

# GV DE Revista

9 al 15 de octubre de 2005



## **Arte: Entretenimiento y educación**

# Querida Mari

## Hija divorciada

### Hola Mari:

Soy madre de dos hijos. Uno de ellos es militar (está en una misión en el extranjero) y mi hija mayor, de 29 años. Mi esposo y yo estamos activos en la Iglesia; pertenecemos al grupo de matrimonios que se dedica a preparar las parejas de novios para que puedan recibir el gran sacramento del matrimonio.

Mi hija se casó a los 23 años y cuando llegó de la luna de miel se quedó en casa y no se quiso ir con su esposo. Pasó con nosotros una semana; luego, él volvió, le habló, se arreglaron las cosas y se fue con él. A los tres meses de estar juntos se separaron y a ella le llegaron los papeles del divorcio. Siete meses después él vuelve y se la lleva. Así han estado, procrearon dos niñas, y hoy están nuevamente separados. Ella está de vuelta en mi casa, ahora está incómoda, apretada, pero dice ser más feliz que antes.

Como le dije, mi esposo y yo somos matrimonio acogedor; yo quería "rajarme" de todo... por no "predicar la moral en pantaloncillos...". Pero mi párroco dice que no lo haga, que eso es un buen testimonio. Sin embargo, mi hija me dice que yo trato de ayudar a tantas parejas jóvenes a elegir y seguir un buen camino, y me reprocha por qué no la ayudo a rehacer su vida, dado que ella siempre fue engañada. Además, pregunta por qué yo no le di libertad y le di énfasis a la moral y principios, por eso dice que ella le creyó a su esposo todos los cuentos.

Yo le digo que ese gran sacramento es indisoluble pero ella alega que no podía seguir ahí en ese hogar y que algún día buscará un compañero y no le gustaría ser señalada. ¿No sé qué hacer? ¿Dejar todo lo que hago en mi parroquia por no ser buen ejemplo? ¿Aceptar si un día me presenta un amigo especial? ¿Dar visto bueno a ese paso?

Existe la anulación del matrimonio, pero no sé que casos son los legales para ello. Ella trabaja, atiende sus niñas, es responsable. ¿La dejo sola a que haga su vida? Ella lleva viviendo conmigo nueve meses, ahora, en vez de doblar

rodilla, tendré que arrastrarme para que el Señor me dé sabiduría para guiar y conducir a esta hija.

**Haydee,  
Rincón**

### Estimada Haydee:

Me duele mucho la situación de tu hija, y me imagino lo que les duele a ti y a tu esposo, sobre todo siendo ustedes un matrimonio acogedor. Pero tu párroco tiene la razón. Primero que nada, ustedes siguen siendo un matrimonio ejemplar. Me parece que puedes aprovechar la experiencia que has tenido con tu hija para enriquecer el diálogo con estas parejas y enfatizar sobre la importancia de conocerse bien y de la sinceridad entre las parejas. Por más divorcios y separaciones que haya, el "gran sacramento del matrimonio", como tú le dices, es indisoluble. Lo que tenemos que lograr -ustedes juegan un papel muy importante- es que los futuros esposos lo entiendan.

No sé que fue lo que sucedió en el matrimonio de tu hija, pero por lo que cuentas, no empezó nada bien. Me parece que ella tenía toda la ilusión y la mejor intención de que funcionara. Pero tú no eres responsable de lo que ocurrió.

Creo que tu hija debe hablar con un sacerdote acerca de lo ocurrido. Como dices, existe la anulación, pero sólo un sacerdote preparado puede orientarla bien. Anímalala a que lo haga.

En cuanto a aceptarle un amigo especial, tu hija tiene 29 años, no creo que puedas evitar que lo tenga si ella decide tenerlo. Debes mantenerte firme en que el matrimonio es indisoluble. Recuérdale que estaría viviendo en adulterio (pecado grave), y que no podría recibir la comunión. No debe esperar que tú te sientas feliz y aceptes esa relación cuando la salvación de su alma está en juego. No pueden darle el visto bueno, pero siempre respétenla y trátela con cariño. Sigán rezando, dando buen ejemplo, trabajando en su parroquia, preparando los futuros esposos, ahora con más cuidado y dedicación, y tranquilos, que Dios, de grandes males saca grandes bienes.

**Sinceramente,  
Mari**

Escríbele a Mari a: [queridamaripr@yahoo.com](mailto:queridamaripr@yahoo.com)

# Jóvenes destacados

## Carlos Alejandro Robles

**P. Carlos Eduardo Granados  
Para EL VISITANTE**

Sólo dos personas que se aman profundamente y han constituido una familia sobre la roca firme de la fe pueden traer hijos sanos y saludables que contribuyan al mejoramiento de esta sociedad. En el hogar de Carlos Robles y Jeanette Cruz, en Arecibo, nació Carlos Alejandro, el 21 de marzo de 1982. Carlos es nieto de un gran líder en el barrio Isote de Arecibo, don Alejandro, quien goza de la eterna bienaventuranza en el cielo.

### “Los grandes hombres no nacen, se hacen”

Carlitos --como lo llamamos todos-- llegó a la Catedral San Felipe a los 10 años, y pronto se hizo monaguillo; la sotana roja y el roquete fueron su estrellato, pues participó en todas las celebraciones hasta que llegó a la Universidad.

Lo conocí en 1995, y le dije: "hay dos clases de hombres en el mundo: unos nacieron para obedecer, para que los conduzcan, y otros nacieron para ser líderes, para dirigir gente. En este último grupo estas tú, a si es que, despiértate y dirige". Así lo hizo, siempre seguro de sí mismo y de la mano de Dios que lo guía.

Le gustaron los medios de comunicación y estudió el bachillerato en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Arecibo. Sus primeros artículos los escribió para EL VISITANTE, El Norte (el periódico de Arecibo) y una revista de Agricultura de Camuy.

"Comió libros", le gustó el micrófono y se aventuró a ser reportero. En enero de 2002, viajó a Atlanta, Georgia en EU, a hacer el internado en CNN en español, afinó su estilo y Jorge Gestoso se convirtió en su modelo y guía para crecer. Luego regresó a Puerto Rico, y, en la Catedral --junto a padre Roberto Vega--, recibió su formación religiosa, mientras asistía a misa y a la Pastoral Juvenil.

Entonces comenzó a trabajar en los medios como Asistente de Producción en Univisión, Director de Edición en Telemundo, reportero en WKAQ, NotiUno y Radio Isla. Su sueño era ser reportero de un noticiero de televisión y lo ha logrado, hoy forma parte del Equipo del Buró del Tiempo en las Noticias Univisión. Aún le queda mucho camino por recorrer, pronto comienza la maestría en meteorología y también quiere estudiar leyes. Además, me dice que



Carlitos pertenece a la diócesis de Arecibo. Padre Carlos Granados --su tocayo y mentor-- quiso destacar los logros de este joven que tanto se ha esforzado por conseguir sus metas. (Foto suministrada)

tiene tiempo para todo: Iglesia, familia, novia, amistades y deporte

Junto a Dios, tres personas lo han inspirado para ser comunicador, estos son el profesor Otilio González (del Colegio Universitario de Arecibo), Jorge Gestoso (de CNN) y este servidor. También, lo rodean tres grandes amores: Jeanette su mamá, Jilían y Alexandra sus hermanas y su papá, quien es su mejor amigo y confidente.

Con 23 años ha recorrido buen camino y sabe mucho de medios. Sus padres me dicen que las fortalezas de su hijo están en la seguridad que tiene en sí mismo y en que lo que se propone, lo consigue.

"Querer es poder", y cuando hay talento hay que cultivarlo. Como Carlitos, hay muchos jóvenes en nuestras comunidades: sanos, saludables, sin complejos, con mucha fe y deseos de aportar a la Iglesia con sus valores y testimonio de vida. Ellos necesitan apoyo más que críticas, afecto más que regaños, oportunidades más que requisitos. Estos son los jóvenes de los que hablaba Juan Pablo II y que necesita, con urgencia, Puerto Rico.

Si usted quiere destacar la labor de algún joven, envíenos una foto y un artículo breve en el que describa al joven y por qué merece ser reconocido. Envíe la información vía correo electrónico a [evrevista@elvisitante.biz](mailto:evrevista@elvisitante.biz) o correo postal a **EL VISITANTE, Estación Minillas, PO Box 41305, San Juan, PR 00940-1305.**

**Envía tus  
comentarios a:**



**Antonio L. Ocasio-Vázquez, MBA**  
Contador Público Autorizado

**A TODOS NUESTROS CLIENTES, AMIGOS Y PÚBLICO EN GENERAL**

Deseamos informar el traslado de nuestras oficinas profesionales al Edificio Concordia Professional Plaza, Suite 205 Calle Concordia Esq. Ferrocarril #8111, Ponce, PR. Nuestra nueva dirección postal es PO Box 700 Mercedita, PR 00715-0700. Nuestros nuevos números de teléfono y fax son: **(787) 844-9686 (787) 844-9687, fax (787) 844-9687.** También pueden escribirnos a través de nuestro correo electrónico: [administrator@ocasiocpa.com](mailto:administrator@ocasiocpa.com)

Ofrecemos servicios en Planificación Financiera Gubernamental (PFG, certificado no.102), Auditorías Financieras y Operacionales, Apoyo en Litigios, Preparación de Estados Financieros, Consultoría Gerencial, Preparación de Planillas, Procesamiento de Determinaciones Administrativas y otros.

[www.ocasiocpa.com](http://www.ocasiocpa.com)

Licencia Núm. 3693

# Educación y entretenimiento

## Doble función de actividades artísticas

**Yarelis del Carmen Rivera**  
**ediciondirecta@elvisitante.biz**

“Los nenes de hoy saben mucho más que los de antes”, suele escucharse de boca de abuelos y abuelas, que se sorprenden con las ocurrencias de los chiquitines de la familia.

Sin embargo, ¿hasta dónde es real esta llamada inteligencia? Y es que el entorno apunta a la necesidad de utilizar métodos que entretengan, pero que quizás aportan poco o nada al desarrollo intelectual y creativo de aquellos en etapa de crecimiento.

Cada vez son más los productos dirigidos al mayor consumo de tiempo posible: la televisión, los juegos de video y las computadoras. En fin, parece que los métodos preferidos son todos los que requieran una participación limitada por parte de los padres. Al mismo tiempo, los medios contemporáneos que consumen los días de niños y niñas provocan un aprendizaje de comportamientos, expresiones y gestos que quizás se alejan de la realidad social que los menores viven, según presentado en el estudio *Incidencia de un programa de expresión artística en la creatividad de niños de 4 a 5 años*.

Existen modos de relacionarse directamente con el proceso de crecimiento y la manifestación de emociones y capacidades de los niños. Sería básico recordar en todo momento que la educación tradicional fomenta las técnicas de aprendizaje a través de la memorización, y que las actividades recreativas se limitan a programas dirigidos y con especificaciones de lo que se espera de los participantes, continuó la investigación de Claribel Gómez, María Jaramillo y Eucáris Lozano.

Son precisamente los currículos estrictos y dirigidos

los que impiden el factor de búsqueda, responsable de la experiencia básica de toda actividad artística.

Según la maestra de educación preescolar Ángela Mariela Correa, “sin duda alguna, el arte contribuye al desarrollo de la creatividad, la espontaneidad y la exploración”. Además, la educadora en un centro preescolar en Río Piedras fue enfática al señalar que las actividades artísticas como la pintura, las manualidades y la música crean un sentido de seguridad y libertad difíciles de conseguir a través de otras disciplinas.

Al referirse a la necesidad de incorporar el estudio y la práctica del arte en niños y niñas recordó que, “se benefician porque desarrollan las destrezas motoras, las de conceptualización y las de visualización, también. Más adelante, el arte los ayuda en los procesos de aprendizaje de lectura y escritura y aprenden a utilizar materiales, etc.”.

Por otro lado, Socorro Martín del Campo Ramírez destaca en su artículo *El papel de la educación artística en el desarrollo integral del educado* (publicado en la revista mexicana *Educación*) que, “a partir del siglo 17, psicólogos y educadores, como Juan Amos Comenius, John Lock y J. J. Rousseau, hicieron notar que el arte puede servir como un elemento educativo, destacándose con ello sus dos valores: el artístico-creador-emotivo y el psicopedagógico-expresión-comunicación. A la vez se insiste en la idea que destaca que, siendo medios de comunicación, deben aprenderlos todos, así como se hace con el lenguaje oral y escrito”.

Ya bien lo explicaron con detalles Lowenfeld y Lambert en el libro *Desarrollo de la capacidad creadora*: “El niño atraviesa por determinadas etapas de expresión, especialmente en la plástica, estas etapas están íntimamente ligadas a su desarrollo evolutivo, y se presentan en los niños de diferentes culturas con características específicas”.

Recuerde las palabras del Papa Juan Pablo II en su Carta a los Artistas, de 1999: “En el amplio panorama cultural de cada nación, los artistas tienen su propio lugar. Precisamente porque obedecen a su inspiración en la realización de obras verdaderamente válidas y bellas, no sólo enriquecen el patrimonio cultural de cada nación y de toda la humanidad, sino que prestan un servicio social cualificado en beneficio del bien común”.

Entonces, considere qué tipo de inteligencia han desarrollado sus niños. Piense que la capacidad emocional, artística e intelectual va más allá de un control remoto, términos memorizados o un teclado.



## Actividades según la edad

¿Quiere estimular la creatividad de sus niños? Aquí la maestra de Educación Preescolar Ángela Mariela Correa le dice para qué están preparados los chicos y chicas:

**1 año:** Masajes, canciones, libros en tela, móviles, gimnasios de piso son las técnicas más recomendadas.

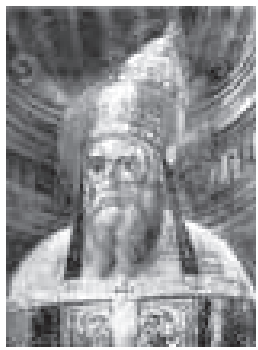
**2 años:** A esta edad, todo es exploración. Los movimientos libres, sin dirección específica son las que más disfrutarán. Ya puede empezar a utilizar pintura de dedos, harina de trigo, hacer “esculturas” en crema batida y jugar en una piscina llena de gelatina. “Todo debe ser visible. El niño imitará y aprenderá de lo que vea. Por ejemplo, si quiere que dibuje un sapo, enséñele una lámina este animal”, señaló la maestra.

**3 años:** Comenzará a desarrollar la capacidad de seguir instrucciones. Podrá rasgar papel y jugar con crayolas. También, será capaz de pintar con pinceles y ensartar. Se pueden hacer collares, por ejemplo. Es importante que se refuercen las acciones de brincar y caminar con una dirección establecida.

**4 años:** En este punto, ya pueden seguir instrucciones más complejas. Además, se les puede hablar en oraciones completas. “Esta edad se presta para comenzar el uso de un caballete, en el que puede colocar vasos con diferentes pinturas y pinceles”.

(Todas las sugerencias aquí presentadas deben ser consultadas con un profesional en cuidado infantil. Los materiales a utilizarse tienen que estar diseñados para niños, y estar libres de propiedades nocivas.)





### San Calixto

"Acostumbré a mi cuerpo a pasar días y semanas sin comer ni beber, y esto por amor a mi amigo Jesucristo, así que ya soy capaz de resistir sin desesperarme".

Por: José A. Rodríguez González

### Sabías que...

#### Sobre el nombre de Dios

- El segundo mandamiento manda a no tomar en vano el nombre de Dios.
- Se prohíbe hacer promesas en nombre de Dios.
- La blasfemia es otra acción que va contra este mandamiento.

Por José A. Rodríguez González

## MÚSICA SÍ



#### Título

Evangelio según los niños

#### Especial

De La Raíz  
787-766-2770

#### Artista

Mariano Fuertes

#### Estilo

10

#### Idioma

Español

Escuche la música de este CD en EDICIÓN DIRECTA, el mejor programa de todos los martes, a las 4:30 p.m. por WKVM 810 AM.

## BREVES

### Viaje musical

La Asociación Pro Orquesta Sinfónica de Puerto Rico (APOS) le invita a participar de los mini-cursos de Apreciación Musical: "Viajemos musicalmente con la APOS". Estos cursos comenzaron el 5 de octubre con el tema "Música de Alemania: Beethoven y Brahms" facilitada por Guillermo Figueroa, Director Titular de la Orquesta Sinfónica de Puerto Rico (OSPR). El viaje se ofrece los miércoles de octubre en el Teatro Julia de Burgos del Museo de Arte de Puerto Rico en Santurce.

En estos cursos se ofrecen diferentes conferencias en torno a la música de diferentes compositores clásicos o de algún periodo o estilo en específico. Las clases son presentadas por expertos en el tema e incluyen la ilustración de la música interpretada por algunos músicos de la OSPR. Además, se les otorgará un certificado a las personas que completen los cuatro cursos.

No se pierda esta excelente actividad cultural. Para más información llame al 787-725-3388 / 787-769-8595 / 787-5311 y 787-726-3291.



Las conferencias de la APOS sirven de apoyo a los conciertos de la temporada de la OSPR.

### Talleres: "Viajemos musicalmente con la APOS"

#### Clase 1

5 de octubre

Música de Alemania: Beethoven y Brahms

Facilitador: Maestro Guillermo Figueroa

#### Clase 2

12 de octubre

Música de Francia: Debussy y Ravel

Facilitador: Maestro Roselín Pabón

#### Clase 3

19 de octubre

Música del norte de Europa: Grieg, Sibelius y Nielsen

Facilitador: Profesor Luis Fred

#### Clase 4

26 de octubre

Música de Estados Unidos: Bernstein y Copland

Facilitador: Prof. Rafael Irizarry

Todos los talleres se ofrecerán en el Teatro Julia de Burgos del Museo de Arte de Puerto Rico en Santurce, de 8:00 p.m. a 9:30 p.m.

### Aniversario

Margarita Rivera y Manuel Robles Ayala celebraron, el 14 agosto 2005, en la Parroquia Nuestra Señora de Covadonga de Toa Baja, renovación de votos matrimoniales y sus bodas de oro. Ellos disfrutaron esta celebración junto a sus 8 hijos, 14 nietos, 2 biznietos, familiares y vecinos.

El matrimonio es muy querido y apreciado en su comunidad. Manuel es muy conocido y querido por su don de sanar con mucha fe músculos y huesos descompuestos a un sin número de personas con dolencias y malestares. Margarita, o mejor conocida como "Margot", lleva 28 años dando catequesis en la Capilla San Martín de Porres en Villa Kennedy, la cual, junto a Manuel y la comunidad, levantaron en 1972.

¡Qué Dios y la Virgen María los siga bendiciendo hoy y siempre!

### Inauguran biblioteca

La organización sin fines de lucro Create inauguró la primera biblioteca electrónica comunitaria en el Embalse San José, en San Juan. La instalación proveerá servicios a los 145 participantes del proyecto y a las comunidades adyacentes como Bitumul; Plesbición I, II y III; Israel y Valencia. Además, otras beneficiadas serán las de Sierra Maestra y el residencial Manuel A. Pérez.



## VIDEO/DVD

### A Yank in the R.A.F.

Procedencia: Estados Unidos

Género: Bélico-romántico

Director: Henry King

Protagonistas: Tyrone Power y Betty Grable

Duración: 98 minutos

Clas. Católica: "A-1", todos

Disponibilidad: (DVD) en tiendas y clubes de video



(Foto suministrada)

Los años iniciales de la Segunda Guerra Mundial, de cuya conclusión se han cumplido sesenta años, se caracterizaron por la neutralidad asumida por Estados Unidos que sólo participó en dicha guerra como consecuencia del ataque por sorpresa de las fuerzas japonesas a la base de Pearl Harbor, ocurrido el 7 de diciembre de 1941.

En ese período de poco más de dos años, que media entre el 1 de septiembre de 1939 -comienzo del conflicto- y el 7 de diciembre de 1941, el cine norteamericano produjo una serie de películas (*Foreign Correspondent*, *The Great Dictator*) destinadas a reforzar la opinión pública a favor de Inglaterra y en contra de la Alemania de Hitler.

Una de esas películas, *A Yank in the R.A.F.*, estrenada en 1941, pertenece a ese conjunto y se convierte en una curiosa combinación de géneros, pues tiene tanto de filme romántico-sentimental como de película bélica, añadiéndosele además varios números musicales para destacar de la co protagonista de la cinta, Betty Grable. Ésta había reemplazado a Alice Faye como favorita para los filmes musicales y estaba en camino de transformarse en la gran estrella de los mismos.

La película se centra en el personaje que asume Tyrone Power, entonces la personalidad masculina más popular y taquillera del estudio que origina el filme: Twentieth Century Fox.

Power asume el rol de un piloto comercial que por error llegó a Canadá, nación que servía de enlace para el traspaso de los aviones de guerra manufacturados en los Estados Unidos y enviados a la Gran Bretaña

para fines tanto de ataque como de defensa contra las incursiones aéreas alemanas sobre el territorio inglés.

Se compromete entonces a transportar uno de esos aviones, movido por la generosa retribución que se le ofrece, y ya en Londres, al encontrar allí al personaje que interpreta Betty Grable trabajando para la causa inglesa, se alista en las fuerzas aéreas británicas como manera de ganar nuevamente su afecto.

Se encuentra, sin embargo, con un rival representado por el comandante de su escuadrón (interpretado por John Sutton) y es sólo tras probar su heroísmo en la campaña aérea de cobertura a las tropas evacuadas a toda prisa de Dunquerque que logra al fin recuperar a su amada.

*A Yank in the R.A.F.* es un filme, por tanto, en función de dos estrellas de la época. Dominan la producción que evidencia una vez más el buen ritmo de las películas norteamericanas porque, pese a la mezcla de géneros que se combinan en la cinta y a lo conocido de su argumento, la película se deja ver muy bien y le provee a los espectadores esas tres opciones antes citadas (la romántica, la bélica y la musical).

Hay, por tanto, para todos los gustos en *A Yank in the R.A.F.*, un filme en función de Tyrone Power y Betty Grable.

## CLASIFICACIONES

Películas	Clas. Católica	Clas. Industria
The Amyville Horror (V)	O	R
Adventures of Shark Boy and Lava Girl (V)	A-2	PG
Broken Flowers	L	R
Crash (V)	L	R
The Constant Gardener	A-3	R
The Exorcism of Emily Rose	A-3	PG-13
Fever Pitch (V)	A-3	PG-13
Flightplan	A-3	PG-13
The Great Raid	A-3	R
The Hitchhikers		
Guide to the Galaxy (V)	A-3	PG
A History of Violence	L	R
Just Like Heaven	A-3	PG-13
The Longest Yard (V)	L	PG-13
Lord of War	L	R
Lords of Dogtown (V)	A-3	PG-13
The Man	L	PG-13
Monster-in-law (V)	A-3	PG-13
Oliver Twist	A-2	PG-13
Proof	A-3	PG-13
Robots (V)	A-1	PG
Sahara (V)	A-3	PG-13
Saraband	L	R
Tim Burton's Corpse Bride	A-2	PG
To Kill a Mockingbird (V)	A-2	-
The Transporter 2	O	PG-13

#### Clasificaciones Católicas

- A-1:** Todos; **A-2:** Jóvenes y Adultos; **A-3:** Adultos;
- L:** Público adulto limitado por su contenido problemático;
- O:** Ofensivas a la moral católica.

#### Clasificaciones de la Industria:

**G:** Público en General; **PG:** Se sugiere la orientación de los padres o guardianes; **PG-13:** Se insiste a los padres o guardianes que algún material de estos filmes podría resultar impropio para menores de 13 años; **R:** restringida a menores de 17 años si no van acompañados de sus padres o guardianes; **NC-17:** no se admitirá a menores de 17 años.

**V:** Indica estrenos en el formato de video disponibles en tiendas y clubes de video.

## ¿Qué hacen las empresas por Puerto Rico?

Entérate en el próximo suplemento de **EL VISITANTE**

### COMPROMISO SOCIAL

el 23 de octubre de 2005

#### Anúnciate:

Llama ahora al 787-728-3710 extensión 39

Fecha de cierre: 12 de octubre de 2005

### Excursión a Inglaterra

del 8 al 15 de noviembre de 2005

Incluye: Congreso Camino a Roma, visitas a Tyburn, Torre de Londres, Westminster, Palacio de Buckingham, Canterbury y más.

Opcional: Excursión a Irlanda de 8 al 20 de noviembre

Para más información llame al 787-840-9436 ó 787-536-0745

Celebra tu luna de Miel en Cielomar

- piscinas • salón de juegos • áreas recreativas • billares
- salones de actividades y conferencias • tarifas corporativas
- ofertas para luna de miel o parejas • restaurante • vista al mar • cómodas y acogedoras habitaciones
- aire acondicionado • refrigerador • televisor por satélite • teléfono • high speed internet

Para información o reservaciones, llame al 787-882-5959. Avenida Montemar #84, Aguadilla, Puerto Rico 00603 / www.cielomar.com

FOTOS & FLORES

BODAS - QUINCEAÑEROS  
BAUTIZOS - EVENTOS ESPECIALES

Fotografía Profesional & Decoración en diseños florales

JANETTE MEDINA - (787) 599-9808

# Visitas al Santísimo Jesús nos espera en las parroquias

Myrna Fernández, Coop.fp.

¿Saben ustedes lo que quiero decir en ese título? Pueden explicar a sus amiguitos qué ustedes entienden cuando les dicen que Jesús les espera en sus parroquias.

Ya hablamos de recibir a Jesús en la Comunión. ¿Quién puede recibirlo? Todos aquellos que han hecho su primera Comunión, ya sea personas mayores, o ustedes los niños y niñas, a quienes Jesús tanto ama.

¿Y cómo es que nos espera? Ya también tienen que recordar que las Hostias consagradas que no se distribuyen en la Misa son guardadas en el sagrario, con llave. Cada una de esas Hostias es Jesús mismo. Así lo creemos, así lo afirmamos durante la Misa, justo antes que el sacerdote celebrante deposite la Comunión en la lengua o en la mano.

El Jesús que murió en la cruz y luego resucitó es el mismo que celebró la Última Cena. Fue en ese momento que estableció la Comunión para siempre, para todos los que querramos vivir con El y para El.

Les invito a observar la ilustración que sigue. ¿Qué nos dice el sacerdote? ¿Cuáles son esas palabras que siempre repiten los sacerdotes durante la Misa?

Niños continúa...  
Vea "Familia Misionera"  
páginas 14 y 15



Jesús y la Virgen los bendigan. Hasta la próxima semana.



**Haydée Marie Maldonado Santos** (7 años)  
Capilla Nuestra Señora del Carmen, Bo. Piñas, Comerío, PR  
*"El amor de Dios es grande."*



**Alexis Maldonado Santos**  
*"Significa el Cuerpo de Cristo y el Amor. Jesús yo confío en ti."*



**Centro Multimedia**

Calle Arzuaga 164, Río Piedras  
787-764-4885 | Fax 787-767-6214

**Librería Paulinas**

Plaza San Francisco  
787-763-5441

Aceptamos órdenes por correo.

Mediante esta página las Hijas de San Pablo promueven la evangelización del pueblo.

Montaje: J. David Santana

# Celebramos la Eucaristía

**Myrna Fernández, Coop.fp.**

Quiero destacar los dibujos distribuidos en esta página. Pertenecen a estudiantes de tercer grado del **Colegio Sagrado Corazón de Jesús, en Ponce**, ciudad que celebrará el cierre del *Año de la Eucaristía*. Son estudiantes de la señorita Lillian R. Fraticelli. Gracias.

**Primero, nos encomendamos al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, haciendo la señal de la cruz**, lentamente y pensando en lo que decimos.

Siempre, siempre, Jesús espera por nosotros en el templo, ya sea una parroquia, una iglesia, o una capilla. Casi siempre está solito, espe-

rándonos en el sagrario. Así que no encontraremos a Jesús Eucaristía en ningún otro sitio.

Los domingos, durante la santa Misa, llega el momento de recibir a Jesús en la hostia consagrada por el sacerdote. Ese pedacito de pan, redondito, blanco o casi blanco, consagrado por el sacerdote celebrante, es Jesús mismo. Claro, en ese momento se consagra también el vino. Ya luego de la elevación del cáliz, Jesús está ahí para nosotros. Por eso es tan importante prepararse bien para recibirlo en la santa Comunión.

Comulguen siempre que puedan. Jesús les ama.



**Alexandra Marie Guadalupe Rivera** (8 años), nos dice: “Tengo a Jesús en la cunita de mi corazón”.



**Ahtziri P. García** (8 años) nos dice: “Me alimento con el Cuerpo y la Sangre de Cristo”.



**Gala B. Vargas** – nos presenta la Catedral de Ponce, Nuestra Señora de Guadalupe.



**Adriana Sophia Le Compte** – Nos presenta la iglesia La Merced, cuyo párroco es el Padre Conde.



**Lean C. González Castro** (8 años) – “Yo amo a Jesús porque El me ama.”

# Factores que afectan el rendimiento de un corredor

El rendimiento que puede obtener un corredor, sea en una práctica o en una competencia, depende de una variedad de factores que se encuentran adentro y afuera de la pista. El correr o el trotar es uno de los ejercicios más efectivos, manejables y sencillos que existen, pero no se debe tomar como un juego a la hora de ser practicado con cierta regularidad y, al contrario, su desempeño debe venir acompañado de una evaluación de los distintos agentes que van mano a mano con esta actividad: llámese entrenamiento y descanso, hábitos alimenticios, tipos de calzados utilizados, posición corporal, adicciones del corredor, etcétera.

## ¿Qué debe saber un corredor principiante?

Primero que todo, que no se debe correr todos los días, mucho menos si se está iniciando en esta actividad. La clave para mantener sus rodillas y sus piernas saludables y con todas sus capacidades de funcionamiento hasta una edad longeva está en el descanso. Los corredores, en especial los principiantes, tienen que tomar este consejo muy en serio y, por ello, deben introducir días de descanso intercalados con sus días de entrenamiento. En caso de que se estén preparando para una competencia, los corredores deben prestarle atención al descanso nocturno que obtienen los dos días antes de la carrera: dormir bien es esencial para el máximo desempeño durante una competencia.

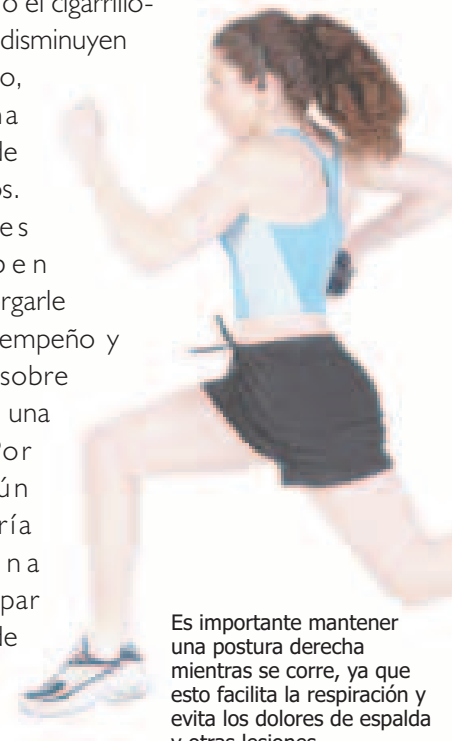
Seguido del descanso, creemos que los factores que cualquier corredor novato debe saber son las técnicas de calentamiento y enfriamiento. Varios expertos en atletismo recomiendan hacer un trote leve antes de estirar los músculos de las piernas y los brazos. Estirar músculos que no estén

flexibles -a causa de la inactividad- puede crear más daño que frutos, y eso es algo que muchos corredores, inclusive aquellos que llevan tiempo sudando y sudando en las pistas, desconocen. Ya cuando haya calentado, el corredor debe mantener la posición de su respectivo estiramiento por un tiempo prolongado y, así, obtendrá una mayor flexibilidad en su músculo. Por su parte, el enfriamiento es igual de valioso que el calentamiento. El corredor debe incorporar, al final de su entrenamiento, unos cuantos minutos para bajar la marcha y estirar nuevamente los músculos, con el fin de evitar unas futuras lesiones. Se debe tomar en cuenta que, ni durante una práctica o una competencia, los corredores deberían detenerse de golpe sin haber enfriado, de forma gradual, el cuerpo. Hacerlo significa que la sangre se amontona en el área de las piernas -a pesar de que el corazón sigue bombeando y latiendo de manera estrepitosa- y que no llega correctamente al cerebro. Esta es la causa fundamental de los mareos y las cefaleas que se presentan el día después de que las personas salen a correr.

La forma en que se lleva el cuerpo mientras se corre es igualmente importante para todos los corredores. Llevando el torso en alto las probabilidades de correr con el menor esfuerzo posible se incrementan, así como también se facilita la respiración. Esta última debe hacerse en un compás suave, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Pero mientras más esfuerzo haga un corredor, mayor será la necesidad que tendrá de querer respirar por la boca al mismo tiempo, lo cual puede traer dolores estomacales. Por ello es que se les recomienda a todos los corredores andar con el cuerpo enderezado, con el fin de que ambos pulmones

puedan almacenar más aire.

Por último, les sugerimos a todos los corredores, particularmente a los aprendices, deshacerse de cualquier adicción que tengan -sea a las bebidas alcohólicas o el cigarrillo- debido a que estas disminuyen el desempeño físico, y optar por una dieta saludable y de abundantes líquidos. Los corredores también deben recordarse de otorgarle prioridad a su desempeño y no a su imagen, sobre todo a la hora de una competencia. Por ejemplo, ningún corredor debería estrenarse una vestimenta y un par de zapatos el día de una competencia ya que, quizás, ambos les puedan incomodar y dificultar su labor física y mental dentro de la pista.



Es importante mantener una postura derecha mientras se corre, ya que esto facilita la respiración y evita los dolores de espalda y otras lesiones.

(Fuente: ConTexto Latino)



## Chef Ramón Rosa invita Crème Brûlée con crema de limón

### Para la crema de limón

2 yemas de huevo  
2 huevos grandes  
6 cdas. de azúcar  
cáscara de 2 limones, cortadas finamente  
½ taza de jugo de limón  
¼ taza de crema agria (sour cream)  
8 cdas. de mantequilla, divididas en porciones de 1 cda.

### Para el Crème Brûlée

1 ½ tz. de leche entera  
1 ½ tz. de "half and half"  
3 huevos grandes  
3 yemas de huevo  
⅓ tz. de azúcar  
⅛ cda. de sal  
1 cda. de licor de naranja

### Para el caramelo

½ taza de azúcar  
¼ taza de agua

### Procedimientos:

#### Crema de limón

En una cacerola mediana, mezcle las yemas, los huevos, el azúcar, las cáscaras y el jugo de limón. Caliente a fuego bajo, y mueva ocasionalmente hasta que esté gruesa. Saque del fuego y añada la crema agria y la mantequilla, un tercio a la vez. Mueva hasta que se derrita toda la mantequilla. Pase a otro recipiente y cúbrala. Enfríe en nevera, por lo menos durante 6 horas.

### Crème Brûlée

Caliente la leche entera y el "half and half" en una cacerola. En otro envase, mezcle lentamente los huevos, las yemas, el azúcar y la sal. Cuidado con mezclar demasiado. Cuando la mezcla de leche se caliente, separe media taza, mezcle con los huevos y mueva suavemente. Luego, añada lentamente el resto de la leche y mezcle. Añada el licor. Colóquelo en una jarra y enfríelo en nevera.

Precalente el horno a 350°. Necesitará una bandeja profunda como para usarla de baño de maría, y ocho tazas de 6 onzas o seis tazas de 9 onzas. Coloque las tazas dentro, asegurándose que no se toquen entre sí o con el borde de la bandeja. Sirva una porción de 1 cucharada de la crema de limón en cada taza. Luego, añada la mezcla de Crème Brûlée, hasta llenar ¾

partes de la taza. Llene la bandeja de agua caliente, hasta cubrir ⅔ de las tazas. Cubra la bandeja con papel de aluminio y hornee de 40 a 50 minutos. Remueva las tazas del agua y permita que se enfríen por 2 horas a temperatura ambiente.

### Caramelo

Coloque el agua y el azúcar en una olla a fuego alto, hasta que el azúcar se disuelva. Deje que hierva y espere a que tenga un color dorado oscuro y consistencia de caramelo. Retire del fuego y vierta una cucharada en cada taza. Permita que el caramelo se enfríe y sirva en la misma taza.

### ¡Disfrute!