



ÍNDICE

3. La voz del capitán

4,5,6. Plan Pastoral de la
Diócesis de Tampico

7. Cáncer de mama y
sus efectos Psicológicos

8,9. La Cultura de la
muerte

10,11. La conquista

12,13. ¿Conoces el Código
de Derecho Canónico?

14,15. ¿Porque la Iglesia es
Provida?

16,17. Catequista, Testigo de Cristo
para anunciar el mensaje de Salvación

18. Día de la raza

19. Oblatas de Santa Marta

20. Laicos comprometidos

21. Octubre mes del cancer de
mama

NAVEGANDO
DIRECTORIO
Mons. José Armando Álvarez Cano Obispo de Tampico y Director General
PBRO. Marcial Aguillón Rodríguez Director Editorial
MTRO. Jesús Priciliano Jiménez Tapia Editor
Colaboradores
LF. Luis Mayorga
LCC. Cynthia Andrade Guzmán
Mtra. Icela Lillán Mata Luna
LCC. Ramón Pérez Sánchez
ING. Sandra Luz Hernández González
DIRECCIÓN Altamira 116 Ote. Zona Centro, Tampico, Tam. C.P. 89000 Tel. 212 2810
https://www.revistanavegando.com



Con mi bendición
+ J. Armando Álvarez Cano
Obispo de Tampico

Queridos amigos de Navegando
reciban un cordial saludo.

Este mes de octubre celebramos
con gran alegría el **DOMUND**,
Domingo Mundial de las Misiones
donde la Iglesia nos recuerda el
sentido misionero de nuestra vocación
cristiana. El Papa ha enviado un mensaje
realmente extraordinario para este año,
señalando que “no podemos callar lo
que hemos visto y oído” (Hch 4, 20), con
este lema el Santo padre nos recuerda
que todos estamos llamados a expresar
y a manifestar nuestra fe, primero
con nuestro testimonio y después con
nuestra palabra.

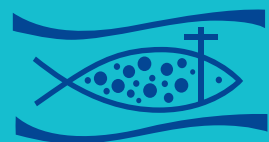
Además este mes de octubre está
situada la Jornada en contra de la lucha
del cáncer de mama, Una realidad
que ha provocado muchísimo dolor y
sufrimiento en las mujeres y en tantas
familias, es una invitación a que todas
las mujeres de todas las edades puedan
estar al pendiente de su salud.

En este mes de octubre también
recordamos el mes del Santo Rosario,
nos encomendamos a nuestra Madre
Santísima en todas las necesidades de
nuestros hogares y de nuestra diócesis
de Tampico.

PRESENTACIÓN DEL PLAN DIOCESANO DE PASTORAL (PDP)



¿Qué es y cómo llevarlo a cabo?



DIÓCESIS DE TAMPICO

www.diocesistampico.org.m

*“Lo importante es: Que todos trabajemos.
Que trabajemos organizadamente.
Y que trabajemos unidos.”*

Mons. José Armando Álvarez Cano.

¿Qué es el Plan Diocesano de Pastoral?

El PDP es el camino que elegimos para enfrentar juntos los retos de nuestra realidad diocesana, a fin de transformar esa realidad de acuerdo al Plan de Salvación (Reino de Dios).



¿Cuáles son las características de PDP?

- **INCLUYENTE.** Convoca a todos los agentes de pastoral.
- **EN COMUNIÓN.** Trabajamos unidos por el mismo objetivo.
- **PARTICIPATIVO.** Es mejor que muchos hagan poco, y no que pocos hagan mucho.

¿En qué consiste PDP?



- Hicimos un análisis de nuestra realidad diocesana, al interior y exterior de la Iglesia (**MODELO DE SITUACIÓN**).

- Reflexionamos sobre cuál es la Iglesia que queremos, iluminados por la Palabra de Dios y el Magisterio (**MODELO IDEAL**).



- Determinamos las prioridades de nuestro trabajo pastoral (**MODELO DE DIAGNÓSTICO**).

- Trazamos el camino que vamos a seguir (**MODELO OPERATIVO**).



ITINERARIO DE EVANGELIZACIÓN Cada ETAPA tiene tres FASES

1ª. Etapa Pequeñas comunidades

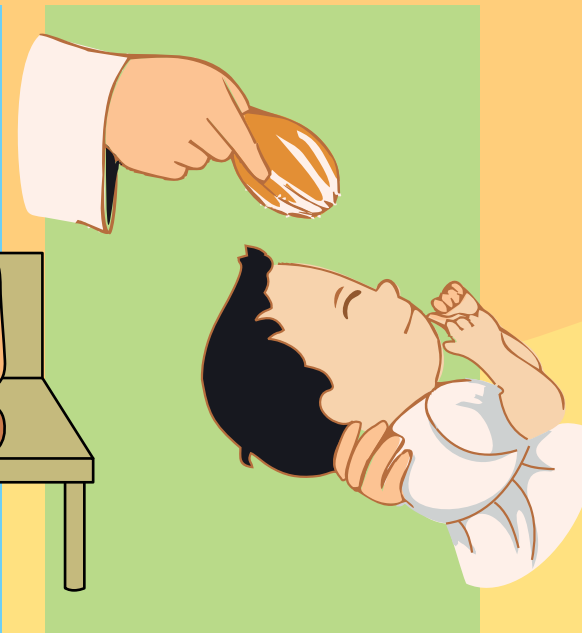
- 1ª. Fase: Valoración de la persona.
- 2ª. Fase: Fraternidad cristiana.
ESTAMOS AQUÍ
- 3ª. Fase: Unidad en la diversidad.

2ª. Etapa Opción por Jesucristo

- 1ª. Fase: Encuentro con la Palabra.
- 2ª. Fase: Compromiso con Jesús.
- 3ª. Fase: Vida conforme a Cristo.

3ª. Etapa Ministerios

- 1ª. Fase: la Iglesia-Comunión.
- 2ª. Fase: expresión comunitaria de la vida bautismal.
- 3ª. Fase: Vida sacramental pueblo de servidores.



Objetivo Último.

- La diócesis de Tampico es Iglesia-Comunión.
- Donde todos/as viven unidos/as en una gran familia.
- Viven un proceso permanente de Evangelización Misionera.
- Todos/as aportan lo mejor de sí en la realización del bien común y la transformación de la realidad.

Objetivo 2ª Fase, 1ª Etapa.

Las personas que habitan en el territorio de la diócesis de Tampico, mediante la convivencia y el conocimiento mutuo, se sensibilizan ante las necesidades de los demás hasta sentir las como propias, para empezar a vivir la fraternidad cristiana.



¿Cuál es el camino que estamos siguiendo?

Lo dividimos en tres etapas, con tres fases cada una:

Etapa 1. Nos organizamos como Pueblo de Dios en pequeños grupos.

Fase 1. Sentirnos valorados como personas.

Fase 2. Ser sensibles a las necesidades de los demás y compartir.

Fase 3. Vivir la experiencia de unidad en la diversidad.

Etapa 2. Seguimos a Cristo hasta que toda nuestra vida se transforme.

Etapa 3. Centramos nuestra vida en la Eucaristía y participamos de los ministerios.



¿En qué punto nos encontramos actualmente?

Entramos a la 2ª. Fase de la Primera Etapa.

Éste es el Plan para toda la Diócesis. Cada Comisión lo adaptará a su área de trabajo y a la situación de cada parroquia.



Lo que hay que hacer, si aún no lo tienes:



Pregúntate:

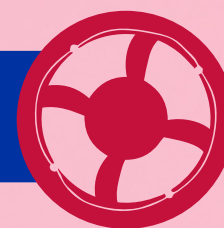
- ¿Cuáles son las causas de que el Plan Diocesano no haya sido aceptado en tu parroquia?
- ¿Consideras que el EDAP pueda ayudarte y apoyarte en la implementación del Plan Diocesano?
- ¿Cuál ha sido tu experiencia parroquial en el caminar del Plan Diocesano de Pastoral?



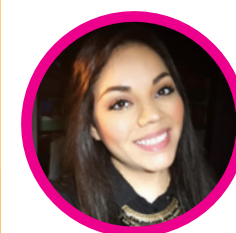
Si ya lo tienes, este año:



Salva
Vidas



Cáncer de mama y sus efectos Psicológicos



LP. Ana D. Guzmán González
Colaboradora | Navegando

Hablar de batallas de vida se vuelve complejo por el simple hecho de que existe una gran diversidad humana. En la vida hay situaciones que como seres humanos nos enfrentamos a retos o muchas veces a grandes batallas.

El ser humano es un ser vivo extraordinario que crea y forma parte de una sociedad en donde a lo largo del tiempo va creando sus propios recursos y herramientas para ir enfrentando la vida y así mismo sus propias batallas.

Hoy más que nunca hemos valorado aún más la salud, hemos comprobado lo vulnerable y frágiles que podemos ser ante la enfermedad y hablar de cáncer se ha vuelto un tema difícil de enfrentar; siendo que el principal problema de esta enfermedad es la asociación con la idea de muerte; el simple hecho de escuchar o pensar en esta palabra a la mayoría de las personas puede afectarle emocionalmente de inmediato.

Las personas que están viviendo una batalla de vida contra el cáncer viven mucha variación en sus situaciones sociales, económicas, emocionales, etc... cabe mencionar que dar inicio a un tratamiento es el primer gran paso y es importante remarcar que los tratamientos deben tener un enfoque multidisciplinario, que se permita recibir ayuda tanto medica como psicológica.

Que mejor que ir bien preparado a nuestras batallas, es por eso que conocer los detalles y aprender más del cáncer que se padece puede ayudar al estado anímico de la persona.

El recibir un diagnóstico de cáncer de mama puede desencadenar un sin fin de variables psicológicas, en donde se experimentan dudas, tristeza, incredulidad, miedos, incertidumbre, ansiedad, depresión, etc.; sin duda uno de los momentos más angustiantes que una persona puede vivir. Enfrentar todos estos cambios y emociones no es tarea fácil ya que suelen mantener una preocupación constante sobre síntomas, tratamiento, idea de muerte y concepto de vida.

Un tratamiento psicológico puede ser de gran ayuda en el paso de esta batalla de vida.



LA CULTURA DE LA MUERTE



Mariana Govela Contreras
Colaboradora | Navegando

Oremos a María un Dios te Salve.

México es un país muy querido y bendecido por Dios, su Madre María se ha querido quedar en estas tierras, cobijándonos e intercediendo por nosotros. Pero muchos aún no hacemos conciencia de este gran don; en lugar de vivir como hijos de María, queremos vivir como huérfanos, ignorando su compañía y buscando cobijo en la muerte, o como muchos malamente le llaman “la santa muerte”.

Seguimos creyendo que satanás es un cuento que nos dicen en la Iglesia para portarnos bien, mientras que México continúa perdiéndose y siendo consagrado a la muerte, en lo oscuro de nuestra ignorancia. Nos alegrábamos de decir que México era un país católico y Mariano, y bajamos la guardia, dejamos de orar, dejamos de luchar por la Vida, dejamos de cuidar nuestra casa interior, dejamos de cultivar en los corazones de los niños el amor por la santidad.

Aceptamos estar en el equipo de satanás cuando propagamos la cultura de la muerte; aceptamos despenalizar el aborto, aceptamos prácticas místicas y mágicas de origen politeísta como el yoga, reiki, aceptamos los horóscopos como filosofía de vida, aceptamos disfrazar a nuestros hijos como brujitas y monstruos esperando con ansías las fiestas del halloween.

No es coincidencia que el mes dedicado al Santo Rosario, satanás se haya esmerado en sembrar la adoración al halloween, escondiéndose como “tradición”, ritual consagrado a la muerte, al sacrificio humano, a la mentira y al pecado. Lo que viene de Dios y los

que trabajan para su Reino, permanecen en la luz, mientras que el trabajo de satanás y los suyos permanece en las tinieblas, oculto y siempre es motivo de confusión. Si analizamos la actual celebración del Halloween veremos que poco tiene que ver con sus orígenes. De ello sólo ha quedado el hecho de la celebración de los muertos, pero dándole un carácter totalmente distinto al que tuvo en sus orígenes y agregándole una adoración a la muerte.

El festival a “Samhain” llamado hoy en día el “festival de la muerte” es reconocido por todos los satanistas, ocultistas y adoradores del diablo como víspera del año nuevo para la brujería. Anton Lavey, autor de la “La biblia satánica” y sacerdote de la iglesia de satanás, dice que es en esta noche de Halloween, que los poderes satánicos, ocultos y de brujería están en su nivel de potencia más alto. Nada de esto es inventado, tenemos las pruebas a nuestro alcance en el internet; corta con esta cadena de ocultismo que has permitido que entre en tu familia, y con mucha humildad y verdadero arrepentimiento acércate al confesionario más cercano, tu Padre Dios que es todo amor y misericordia, nos espera.

Recordemos a nuestros fieles difuntos con cariño y continuemos orando por ellos. Muchos se encuentran tal vez todavía en el purgatorio, esperando limpiar sus ropas para entrar blancos a la presencia de Dios. Busquemos tips católicos para realizar un adecuado “altar de muertos” y agradezcamos a Dios los bellos recuerdos que nuestros familiares nos dejaron en vida.





La seriedad de la amistad, llevó a reconocer un enamoramiento, con las preguntas que siempre se hacen: ¿Es verdad lo que estoy sintiendo? ¿Por qué lo estoy sintiendo? Y cuando somos personas que nos hemos formado en el seno de la iglesia viene una pregunta trascendental: ¿Qué quiere Dios de esta experiencia de pareja?.

La reflexión profunda sobre esta pregunta trascendental, hace descubrir una intención tan clara de Dios, con un proyecto específico. La conquista no solo es entre el hombre y la mujer, sino dejarse conquistar por el proyecto de amor que Dios tiene preparado para los dos. Un proyecto de felicidad mutua, de realización que va de la pareja a la familia.

Dios todos los días nos conquista con la naturaleza, con el misterio del ser humano, con la maravilla de su amor.

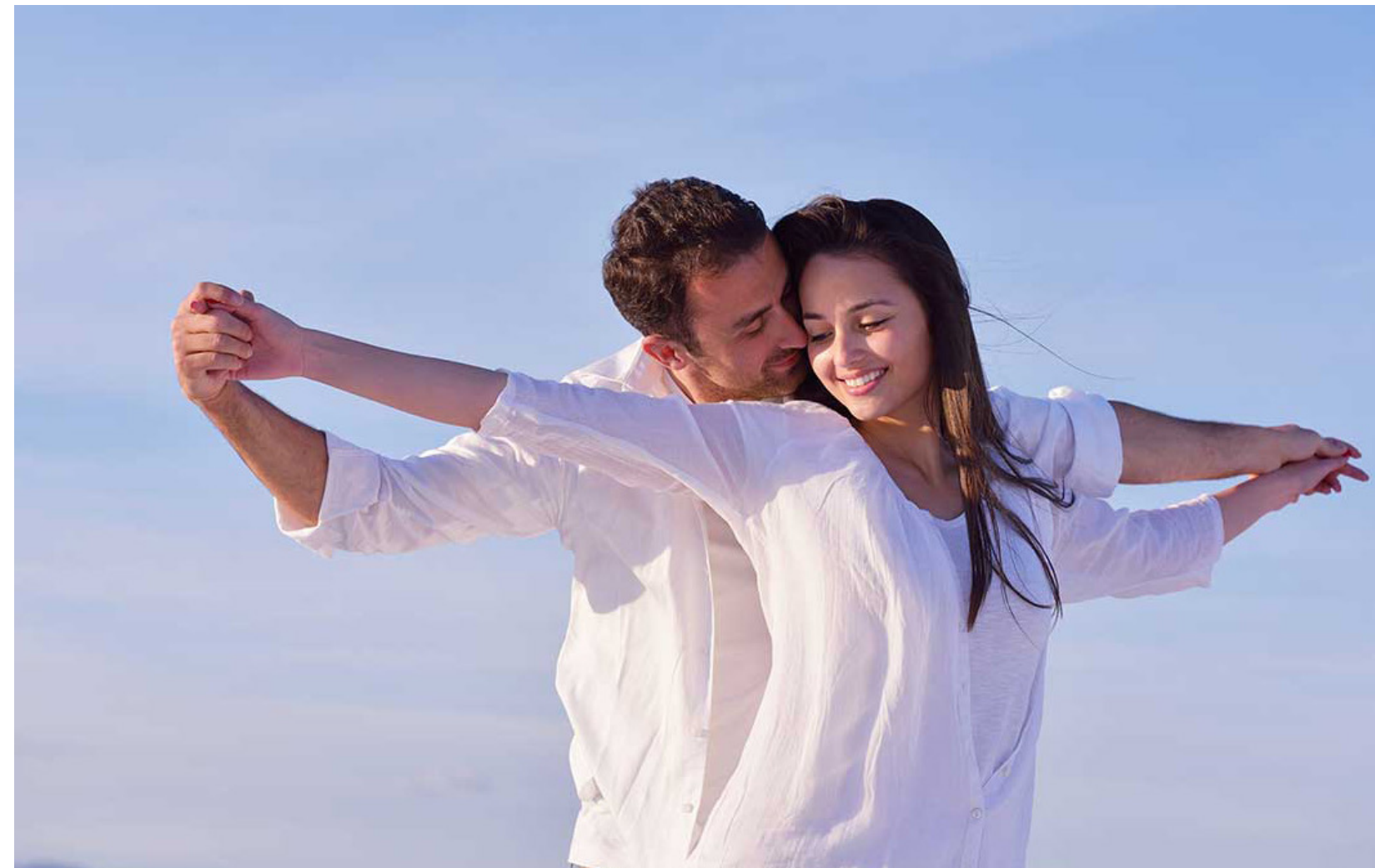
Hay un compromiso fuerte de vivir plenamente la vida matrimonial, la alegría en el matrimonio es el mejor ejemplo para que los jóvenes se animen a vivir esta experiencia, "Necesitamos encontrar las palabras, las motivaciones y los testimonios que nos ayuden a tocar las fibras más íntimas de los jóvenes, allí donde son más capaces de generosidad, de compromiso, de amor e incluso de heroísmo, para invitarles a aceptar con entusiasmo y valentía el desafío del matrimonio". (Amoris Laetitia 40)



Alicia Gómez y Luis González
Colaborador | Navegando

¿Cómo me conquistaste y cómo te conquisté? Una buena pregunta para nuestra reflexión en el marco de nuestro 9no aniversario matrimonial. Nos remontamos a recordar el día de conocernos. Nos conocimos cuando Alicia tenía 15 y yo 17 y coincidimos que en ese momento no hubo alguna atracción mutua, pero si dos personas comprometidas con lo que hacían en ese momento.

Una buena amistad que se fue forjando logró que fuéramos teniendo un mayor interés. Fue vital el conocer los intereses de cada uno, aspiraciones, sueños, ideales y lo genial cuando todo esto coincide.





¿Conoces el Código de Derecho Canónico?



Pbro. Jesús C. Hernández
Colaborador | Navegando

Usualmente utilizamos en nuestras expresiones el término “Derecho Canónico” para referirnos al Código de Derecho Canónico -norma vigente para la Iglesia latina (cfr. c. 1), o bien, para aludir a un conjunto de normas que rigen a una comunidad, en este caso a la Iglesia. Esto es lo primero que habrá que distinguir, el Derecho Canónico no es solamente conjunto de normas ni se refiere exclusivamente al Código vigente.

En nuestro artículo se intentará responder lo más fiel posible a la pregunta ¿Qué es el Derecho Canónico? De antemano pido al lector, especialmente a los estudiosos del Derecho Canónico, una disculpa por aquellos detalles - no menores- que dejaré pasar u obviar pero el medio tiene otro fin.

Para esto hemos de empezar diciendo que toda comunidad humana requiere de un conjunto de normas para regir su vida diaria en búsqueda del bien de la persona y su desarrollo. Hasta aquí mencionamos que el Derecho es necesario en la vida comunitaria del hombre.

Tenemos tres acepciones cotidianas de Derecho: a) Sentido objetivo, lo justo (acción o situación justa); b) Derecho Subjetivo, poder o facultad; c) Derecho normativo, ley positiva. Todas ellas abrazan lo que se entiende por Derecho. Así mismo, al hablar de Derecho se tiene que mencionar el orden, como un elemento esencial del Derecho. Podemos añadir también que el Derecho es aquella estructura ordenadora de la sociedad: con factores constitutivos, que crean el Estado - lo mismo sucede con el Derecho Canónico, crea estructura de la Iglesia; factores organizativos, cargos y/o funciones; Normas. Otro elemento esencial es la alteridad o intersubjetividad, recordando que el derecho se da entre iguales.

La justicia es otro elemento fundamental del Derecho pues, el orden que el derecho establece es lo justo. El gran jurista romano Ulpiano definía que “Justicia es la constante y perpetua voluntad de dar a cada uno su derecho”.

Canónico proviene de kavov (kanon), regla o norma (que en el s. IV fue asumida por los Concilios). Lex, nomos, es decir, ley (usado y aplicado en las leyes imperiales). Téngase en cuenta que el Derecho Canonico tiene como fuentes: Derecho divino (Sagrada Escritura, la Tradición y el Magisterio, que está al servicio de las dos anteriores), derecho natural, derecho positivo. Y todo esto anteriormente dicho forma el derecho canónico.

A modo de síntesis terminemos diciendo que Derecho Canónico es el estudio de la ciencia jurídica que conforma una rama dentro del Derecho teniendo como finalidad estudiar, analizar y desarrollar la regulación jurídica dentro de la Iglesia católica para alcanzar su fin último, es decir, la salvación de las almas. Como vemos el Código de Derecho Canónico y normas extracodiciales vigentes, forman parte de lo que es el Derecho Canónico pero no lo agota.





¿Por qué la Iglesia es provida?



PBRO. Óscar López Navarro, MCM
Colaborador | Navegando

Defender la dignidad de toda vida humana no es un pensamiento propio de una ideología que se ha puesto de moda para contrarrestar otras maneras de pensar, sino que tiene su fundamento en el mandamiento más grande que Cristo nos ha dejado, la Caridad, es decir, el amor a Dios fuente de toda vida y el amor a los demás creados a imagen y semejanza de Dios, el amor por los demás no puede aparecer sólo en algunos momentos fragmentarios de nuestra vida, sino que debe volverse una actitud y tendencia

constante de nuestro diario actuar, por ello es preciso que gran parte de la misión misma de la Iglesia tenga su fundamento en el respeto de la vida humana desde el inicio, en la concepción hasta la muerte natural, la vida debe ser siempre protegida y amada en cada etapa sin condicionamiento alguno desde su inicio en el vientre materno hasta su ocaso.

Según el catecismo de la Iglesia católica en el número 2258 nos indica que toda vida humana debe ser tenida como sagrada y sólo Dios es el Señor de la vida, nadie bajo ninguna circunstancia debe atribuirse el derecho de matar.... Y más



adelante en el número 2273 asegura que: “el derecho inalienable de todo individuo humano a la vida constituye un elemento constitutivo de la sociedad civil y de su legislación... derechos que pertenecen a la naturaleza humana y son inherentes a la persona.”

Existe un intrincado debate actualmente que defendiendo algunos derechos pisotean otros y cuando una ley emanada por alguna legislación priva a una categoría de seres humanos de la protección que el estado les debe, el estado mismo niega con ese acto la igualdad de todos ante la ley. La Iglesia comprometida con la humanidad, como parte de la misión recibida, deberá velar por toda la persona humana, su dignidad y respeto y por todas las personas como fin primordial a quienes deberá guiar a la santidad.

Cuando ciertos grupos con fines muy personales y egocéntricos atentan contra los valores fundamentales de la vida humana y su dignidad, la Iglesia deberá siempre en nombre de la verdad declarar su postura pues sólo la verdad nos hace libres, no se puede decirse católico y estar a favor de la muerte, el quinto mandamiento del decálogo es claro “No matarás” y si el que muere se trata del más débil, Dios mismo siempre se ha declarado a favor del más débil e indefenso.

De este modo ser provida no es un lujo de unos que toman postura ante ideologías como la ideología de género y otras, sino que es una obligación inherente a su actuar y misión en el mundo.





Dentro de la catequesis el catequista tiene la misión de anunciar a los niños, adolescentes y adultos este mensaje, para que quienes lo escuchen conozcan a Jesús a través de sus labios y su corazón y que comprendan por medio de la enseñanza en la fe, que es lo que Jesús quiere y ofrece para todos.

Hacer llegar el mensaje de salvación en estos tiempos se ha vuelto todo un reto, no basta enviar ese mensaje por medio de un correo electrónico. Aunque los retos son parte de la vida de los formadores en la fe, hacerles llegar a los catequizandos lo que Dios quiere de nosotros se ha convertido en una misión más complicada en nuestros tiempos; el catequista ha de buscar constantemente la forma de hacer llegar el mensaje más importante, el mensaje de salvación.

Así pues, la misión del catequista no termina cuando se va la señal de una sesión en línea; o cuando termina una llamada telefónica. Sin duda los tiempos y las condiciones han cambiado, pero recordemos que el mensaje es el mismo. Ser testigo de Jesús y mensajero de su palabra es la misión más importante y constructiva en la vida de un catequista. Hagámoslo con la intrepidez y creatividad como lo hicieron los apóstoles.



Comisión Diocesana de Catequesis
Navegando

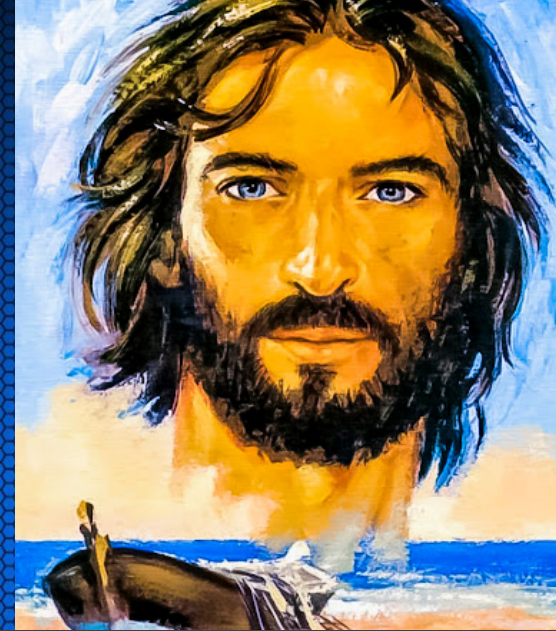
Por: María A. Constantino Salazar

Desde el día de la confirmación todos nos convertimos en testigos de Cristo, pero el catequista al asumir con amor esta misión esta doblemente comprometido a dejar atrás el temor y la cobardía y salir a anunciar el mensaje de salvación tal como lo hicieron los apóstoles el día de Pentecostés.

El catequista ha sido elegido por Jesús como mensajero de su palabra y respondiendo a ese llamado, puede tener un encuentro maravilloso y personal con Él, punto de partida a su vez para anunciar su mensaje.

Para que el catequista sea un buen mensajero debe aprender a “estar con Cristo” experimentar su amor y asumir de manera íntegra el mensaje de Nuestro Señor, vivirlo y practicarlo, para después anunciarlo.





PBRO. Artemio Garza García
Colaborador | Navegando

El 12 de Octubre, se cumplen 529 años de que al grito de “tierra a la vista” de Rodrigo de Triana, comenzaba un complejo y muy difícil proceso de ENCUENTRO de CULTURAS.

Así, al mando de 3 embarcaciones, el almirante genovés CRISTÓBAL COLÓN, a sus 40 años, llegaría con su tripulación a Guanahani, en una de las islas Bahamas.

Un continente, que a partir de 1507, se le llamará AMÉRICA, en honor al cartógrafo florentino AMÉRICO VESPUCIO.

Han sido muchos años de un largo y doloroso camino de MESTIZAJE, (ciertamente no exento de abusos), que hoy da por resultado, en este mundo globalizado, una identidad propia, llena de grandes retos, contrastes y esperanzas.

Por esta razón, recordar este acontecimiento, de ninguna manera significa justificar los abusos que se han cometido en contra de la población

nativa, sino reconocer que en las grandes diferencias como países y como continente, tenemos que formar en las nuevas generaciones, una actitud positiva de aprender a sumar apoyos y todo aquello que se necesita.

Es lo que hoy se promueve en la Iglesia, con el antiguo y vigente nombre de Sinodalidad.

Por otra parte, aunque al 12 de Octubre se le conoce como Día de la RAZA o también de la HISPANIDAD, por la lengua común que nos comunica en nuestras distintas regiones e ideologías, se puede llamar como día del MESTIZAJE, ya que representa nuestra IDENTIDAD, como fruto de la fusión de orígenes y desarrollos de nuestras raíces étnicas, lingüísticas, religiosas, entre otras.



Hna. Reyna E. Oviedo, OSM
Colaboradora | Navegando

Las Oblatas de Santa Marta, somos un Instituto religioso de vida apostólica. Nuestro carisma consiste en una real configuración con Cristo Sacerdote y Víctima. A través del Seminario diocesano contamos con cincuenta y cuatro años de presencia en la Diócesis de Tampico.

La esencia de nuestro ser, radica en la oblación de nuestras vidas a fin de cooperar a la construcción del Reino de Dios, a ejemplo de Santa Marta en sus rasgos de hospitalidad y de acogida al servicio a Cristo y a sus apóstoles. Nuestra colaboración consiste principalmente en la ayuda espiritual, es decir nuestra oración por la santificación de los sacerdotes y la salvación de las almas. En lo práctico ayudamos en la coordinación y preparación de la alimentación del grupo de seminaristas y equipo formador que reside en este lugar, recientemente

colaboramos también en la pastoral vocacional diocesana. Algo esencial que nos anima a continuar en este proyecto es el sabernos parte de la formación de los que serán los futuros pastores de esta diócesis.

Así que cada acto por pequeño que sea, desde el silencio de nuestra entrega, cobra un especial sentido, aún el cansancio, la enfermedad, y las contrariedades de la vida tienen un carácter de ofrenda que hacemos en bien de la perseverancia y fidelidad de cada uno de los seminaristas. En Nuestra oración pedimos siempre también por todos los bienhechores y por cada persona que se une en esta noble y significativa obra a la que Dios llama y que seguramente premia ya desde hoy en dones y gracias.





Laicos comprendidos



Comisión Diocesana de Laicos
Navegando

Por: Carmen DeAntes Villaseñor

Los fieles laicos, al ser comprendidos como Pueblo de Dios, por el bautismo, se hacen partícipes de la función sacerdotal, profética y real de Cristo, brillando ante todo con el testimonio de su vida, fe, esperanza y caridad. La Comisión Diocesana para los Laicos ha sido asignada por el Obispo, Mons. José Armando Álvarez Cano para la promoción y coordinación del apostolado de los laicos en nuestra Diócesis.

Liderada por el Pbro. Juan Miguel Bautista Gómez y un equipo de laicos comprometidos, esta comisión tiene la finalidad de animar, orientar y promover acciones concretas (de formación) a nivel doctrinal, intelectual, espiritual y pastoral; apoyando así la vocación y misión de los laicos en la Iglesia y en el mundo, en comunión y participación con el Plan Diocesano de Pastoral. Con el objetivo de convocar a experiencias de encuentros comunitarios que favorezcan el cumplimiento de este Plan, la Comisión Diocesana para los laicos realiza distintas actividades, tales como: reuniones con agentes diocesanos de los movimientos laicales, integración y organización del equipo de enlace parroquial, talleres de doctrina social de la Iglesia para agentes Laicos, formación de observatorios ciudadanos, conferencias de temas actuales de interés y evangelización en las redes sociales. Dios nos llama a anunciar el Evangelio con nuestro testimonio más que con nuestras palabras, que como católicos en medio del mundo participemos activamente en la vida política, económica y cultural, nos llama a evangelizar a la sociedad desde nuestra realidad.

“Vosotros sois la sal de la tierra, vosotros sois la luz del mundo” (Mt 5, 13-16)



Síguenos en nuestras redes sociales!
Facebook: @LaicosTampico

Instagram: laicos_tampico



Dra. Nora H. Chávez Hernández
Navegando

Octubre es el mes de la lucha contra el cáncer de mama

Octubre es el mes de la lucha contra el cáncer de mama. En 2020 el cáncer de mama fue el cáncer sólido con más incidencia en el mundo (2 261 419 casos nuevos). En mortalidad ocupó el 5to lugar: 684 996 muertes. En México se reportaron 195 449 casos nuevos y 90 222 muertes por este padecimiento. (1) El cáncer de mama en México se diagnostica a una edad media de 52.5 años, una década inferior a la población de América del Norte y Europa Occidental. Además, en nuestra población es más frecuente en menores de 40 años (13%) que en las poblaciones mencionadas. (2) Aproximadamente un 1% de los casos ocurre en hombres. Ellos no están exentos de poder padecer esta enfermedad.

Las consecuencias de esta enfermedad afectan psicosocial y económicamente a los pacientes y sus familias, el cáncer de mama es una causa de lucha y de unión a la vez. Muchos de nosotros conocemos, conoceremos o seremos pacientes con esta enfermedad. En cuanto a los factores de riesgo es importante aclarar que si bien, hay personas que no los tienen y que presentan la enfermedad; y hay personas que tienen muchos y no se enferman de cáncer de mama; sin embargo es más probable que se de la enfermedad si hay factores de riesgo.

Algunos factores de riesgo son no modificables como: ser mujer o tener edad avanzada, haber tenido cáncer de mama, o alguno de sus familiares (sobre todo si fue antes de los 45 años y si fue un familiar directo), genes mutados heredados como BRCA 1 y 2. En otros factores sí podemos influir para disminuirlos: obesidad, alcoholismo, sedentarismo, tabaquismo. También se tiene más riesgo por cuestiones gineco obstétricas, como no haber tenido hijos, consumo de ciertos anticonceptivos orales por más de 10 años, tomar ciertas tabletas contra la menopausia por más de 5 años, menstruar por más de 40 años (primera regla antes de los 12 años, menopausia después de los 42), no amamantar. El cáncer de mama es curable si se detecta a tiempo. El tamizaje en mujeres de riesgo normal es con: autoexamen mamario mensual desde los 18 años. Examen clínico anual desde los 25 años. Mastografía anual desde los 40 años. Ultrasonido mamario si tuviera síntomas (cambios de tamaño, forma o consistencia o secreción en las mamas) antes de los 35 años. (2) Para más detalles consulten a su ginecólogo, u oncólogo de confianza. Espero que esta información les sea de utilidad.

¿ERES CATEQUISTA O TE GUSTARÍA SER CATEQUISTA?



CENTRO DE FORMACIÓN CATEQUÉTICA

Responsable de la formación y capacitación de los catequistas y futuros catequistas de la Diócesis, para responder cualificadamente en la misión de la Iglesia con espíritu sinodal. **Te invita** a formarte con nosotros y unirte al Ministerio de Catequista.

¡Sé un agente de pastoral!

Escribenos a: cefocat.cdc.tampico@gmail.com

Inscripciones abiertas

¡Síguenos!



COMISIÓN DIOCESANA DE CATEQUESIS DE TAMPICO

CURSOS DE FORMACIÓN

- ✓ Nivel Básico | 2 años
 - Dimensión del Ser
 - Dimensión del Saber
 - Dimensión del Saber Hacer
- ✓ Nivel Medio | 2 años
 - Dimensión del Ser
 - Dimensión del Saber
 - Dimensión del Saber Hacer
- ✓ Diplomado en Catequesis con Adolescentes | 2 años
- ✓ Diplomado en Catequesis con Adultos | 2 años



LIBRERÍA INMACULADA CONCEPCIÓN

Comisión Diocesana de Catequesis

Abierto

Todo el mes de octubre tendremos el 10% y 15% de descuento en los textos para catequesis infantil, adolescentes, guías y formación de catequistas.

Solicita el catálogo o envíanos tu pedido al **833 391 92 10**, con gusto te atendemos.

¡POR INAUGURACIÓN!



WWW.CDCTAMPICO.ORG

Visita mi canal de **YouTube**

Padre Chucho Pérez

Encontrarás temas de:

Oración



Bíblicos



Sacramentos



Vida de Santos

Marianos



Superación personal

Reflexión de vida



SUSCRÍBETE



Haz click en la campanita para que recibas las notificaciones de los videos



Librería Diocesana

San José

Calle Altamira #106 ote.

Zona Centro de Tampico

Tel.833.228.86.36

