



“No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien”
Romanos 12, 21

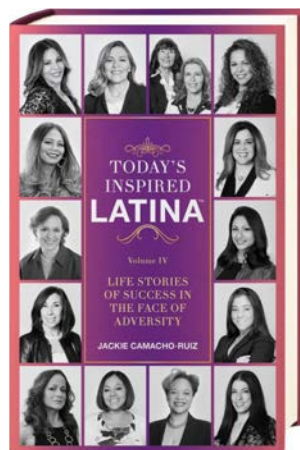


Novena de Navidad

Como ya es tradición cada año les traemos la Novena, al igual que las locaciones donde se realizará en Chicago, en preparación a la celebración del nacimiento del Niño Dios.

Páginas 7 a 16

Latinas para el mundo



Historias motivadoras de mujeres que han superado la adversidad son presentadas en la serie de libros de Today's Inspired Latina. Después del lanzamiento del volumen IV en Chicago, varias autoras estuvieron de gira en ciudades como New York, Amsterdam y Paris.

Página 3

Visita de diplomático

Entérese qué estuvo haciendo en Chicago el actual embajador de Colombia en Washington y exvicepresidente Francisco Santos.

Páginas 18 y 19



¿Cuál es tu tribu?

Eres lo que comes, pero también lo que observas, lo que lees, lo que oyes... lo que percibes por tus sentidos, y hasta con quien te relacionas, 'dime con quien andas y te diré quién eres', solían decir las sabias abuelas; las personas que frecuentamos de una u otra manera tienen impacto en nuestra forma de pensar, en nuestros proyectos, en el estilo de ver la vida, de percibir el mundo.

Últimamente se ha vuelto popular la expresión 'saber escoger tu tribu', quienes te rodean te ayudan en tu proceso de crecimiento espiritual, material, o definitivamente te retan, te hacen más complicada la vida; te enseñan por las buenas o por las malas el camino que se debe o no tomar. Es allí donde la sabiduría y la intuición te guían para alejarte o para sacar de tu 'tribu' a quienes no le dan paz a tu existencia. Alejarse sin resentimientos, sin odios, solo con la certeza de que es lo mejor tanto para la vida del otro ser, como para la propia. Alejarse con donaire deseándole siempre lo mejor, así como cuando esa persona pertenecía a tu tribu.

El querer el bien para los demás, incluso por quienes han dejado de pertenecer a tu círculo cercano, hace la diferencia entre ser o no ser una buena persona. Cualquiera puede dar lo mejor por sus amigos o familiares cercanos, por los seres queridos, eso es lo ordinario, lo extraordinario es ser buenos aun con quien no nos cae bien, o quien nos ha hecho daño.

Sin embargo, algunas veces hacer el bien incluye dejar que la otra persona empiece a ser responsable de sí misma. En ese caso hacer lo correcto no es pavimentar el camino, sino enseñarle a construirlo. En ocasiones el exceso de ayuda o de bondad hace que el otro se limite en una concha de incapacidad y solo estira la mano para recibir bondades mientras no ofrece nada positivo a cambio.

Una reflexión de la madre Teresa de Calcuta dice: "La gente de verdad necesita ayuda, pero te podrían atacar si lo haces, ayúdales de todas maneras. Dale al mundo lo mejor que tienes y te patearán en los dientes, dale al mundo lo mejor que tienes de todas maneras". Eso es parte del ser extraordinario y marcar la diferencia.

¡Feliz Navidad y lo mejor para el 2019!

CONTENIDO

Página 3
Destacados
Latinas para el mundo

Página 4
¿Qué significan los nuevos cambios tributarios para ti?

Páginas 7 a 16
Novena de Navidad.

Página 17
Salud
No más dietas.

Página 18 y 19
Comunidad
Visita del máximo representante de Colombia en Estados Unidos.

Página 20
Economía
Negocios, convenciones o entretenimiento.

PANAMERICANO HOY

Directora
Margarita Mendoza
mmendoza@colombiahoy.net

Coordinador
Enrique Mendoza

Corresponsal New York
Ximena Cardoza

Diseño
Karen Moreno
karenmgraphics@gmail.com

www.ColombiaHoy.net

Latinas para el mundo



Nuestra directora Margarita Mendoza cuenta su historia en el volumen IV.

Durante una semana, catorce autoras de Today's Inspired Latina, y una joven graduada de la Fundación Big Factor, lideradas por la fundadora Jacqueline Camacho-Ruiz estuvieron de gira por Europa, visitaron Holanda, Alemania y Francia, dentro del marco de internacionalización de la serie de libros de inspiración. El viaje se realizó solo dos días después de haber hecho el lanzamiento en el New York Times en la ciudad de Nueva York. "Esta es una oportunidad maravillosa" expresó Jacqueline Camacho.

"Me siento orgullosa de poder ser parte de este movimiento de liderazgo de mujeres, nos apoyamos para llegar lejos realizando sueños y la vez apoyamos a la comunidad", dijo Yaneth Medina, autora del volumen II Vicepresidente Senior del Banco St Charles.

En Ámsterdam participaron del Seminario Hispánicas

Emprendedoras SHE 2018 al cual asistieron mujeres líderes en diversas áreas y de diferentes partes del mundo. Escucharon las exposiciones de féminas procedentes de España, Venezuela, México, Chile y Colombia que viven en varios países de la Unión Europea. "Juntas es mejor", es el lema de la organizadora Verónica Sosa. "Me encanta el ritmo latino, la energía, el amor", acotó Jacqueline Camacho frente al evento, en donde fue galardonada con el premio SHE por su contribución a las mujeres en el mundo.

La ciudad luz fue el escenario perfecto para el lanzamiento con una cena en un exclusivo bote recorriendo el río Sena, rodeadas del majestuoso ambiente parisino en una noche de luna llena, donde participaron además familiares de las autoras. Felicita Esparza, madre de Jacqueline Camacho, fue la sorpresa de la velada, con su extraordinaria voz interpretó el Ave María y también añadió un toque latino a la celebración con tonadas mexicanas.



La presentación del libro en Europa abrió oportunidades para las autoras.



En la capital del mundo se llevó a cabo el lanzamiento en el New York Times.

Frente a la Torre Eiffel tuvieron la oportunidad de hacer una sesión de fotos con profesionales contratados especialmente para la ocasión. Durante su recorrido las autoras firmaron autógrafos en diferentes eventos, además tuvieron la oportunidad de posar junto a sus lectores.

Desde Chicago, New York, Houston, viajaron al viejo continente, algunas atravesando por primera vez el Atlántico, en una experiencia única, de promoción del libro que busca motivar a muchas mujeres del mundo. Compartieron historias y aprendizajes dentro del tour internacional inaugural de Today's Inspired Latinas. Marisel Meléndez, de Puerto Rico, comentó que se sentía "fuera de este mundo, muy orgullosa" de ser parte de la cuota boricua en estos eventos internacionales.

Las participantes fueron Judith Banda, Jeannette Lurdez Collazo, Jeanette Medina, Jelena Sánchez, Ivys Ramírez, Marisel Meléndez, Margarita Mendoza, Deyanira Martínez, Gabriela Rodil, Gloria Romo, Karen Vásquez, Minue Yoshida, Nenci Rodríguez, Jacqueline Camacho y Wendy Campos.

¿Qué significan los nuevos cambios tributarios para ti?

“76% de los contribuyentes tiene poco conocimiento sobre los cambios de la ley de reforma tributaria o no los conocen en lo absoluto”

Por: José González

Se acerca el fin de año, lo que significa que tenemos que prepararnos para una temporada de impuestos que será un poco diferente a las anteriores. Seguramente has escuchado a familiares y amigos hablar sobre la famosa reforma tributaria y con tantos cambios en la nueva ley, no te culpamos si te sientes perdido o abrumado.

Según una encuesta de TurboTax realizada en Agosto de 2018, el 76% de los contribuyentes tiene poco conocimiento sobre los cambios de la ley de reforma tributaria o no los conocen en lo absoluto.

Para ayudarte a planificar desde ahora y con el fin de que ahorres dinero en impuestos, la siguiente infografía tiene más detalles sobre lo que debes esperar el próximo año de acuerdo con tu situación financiera:

Lo nuevo que aplica a tu estado civil para efectos de tu declaración

Eres:

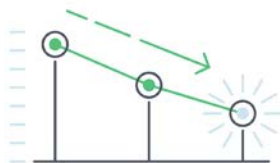


¿Soltero?



¿Casado con presentación conjunta?

Tu deducción estándar ha aumentado casi al doble, de \$6,350 a **\$12,000**, lo que puede significar más dinero en tu bolsillo*.



5 de 7

escalas tributarias bajaron las tasas, de modo que puedes tener más dinero en tu bolsillo*.

Tu deducción estándar ha aumentado de \$12,700 a **\$24,000**, lo que puede significar más dinero en tu bolsillo*.

5 de 7

escalas tributarias bajaron las tasas, de modo que puedes tener más dinero en tu bolsillo*.



¿Tienes hijos?

El crédito tributario por hijo aumentó de \$1,000 a **\$2,000** por hijo menor de 17 años.

Desaparecen las exenciones personales y por dependientes, las cuales eran de \$4,050 en el 2017.

Hay un nuevo **crédito de \$500**

por dependientes que no sean hijos, lo que podría significar menos impuestos si tienes a cargo a un dependiente que no sea tu hijo.

¿Tienes hijos?

El crédito tributario por hijo aumentó de \$1,000 a **\$2,000** por hijo menor de 17 años.

Desaparecen las exenciones personales y por dependientes, las cuales eran de \$4,050 en el 2017.



Hay un nuevo **crédito de \$500**

por dependientes que no sean hijos, lo que podría significar menos impuestos si tienes a cargo a un dependiente que no sea tu hijo.



¡Su Compañía Financiera preferida!



¡En Turner queremos
que los mejores regalos
que recibas sean las
sonrisas y los abrazos
de tus seres queridos!

felices fiestas y un venturoso

2019

Préstamos
personales y para auto

APLICA
ONLINE

Rápido, Fácil y Seguro

www.turneracceptance.com

Chicago (Sur)
3934 W. 24th Street
Chicago, IL 60623
Tel: (773) 290-6440
Fax: (773) 290-5065

Chicago (Norte)
4454 N. Western Ave.
Chicago, IL 60625
Tel: (773) 290-5199
Fax: (773) 290-5060

Burbank
7921 S. Harlem Ave.
Burbank, IL 60459
Tel: (708) 221-5104
Fax: (708)221-5105

Wheeling
530 W. Dundee Rd.
Wheeling, IL 60090
Tel: (847) 403-0040
Fax: (847) 403-0045

Northlake
75 W. North Ave.
Northlake, IL 60164
Tel: (708) 221-5100
Fax: (708)221-5109



PROGRAMACION

13 al 21 de Diciembre - 7:00 p.m.

Jueves 13

Restaurante Las Tablas

W. Irving Park Road . Chicago, IL. 60641

Patrocinador: Las Tablas Colombian Steak House

Viernes 14

Gladys R. Wilson & Associates

3439 N. Harlem Ave. Chicago, IL 60641

Patrocinador: Gladys R. Wilson & Associates

Sábado 15

Gladys R. Wilson & Associates

3439 N. Harlem Ave. Chicago, IL 60641

Patrocinador: Pizza Pan Pa'ya y Gladys R. Wilson & Associates

Domingo 16

HORA 7:45 PM

Parroquia Santa Genoveva

4835 W. Altgeld St. Chicago, IL. 60639

Patrocinadores: Feligreses y Benefactores de la Parroquia Santa Genoveva

Lunes 17

Parroquia Santa Ita

5500 N. Broadway . Chicago IL. 60640

Patrocinadores: Ana Gómez, Lucero Tonkinson, Clara Osorio & Grupo De Chicago Para Colombia

Martes 18

Gladys R. Wilson & Associates

3439 N. Harlem Ave. Chicago, IL 60641

Patrocinador: Gladys R. Wilson & Associates

Miércoles 19

Parroquia Nuestra Señora de Lourdes

4640 N. Ashland Ave. Chicago, IL. 60640

PIZZA PAN PA'YA

Patrocinadores: Ortegon "School of Music" & Feligreses de la Parroquia

Jueves 20

Parroquia San Pio V

1919 South Ashland Ave. Chicago, IL. 60608

Patrocinador: Programa Educación Religiosa San Pio V

Viernes 21

Parroquia Transfiguración

W Carmen Ave. Chicago, IL. 60625

Patrocinadores: Mekatos Colombian Bakery & Martha Oñate, Betina Olive y Luis Aguirre.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES: A los artistas que colaboran con su talento y los voluntarios que donan su tiempo y dinero para la realización de las NOVENAS COLOMBIANAS

La conmemoración del nacimiento del NIÑO DIOS el SALVADOR del mundo, es un tiempo de reflexión y amor. Pidamos por la PAZ del mundo. Colombia necesita unión y oración.

MEKATOS

LAS TABLAS

GLADYS R. WILSON & ASSOCIATES

PIZZA PAN PA'YA

panamericano

MULATI Ensamble

PIZZA Y PAN PA'YA

PIZZA PAN PA'YA

Novena de Navidad

METODOLOGÍA*

Se sugiere que para cada día de la novena se sigan los siguientes pasos:

1. Villancico
2. Ambientación
 - Disponer previamente lugar donde se va a realizar la novena y favorecer un clima comunitario y de confianza.
 - Preparar con anticipación un signo que ayude a la reflexión de cada día.
 - Brindar a los participantes una

bienvenida afectuosa y cordial en la que perciban la cercanía y el ambiente de familia en el que se desarrollará la novena de Navidad.

3. Oración para todos los días
4. Lectura de la Palabra de Dios
5. Meditación
6. Gozos
7. Oraciones: a la Virgen María, a san José y al Niño Jesús.
8. Compromiso
9. Villancicos

ORACIÓN PARA TODOS LOS DÍAS

Benignísimo Dios de infinita caridad, que nos has amado tanto y que nos diste en tu hijo la mejor prenda de tu amor, para que hecho hombre en las entrañas de una virgen naciese en un pesebre para nuestra salud y remedio. Yo en nombre de todos los mortales te doy infinitas gracias por tan soberano beneficio. En retorno de él te ofrezco la pobreza, humildad y demás virtudes de tu hijo humanado, y te suplico por sus divinos méritos, por las incomodidades en que nació y por las tiernas lágrimas que derramó en el pesebre, dispongas nuestros corazones con humildad profunda, con amor encendido y con tal desprecio de todo lo terreno, que Jesús recién nacido, tenga en ellos su cuna y more eternamente. Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo (3 veces).

ORACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA

Soberana María que por tus grandes virtudes y especialmente por tu humildad, mereciste que todo un Dios te escogiera para madre suya. Te suplico que tú misma prepares y dispongas de mi alma y de la de todos los que en este tiempo hagan esta novena, para el



nacimiento de tu adorable Hijo.
¡Oh dulcísima madre! comunicame algo del profundo recogimiento y divina ternura con que le agradaste tu para que nos hagas menos indignos de verle, amarle y adorarle por toda la eternidad. Amén.

(Se reza tres veces el Ave María)

ORACIÓN A SAN JOSÉ



¡Oh Santísimo José! Esposo de María y padre putativo de Jesús. Infinitas gracias doy a Dios porque te escogió para tan altos ministerios y te adornó con todos los dones proporcionados a tan excelente grandeza. Te ruego por el amor que le tuviste al divino niño, me abrace en fervorosos deseos de verle y recibirle sacramentalmente mientras en su divina esencia le veo y le gozo en el cielo. Amén.

(Se reza el Padre Nuestro, el Ave María y el Gloria al Padre)

ORACIÓN AL NIÑO JESÚS



Acuérdate
¡Oh dulcísimo Niño Jesús! que dijiste a la venerable Margarita del Santísimo Sacramento, y en persona suya a todos tus devotos, estas palabras tan consoladoras para nuestra

pobre humanidad agobiada y doliente: "Todo lo que quieras pedir, pídelo por los méritos de mi infancia, y nada te será negado".

Llenos de confianza en Ti ¡Oh Jesús, que eres la misma verdad! venimos a exponerte toda nuestra miseria. Ayúdanos a llevar una vida santa, para conseguir una eternidad bienaventurada.

Concédenos, por los méritos infinitos de tu Encarnación y de tu infancia, la gracia, de la cual necesitamos tanto. Nos entregamos a ti ¡Oh Niño omnipotente! seguros de que no quedará frustrada nuestra esperanza, y de que en virtud de tu divina promesa, acogerás y despacharás favorablemente nuestra súplica. Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo (3 veces).

GOZOS

Dulce Jesús mío, mi Niño adorado, **¡Ven a nuestras almas! ¡Ven, no tardes tanto!**
¡Oh Sapiencia suma del Dios soberano, que a infantil alcance te rebajas sacro!

¡Oh Niño divino, ven para enseñarnos la prudencia que hace verdaderos sabios!

¡Oh, Adonái potente que a Moisés hablando, de Israel al pueblo diste los mandatos!,

Ah, ven prontamente para rescatarnos, y que un niño débil muestre fuerte brazo.

¡Oh raíz sagrada de Jesé que en lo alto presentas al orbe tu

fragante nardo!

¡Dulcísimo Niño que has sido llamado lirio de los valles, bella flor del campo!

Llave de David que abre al desterrado las cerradas puertas del regio palacio ¡Sácanos, oh Niño, con tu blanca mano, de la cárcel triste que labró el pecado!

¡Oh lumbre de oriente, Sol de eternos rayos, que entre las tinieblas, tu esplendor veamos! Niño tan precioso, dicha del cristiano, luzca la sonrisa de tus dulces labios.

Espejo sin mancha, Santo de los santos, sin igual imagen del Dios soberano.

Borra nuestras culpas, salva al desterrado y en forma de niño da al mísero, amparo.

Rey de las naciones, Emmanuel preclaro, de IsWrael anhelo, Pastor del rebaño.

¡Niño que apacientas, con suave cayado, ya la oveja arisca, ya el cordero manso!

¡Ábranse los cielos y llueva de lo alto, bienhechor rocío como riego santo!

¡Ven, hermoso Niño, ven, ¡Dios humanado!

¡luzca, hermosa estrella! ¡brota, flor del campo!

Ven, que ya María, previene sus brazos, do su Niño vean en tiempo cercano.

Ven, que ya José, con anhelo sacro, se dispone a hacerse de tu amor sagrario.

¡Del débil auxilio, del doliente

amparo, consuelo del triste, luz del desterrado. Vida de mi vida, mi dueño adorado, mi constante amigo, mi divino hermano!

¡Véante mis ojos, de ti enamorados!

¡Bese ya tus plantas! Bese ya tus manos. Prostrado en tierra te tiendo los brazos, y aún más que mis frases, te dice mi llanto.

¡Ven, Salvador nuestro, por quien suspiramos; ven a nuestras almas! ¡Ven, no tardes tanto!

DIOS PADRE FUENTE DE LA MISERICORDIA

16 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios Juan 3,16-17

“Porque tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Unigénito, para que todo el que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por él.”
Palabra del Señor.

Meditación

Dios es amor que se comunica y se entrega a sí mismo. Dios ama gratuitamente, perdona y ayuda hasta enviar a su Hijo a salvar lo que estaba perdido.

La imagen de Dios que hoy queremos descubrir en este texto que se nos ha proclamado es la de un Padre lleno de ternura y no la de un juez severo e inclemente. De un Dios que no ha abandonado el mundo sino que se ha comprometido de tal forma, que es capaz de

desprenderse de lo más querido y dar a su propio Hijo como don.

Hoy nos preguntamos ¿tanto valemos nosotros a los ojos de Dios? Lo que Dios en su infinita misericordia quiere es que nuestra vida no se arruine y que alcancemos la plenitud, para ello nos da a su Hijo. Quien se busca solamente a sí mismo, se cierra a Dios y corre el peligro de permanecer cerrado ante la luminosa revelación de su amor.

Si no se toma en serio la voluntad de Dios, ¿cómo se va a creer en su amor? Este amor lo alejaría de su propio egoísmo y la haría sentir todavía más su propia dependencia de Dios. Quien busca siempre la comunión de Dios a través de las obras, está abierto a la luz de su amor.

Sonreír, dedicar tiempo para charlar hace bien en primer lugar a nuestra familia: Los abuelos que a veces se sienten ignorados, los niños se sienten acogidos. Este desata una cadena de reacciones, en las que la misericordia entra y sale de nuestras casas. Si la compartimos nos sentimos contentos, si la recibimos nos hace bien. “Sean misericordiosos como el Padre del Cielo es misericordioso.”

JESÚS EL ROSTRO DE LA MISERICORDIA DEL PADRE

17 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios 1 Juan 1,1-4

Lo que existía desde el principio, lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros propios ojos, lo que contemplamos y palpamos

nuestras manos acerca del Verbo de la vida; pues la Vida se hizo visible, y nosotros hemos visto, damos testimonio y les anunciamos la vida eterna que estaba junto al Padre y se nos manifestó. Eso que hemos visto y oído se lo anunciamos, para que estén en comunión con nosotros y nuestra comunión es con el Padre y con su Hijo Jesucristo. Les escribimos esto, para que nuestro gozo sea completo.”
Palabra de Dios.

Meditación

Con el salmo 95 rezamos: *“hoy nos ha nacido un Salvador, el Mesías, el Señor”*. Nuestro Padre Dios es la fuente de la vida y la posee sin limitaciones, por eso nos ha entregado a su Hijo, *se ha hecho visible y nosotros hemos visto, damos testimonio y anunciamos la vida eterna que estaba junto al Padre y se nos manifestó. Este Hijo nos revela esa vida y nos la comunica.*

Hoy nos sentimos gozosos porque al acercarnos al pesebre contemplamos la Vida, al Emmanuel que es el Dios con nosotros. Que esta sea un oportunidad muy grande para que así como los pastores tuvieron la dicha de ver la manifestación de la vida divina, nosotros también podamos dar testimonio de esa verdad, para producir y reafirmar en nosotros la fe en la vida eterna, que es Jesús portador de la vida divina, y al mismo tiempo, el Mediador de esa vida para comunicarla a los hombres. *La Palabra es la vida eterna que estaba en el Padre, y se manifestó a los*

hombres en la persona de Jesús.

Hoy en Belén tenemos la dicha de que nuestro gozo sea completo, porque en Jesús recién nacido descubrimos el rostro de la misericordia del Padre. Jesús de Nazaret con sus palabras, con sus gestos y con toda su persona revela la misericordia de Dios. Fue cercano a los pobres, pecadores, a los niños, a las mujeres que lloraban, a los hombres que pedían su ayuda y a sus discípulos.

Este rostro de misericordia que hoy nos regala Dios Padre es el que necesitamos para aliviar nuestras penas y tristezas, para devolverle el sentido a la vida y para reafirmarnos en la esperanza, sólo la misericordia puede hacernos más humanos y más creíbles en medio de las realidades de nuestro mundo.

Hoy miremos como Jesús, con compasión a los demás, valoremos en las personas lo bueno que hay en ellos y expresemos la ternura a los niños, a los enfermos y a los ancianos.

EL ESPÍRITU SANTO NOS AYUDA A CONTEMPLAR EL ROSTRO DE LA MISERICORDIA *18 de diciembre*

Lectura de la Palabra de Dios
Lc 2,25-28

“Había entonces en Jerusalén un hombre llamado Simeón, hombre justo y piadoso, que aguardaba el consuelo de Israel; y el Espíritu Santo estaba con él. Le había sido revelado por el Espíritu Santo que no

vería la muerte antes de ver al Mesías del Señor. Impulsado por el Espíritu, fue al templo. Y cuando entraban con el niño Jesús sus padres para cumplir con él lo acostumbrado según la ley, Simeón lo tomó en brazos y bendijo a Dios”. Palabra del Señor.

Meditación

La presencia del Espíritu Santo guía los pasos de los creyentes para que cooperen en la obra de salvación realizada por Cristo. Él es la guía y apoyo de la familia de Dios para ayudarla a contemplar el rostro de la misericordia.

En María el Espíritu Santo nos ayuda a contemplar el rostro de la misericordia porque llena toda su existencia desde el momento de la Encarnación hasta el acontecimiento de Pentecostés. Porque quiere unirse a María para que de Ella nazca Jesucristo, el Hijo de Dios y diga su Sí totalmente voluntario y libre, para entregarse al Espíritu de Dios, para convertirse en Madre de Dios.

En José el Espíritu Santo también nos ayuda a contemplar el rostro de la misericordia porque es el hombre de ojos limpios y corazón abierto que aprendió día a día el arte de aceptar y acoger incondicionalmente a María, porque supo ubicarse en la noche de la vida y orientarse en las dificultades; escuchó en silencio, respeto e hizo crecer la vida que se le confiaba y espero sin prisas en la noche, a que la Palabra de Dios le indicara el

camino a seguir.

En nosotros la presencia del Espíritu también nos ayuda a contemplar el rostro de la misericordia, porque nos hace testigos fieles del amor de Dios y nos permite entender que ella es pilar que sostiene la vida de la Iglesia.

Hoy agradezcamos a Dios Padre, que por medio de su Espíritu nos ha dado la alegría de recibir el perdón de nuestros pecados, que escucha nuestras oraciones, que nos llena de valentía para enfrentar el mal y que enciende en nuestros corazones el amor para ser misericordiosos.

ISABEL, ZACARÍAS Y JUAN BAUTISTA, LA FAMILIA SANTUARIO DE LA MISERICORDIA

19 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios
Lucas 1,5-25

“En los días de Herodes, rey de Judea, había un sacerdote de nombre Zacarías, del turno de Abías, casado con una descendiente de Aarón, cuyo nombre era Isabel. Los dos eran justos ante Dios, y caminaban sin falta según los mandamientos y leyes del Señor. No tenían hijos, porque Isabel era estéril, y los dos eran de edad avanzada. Una vez que oficiaba delante de Dios con el grupo de su turno, según la costumbre de los sacerdotes, le tocó en suerte a él entrar en el santuario del Señor a ofrecer el incienso; la muchedumbre del pueblo estaba fuera rezando durante

la ofrenda del incienso. Y se le apareció el ángel del Señor, de pie a la derecha del altar del incienso. Al verlo, Zacarías se sobresaltó y quedó sobrecogido de temor. Pero el ángel le dijo: «No temas, Zacarías, porque tu ruego ha sido escuchado: tu mujer Isabel te dará un hijo, y le pondrás por nombre Juan. Te llenarás de alegría y gozo, y muchos se alegrarán de su nacimiento. Pues será grande a los ojos del Señor: no beberá vino ni licor; estará lleno del Espíritu Santo ya en el vientre materno, y convertirá muchos hijos de Israel al Señor, su Dios. Irá delante del Señor, con el espíritu y poder de Elías, para convertir los corazones de los padres hacia los hijos, y a los desobedientes, a la sensatez de los justos, para preparar al Señor un pueblo bien dispuesto». Zacarías replicó al ángel:

«¿Cómo estaré seguro de eso? Porque yo soy viejo, y mi mujer es de edad avanzada». Respondiendo el ángel, le dijo: «Yo soy Gabriel, que sirvo en presencia de Dios; he sido enviado para hablarte y comunicarte esta buena noticia. Pero te quedarás mudo, sin poder hablar, hasta el día en que esto suceda, porque no has dado fe a mis palabras, que se cumplirán en su momento oportuno».

El pueblo, que estaba aguardando a Zacarías, se sorprendía de que tardase tanto en el santuario. Al salir no podía hablarles, y ellos comprendieron que había tenido una visión en el santuario. Él les hablaba por

señas, porque seguía mudo. “Al cumplirse los días de su servicio en el templo, volvió a casa. Días después concibió Isabel, su mujer, y estuvo sin salir de casa cinco meses, diciendo: «Esto es lo que ha hecho por mí el Señor, cuando se ha fijado en mí para quitar mi oprobio ante la gente».” **Palabra del Señor.**

Meditación

La Misericordia es la mirada amorosa de Dios que entra en la historia de una familia, de una persona, de una sociedad, para darle sentido y valor. Todo esto lo encontramos realizado y vivido en esta hermosa familia de los ancianos Zacarías, Isabel y del pequeño Juan, llamado más tarde Juan el Bautista.

Esta familia aun dadas las dificultades: ancianidad, sin hijos, sabe confiar y esperar en Dios, “Los dos eran justos ante Dios, y caminaban sin falta según los mandamientos y leyes del Señor”. La misericordia comienza por vivir según el amor y los mandatos del Señor, a ser justos delante de Él y a no obrar según el mundo.

Es una familia, santuario de oración, que sabe confiar, y esperar; que descubre en la vida la respuesta de su oración, y acoge silenciosamente la mirada amorosa de Dios que irrumpe en el bebé por nacer, sabe ver en el niño un “motivo de alegría y gozo. Esta familia vive en el amor de Dios y sabe reconocerlo, lo que ayuda que los vecinos lo reconozcan también.

Miremos en las familias que forman nuestro vecindario qué testimonio recibimos de la misericordia de Dios que nosotros vemos reflejado en el cariño que se tienen, en la preocupación de unos por otros, en la ayuda que ofrecen a los más necesitados.

SAN JOSÉ EJEMPLO DE AMOR MISERICORDIOSO

20 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios
Mt 1,18-25

“La generación de Jesucristo fue de esta manera: María, su madre, estaba desposada con José y, antes de vivir juntos, resultó que ella esperaba un hijo por obra del Espíritu Santo. José, su esposo, como era justo y no quería difamarla, decidió repudiarla en privado. Pero, apenas había tomado esta resolución, se le apareció en sueños un ángel del Señor que le dijo: «José, hijo de David, no temas acoger a María, tu mujer, porque la criatura que hay en ella viene del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo y tú le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados».

Todo esto sucedió para que se cumpliese lo que había dicho el Señor por medio del profeta:

«Mirad: la Virgen concebirá y dará a luz un hijo y le pondrán por nombre Emmanuel, que significa “Dios-con-nosotros”». Cuando José se despertó, hizo lo que le había mandado el ángel del Señor y acogió a su mujer. Y sin haberla conocido, ella dio a luz un hijo al que puso

por nombre Jesús.” **Palabra del Señor.**

Meditación

San José es el testigo fiel del amor de Dios, que supo por experiencia, cómo la fuerza del Espíritu Santo penetra y purifica el corazón humano, haciéndolo más libre, más humano, más disponible a la voluntad de Dios.

Es testigo del amor misericordioso, porque se dejó sorprender por Dios y se abandonó confiadamente a su plan y acompañó a María y a Jesús con profunda cercanía, ternura entrañable y entrega incondicional de su vida en aquellos años de Nazareth.

Es testigo del amor misericordioso, porque en su camino de padre y esposo, pasó por inseguridades, dudas, temores, miedos. Compartió esperanzas, frustraciones, gozos y penas, pero siempre se dejó iluminar por la luz del Espíritu que lo fortaleció.

Es testigo del amor misericordioso, porque san José es el amigo que acompaña a los que iluminados por la Palabra, se sienten llamados a descubrir en las personas y en los acontecimientos de cada día, los Signos de la presencia de Dios.

Que san José ayude a todos los papás a ser ejemplo de amor y misericordia ante todas las situaciones de la vida familiar con discreción, con humildad, en silencio, pero con una presencia constante y una

fidelidad total a Dios.

LA VIRGEN MARÍA MADRE DE MISERICORDIA

21 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios
Lucas 1,26-56

“En el mes sexto, el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. El ángel, entrando en su presencia, dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo». Ella se turbó grandemente ante estas palabras y se preguntaba qué saludo era aquel. El ángel le dijo: «No temas, María, porque has encontrado gracia ante Dios. Concebirás en tu vientre y darás a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús. Será grande, se llamará Hijo del Altísimo, el Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob para siempre, y su reino no tendrá fin». Y María dijo al ángel: «¿Cómo será eso, pues no conozco varón?». El ángel le contestó: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y la fuerza del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el Santo que va a nacer será llamado Hijo de Dios. También tu pariente Isabel ha concebido un hijo en su vejez, y ya está de seis meses la que llamaban estéril, porque para Dios nada hay imposible». María contestó: «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra». Y el ángel se retiró.*

En aquellos mismos días, María se levantó y se puso en camino de prisa hacia la montaña, a una ciudad de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Aconteció que, en cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel de Espíritu Santo y, levantando la voz, exclamó: «¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor?» Pues, en cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Bienaventurada la que ha creído, porque lo que le ha dicho el Señor se cumplirá». María dijo:

«Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador; porque ha mirado la humildad de su esclava. Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes en mí: su nombre es santo, y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación. Él hace proezas con su brazo: dispersa a los soberbios de corazón, derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos. Auxilia a Israel, su siervo, acordándose de la misericordia —como lo había prometido a nuestros padres— en favor de Abrahán y su descendencia por siempre». María se quedó con ella unos tres meses y volvió a su

casa.”

Palabra del Señor.

Meditación

María, con la “dulzura de su mirada nos ayuda a descubrir la alegría de la ternura de Dios”, porque ninguno como ella ha conocido la profundidad del Misterio de Dios hecho hombre, Jesús el Rostro de la Misericordia del Padre. Como ella, aprendamos nosotros a mirar con profundo amor a su Hijo Jesús.

Ella nos trasparenta algunos gestos misericordiosos, como el de colocarse a la escucha de la Palabra de Dios, “He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra”; ella supo escuchar, meditar y vivir la Palabra, “conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón” (Lucas 2, 51). El papa Francisco nos dice: “para ser capaces de misericordia debemos en primer lugar colocarnos a la escucha de la Palabra de Dios” (Misericordia Vultus 13). Así comprendemos por qué María fue capaz de tanto amor y de tanta misericordia.

Otro gesto, el de hacerse prójimo del necesitado, “María se levantó y se puso en camino de prisa hacia la montaña”, a casa de su familiar, anciana, para ayudarla en todo lo necesitado; ella recorre kilómetros para acercarse a brindar ayuda, esa es la misericordia hecha obra.

Ella sabe ver la obra de Dios en la historia y por eso puede irrumpir en un grito de alabanza, de

gozo, reconociendo el amor de Dios que se ha derramado de generación en generación (Lc 1,50). Reconocer la misericordia de Dios la lleva a ser mujer orante, mujer de la alabanza.

Como María, aprendamos a escuchar y vivir la Palabra de Dios, ponernos al servicio de los demás, e irrumpir en gozosa alabanza, de orar confiadamente, reconociendo el amor de Dios que llena toda nuestra historia y brindar perdón y misericordia a todos.

SIMEÓN Y ANA, MENSAJEROS DE LA MISERICORDIA

22 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios Lucas 2, 22-38.

“Cuando se cumplieron los días de su purificación, según la ley de Moisés, lo llevaron a Jerusalén para presentarlo al Señor, de acuerdo con lo escrito en la ley del Señor: «Todo varón primogénito será consagrado al Señor», y para entregar la oblación, como dice la ley del Señor: «un par de tórtolas o dos pichones». Había entonces en Jerusalén un hombre llamado Simeón, hombre justo y piadoso, que aguardaba el consuelo de Israel; y el Espíritu Santo estaba con él. Le había sido revelado por el Espíritu Santo que no vería la muerte antes de ver al Mesías del Señor. Impulsado por el Espíritu, fue al templo. Y cuando entraban con el niño Jesús sus padres para cumplir con él lo acostumbrado según la ley, Simeón lo tomó en brazos y bendijo a Dios diciendo: «Ahora,

*Señor, según tu promesa, puedes dejar a tu siervo irse en paz. Porque mis ojos han visto a tu Salvador, a quien has presentado ante todos los pueblos: luz para alumbrar a las naciones y gloria de tu pueblo Israel». “Su padre y su madre estaban admirados por lo que se decía del niño. Simeón los bendijo y dijo a María, su madre: «Este ha sido puesto para que muchos en Israel caigan y se levanten; y será como un signo de contradicción —y a ti misma una espada te traspasará el alma—, para que se pongan de manifiesto los pensamientos de muchos corazones». Había también una profetisa, Ana, hija de Fanuel, de la tribu de Aser, ya muy avanzada en años. De joven había vivido siete años casada, y luego viuda hasta los ochenta y cuatro; no se apartaba del templo, sirviendo a Dios con ayunos y oraciones noche y día. Presentándose en aquel momento, alababa también a Dios y hablaba del niño a todos los que aguardaban la liberación de Jerusalén.” **Palabra del Señor.***

Meditación

Los ancianos Simeón y Ana, personas justas, piadosas que “esperaban la consolación”, que vivían en medio de la oración y el servicio a los demás y al Templo, creyeron en el amor de Dios y aunque vivían en una situación de opresión, confiaban que Dios realizaría su amor en favor del pueblo, y se les concedió la dicha no solo de ver el “Rostro de la Misericordia”

sino también de tomarlo en brazos. Todo esto fue posible gracias a que Dios ha hecho que este amor abundante sea visible, tangible, se ha hecho rostro, tiene nombre propio: Jesús de Nazaret, esto hace que Simeón exprese: "Mis ojos han visto tu salvación", y que Ana no cese de "hablar del Niño a todos los que esperaban la redención".

Colombia tiene necesidad de "Simeones" y "Anas", hombres y mujeres, justos, piadosos, que viviendo su servicio a los demás y a Dios hagan posible la bendición de la consolación y la redención; personas que con su espera y acción tengan la dicha de ver y tocar con sus propios brazos a Aquel que es paz y reconciliación para todos. Aquel que Simeón y Ana vieron y tocaron hoy se hace presente en el niño, en el huérfano, en el abandonado, en el anciano, en el enfermo... cuando con ellos practicamos las obras de misericordia. Tocamos la carne de Cristo tocándolos a ellos como Jesús mismo nos dice: "cuanto hiciste a uno de estos mis hermanos más pequeños a mí me lo hiciste" (Mt 25, 40).

Otros mensajeros de Misericordia que no podemos olvidar y que han aparecido a lo largo de estos días de la novena son los ángeles; detengámonos un momento y pensemos en sus gestos de misericordia, los vimos trayendo gozosos anuncios, ayudando a comprender la historia de Dios, alegrándose y regocijándose por éste

acontecimiento maravilloso de la Encarnación, casi como en una colaboración silenciosa, disfrutando del amor de Dios en cada instante. Estas figuras nos invitan a saber disfrutar de las buenas nuevas, a ser siempre portadores de una bendición, a regocijarnos por la obra de Dios.

Hoy con estos dos ancianos, agradezcámosle personalmente a Dios las misericordias que descubrimos y que Él ha hecho personalmente en nuestra vida y así como Él ha sido tan misericordioso con nosotros, nos invite a desatar una cascada de misericordia con los demás.

LOS MAGOS DE ORIENTE, ENCUENTRAN EL ROSTRO DE LA MISERICORDIA

23 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios
Mt 2, 1-12

Habiendo nacido Jesús en Belén de Judea en tiempos del rey Herodes, unos magos de Oriente se presentaron en Jerusalén preguntando:

«¿Dónde está el Rey de los judíos que ha nacido? Porque hemos visto salir su estrella y venimos a adorarlo». Al enterarse el rey Herodes, se sobresaltó y toda Jerusalén con él; convocó a los sumos sacerdotes y los escribas del país, y les preguntó dónde tenía que nacer el Mesías. Ellos le contestaron: «En Belén de Judea, porque así lo ha escrito el profeta: "Y tú, Belén, tierra de Judá, no eres ni mucho menos la última de las poblaciones de

Judá, pues de ti saldrá un jefe que pastoreará a mi pueblo Israel"». Entonces Herodes llamó en secreto a los magos para que le precisaran el tiempo en que había aparecido la estrella, y los mandó a Belén, diciéndoles: «Id y averiguad cuidadosamente qué hay del niño y, cuando lo encontréis, avisadme, para ir yo también a adorarlo». Entonces Herodes llamó en secreto a los magos para que le precisaran el tiempo en que había aparecido la estrella, y los mandó a Belén, diciéndoles: «Id y averiguad cuidadosamente qué hay del niño y, cuando lo encontréis, avisadme, para ir yo también a adorarlo». Ellos, después de oír al rey, se pusieron en camino y, de pronto, la estrella que habían visto salir comenzó a guiarlos hasta que vino a pararse encima de donde estaba el niño. Al ver la estrella, se llenaron de inmensa alegría. Entraron en la casa, vieron al niño con María, su madre, y cayendo de rodillas lo adoraron; después, abriendo sus cofres, le ofrecieron regalos: oro, incienso y mirra. Y habiendo recibido en sueños un oráculo, para que no volvieran a Herodes, se retiraron a su tierra por otro camino.»

Palabra del Señor.

Meditación

La luz de Jesús atrae a sabios venidos de lejanas tierras... se ponen en camino... indagan, investigan, interrogan acerca del nuevo Rey... su búsqueda parte de lo natural, no tienen muchos datos pero hacen lo posible por llegar a la fuente

de la verdad, y su interés es transparente pues lo que desean es “adorarle” y así lo hacen cuando al encontrarlo junto con “María su Madre, se postran, lo adoran y le ofrecen sendos regalos”. Pues “la misericordia del Señor llena la tierra” (Sal 33,5).

La Misericordia de Dios sobrepasa nuestro pensamiento. He aquí cómo el amor de Dios que sobrepasa límites encuentra caminos para llevar el anuncio a lejanas tierras y atraerlos al encuentro con Jesús. Estos sabios venidos de Oriente representan la humanidad que encuentran en Jesús el rostro misericordioso del Padre. En cada rey mago reconocemos a las diferentes razas y culturas que se encuentran con Jesús. Descubramos que cada una de ellas tiene gestos de amor para con Dios, y que Dios a cada uno le manifiesta la abundancia de su misericordia.

En este día hagamos un esfuerzo para descubrir en las personas que piensan distinto a nosotros para descubrir el rostro misericordioso de Dios y ofrezcamos al Señor el incienso de nuestra oración por ellas.

LOS PASTORES CONTEMPLAN LA MISERICORDIA

24 de diciembre

Lectura de la Palabra de Dios
Lucas 2,8-20

“En aquella misma región había unos pastores que pasaban la noche al aire libre, velando por turno su rebaño. De repente un ángel del Señor se les presentó;

la gloria del Señor los envolvió de claridad, y se llenaron de gran temor. El ángel les dijo: «No temáis, os anuncio una buena noticia que será de gran alegría para todo el pueblo: hoy, en la ciudad de David, os ha nacido un Salvador, el Mesías, el Señor. Y aquí tenéis la señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre». De pronto, en torno al ángel, apareció una legión del ejército celestial, que alababa a Dios diciendo: «Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad». Y sucedió que, cuando los ángeles se marcharon al cielo, los pastores se decían unos a otros: «Vayamos, pues, a Belén, y veamos lo que ha sucedido y que el Señor nos ha comunicado».

Fueron corriendo y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, contaron lo que se les había dicho de aquel niño. Todos los que lo oían se admiraban de lo que les habían dicho los pastores. María, por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón. Y se volvieron los pastores dando gloria y alabanza a Dios por todo lo que habían oído y visto, conforme a lo que se les había dicho.” Palabra del Señor.

Meditación

Siempre tenemos necesidad de contemplar el Misterio de la misericordia. Los pastores después de recibir el gozoso anuncio, con una gran

inmediatez se dicen “Vayamos, pues, a Belén, y veamos lo que ha sucedido y que el Señor nos ha comunicado. Fueron corriendo y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre” (Lc 2,15-16). Sus miradas pudieron descubrir que se había cumplido el tiempo de la salvación, que en ese niño se revelaba de manera definitiva el amor de Dios. En los pastores una actitud de acogida, docilidad y prontitud a la escucha de la Buena Noticia, que a su vez los hace anunciadores de la Buena Nueva.

Como nos invita el papa Francisco en el Rostro de la Misericordia “hay momentos en los que de un modo mucho más intenso estamos llamados a tener la mirada fija en la misericordia para poder ser nosotros mismos signo eficaz del obrar del Padre” (MV 2), por eso ante el anuncio de la Buena Nueva, como los pastores, corramos al encuentro de Jesús, ya en su Palabra, ya en la Eucaristía, ya en los que sufren... y contemplemos larga y amorosamente su presencia.

Y como los pastores no nos callemos, contemos el anuncio recibido, no olvidemos que ha llegado el tiempo de anunciar el Evangelio de un modo nuevo, gozoso, alegre, contagioso. Es la alegría de habernos encontrado con la mirada misericordiosa de Dios, mirada que nos impulsa a evangelizar y a alabar.

Colombia tiene necesidad de pastores del pesebre, pastores buenos de las pequeñas

comunidades y movimientos apostólicos que sepan escuchar el anuncio de la salvación, que corran al encuentro de Dios para contemplarlo en la persona de Jesús. Es un niño frágil, pequeño, recién nacido. En Él se manifiesta el amor de Dios que siendo rico en misericordia se hizo pobre para enriquecernos con ese mismo amor. Que la celebración de la Navidad en este año de la misericordia, nos ayude a ser misericordiosos como el Padre del Cielo es misericordioso.

VILLANCICOS

A LA NANITA NANA

A la nanita nana, nanita nana,
nanita ea, mi Jesús tiene sueño,
bendito sea, bendito sea.

Fuentecilla que corres clara y sonora
ruiseñor que en la selva cantando
lloras callad mientras la cuna se balancea

a la nanita nana, nanita ea.

A la nanita nana, nanita nana...
Manojito de rosas y de alélies

¿qué es lo que estás soñando
que te sonríes? cuáles son tus sueños,
dilo alma mía

más, ¿qué es lo que murmuras?
Eucaristía. A la nanita nana,
nanita nana...

Pajaritos y fuentes, auras y brisas
respetad ese sueño y esas sonrisas
callad mientras la cuna se balancea
que el niño está soñando, bendito sea

EL TAMBORILERO

El camino que lleva a Belén
baja hasta el valle que la nieve

cubrió Los pastorcillos quieren
ver a su Rey, le traen regalos en
su humilde zurrón rom pom pom
pom rom pom pom.

Ha nacido en un portal de Belén
El Niño Dios.

Yo quisiera poner a tus pies
algún presente que te agrade,
Señor, mas tú ya sabes que soy
pobre también, y no poseo más
que un viejo tambor, rom pom
pom pom rom pom pom.

¡En tu honor frente al portal
tocaré con mí tambor!

El camino que lleva a Belén
yo voy marcando con mi viejo
tambor, nada mejor hay que yo
pueda ofrecer, su ronco acento
es un canto de amor, rom pom
pom pom rom pom pom.

Cuando Dios me vio tocando
ante él, me sonrió.

VAMOS PASTORES

Vamos pastores, vamos, vamos
a Belén, a ver en ese Niño

la gloria del Edén (bis). Si, la
gloria del Edén.

Este precioso Niño yo me muero
por él sus ojitos me encantan,
su boquita también, el Padre le
acaricia, la Madre mira en él, y
los dos extasiados contemplan
aquel ser (bis)

Es tan lindo el chiquito que
nunca podrá ser que su belleza
copien el lápiz y el pincel; pues
el eterno Padre con inmenso
poder.

Hizo que el Hijo fuera excelso
como El (bis).

Yo pobre pastorcillo, al niño le
diré, no la buenaventura: eso

no puede ser.

Le diré me perdone lo mucho
que pequé y en la mansión
eterna un ladito me dé (bis).

TUTAINA

Tutaina tuturumá tutaina
tuturumaina tutaina tuturumá
tutumá tutaina tuturumaina

Los pastores de Belén vienen a
adorar al Niño, la Virgen y San
José los reciben con cariño.

Tres reyes vienen también con
incienso, mirra y oro, a ofrendar
a Dios su bien como el más
grande tesoro.

Vamos todos a cantar con
amor y alegría, porque acaba
de llegar de los cielos el Mesías

SALVE REINA Y MADRE

Salve reina y madre, salve dulce
amor, del jardín del cielo la más
bella flor Salve reina y madre,
salve dulce amor, del jardín del
cielo la más bella flor.

En una colina, con la nieve
fría reposa la noche, la Virgen
María (bis)

La malvada mula, con sus finos
dientes Le comió la paja, al niño
inocente (bis)

ANTON TIRULIRULIRU

Anton tiruliruliru anton tirulirurá.
Anton tiruliruliru anton tirulirurá
Jesús al pesebre vamos a
adorar (bis).

Duérmete niño chiquito que la
noche viene ya cierra pronto tus
ojitos que el viento te arrullará.

Duérmete niño chiquito que tu
madre velará cierra pronto tus
ojitos porque la entristecerás.

¡No más dietas!



Por: Erika Quezada

Esta “Erikamentecomprobado” (por experiencia propia) que el hacer dietas de manera crónica, no solo desactiva nuestro metabolismo y nos programa para almacenar grasa, sino que también afecta nuestro humor, nuestras hormonas y nuestros niveles de energía.

¿Llevas más de un año en constante dieta?, posiblemente has notado que cada vez se te es más difícil bajar de peso.

Por si fuera poco, uno de los peores síntomas de las dietas ¡es la ansiedad por comer! Todo se nos antoja, y cuando ya no aguantamos, comemos todo lo que se nos atravesase en nuestro camino y terminamos pensando que somos débiles y que no tenemos fuerza de voluntad... Nada puede estar más alejado de la realidad.

Por eso, hoy te quiero hablar de “la dieta de la no dieta”.

Nadie empieza una dieta solo porque sí, y aunque muchas veces puede venir de la mano con algún problema de salud,

la necesidad de perder el peso o el temor a no ganarlo es una realidad. Desafortunadamente, muchos métodos para bajar de peso exigen sacrificios y renunciaciones que no todas las personas están dispuestas a cumplir.

El ‘método no dieta’ nace del fracaso de las dietas. Está comprobado científicamente que las dietas que prohíben todo, no funcionan. De acuerdo con la doctora Mónica Katz, es posible tener un cuerpo sano y cómodo sin renunciar a los alimentos. Te estarás preguntando, ¿esto quiere decir que una persona va a comer de todo? Sí, pero no que se va a comer todo.

Con esto como base, me gustaría compartir con ustedes 5 sugerencias para poner en práctica este método de la no dieta:

1. Diseña un ambiente seguro: No compres lo que sabes puede afectar tus hábitos alimenticios saludables. No tengas en casa lo que te estimulará a comer sin control. Si no lo tienes o no lo ves, no lo comes.

2. Hacer varias comidas pequeñas al día: Las deudas de hambre se pagan con comida. No es saludable juntar deudas de hambre. Comer a tus horas es super importante. (en otra ocasión hablaré del ritmo circadiano y como afecta nuestro metabolismo).

3. ¡Emplatar las comidas! Emplatar, es un término utilizado por los chefs el cual invita a presentar la comida de una

manera que nos invite a comer. Pon todo lo que vas a comer en un solo plato. Con esto te aseguras un buen peso sin renunciar al placer.

4. Que predominen las proteínas: que todas tus comidas tengan una fuente de proteínas... y esta no necesariamente tiene que ser carne.

5. La porción justa del placer: Es válido incorporar todos los días una porción pequeña de aquello que te gusta (papas, postre, etc.).

El llevar un estilo de vida sin dieta, es la filosofía que enseñé en mis programas de Psicología de la Alimentación a todo aquel que esté arto de ser esclavo de su peso y la comida, y esté buscando un estilo de vida que verdaderamente le ayude a acercarse a sus objetivos de salud, cuerpo y peso, pero de una forma totalmente natural, compasiva y efectiva... ¡y sin el famoso rebote!

Para esto, no necesitas más dietas, ni pastillas para adelgazar, ni cirugía. Requiere un cambio de mentalidad. Cambiar las creencias, pensamientos, emociones y actitudes que te llevaron a subir de peso en primer lugar. Si esto no cambia, será imposible que tu cuerpo cambie. ¿La prueba? ¿Cuántos años llevas a dieta?

¡Recuerda que, si nuestra mentalidad no cambia, nuestro cuerpo tampoco cambiará!

*Especialista en Psicología de la alimentación.

Visita del máximo representante de Colombia en Estados Unidos

Mejoras en el servicio del Gobierno a los colombianos, preocupación por Venezuela, el proceso de paz, fueron algunos de los temas que se tocaron.

Por: Margarita Mendoza

CHICAGO-- El embajador de Colombia en Estados Unidos, Francisco Santos, estuvo de visita en Chicago en el mes de noviembre, se reunió con la comunidad colombiana, con el alcalde Rahm Emanuel, el comité de las Ciudades Hermanas, empresarios, entre otros, además participó de la inauguración del primer vuelo directo desde Chicago a Bogotá de la aerolínea Avianca.

Durante su reunión con la comunidad en el Instituto Cervantes, fue presentado por el cónsul general de Colombia en Chicago, Dixon Moya, quien habló acerca de los logros del consulado a su cargo, "somos servidores públicos honestos y comprometidos. Lo más importante cuando se habla de la presencia de un país en otro, no son números, no son estadísticas, son las personas de carne y hueso que están hoy presentes aquí. La comunidad colombiana ha llegado a Chicago desde el siglo pasado". Destacó que "ha pasado mucho tiempo desde que en 1900 llegara un músico bogotano Eustasio Rosales, quien trabajo en la orquesta sinfónica de Chicago". Luego de la explicación de la migración colombiana a esta parte del

mundo, presentó al embajador. Francisco Santos tuvo la oportunidad de explicar diferentes temas, como la economía naranja o economía creativa, propuesta por el presidente Iván Duque desde que estaba en el Banco Interamericano de Desarrollo, cuando en un manual del cual es coautor con Felipe Buitrago, platearon que "representa una riqueza enorme basada en el talento, la propiedad intelectual, la conectividad y por supuesto, la herencia cultural de nuestra región".

El representante de Colombia en la Unión Americana expresó que en el gobierno del presidente Duque se están "desarrollando unos incentivos para que los colombianos vean la cultura, el arte, todo lo digital, todo ese nuevo escenario de la economía como una opción de vida rentable, que tengan todos los incentivos para lograrlo. No hay mejor momento para ser joven creativo en Colombia que ahora, y se están creando todas las bases para que esto se convierta en realidad".

Así mismo se refirió a la educación en su país, "tenemos un problema las universidades no están educando a la gente para

los puestos del futuro, los están educando para los puestos del pasado. Los puestos que no van a existir. Entonces si yo fuera un muchacho estudiante pediría edúquenme para tener un empleo digno de calidad que me permita ser una persona productiva en la sociedad colombiana".

Aprovechó la oportunidad para sentar su posición frente a la importancia de modernizar la educación, "yo planteé eso en la campaña a la alcaldía de Bogotá, que la empresa de teléfonos de Bogotá no iba a ser una empresa de teléfonos sino una empresa de educación... para que el más pobre y el más rico tengan la misma educación por el mismo costo", debido a que la tecnología y digitalización permitirían ese proceso. "Allí es donde hay que repensar la educación" añadió.



María Teresa Giraldo, aparece acompañada del Embajador y líderes de la comunidad colombiana.

Respecto al proceso de paz manifestó que “está en un momento muy difícil, por varias razones: primero, porque dejaron (el gobierno anterior) una maraña institucional brutal que estamos desenredando, crearon tantas instituciones para hacer lo mismo, con tanta gente, sin financiación.” Por ejemplo, “nadie está cuidando a los desmovilizados, no saben dónde están, el 70% de los desmovilizados que se fueron para sus casas los estamos buscando. El segundo desorden... es que además no dejaron la plata para financiar los programas, estamos consiguiéndola. Estamos ordenando lo que dejaron pero, el otro problema más grave, y por eso está en crisis, es porque siguieron delinquiendo”, refiriéndose al caso de Jesús Santrich, líder del extinto grupo terrorista de las FARC, “tratando de meter 10 toneladas de coca a los Estados Unidos. Les dan semejante oportunidad, la oportunidad más grande que se le puede dar a un ser humano es decirle aquí tiene una segunda oportunidad sobre la tierra... y encuentran al señor Santrich”, haciendo referencia al video que lo evidencia en una negociación de drogas ilícitas, por el cual fue capturado y podría ser



El alcalde de Chicago Rahm Emanuel y el embajador de Colombia en Washington Francisco Santos intercambiaron ideas, entre ellas, concernientes a Bogotá y Chicago.

extraditado a los Estados Unidos. En cuanto a otro de los flagelos terroristas que sufre Colombia, el ELN afirmó que para negociar la paz con ellos, “la mesa sigue abierta... solo nos vamos a sentar si dejan de volar el oleoducto, dejan de secuestrar, cometer atentados y hacer todos los horrores que están haciendo. El problema es que todas las bases del ELN están en Venezuela”.

Respecto a Venezuela, señaló que le preocupa “porque puede desestabilizar a Colombia”. Opinó que, “todos queremos el regreso de una democracia. Está tan deteriorado. Allá no hay gobierno, hay una mafia que maneja el país, el narcotráfico, oro ilegal, el estado es una familia mafiosa terriblemente compleja. Es un estado mafioso que quiere sacar a sus ciudadanos. La migración es intencional”, porque al tener menos ciudadanos el gobierno venezolano puede tener mayor control sobre quienes se quedan a vivir y además recibir remesas de quienes salen de Venezuela. “Creo que en los próximos dos años vamos a recibir (en Colombia) por lo menos dos millones más de venezolanos, va a ser una crisis brutal”. Explicó que “el venezolano que llegó dejó a sus hijos en Venezuela, los dejó con la mujer o con los abuelos, el dinero que estaban mandando, \$100 o \$150 dólares para vivir ya no les alcanza, no hay que extrañarse que empiecen a mandar por la familia. Y viene una oleada muchísimo más grande de migración”.

Comunidad colombiana

“¡Emocionante inauguración del primervuelodirectodeColombiaa Chicago! Se abren oportunidades inmensas”, dijo Angélica Cuellar, quien estuvo coordinando la visita del diplomático, ante el acontecimiento histórico sucedido el 19 de noviembre, especialmente para los colombianos y quienes estén en contacto con Colombia en medio este de los Estados Unidos.

Esta primera presencia seguramente no será la última debido a los intereses de Francisco Santos en la ciudad, “Chicago Sister Cities, ciudades hermanas es importantísimo... Voy a abrir estas puertas, quiero hacer una cosa de primera categoría y quiero que Bogotá se meta acá”, afirmó.

A los colombianos que necesitan ayuda de alguna u otra manera a través del consulado, los invitó a “romper con el paradigma, que la gente entienda que nosotros no estamos para preguntarle cuál es su estado migratorio, nosotros estamos es para ayudarlo”.

Invitó a la comunidad a “buscar más colombianos, debería ser un objetivo de todos ustedes, para saber qué necesidades tienen”. Durante el conversatorio, Rodrigo Leudo planteó la propuesta de crear más condiciones de colaboración entre connacionales, algo así como “colombiano apoya colombiano”.

El embajador, informó que se está trabajando en un App para que el gobierno se pueda comunicar con la comunidad y viceversa. Finalmente invitó a ser “buenos colombiano” y “buenos ciudadanos”.

Negocios, convenciones o entretenimiento

La joya oculta de los suburbios ahora posicionada para ofrecer una experiencia de resort sin igual en la región.

Oak Brook, Illinois- Tras una inversión de \$25 millones de dólares el Hilton Chicago/ Oakbrook Hills Resort y Centro de Conferencias se encuentra en las fases finales de su modernización con las cuales se perfila como un destino de primera clase para negocios, ocio y recreación en Illinois

La propiedad está ubicada a 18 millas al oeste del centro de Chicago en la ciudad de Oak Brook; es administrada por Prospera Hospitality con una nueva visión e identidad centrada en el diseño moderno y la cultura de los centros turísticos innovadora, “Esta fase concluyente de renovación total de nuestras 386 habitaciones y suites es el logro culminante de

este proyecto de transformación que ha durado tres años”, dijo el gerente general del Hilton Chicago/Oak Brook Hills Resort and Centro de Conferencias, Steven Ellingsen. “Nuestra pasión es proporcionar una experiencia de resort sin rival en la región.”

Adhiriéndose al más alto estándar posible, las renovaciones completas de las habitaciones incluyen: un nuevo esquema de colores dinámicos para las alfombras, tratamientos de ventanas y muebles, entradas y baños con azulejos de cerámica, bañeras convertidas en duchas con revestimiento de piedra en las paredes y bases, adornos de baño de diseño, puertas de granero de madera hechas a

medida, pasillos renovados con alfombras nuevas, superficies e iluminación LED, y mucho más. Cuando los huéspedes escapan para descansar y relajarse, las habitaciones ofrecen las acogedoras comodidades del hogar con toques sencillos de lujo, enfatizados por las cautivadoras vistas del famoso Club de Golf Willow Crest, ubicado en nuestros 150 acres de terrenos protegidos certificados por Audubon.

Liderado por el galardonado estudio de arquitectura con sede en Chicago, O’Kelly + Kasprak, el diseño moderno con influencia de mediados del siglo está inspirado por diferentes temas en todo el complejo, desde los espacios públicos hasta las habitaciones.