



# La Voz que Clama en el Desierto

Año XVII n° 208

MAYO 2024

## **LA MUJER SE ENCUENTRA EN EL CORAZÓN MISMO DEL ACONTECIMIENTO SALVÍFICO.**

Este mes de Mayo que iniciamos, tiene una particularidad ya que está dedicado a María la Madre de Dios y Madre Nuestra. Quisiera compartirles algunos pensamientos de la carta

apostólica "Mulieris Dignitem" "Sobre la dignidad y la vocación de la mujer" escrita por

San Juan Pablo II.

"La dignidad de la mujer y su vocación, objeto constante de la reflexión humana y cristiana, ha asumido en estos últimos años una importancia muy particular."

"Al llegar la plenitud de los tiempos envié Dios a su Hijo, nacido de mujer". Con estas palabras de la Carta a los Gálatas, el apóstol Pablo relaciona entre sí los momentos principales que determinan de modo esencial el cumplimiento del misterio "preestablecido en Dios". El Hijo, Verbo consubstancial al Padre, nace como hombre de una mujer cuando llega "la plenitud de los tiempos". Este acontecimiento nos lleva al punto clave en la historia del hombre en la tierra, entendida como historia de la salvación. Es significativo que el Apóstol no llama a la Madre de Cristo con el nombre propio de "María", sino que la llama "mujer", lo cual establece una concordancia con las palabras del Protoevangelio en el Libro del Génesis. Precisamente aquella "mujer" está presente en el acontecimiento salvífico central, que decide la "plenitud de los tiempos" y que se realiza en ella y por medio de ella.

De esta manera "la plenitud de los tiempos" manifiesta la dignidad extraordinaria

de la "mujer". Esta dignidad consiste, por una parte, en la elevación sobrenatural a la unión con Dios en Jesucristo, que determina la finalidad tan profunda de la existencia de cada hombre sobre la tierra como en la eternidad. Desde este punto de vista, la "mujer" es la

representante y arquetipo de todo el género humano, es decir, representa aquella humanidad que es propia de todos los seres humanos, ya sean hombres o mujeres. Por otra parte, el acontecimiento de Nazaret pone en evidencia un modo de unión con el Dios vivo, que es propio sólo de la "mujer", de María, esto es, la unión entre madre e hijo. En efecto, la Virgen de Nazaret se convierte en la Madre de Dios.

La mujer se encuentra en el corazón mismo de este acontecimiento salvífico. La autorrevelación de Dios, que es la inescrutable unidad de la Trinidad, está contenida, en sus líneas fundamentales, en la anunciación de Nazaret. "Vas a concebir en el seno y vas a dar a luz un hijo a quien pondrás por nombre Jesús. Él será grande y será llamado Hijo del Altísimo".



"¿Cómo será esto puesto que no conozco varón?" "El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el que ha de nacer será santo y será llamado Hijo de Dios, ninguna cosa es imposible para Dios"

En las enseñanzas de Jesús, así como en su modo de comportarse, no se encuentra nada que refleje la habitual discriminación de la mujer, propia del tiempo; por el contrario, sus palabras y sus obras expresan siempre el respeto y el honor debido a la mujer.

(continúa en pag. 7)

## El 13 de mayo es el Día de la Virgen de Fátima

Se trata de una advocación (u aparición) con la que se venera a la Virgen María.

Aunque se suele hablar de “la aparición” en verdad fueron 6 las veces en que María se apareció a tres pastorcicos, Lucía, y sus primos Francisco y Jacinta Marto.

La primera de las apariciones fue el 13 de mayo de 1917. En ella les dijo a los niños que se aparecería todos los días 13 a la misma hora.

En la segunda aparición reveló que Francisco y Jacinta morirían pronto, mientras que Lucía sobreviviría para dar testimonio de las apariciones.

En la tercera aparición la Virgen reveló a Lucía el secreto de Fátima.

Las apariciones cuarta y quinta se sucedieron sin ningún evento destacable. Así hasta la sexta y última aparición, en la que ante miles de peregrinos se produjo el denominado Milagro del Sol, en el que se

pudo ver al sol temblar en una especie de danza.

Francisco y Jacinta fallecieron en 1919 y 1920, respectivamente, a causa de la gripe española.

Lucía ingresó en el convento de las Hermanas Doroteas y, 18 años después de las apariciones, escribió el secreto de Fátima.

### El secreto de Fátima

El secreto de Fátima se trata de tres mensajes premonitorios, es decir, con un contenido que se ha terminado cumpliendo.

El primer secreto es una petición de la Virgen para que la humanidad en general, y Rusia en particular, se consagrasen al Inmaculado Corazón de María. Todo ello, obviamente, tenía una finalidad de paz.



El segundo secreto relata una profecía bélica estremeceadora, el cual se concluye que se refería a la Segunda Guerra Mundial.

El tercer secreto hace referencia al Papa Juan Pablo II, que tras revelar el tercer secreto sobrevivió a un atentado porque, según sus propias palabras, la Virgen María intercedió por él.

ría intercedió por él.

Este tercer secreto hace también referencia a la persecución que padece la Iglesia.

La Virgen de Fátima es la patrona de Portugal.

Asimismo es patrona de los Devotos del Inmaculado Corazón de María Portugal.



## 3 de Mayo “Exaltación de La Santa Cruz”

Religiosamente, esta fiesta parece tener su origen en el hallazgo de la cruz donde murió Cristo de parte de

Santa Elena, pero algunos historiadores marcan que el arraigo popular de la fiesta proviene de ciertas celebraciones de los romanos cuando el emperador Constantino I El Grande, en una batalla cuya victoria se creía imposible a causa de la magnitud del ejército enemigo tiene una visión en el cielo en la que se le apareció brillante la Cruz de Cristo y encima de ella unas palabras, “In hoc signo vincis” (Con esta

señal vencerás). El emperador hizo construir una Cruz y la puso al frente de su ejército, que entonces venció sin dificultad a la multitud enemiga. De vuelta a la ciudad, averiguado el significado de la Cruz, Constantino se hizo bautizar en la religión cristiana y mandó edificar iglesias. Enseguida envió a su madre, Santa Elena, a Jerusalén en busca de la verdadera Cruz de Cristo. Una vez en la ciudad sagrada, Elena mandó llamar a los más sabios sacerdotes y logró hallar el lugar donde se encontraba la Cruz, pero no estaba sola. En el monte Calvario, donde la tradición situaba la muerte de Cristo, encontró tres maderos ensangrentados ocultos y para descubrir cuál era la verdadera cruz donde falleció Cristo, colocó una a una las cruces sobre personas enfermas, e incluso muertos,

que se curaban o resucitaban al tocar la cruz que había sido la de Cristo. A partir de ahí nace la veneración a la Santa Cruz, ya que Santa Elena murió rogando a todos los que creen en Cristo que celebraran la conmemoración del día en que fue encontrada la Cruz.

Esta celebración fue suprimida del calendario litúrgico por el papa Juan XXIII, quedando unificada con la fiesta de la Exaltación de la Santa Cruz, celebrada el 14 de septiembre; sin embargo, en México aún se celebra debido a que los trabajadores de la construcción siguieron manteniendo viva dicha tradición y dado el fervor religioso de los albañiles, el episcopado mexicano hizo las gestiones pertinentes para que en México continuara vigente.

# La voz de su Santidad Papa FRANCISCO: **Francisco anima a los movimientos eclesiales a mantenerse siempre en camino**



El Pontífice invita a rezar "para que los movimientos y grupos eclesiales redescubran cada día su misión, una misión evangelizadora, y que pongan sus propios carismas al servicio de las necesidades del mundo. Al servicio".

"¡Los movimientos eclesiales son un don, son la riqueza en la Iglesia! ¡Esto son ustedes!". Estas son las palabras del Santo Padre en el video difundido a través de la Red Mundial de Oración del Papa, en el que el Pontífice anima a los movimientos y grupos eclesiales a redescubrir su misión evangelizadora.

El Sucesor de Pedro sostiene que estas organizaciones "renuevan la Iglesia con su capacidad de diálogo al servicio de la misión evangelizadora", "redescubren cada día en su carisma nuevas formas de mostrar el atractivo y la novedad del Evangelio".

"¿Cómo lo hacen?", se pregunta el Obispo de Roma, y añade: "Hablando idiomas diferentes, parecen diferentes, pero es la creatividad que crea esas diferencias. Pero entendiéndose siempre y haciéndose entender".

"Y trabajando al servicio de los Obispos y las parroquias para evitar cualquier tentación de encerrarse en sí mismos, que este puede ser el peligro, ¿no?", continúa.

Luego, dirige dos exhortaciones: la primera es a mantenerse siempre en movimiento, "respondiendo al

impulso del Espíritu Santo, a los desafíos, a los cambios del mundo de hoy". La segunda es a mantenerse en la armonía de la Iglesia, pues esta "es un don del Espíritu Santo".

El mensaje concluye con la petición de dedicar el mes de mayo a rezar "para que los movimientos y grupos eclesiales redescubran cada día

su misión, una misión evangelizadora, y que pongan sus propios carismas al servicio de las necesidades del mundo. Al servicio".

La variedad de carismas

Este video fue realizado en colaboración con el Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida, según informa un comunicado de la Red Mundial de Oración del Papa, una de cuyas tareas es acompañar el nacimiento y el desarrollo de las asociaciones de fieles y movimientos eclesiales.

La pieza audiovisual narra trozos de sus vidas, en contextos muy diferentes. Las historias van desde los scouts portugueses en peregrinación con la cruz de la Jornada Mundial de la Juventud hasta los jóvenes del Movimiento Eucarístico Juvenil en su congreso internacional, en adoración ante la Eucaristía, entre otras experiencias. Es decir, muestra tantos carismas diferentes, pero con una única misión: anunciar el Evangelio en diversos ambientes y de diversas maneras.

Internacional, intergeneracional, plurivocacional

De acuerdo con Linda Ghisoni, Subsecretaria del Dicasterio, estas instituciones "son un gran don para la Iglesia en las sociedades actuales: son, en efecto, portadores de una creatividad que se renueva continuamente para dar testimonio de Jesucristo y de la buena noticia

del Evangelio a los hombres y mujeres de hoy en las circunstancias más diversas y con acciones muy concretas. Son realidades internacionales, intergeneracionales, plurivocacionales, con un potencial formativo probado, y están llamadas a no encerrarse nunca en sí mismas, sino a vivir su vocación y su misión auténticamente eclesiales".

En movimiento

El P. Frédéric Fornos S.J., Director Internacional de la Red Mundial de Oración del Papa, comentó acerca de esta intención: "De alguna manera, Francisco se detiene en una nota fundamental de estos movimientos eclesiales: que sigan en movimiento. Que sigan 'respondiendo al impulso del Espíritu Santo, a los desafíos, a los cambios del mundo de hoy', que sigan despertando, según su propio carisma, 'la misión evangelizadora de la Iglesia de tantos laicos comprometidos en vivir y testimoniar el Evangelio en las realidades ordinarias de la vida, en el trabajo, en el mundo educativo, social, cultural'. Acompañemos al Papa Francisco en esta importante intención de oración, y roguemos como Juan Pablo II, mientras esperamos la fiesta de Pentecostés: '¡Ven, Espíritu de vida, Espíritu de verdad, Espíritu de comunión y de amor! La Iglesia y el mundo tienen necesidad de ti. ¡Ven, Espíritu Santo, y haz cada vez más fecundos los carismas que has concedido!'".

Sobre El Video del Papa

Se trata de una iniciativa global oficial para difundir las intenciones de oración mensuales del Santo Padre. Desde 2016, el Video del Papa ha sido visto más de 196 millones de veces en todas las redes sociales del Vaticano. Está traducido a 23 idiomas y tiene cobertura de prensa en 114 países.



## ¿Desde cuando el 10 de mayo es día de las madres?



El día de la madre tiene orígenes antiguos, la costumbre nació en Grecia donde se celebraban fiestas en honor a Rhea, la madre de Zeus, Poseidón y Hades.

Luego en Inglaterra en el siglo XVII, se celebraba el día "Domingo de servir a la Madre". Todos tenían ese día libre y pagado para que fueran a visitar a sus progenitoras. En Estados Unidos, la historia cambia un poco. Ana Jarvis quien era muy joven cuando perdió a su madre en 1905, decide no dejarse vencer por la pena y

escribe a las personas más influyentes, pidiendo que en el aniversario de la muerte de su mamá se instaurara la celebración del día de las madres. La respuesta fue positiva y el segundo domingo de mayo fue tomado entonces como la fecha para esa fiesta. La práctica se hizo ley cuando en 1914, el Congreso de los Estados Unidos aprobó la fecha como el día de las madres y se declaró fiesta nacional.

Más de 40 países alrededor del mundo apoyaron esta idea y Ana Jarvis logró ver ese resultado, otros países entre ellos México cambió la fecha y decidieron ponerla el 10 de Mayo. Pero siempre el fin fue el mismo rendir los merecidos honores las madres. En México durante la madrugada de día 10 de Mayo es tradición que mucha gente vaya a darles serenata a sus mamás; ya sea que hayan contratado algún trío, banda e in-

clusivo mariachi, o que se reúnan varias personas para ir a cantarles a las mamás; otros aprovechan ese momento para darle algún obsequio. También se acostumbra hacer festivales para las madres en las escuelas, donde los estudiantes realizan bailables, interpretan algunos cantos, realizan alguna representación, otros cuentan algunos chistes; todo con el fin que las mamás pasen un rato agradable viendo a sus hijos haciendo algo para ellas. En muchas escuelas los estudiantes hacen algunas manualidades antes de llegar el día de las madres ya sea algún adorno para la casa, algún detalle bordado para dárselos a sus mamás el 10 de mayo.

Muchas familias acostumbran reunirse para festejarles a las mamás, se organizan para llevar algunos platillos y comer todos juntos; luego le obsequian regalos y se trata de pasar el mayor tiempo posible con su mamá a fin de homenajearla en su día.



El convertirse en madre es un motivo de gran felicidad para la mujer, sin embargo para un gran porcentaje ellas en la actualidad, la realización la alcanzan cuando

en casa esperando a que sus esposos e hijos volvieran del trabajo o escuela, para tenerles la comida servida en la mesa, o esas que no se atrevían a trabajar o desempe-

## Las mamás modernas

pueden ser madres y trabajar al mismo tiempo. Lo uno combina a la perfección con lo otro. Ya las madres que se quedaban en

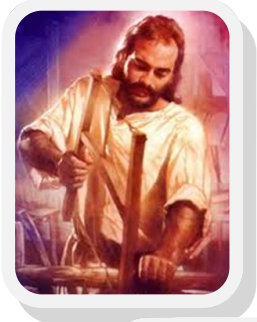
ñar una profesión u oficio por miedo a que su hogar fuera disfuncional; quedaron atrás.

Las mujeres modernas tienen grandes capacidades para desempeñar sus dos roles a la perfección: educar, acompañar y estar en todo el desarrollo de sus hijos; o como ejecutivas, profesionales, manejar empresas o negocios alcanzando el éxito en todo lo que se proponen.

# Principales celebraciones en el mes de mayo

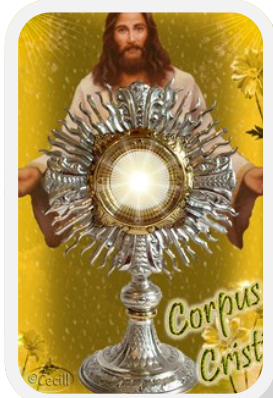
**1 de Mayo**

*S. José Obrero*



**26 de Mayo**

*El Cuerpo y la Sangre de Cristo*



**8 de Mayo**

*La Asunción del señor a los cielos*



**31 de mayo**

*La visitación de la Sma. Virgen María.*



**13 de Mayo**

*Ntra. Sra. De Fátima*



*Otros festejos tradicionales:*

**15 de Mayo**

*Domíngo de Pentecostes*



**10 de mayo**

*Día de las madres*



**15 de Mayo**

*Día de los maestros*



**22 de Mayo**

*La Santísima Trinidad*



**23 de Mayo**

*Día del estudiante*



## ¿Que opina La Iglesia sobre la inhumación y la cremación?

**E**n los últimos años, en Guadalajara ha ido en aumento la cremación de cuerpos, según un informe presentado a los medios de comunicación el año pasado, por la Dirección de Servicios Municipales del Ayuntamiento de Guadalajara

En los últimos dos años, los servicios funerarios se incrementaron en 16 por ciento. Según datos ofrecidos por el propio Ayuntamiento tapatío, en junio de 2006. En el año 2004 hubo un total de 914 incineraciones, lo que indica una cifra de 11 cuerpos incinerados cada dos días; en tanto que en 2005 esta cifra se incrementó a dos mil 183, es decir, 182 incineraciones por mes, que indicaron, según se dijo en esa fecha, un 10% más que el año anterior, con un resultado de 12 incineraciones cada dos días.

Según ese mismo informe, en mayo de 2006 se presentó un alza de 6% respecto a 2005, y 16% respecto a 2004, al sumar 955 incineraciones, equivalentes a 191 cada mes. El promedio fue de casi 13 incineraciones cada dos días.

Dichas cifras de la nueva costumbre de los tapatíos, se deben quizás a dos factores: a) A que existe una nueva conciencia en la gente, y considera como una alternativa la cremación, que es, según estadísticas, más económica; además, depositarlas en las criptas de algún templo o en los nichos de los cementerios que ofrezcan el servicio; o b) A que, según datos de la Dirección de Servicios Municipales de Guadalajara, los cementerios están hasta el tope, sin espacios y con pocas posibilidades de habilitar nuevos panteones.

En 2005, en el mes de septiembre, se registraron 676 inhumaciones (entierros) y reexhumaciones (extraer de la fosa para incinerar), con un promedio de 719 por año a la fecha.

### La Iglesia y la cremación

El Código de Derecho Canónico 1176.3, aconseja vivamente que se conserve la piadosa costumbre de sepultar el cadáver de los difuntos; sin embargo, no prohíbe la cremación, a no ser que haya sido elegida por razones contrarias a la doctrina cristiana».

En este contexto, los obispos deberían «ocuparse de que la tradición del enterramiento se preserve –que ninguno se vea presionado a elegir la cremación– y discernir que la petición de cremación no contiene»

una negación de los dogmas cristianos, espíritu sectario o rechazo a la religión católica o a la Iglesia.

En cualquier caso, son razones aceptables para elegir la cremación, motivos higiénicos y económicos, además de otros públicos o privados.

Los restos cremados deben tratarse con el mismo respeto que se da al cuerpo. **«Esto implica la utilización de un recipiente digno para las cenizas, la forma en que se trasladan, el cuidado y atención al lugar adecuado, y su transporte y disposición final».**

Los restos cremados deben colocarse en una sepultura, mausoleo o columbario, pues la práctica de esparcir las cenizas en el mar o en el aire no es acorde con las normas eclesiásticas.

**Para más información lee la página 4 anterior con indicaciones del Arzobispado de Guadalajara respecto al manejo de las cenizas del ser querido.**





## Responsable del artículo: Padre Vicario

(De la pág. 1)

La mujer encorvada es llamada hija de Abraham, mientras en toda la Biblia el título de “hijo de Abraham” se refiere sólo a los hombres. Recorriendo la vía dolorosa hacia el Gólgota, Jesús dirá a las mujeres: “Hijas de Jerusalén, no lloréis por mí”. Este modo de hablar sobre las mujeres y a las mujeres, y el modo de tratarlas, constituye una clara “novedad” respecto a las costumbres dominantes entonces.

El modo de actuar de Cristo, el Evangelio de sus obras y de sus palabras, es un coherente reproche a cuanto ofende la dignidad de la mujer. Por esto, las mujeres que se encuentran junto a Cristo se descubren a sí mismas en la verdad que él “enseña” y que él “realiza”, incluso cuando ésta es la verdad sobre su propia “pecaminosidad”. Por medio de esta verdad ellas se sienten “liberadas”, reintegradas en su propio ser; se sienten amadas por un “amor eterno”, por un amor que encuentra la expresión más directa en el mismo Cristo. Estando bajo el radio de acción de Cristo su posición social se transforma; sienten que Jesús les habla de cuestiones de las que en aquellos tiempos no se acostumbraba a discutir con una mujer. Un ejemplo, en cierto modo muy significativo al respecto, es el de la Samaritana en el pozo de Siquem. Jesús que sabe en efecto que es pecadora y de ello le habla dialoga con ella sobre los más profundos misterios de Dios. Le habla del don infinito del amor de Dios, que es como “una fuente que brota para la vida eterna”; le habla de Dios que es Espíritu y de la verdadera adoración, que el Padre tiene derecho a recibir en espíritu y en verdad; le revela, finalmente, que Él es el Mesías prometido a

Israel. Desde el principio de la misión de Cristo, la mujer demuestra hacia él y hacia su misterio una sensibilidad especial, que corresponde a una característica de su femineidad. Hay que decir también que esto encuentra una confirmación particular en relación con el misterio pascual; no sólo en el momento de la crucifixión sino también el día de la resurrección. Las mujeres son las primeras en llegar al sepulcro. Son las primeras que lo encuentran vacío. Son las primeras que oyen: “No está aquí, ha resucitado como lo había anunciado”. Son las primeras en abrazarle los pies. Son igualmente las primeras en ser llamadas a anunciar esta verdad a los apóstoles. El Evangelio de Juan pone de relieve el papel especial de María de Magdala. Es la primera que encuentra a Cristo resucitado. Al principio lo confunde con el guardián del jardín; lo reconoce solamente cuando él la llama por su nombre: Jesús le dice: “María”. Ella se vuelve y le dice en hebreo: “Rabbuní” que quiere decir: “Maestro”. Dícele Jesús: “No me toques, que todavía no he subido al Padre. Pero vete donde mis hermanos y diles: Subo a mi Padre y vuestro Padre, a mi Dios y vuestro Dios”. Fue María Magdalena y dijo a los discípulos que había visto al Señor y que había dicho estas palabras”.

Entonces fijamos la mirada en María aquella mujer de “fe” la gran felicitación que recibe la Virgen María está en las palabras que recibe de su pariente Isabel “bienaventurada tu porque haz creído” actualmente como en todos los tiempos necesitamos mujeres llenas de fe, mujeres llenas de ora-

ción de esa unión que solo tiene quien cree, me llamarán bienaventurada, Isabel la llama bendita; mujeres que tengan el santo temor, la verdadera fuente de ternura, María no entendía muchas cosas de Jesús, ella conservaba y meditaba en su corazón; mujeres que salgan de la superficialidad, con capacidad de reflexión, para ir trabajando en el ejercicio de virtudes y así evitar las consecuencias de una vida irreflexiva, María es la mujer de la pascua, mujer capaz de atravesar el desierto para llegar a la tierra prometida y es capaz de soportar la cruz para llegar a la gloria, mujeres que responden a las exigencias de este tiempo, a pesar de tantos ataques a la dignidad de la mujer.

Mi oración y afecto para ustedes y sus familias, les mando la bendición.

P. Rosalío Juan Benítez



## Boletín de la parroquia de San Juan Bautista

PALENQUE 422, JARDINES DEL SOL

TEL. 33 36 34 32 55

DIRECTOR SR. CURA HECTOR JAVIER FRANCO VAZQUEZ

EDITORES: ING. RICARDO MATA BAEZA Y ANGÉLICA LORENA MADRIGAL MATA

E-mail: riconmata@gmail.com

teléfono casa: 33-36-31-59-78

celular: 33-14- 22-83-65



**Nuestra Parroquia siempre nos espera todos los días para pedirle a Dios y a nuestra Madre María, por el Papa y sus pastores, por nuestra Parroquia, nuestras familias, nuestras amistades, por los enfermos, los sin trabajo, tenemos mucho por que pedir.**

**Cristo y María te quieren escuchar para**

## Consejos para ser una mamá feliz.

1. No hagas caso a todos los consejos que recibes. Utiliza y aplica sólo los que te sirvan y los que te hagan sentir cómoda. Tu intuición es más importante.

2. Sé amable con tu esposo y contigo misma. Tú estableces el ambiente en tu casa. Si estás estresada o enojada, el resto de la familia lo sentirá también.

3. Sé flexible. Estás en un camino inexplorado. Tu vida acaba de cambiar por completo. Acepta los cambios y entrégate a vivir esta nueva experiencia. Tú ya no estás en control.

4. Sal de la casa con tu bebé. Al principio da mucho miedo porque no sabes si puedes lidiar con el pequeño fuera de la comodidad de tu casa y de tus cosas. Pero lo tienes que hacer. Anímate. El mundo los espera. Al bebé le gustará.

5. Acepta ayuda. Si tu suegra te dice que ella puede cuidar al bebé para que tú puedas dormir un par de horitas, o si tu vecina te dice que va a ir al supermercado y que te puede hacer algunas compras, no lo dudes, acepta el ofrecimiento. En estos tiempos se ha hecho más común que la familia nuclear se forme de pocas personas pero la realidad es que para criar un bebé se necesitan varias manos. Cada uno aportará muchos beneficios al desarrollo de tu bebé.

6. Descansa cuando tu bebé lo haga. Si intentas hacer todo lo que te falta antes de que se despierte, lo único que lograrás es estar cansada para cuando se levante y tendrás menos paciencia.

7. Dile a tu esposo cómo te puede ayudar. Muchas veces él quiere hacerlo, pero quizás necesite que tú le expliques de qué manera.

8. Escucha música. Tu bebé disfrutará escuchar ritmos variados y no tiene que ser solamente música infantil. El famoso pediatra Harvey N. Karp explica que el nuevo ambiente de un bebé recién nacido es demasiado quieto y callado. En el útero el bebé estaba acostumbrado a moverse mucho y a escuchar muchísimo ruido. Es importante que tu bebé reciba estimulación.

9. Haz ejercicio. Por más cansada que



estés, los beneficios de volver a hacer un poco de actividad física te ayudarán para despejarte, perder el exceso de peso y para prestarte un poco de atención a ti misma. No te vas a arrepentir.

10. No te olvides de comer. Es inaceptable que no te hagas el tiempo para comer algo. Barriga llena, corazón contento. Tu bebé quiere una mamá enérgica y feliz.

11. Disfruta de cada momento. Aunque suene como un cliché, es cierto. Los momentos son fugaces y ser testigo de ellos cuando suceden no tiene precio.

12. Únete a algún grupo de mamás. Seguramente hay uno en tu vecindario y te servirá mucho reunirte con mamás que están pasando por lo mismo que tú. Además, tu bebé puede empezar a socializar con otros.

13. No compliques tu rutina. Ponte algunas metas que son imposibles de abandonar, como lavar la ropa. Pero no te estreses con los detalles. Tendrás tiempo más adelante para hacerte cargo de ellos.

14. Deja de dudar de lo que haces. Una aprende a ser mamá con los aciertos y los errores.

15. Toma fotografías de tu bebé. Envíase las a la abuela o a la tía. Ellas se tomarán un momentito para contestarte y decirte que tu pequeño es una preciosura. Eso te dará mucha fuerza.

Disfruta el ser mamá, las pobres mujeres que "decidieron" por el aborto de su bebé JAMÁS serán felices porque su "decisión" las llevó a matar y nada menos que a su propio hijo.