



# ENTREMESES

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

C/ Santa Isabel, 2 40001 – Segovia Tfno (921) 44 29 20 E-Mail: [fratersg@gmail.com](mailto:fratersg@gmail.com) <http://frater.asociaciones.segovia.es>



**La resurrección de Jesús es un tiempo de alegría, adoración y celebración por el triunfo de la vida sobre la muerte**

La Pascua celebra la resurrección de Jesucristo al tercer día después de haber sido crucificado, según se relata en el Nuevo Testamento de la Biblia. Es la celebración más importante de la Iglesia cristiana, diferenciándose de la Pascua judía por su enfoque en la figura de Jesús como el "cordero de Dios" que se sacrifica y resucita.



La Pascua cristiana comenzó a celebrarse en concordancia cronológica con la Pascua judía, hasta el Concilio de Nicea (325 d. C.) donde se optó por celebrarla el primer domingo después de la luna llena que siguiera al equinoccio de primavera en el hemisferio norte (tal como ya se hacía en las iglesias de Roma y Alejandría). Esto se debió a que los cristianos hicieron énfasis en la significación del día domingo, que fue el día de la semana en el que Jesucristo resucitó.

En la fiesta de Pascua se conmemora la liberación de la esclavitud del pueblo hebreo y miles de cristianos celebran la resurrección de Jesús, piedra angular de la Fe, que nos libera de la esclavitud del pecado y abre el camino a la vida eterna. La Pascua es también conocida como: Día de Pascua, Domingo de Pascua, Domingo de Resurrección, Domingo de Gloria o Domingo Santo.

Con la Pascua finaliza la Semana Santa, días en los que se conmemora la crucifixión y muerte de Jesús el Viernes Santo y se celebra su resurrección y aparición ante sus discípulos el Domingo de Pascua. Se inicia un periodo conocido como Tiempo Pascual, que dura cincuenta días, y que finaliza el Domingo de Pentecostés. Según las Sagradas Escrituras, Dios da a los cristianos la esperanza por la resurrección y por una nueva forma de vida, representada en el regreso de Cristo de entre los muertos.

La Pascua es el día más feliz del calendario cristiano, el día en que celebramos el suceso más maravilloso en la historia de la humanidad: Jesucristo volvió a la vida de entre los muertos.

Sin la Resurrección de Jesucristo, nuestra fe sería en vano. Pero debido a que Él conquistó la muerte, tenemos una esperanza que nunca se desvanece, una paz que sobrepasa todo entendimiento y la promesa eterna de vivir con Él.

La Pascua nos invita no sólo a escuchar a Jesús, sino, en el instante en el que se le escucha, a aprender a ver desde el corazón. La máxima solemnidad del calendario litúrgico nos anima, mirándole a Él, a Aquel que ha muerto y ha resucitado, a descubrir que Dios está en el de al lado, en el prójimo. Dios es Amor y resucita para salvarnos.

**Domingo**

**19**

**Abril  
2026**

## Reunión General

- 17.00 - Nos damos cita en el local de la Frater. Ser puntuales.  
"Acercamiento a la música cubana: un recorrido por la isla", a cargo de Verónica Pons.
- Informaciones.
- 19.00 - Eucaristía

Alrededor de las cinco de la tarde, con la participación de 19 personas, comenzó la reunión correspondiente a este mes con los saludos y bienvenida por parte de Nati (nuestra presi), y dando las siguientes **Informaciones**:

- Excursión a Zamora. Juanjo informó de que el día 24 de marzo se irá a ver “Las Edades del Hombre”. Se irá en dos furgonetas. Están apuntadas 14 personas. Por la mañana se visitará la Colegiata de Toro. Se comerá en un hogar del pensionista en Zamora y por la tarde se visitará la exposición.
- APV y Comunión de Bienes. Ambas son aportaciones para Frater España. En la comunión de bienes (antiguos 5%) la diócesis mandará el equivalente a 20 euros por participante asiduo a las actividades. La APV es la aportación individual que voluntariamente se hace, rellenando una ficha para que el Equipo General lo pase al cobro.
- Día de la Frater. Como el día 17 de junio es miércoles, se celebrará el fin de semana siguiente. Con el fin de ir organizando ese día, se pide que se aporten ideas.

A continuación Juan Carlos dio a conocer, a través de un powerpoint, el **Informe Económico** correspondiente al año 2025: ingresos y gastos habidos durante el año, agrupados por partidas. Resultó un balance negativo, siendo el apartado “mantenimiento del local” el que más gasto genera. Se aprobó en informe.

Después de los números, nos metimos de lleno con el tema propuesto para este día que, dadas las fechas, no podría ser otro más que una **Reflexión sobre la Cuaresma**, conducida por nuestro consiliario Juan Aragonese.



Comenzó explicando los tiempos litúrgicos, cuando comienzan y el tiempo que duran cada uno, haciendo especial hincapié en la Cuaresma, que es un camino de conversión para preparar la Pascua. Los cinco domingos, que duran la Cuaresma, nos ayudan en este itinerario espiritual: en el 1º, se nos advierte que, al igual que el Maestro, estamos acechados por el mal; en el 2º, se nos abre una ventana a la presencia de Dios, en la Transfiguración; en el 3º, se nos dice que necesitamos beber el agua viva de la Palabra de Jesús que sacia nuestra sed; En el 4º, se nos dice que hay que tener los ojos y el corazón abiertos a la luz de la fe; En el 5º, se nos dice que hay que estar confiados y fortalecidos por la esperanza de la Vida más allá del umbral de la muerte.

Al iniciar la cuaresma podemos pensar y caer en la tentación de que estamos ante una repetición mecánica temporal que se produce cada año, pero en realidad es un tiempo, un itinerario, con un origen y un final. Son unos días (40) de los que nosotros somos responsables de la misma manera que la vida es un regalo y una responsabilidad nuestra; es una oportunidad de gracia: en medio del ruido, las prisas y distracciones, se nos propone detenernos, mirar hacia dentro y escuchar la voz de Dios; es, ante todo, un itinerario de conversión que implica volverse a Dios y cambiar de conducta, y para ello nos propone unos medios concretos: ayuno, oración y limosna. Ayunar no es sólo privarse de





alimentos, sino liberar el corazón de lo que lo ocupa indebidamente. Orar es abrir el alma al diálogo con el Padre. Y dar limosna es dejar que el amor recibido se traduzca en gestos hacia los demás. Las obras de misericordia nos ayudarán a dar estos pasos.

Seguidamente y después de leer y reflexionar una serie de actitudes se procedió a realizar un pequeño trabajo por grupos en torno a las siguientes cuestiones: ¿Qué te parece que hacen mal los demás?, ¿Y lo que haces tú mal cómo podrías corregirlo?, ¿Qué crees que podrías hacer tú y no estás haciendo?

En un ambiente cuaresmal, para finalizar la reunión de este día, celebramos la **Eucaristía**, presidida por Juan. Dentro de la homilía cogimos un poco de ceniza como signo de nuestras fragilidades y la depositamos en un plato al tiempo que encendíamos una lamparilla como símbolo de esperanza de conversión.

## FRATER SEGOVIA EN "PUEBLO DE DIOS"

10-03-26

Juan Carlos  
Horcajo

Hace un par de meses, el director del programa "Pueblo de Dios", que se emite los domingos después de la misa de la 2 de TVE (± 11.00 h.), se puso en contacto con Chema para comunicarle su deseo de hacer un programa (compartido con Cáritas), sobre Frater Segovia, centrándose en el "Hogar Padre François". Se le dijo que sí y, desde entonces, llegó la incertidumbre de cómo sería.



El pasado 10 de marzo fue el día elegido para la grabación. Después de haber entrevistado a Chema y a Basi, alrededor de las 11 h llegaron al Hogar, donde ya les estábamos esperando. Un equipo formado por 5 personas que compartieron el día (incluso la comida) con los miembros del



Hogar, interesándose por su día a día, sus dificultades, sus cualidades, sus inquietudes, sus logros, sus vivencias,... todo ello con mucha amabilidad, respeto y delicadeza. Gente encantadora.

A la mañana siguiente, y ya para terminar, un paseíto por el adoquinado hasta el azoguejo para unir una experiencia de Cáritas con Frater.

El programa se emitirá en el mes de mayo, desconociendo aún el día.

*Quando todos los días resulten iguales, es porque el hombre ha dejado de percibir las cosas buenas que surgen en su vida cada vez que el sol cruza el cielo*

Después de varios meses de preparación y con la duda de si se podría llevar a cabo el viaje, por fin *el pasado 24 de marzo pudimos ir a Zamora a ver la exposición "Las Edades del Hombre"* que en esta edición lleva por título *"Esperanza"*. Pero no nos conformamos con asistir a este evento cultural, sino que iniciamos la visita viendo también la colegiata de Santa María la Mayor de Toro. Allí, unas magníficas explicaciones de José María Carlero nos trasladaron hasta los siglos XII y XIII, época en la que se construye esta iglesia de estilo románico-gótico (alrededor de 1170). Posee tres naves y crucero rematado por un cimborrio. Se pueden distinguir dos épocas: un primer maestro utiliza piedra caliza clara, creando un estilo románico evolucionado; y el segundo maestro, que finaliza la construcción y cubre el templo, que emplea piedra arenisca rojiza y elementos arquitectónicos románicos menos evolucionados. Son significativas sus portadas, destacando sobre todo la Portada de la Majestad, labrada y policromada en el último cuarto del siglo XIII, manifestación de la divinidad de Cristo, la Virgen y Juan.



Seguidamente tuvimos media hora para tomar un café, un refresco o una copita de vino, ya que la ciudad zamorana se prestaba a ello con su famoso caldo. Una vez montados de nuevo en las dos furgonetas, nos dirigimos a la capital de la provincia en donde estaba previsto que comiéramos. Como ya se había anunciado con anterioridad esto tuvo lugar en el centro de día "Los Bloques", en el que nos sentimos acogidos con mucho cariño y familiaridad. La comida consistió en entremeses, pollo asado con ensalada y helado de nata. Reitero en nombre de los compañeros fraternos de ese día y en el mío propio mi agradecimiento a Ana (artífice del menú) y al resto de personal por el trato recibido.



A continuación un paseíto por la ciudad hasta llegar a la catedral, lugar donde se materializaba una parte de la exposición, la otra fue en la iglesia de San Cipriano. En esta primera, Luis, el guía asignado a nuestro grupo, nos fue explicando con todo lujo de detalles las obras expuestas y las curiosidades que giraban alrededor de ellas. Así, nos sorprendimos con la imponente talla del Santísimo Cristo de las Injurias, perteneciente al taller renacentista de Diego de Siloé, y atribuido a Gaspar Becerra. Se trata de un célebre paso que procesiona por las calles en Semana Santa y al que tienen mucho fervor los zamoranos. Este Cristo tiene la singularidad de que dependiendo del ángulo de visión del espectador parecerá que está vivo o muerto.

Un lienzo sobre San Sebastián nos hace un "guiño" casi al comienzo de la visita. Un hombre joven asaeteado que tiene ya la mirada puesta en Dios y que con la mano agarra una flecha que le hiere el vientre, y que no se sabe si pretende sacarla o hundirla más. Todo ello en un gesto de esperanza puesta en la visión divina con el Señor que tendrá lugar unos instantes después.



Otras particularidades se refieren a diferentes tablas de los evangelistas en las que aparecen en distintas épocas de su vida, y en las que cada animal o figura que acompaña y simboliza a cada uno de ellos (águila, toro, león y ángel), aparecen ayudándoles a escribir los textos sagrados.



También es curiosa la historia de un cuadro de la Virgen, una Inmaculada que tras fallecer la persona que lo había tenido a la cabecera de su cama durante 97 años (Soledad de Rojas), fue entregado a la parroquia de la Magdalena de Sevilla. Allí, tras las oportunas pruebas, se descubre que el autor del lienzo es Velázquez, y que muy probablemente no pudo firmar con su nombre porque en aquél entonces todavía trabaja en la escuela de su maestro y suegro Francisco de Pacheco; aun así, el autor supo dejar su impronta a través de las iniciales de su nombre “escondidas” entre las velas de un barco que figura a los pies de la Virgen.



Llama asimismo la atención un lienzo muy pequeño del maestro malagueño Pablo Picasso. Se trata de una Anunciación que pintó el genial artista con solo 16 años y que es muy poco conocida.



Preciosa y original es también la talla del “Cristo que vuelve a la Vida”, de Venancio Blanco. Un Cristo que está a punto de resucitar pero todavía permanece en el sepulcro, con parte del sudario adherido a su cuerpo que parece levitar en ese preciso instante de transición.

A todo lo expuesto hay que añadir distintas tallas, cuadros y objetos religiosos que hacen de la exposición una magnífica muestra del tesoro sacro de Castilla y León.

Otro paseíto por las calles zamoranas nos lleva hasta la iglesia de San Cipriano, templo donde tiene lugar otra parte de la exposición (bastante más pequeña) y que por razones de logística de transporte la vimos en segundo lugar cuando debería haber sido la primera. En esta ocasión la guía es una mujer muy joven, Marina, que también con exquisita amabilidad y sapiencia nos enseña y explica las ocho muestras de arte que allí figuran.



Nos reciben primeramente dos tallas gemelas: la Fe y la Esperanza. La primera con La Cruz que representa el amor infinito, la victoria sobre la muerte y es el recordatorio central de la fe cristiana. La segunda, con el ancla, que simboliza la firmeza, la seguridad y la confianza en momentos de incertidumbre, actuando como el ancla que sostiene un barco para que no naufrague en la tempestad.

Se despiden de nosotros dos figuras preciosas que encarna totalmente el lema de la exposición: “Esperanza”. Una es la del arcángel San Gabriel cuando le comunica a la doncella de Nazaret la gran noticia de su encarnación. Es una talla que tiene la boca entreabierta y que parece hablar en ese momento dando la buena nueva; la otra es la de la Virgen, una Virgen encinta con el fruto del amor divino en su vientre y que adopta la posición propia de cualquier mujer embarazada por el peso del hijo que lleva en las entrañas: la curva de la cintura que le obliga a arquear el cuerpo, las manos sujetando el ya abultado vientre y otros atributos propios de la gestación.



Tras hacernos las acostumbradas fotos de familia en este último lugar emprendíamos el viaje de vuelta a nuestra querida Segovia a donde llegamos rayando las diez de la noche.

Gracias a cuantos han hecho posible este viaje cultural y nos deleitaron con sus explicaciones y atenciones.

Bajo el lema *Compartir es vivir*, del 13 al 15 de marzo se reunieron en Segovia los miembros de la Comisión General, un total de 25.

En esta Comisión hubo momentos para el trabajo, la convivencia y la oración, aprovechando al máximo cada uno de ellos.



- Se aprobó la nueva fórmula referente a la **Comunión de Bienes**. Antes se hacía mediante las aportaciones de los 5%. Ahora cada diócesis aportará 20 euros por cada participante asiduo a las actividades que se lleven a cabo.
- Se recordó el tema de la **Aportación Personal Voluntaria (APV)**. Quien desee inscribirse o quiera seguir aportando, deberá rellenar una ficha para actualizar datos.
- Se aprobó el **Balance** del 2025 y se aprobó el **Presupuesto** para el 2026.
- Se revisaron algunos de los **desafíos** acordados en la anterior Asamblea General.
- Se aprobó el **Protocolo de Salvaguarda** para Personas con Discapacidad en Frater, que tiene como objetivo garantizar la protección integral de las personas con discapacidad de Frater, previniendo y respondiendo a situaciones de abuso, discriminación o violencia.

El sábado por la tarde se visitó el albergue inclusivo Las Navias, que Jose M<sup>a</sup> y Montse han puesto



en marcha en Riofrío de Riaza, en la provincia de Segovia, en el que han invertido mucho esfuerzo, tiempo... y corazón. Se encuentra en plena naturaleza y está abierto a cualquier grupo que quiera disfrutar del entorno sin encontrar barreras arquitectónicas. Allí se celebró la eucaristía y se finalizó con la cena.

Para finalizar la Comisión, en la mañana del domingo:

- Se revisó la celebración del **Día de la Fraternidad** el curso pasado. Así mismo, se acordó, que como el día 17 de junio cae en miércoles, se celebrará el día 20 o 21.
- El Equipo General **informó** sobre los viajes realizados, y las Zonas y Diócesis **informaron** sobre la situación de las mismas.

Si nos acostumbramos a sembrar la alegría a nuestro alrededor,  
sin exigir nada a cambio, instalaremos la alegría en nuestra vida,  
como la sal en el pan, la salsa en la carne, el azúcar en la naranja.

Nuestra vida tendrá un sabor de alegría.

P. François (Pascua 1960)



# Desde mi ventana

María José del Río

Hoy, me siento especialmente triste. En los últimos días, se ha propagado a través de los medios de comunicación, la dura noticia de la forma en que han ayudado a “morir dignamente”, en este caso por medio del suicidio asistido y solicitado previamente, a una joven de 25 años, con una

discapacidad física y mental.

No voy a entrar en hacer ningún tipo de juicio, entre otras cosas, porque no soy nadie para erigirme en juez de ninguna causa que se escapa de mi entendimiento. Pero sí quiero compartir una reflexión.

A la vida hemos venido con un tiempo definido, no sabemos ni el día ni la hora en que nos tocará partir al otro mundo, o donde cada uno crea que va a ir. Este tiempo lo podemos vivir llenos de alegrías, rebosantes de salud física y mental, en un buen ambiente familiar, rodeados de comodidades, en definitiva, una buena vida. Por el contrario, este tiempo también lo podemos vivir sumergidos en la tristeza, en el desarraigo familiar y social, en la pérdida de salud física y mental, con la incomprensión de un ambiente, a veces hostil, que no ayuda, que no facilita una vida ya no digo llena de grandes cosas, sino una vida con un mínimo de atención y preocupación por parte de aquellos que, se supone, velan por el bienestar de sus semejantes. Es un tiempo que se nos da gratis.

Quizás muchos nos hemos cuestionado el porqué, esta persona que parecía tener toda una vida por delante, con una bonita juventud, ha puesto fin a la misma por propia decisión, meditada durante mucho de su tiempo, y luchando denodadamente con las leyes, la justicia y su propio entorno. Nunca obtendremos una respuesta que nos ayude a entenderlo.

A muchas personas, la vida nos ha azotado duramente sin saber por qué. Las enfermedades, las discapacidades se han hecho dueñas de nuestros cuerpos y, a veces, de nuestras mentes para cabalgar a nuestro lado el tiempo que dure nuestra vida en este mundo. Los ambientes familiares, sociales,... tampoco han ayudado mucho y, probablemente, algunas de estas personas hayan pensado lo mismo que esta joven o, incluso, lo hayan intentado “sin éxito”.

A veces las ayudas externas no llegan a tiempo, (a nuestro tiempo) o están mal gestionadas, para acompañar a personas que sufren los dolores del cuerpo, de la mente y también del alma, para tratar de mitigar estas situaciones que te invalidan en tu día a día, y te incitan a tomar decisiones tan drásticas como ésta.

Pero también hay otro agravante que se da en casos como el de esta joven y es que no quieren renunciar a su idea, no saben asumir una realidad, por dura que sea, y no se dejan ayudar en aquello que no sea la meta que se han propuesto conseguir. ¡Cuántas personas, en peores condiciones que esta joven, siguen (seguimos) luchando por aprender a vivir cada vez con más limitaciones, con más dolores, con la sensación de abandono, de soledad! El mundo está lleno de grandes luchadores.

No entiendo cuando dicen que este acto, es un acto de libertad y se jactan de ello. En efecto, uno es libre para decidir lo que hace con su vida, no somos jueces de las decisiones de los demás, pero es muy triste pensar que vidas, como la de esta chica de 25 años, no se puedan salvar e insertar en una sociedad, que no siempre ofrece las mismas oportunidades para todos, pero que todos tenemos el derecho a una vida digna y la obligación de proteger a nuestros semejantes más débiles para proporcionarles una mejor calidad en su vida.

Como creyente y como persona, también débil y vulnerable, (como se dice ahora) sólo puedo hacer una cosa. Pedir a Dios que acoja a esta joven y la haga gozar, en el Reino de los resucitados, de la paz y de todo lo que se lo ha impedido su tiempo de vida terrenal.

## Historia de los números

A lo largo de la historia las civilizaciones han tenido la necesidad de contabilizar cuanto formaba parte del entorno en que vivían: productos agrarios, animales, objetos varios, etc. Para ello fueron utilizando distintos sistemas numéricos de los que aún quedan vestigios, como es el caso de los números romanos o el sexagesimal babilónico.



Los números más antiguos que se conocen fueron usados por los chinos y fueron luego adaptados por los japoneses. El sistema contiene símbolos para los números del 1 al 9 y para las decenas, centenas y millares. Los chinos escribían verticalmente y leían de arriba abajo. En un número, el primer símbolo indicaba la cantidad del segundo símbolo y el tercer símbolo la cantidad del cuarto y así sucesivamente.

En la época egipcia los primeros números datan del 7.000 a.C. En tiempos de la primera dinastía, los egipcios contaban con la escritura jeroglífica, cuyos símbolos intentaban representar un número o una idea. Más tarde, desarrollaron un sistema de conteo de base decimal cuyo método se basaba en agrupar los elementos de diez en diez y cada grupo era asignado bajo un símbolo distinto. La civilización egipcia usaba las matemáticas para la administración estatal (calcular los impuestos), construcción de sus templos e incluso en el comercio o la geometría.

Hacia el 4.000 a.C. los sumerios primero y los babilonios después, dieron un giro al desarrollo de las matemáticas. Su numeración era sexagesimal -con base 60-, un tipo de sistema muy complejo por su gran cantidad de numerales, y que actualmente solo se utiliza para medir el tiempo (horas, minutos y segundos).

Más tarde los griegos sirvieron como nexo transmisor de cultura hacia los pueblos occidentales. Cogieron de ejemplo la numeración con base diez de los egipcios y desarrollaron su sistema numérico por el 600 a.C. denominado "ático", el cual utilizaba de forma literal las primeras letras de los nombres de los números. Por ejemplo, 10 se llamaba *deka* y en el alfabeto griego la *d* se escribe con una letra griega llamada *delta*, así, 10 se simbolizaba con dicha letra. A pesar de todo, este sistema fue poco flexible y les impidió avanzar en el ámbito matemático.

Es a partir de entonces cuando cobra importancia uno de los sistemas más conocidos hoy en día y del que más restos queda actualmente: el sistema romano. Este era mucho más sencillo, ya que a cada signo o letra se le atribuía una cifra. Algunos símbolos significaban la primera letra de las palabras para designar el número como la "C" la cual proviene de la palabra cien y que significa 100, y la "M" que viene de la palabra mil y simboliza 1000. Otras pueden haberse derivado de los signos de las manos. Por ejemplo, el "V" para simbolizar 5, pudo haber representado una mano con el dedo pulgar y el índice separado y el "X" para 10 pudo haber simbolizado las dos manos con los pulgares cruzados como una x. El "D" para 500, pudo haber evolucionado de la mitad de la forma usada para 1000 antes de que "M" fuera usado. El método romano fue usado en toda Europa para la contabilidad hasta el siglo XVIII ya que era simple para los problemas de sumas y restas. Hoy día se sigue utilizando para numerar los capítulos de los libros, los siglos...

Nuestro sistema de numeración actual es el sistema decimal y posicional, nacido en la India en el 5 a.C. Este sistema recorrió Europa hasta llegar a España en el siglo X con su entrada por Córdoba. Se dice de él que es posicional, ya que el valor de una cifra depende del lugar que ocupe. También es decimal, dado que diez unidades de un determinado orden equivalen a una unidad del orden superior. Se trata de uno de los sistemas más antiguos y básicos, ya que se utilizan los 10 dedos de las manos. Y como nota curiosa el 0 es la clave principal de la matemática moderna. Aparecido en la India, fueron los árabes quienes lo introdujeron en España. Su valor es "nada".



# ¡QUÉ BIEN!

Juan José Heras

## Se hace camino al andar

Nos vamos acostumbrando, cada vez con más asiduidad, a que los informativos de TV, prensa y radio abran sus cabeceras con noticias aparatosas que crean morbo, bien porque sean accidentes, asesinatos o catástrofes naturales en las que lo significativo de la información, por regla general, es el número de víctimas. Afortunadamente algunos medios han optado por encarar este hacer periodístico aportando a los lectores, televidentes y radioescuchas, unas gotas de esperanza que fluyen de tanta gente que hace de su vida un constante servicio a los demás.



En la Sierra de Cádiz, concretamente en la localidad de Ubrique, uno de los más excelsos hijos de la villa, José Antonio Nieto se propuso cumplir un impresionante reto solidario: recorrer una determinada cantidad de kilómetros bajo el lema “5.500 kilómetros por una sonrisa”, una iniciativa que ha cumplido y con la que buscaba recaudar fondos y sensibilizar sobre la lucha contra el cáncer infantil.

Este deportista gaditano, andando y en bicicleta, ha hecho 129 maratones en 129 días consecutivos, una cifra al alcance de muy pocos atletas en el mundo. Durante más de cuatro meses de recorrido, José Antonio ha atravesado buena parte de la geografía española, sumando kilómetros, emociones y muestras de cariño allá por donde ha pasado. Según sus propias palabras “cada zancada cuenta cuando es por una sonrisa”. Y cada meta alcanzada ha supuesto un símbolo de esperanza y superación. Con iniciativas como esta no perdemos la confianza en el ser humano.



## Útil / Valioso

Quizás una de las cosas que más necesitamos es aprender a distinguir lo útil de lo valioso.

Un sacacorchos es útil, un abrazo es valioso. Una puerta es útil, ver un atardecer es valioso. Un mechero es útil, una amistad es valiosa.

Casi siempre lo útil es más caro que lo valioso, de hecho lo valioso rara vez cuesta dinero y esto ocurre porque el dinero es útil pero no es valioso. Lo valioso genera más felicidad a largo plazo que lo útil. Y sin embargo a menudo valoramos más lo útil que lo valioso.

Los mejores momentos de la vida no cuestan dinero. Ver nacer una hija, el primer beso, ese abrazo de reencuentro con alguien. Los momentos que se nos pasan por delante justo antes de abandonar este mundo no costaron dinero, esos momentos son los más valiosos que tenemos.

Cuando nos asalte una preocupación, parémonos a pensar si es útil o es valiosa.



La persona que hace todo lo posible para que la felicidad dependa de sí misma y no de los demás, ha adoptado el mejor plan que existe para vivir feliz

## CAMINANDO POR LA VIDA APRENDI



- Que lo importante no es saber lo que uno tiene, sino saber lo que uno vale.
- Que el propósito de la vida es vivirla, saborear la experiencia al máximo, para llegar con interés y sin miedo a nuevas y ricas experiencias.
- Que es fácil ver las faltas de los demás, pero qué difícil es ver las nuestras propias.
- Que estamos tan ocupados mirando hacia afuera, hacia lo que está justo delante de nosotros, que no nos tomamos el tiempo para disfrutar de donde estamos.
- Que a veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería mucho menos si le faltara una gota.
- Que el hombre se complace en enumerar sus pesares, pero no enumera sus alegrías.
- Que no es lo mucho que tenemos sino lo mucho que disfrutamos, lo que hace la felicidad.
- Que a veces tenemos que tocar fondo antes de que sepamos cómo disfrutar de la vida.



## LA TORTUGA NO CORRE

La tortuga no corre. No necesita. Sabe que quien camina con propósito llega, aunque tarde. Su caparazón no es una carga, es su casa, su refugio, su escudo. Donde va, lleva su templo consigo. Puede vivir más de 100 años. Ha visto generaciones pasar, océanos cambiar, tierras hundirse y renacer. La tortuga es tiempo hecho carne. No tiene prisa, porque confía en su paso. Cuando el peligro se acerca, no ataca... se recoge. No por cobardía, sino porque sabe que no todo se enfrenta con fuerza: a veces el secreto es esperar, resistir, observar.

¿Y el humano? Corre sin rumbo, acumula sin paz, quiere resultados sin esfuerzo. Le teme al silencio, le pesa la espera, y olvida que las grandes cosas —las que duran— se construyen con constancia, no con prisa.

¿Qué aprendemos? Que el camino más firme es el que se anda con calma. Que la protección verdadera viene de dentro. Y que quien avanza sin detenerse, aunque lento... siempre llega.

## Muchas Felicidades

### ABRIL

1	HELI ARRANZ	677282537
6	MARCE PINELA MIGUELAÑEZ	658381702
10	DANIELA MATE CUELLAR	685895234
15	BASILISA MARTIN GOMEZ	630188563
17	PABLO HERRANZ HERRANZ	692176515

### MAYO

5	M <sup>a</sup> CARMEN CUBERO YAGÜE	665415140
28	AMELIA MIGUEL UÑON	675043359
29	TOMASA DE DIEGO CASADO	620645744



**No te sientes en  
mesas donde  
hablen de otros,  
porque cuando te  
levantes, tú serás  
el siguiente tema.**



## **RINCÓN LITERARIO**

De nuestro Don Manuel me acuerdo como si fuese de cosa de ayer, siendo yo niña, a mis diez años, antes de que me llevaran al Colegio de Religiosas de la ciudad catedralicia de Renada. Tendría él, nuestro santo, entonces unos treinta y siete años. Era alto, delgado, erguido, llevaba la cabeza como nuestra Peña del Buitre lleva su cresta y había en sus ojos toda la hondura azul de nuestro lago. Se llevaba las miradas de todos, y tras ellas, los corazones, y él al mirarnos parecía, traspasando la carne como un cristal, mirarnos al corazón. Todos le queríamos, pero sobre todo los niños. ¡Qué cosas nos decía! Eran cosas, no palabras. Empezaba el pueblo a olerle la santidad; se sentía lleno y embriagado de su aroma. Entonces fue cuando mi hermano Lázaro, que estaba en América, de donde nos mandaba regularmente dinero con que vivíamos en decorosa holgura, hizo que mi madre me mandase al Colegio de Religiosas, a que se completara fuera de la aldea mi educación, y esto aunque a él, a Lázaro, no le hiciesen mucha gracia las monjas.

*(Unamuno – San Manuel Bueno, Mártir)*

### **Himno al Santo Cristo de los Gascones**

Santísimo Señor que yaces muerto  
como víctima inocente del pecado  
y por no ver del hombre el desconcierto  
tus purísimos ojos has cerrado.

Tu inmenso amor nos da esperanza  
y en fuego abras corazones,  
recordando de nuevo tu alianza  
Santísimo Señor de los Gascones.

Quisiste aquí quedarte misterioso  
regalándonos tu imagen de hombre inerte  
pero eres Dios que vives glorioso  
y por siempre has cambiado nuestra suerte.

Testigos hoy nosotros y herederos  
de la Iglesia nacida en tu costado,  
te queremos ser fieles y sinceros,  
Cristo de los Gascones bien amado.



**Nuestro esfuerzo transforma vidas**