



# IMPULSO

Boletín Mensual  
Nº7, junio-julio 2016

MARISTA



# EDITORIAL

En este mes tuvimos dos fechas particularmente significativas en nuestro ámbito: la fiesta de San Marcelino Champagnat y la celebración del día del padre. El contenido de este número de Impulso Marista gira en torno a lo que esas celebraciones pueden decirnos hoy en día.

¿Qué significa ser discípulo de Marcelino? En “El proceso de construcción identitaria del educador marista” el Hno. Juan Carlos Robles-Gil nos ofrece una perspectiva desafiante: la identidad no es algo estático, adquirido de una sola vez, y que se mantiene invariable de ahí en adelante: es un “fenómeno procesual y cambiante, históricamente ligado a un contexto”, pero también referido a unas características que le dan forma propia, diferenciable por tanto de otros modos de ser. Esas características, propiamente hablando, son opciones de vida, no simples hábitos o comportamientos puntuales. Y, en cuanto opciones, implican procesos que se desarrollan a la par que la vida, los retos y las oportunidades históricas de los educadores en cada época. Se trata, por eso, de una construcción, no de un resultado definitivo. En el próximo número de nuestro boletín publicaremos la segunda parte de esta valiosa reflexión.

¿Qué significa ser padre? Hay algo en esta palabra que nos remite mucho más hondo que a un listado de compromisos o deberes, y que no se puede agotar entonces en unas cuantas recomendaciones para cumplirlos satisfactoriamente. Es, sin duda, una misión, pero también un proceso vivido en referencia con otras relaciones: la de cada hijo con su madre y la de cada criatura con Dios. Por eso exige acompañarse de la reflexión sobre los acontecimientos y de la escucha frecuente de la Palabra de Dios como fuente inagotable de su inspiración. Además, requiere vivirse en la humilde disposición a colaborar, que surge de confiar en la acción misericordiosa de Dios, nuestro verdadero Padre, y por lo tanto a renunciar al papel de protagonistas en la vida de nuestros hijos.

Los maristas de todo el mundo estamos viviendo ya en el ámbito del Bicentenario. La peregrinación de los integrantes de las diversas ramas de la familia marista a la Basílica de Guadalupe, el pasado día 18 de junio, nos sitúa frente a los retos del futuro: desde nuestra espiritualidad mariana y nuestra misión de educadores hemos de apoyarnos en nuestra rica tradición para contribuir a la construcción del Reino de Dios formando “buenos cristianos y buenos ciudadanos”.

Los maristas de todo el mundo estamos viviendo ya en el ámbito del Bicentenario. Por ello también hacemos mención de dos acontecimientos en nuestra Provincia, ambos de vital importancia y reconocimiento en la dimensión del “Nuevo Comienzo”.

En primer lugar, desde la voz y la participación de jóvenes, compartimos el mensaje a manera de carta, que la 3ª Asamblea Provincial de Jóvenes Maristas, ha preparado para todas y todos los que somos parte de esta Provincia. Es fruto de un proceso formativo y reflexivo al que fuimos invitados y orientados por el Instituto Marista mismo que representa para nuestras localidades, la oportunidad de continuar avanzando en la construcción de espacios con jóvenes y así favorecer el acercamiento con la realidad, el análisis de la misma y la construcción colectiva de ciudadanía. Esta carta nos invita a tomar conciencia de que *“Tenemos derecho a soñar”*.

En segundo lugar, compartimos una breve reseña sobre la peregrinación de los integrantes de la familia marista a la Basílica de Guadalupe, realizada el pasado día 18 de junio. Esta peregrinación nos sitúa frente a los retos del futuro, tanto desde la espiritualidad mariana, como desde la misión de educadores, apoyados en nuestra rica tradición para contribuir a la construcción del Reino de Dios formando *“buenos cristianos y virtuosos ciudadanos”*.



## SER PADRE: EL “BUEN TERCIO”

*Uno solo es su Padre: el del cielo.  
Mateo 23, 9*

Cuando vi por primera vez a nuestro hijo mayor me invadió una emoción muy grande, mezcla de asombro, disposición y pequeñez ante la misión de ser padre. Empezaba una nueva etapa de mi vida con el encargo de cuidar que mi bebé y su mamá tuvieran las condiciones necesarias para que se produjera el renovado milagro de la vida a partir de la relación madre-hijo. Me sentí feliz colaborando no sólo con la elemental función del proveedor, sino también en los cuidados, los arrulllos, los cariños y los juegos que llenan la vida de las familias que comienzan. Me sabía el tercero en la relación y lo acepté gustoso, maravillado ante lo que sucede entre una madre y su pequeño hijo, ese tejido de amor y confianza que nos acompaña, fortalece y consuela a lo largo de toda la vida.

Mi figura paterna se fue definiendo progresivamente con el paso del tiempo. Me convertí en “papá”, es decir, en la otra persona significativa para nuestros hijos, a través de la convivencia diaria, las respuestas a sus interminables preguntas, la educación en la fe, el acompañamiento a sus trabajos escolares y sus juegos, la complicidad con sus travesuras, la corrección de sus errores, y el esfuerzo por establecer y dar razón de lo que nos hace bien o nos hace daño. Traté de cumplir lo mejor posible con mi misión, pero a cada trecho debía reconocer que había cometido errores, a veces por permisivo, a veces por rígido. El justo medio resultaba casi imposible: cuando me llenaba de satisfacción algún logro, más pronto que tarde aparecía la consecuencia negativa de una falla u omisión.



“Le encargo a su hijo”, me dijo en una ocasión el director de la secundaria donde estudiaba mientras transitaba una difícil adolescencia, que se reflejó en un notable descenso en su aprovechamiento escolar. “¿Pues entonces qué estoy haciendo, si no encargarme de mi hijo?”, pensé desconcertado, al constatar que mientras según yo hacía todo lo que me tocaba, los resultados iban en otra dirección... Mientras más me esforzaba por establecer condiciones, reglas y sanciones, más se complicaban las cosas, pues no sólo no había los resultados que esperaba, sino que se empezó a producir un distanciamiento en mi relación con él. El problema ya no eran sólo las calificaciones: yo sabía que algo estaba mal en mi forma de ser padre, pero no sabía qué, ni cómo mejorar.

La relación con nuestro segundo hijo se enriqueció con los aprendizajes de la primera experiencia, como suele suceder, y la primera etapa fue francamente gozosa. Con el sexo femenino era lo que se llama un “roba corazones”, mientras que a mí me enternecía su inagotable curiosidad teológica: ir a misa se convirtió en el reto de responder preguntas cada vez más complicadas: Si Dios es bueno, ¿por qué hay tantas injusticias y tanta gente que sufre? Y si Dios es infinito, ¿cómo cabe en una hostia tan pequeña? Esos cuestionamientos no lograban satisfacción con mis respuestas, simplemente porque el misterio de Dios no cabe en la más lúcida teología, y mucho menos en una tan rudimentaria como la mía... La adolescencia transformó la curiosidad de las preguntas en la rebeldía que se alimenta de la insatisfacción por las respuestas, y como en alguna lectura encontré que “la religión es el opio de los pueblos” la curiosidad teológica y la misma fe del niño se extinguieron irremediadamente. Si los problemas escolares del mayor fueron un cuestionamiento a mi condición de profesor, los conflictos de fe del segundo resultaron un aguijón doloroso en mi ser creyente.

Nuestro tercer hijo fue un niño feliz, tierno y cariñoso, con un desempeño escolar sin mayores contratiempos. El sobresalto llegó con la elección de carrera y de universidad: había logrado ingresar a la UNAM al terminar el bachillerato y al año ya tenía una opción de trabajo muy atractiva, pero renunció a todo eso para seguir una vocación artística que descubrió en un proceso de búsqueda muy honesto, y se fue a realizarla en el extranjero siendo muy joven, a pesar de que también había sido aceptado en la Escuela de Bellas Artes tras un proceso de selección muy exigente. Respetamos su decisión aunque la consideramos riesgosa y aunque hubiéramos preferido que siguiera a nuestro lado, en un camino más “seguro”.

Las tres historias tienen un denominador común, precisamente el insinuado al principio. En todos estos años he podido darme cuenta de que me he vuelto padre no en una relación directa con mis hijos, sino como acompañante de otra relación más profunda, que yo intuí en aquella que se produce en la maternidad, y que significa que el padre es el tercero. No ciertamente en eso que llamamos “mal tercio”, sino al contrario: la paternidad es el “buen tercio”, la presencia querida por quien es nuestro único Padre, que nos cuida y dirige nuestros pasos a través de los acontecimientos y de la mediación de otras personas en la vida de cada uno. A los padres nos corresponde personificar muchas veces esa mediación, pero aparecen otras figuras: novias, amigos, maestros, compañeros, y también aparecen experiencias significativas: misiones en comunidades donde la pobreza toca los corazones mucho más que la ideología; residencia y estudios en otro país; dificultades inesperadas, desilusiones, logros, reconocimientos... Todo eso son formas de actuar de Dios-Padre en nuestras vidas, que va incidiendo en ellas profundamente, aunque sin estruendo, como el suave soplo de la brisa que no hace ruido.



Fue ese Padre el que alentó a nuestro hijo mayor para que modificara su trayectoria escolar por su propia decisión, hasta la ya inminente obtención de su doctorado; el que mostró a nuestro segundo hijo que la verdadera fe no es opio, sino liberación y plenitud de vida; el que impulsó al tercero a descubrir que el arte no es simplemente un hacer estético, sino una experiencia profunda del amor, como lo expresó con sus propias palabras:

“No nos debemos a simples impulsos eléctricos sino a sensaciones mucho más profundas, como el amor. La vida nuestra está determinada por cuestiones más simbólicas que subatómicas, y en sus manifestaciones encontramos la danza, la poesía, la pintura, la música, etc. Y todas ellas se deben al amor, la compasión, la solidaridad, y tantas otras cosas intrínsecamente

humanas. Es con el amor pleno que damos sentido a todo eso que interpretamos, a todos esos símbolos, pues es el amor la mayor fortaleza humana”.

Fue ese Padre, no yo. Lo único que yo he podido hacer es estar presente con mi palabra y mi amor, y desde ahí constatar que cada uno de nuestros hijos, de la misma forma que cada hijo de cada pareja, tiene alguien que lo cuida y lo orienta. Los padres hacemos un “buen tercio” en la medida en que los acompañamos, entre la gratitud y el asombro, mientras cada uno de nuestros hijos es conducido por alguien que no da tantas órdenes ni consejos, pero que siempre vela por sus creaturas. Nuestra misión es ayudar a que descubran la voz de su Padre, y no hacer sonar tan llamativamente la nuestra.

*JERU*



# Ser hija de un padre maravilloso

Quiero escribir sobre mi padre, en este mes dedicado a reconocer la labor de tan grandes personajes. Tuve la fortuna de tener una figura presente, sólida y amorosa. Aunque prefería un bajo perfil, como muchos papás. Con este pretexto escribo y así puedo honrar su memoria.

Me detengo a pensar en él y no sé de cuál hablar, en qué etapa situarlo. ¿Hablo de mi primer amor, o del héroe que me ayudó a espantar los monstruos que habitaban bajo mi cama, el que me hacía reír, el que deshebraba la historia universal como un cuento, o el que me contagió la pasión por la lectura?

Mi padre, repartía su cariño entre sus 9 hijos, jugaba con nosotros, nos armaba columpios colgados a un árbol, nos hacía concursos, nos retaba y desafiaba, en nuestro mundo de libertad llamado La Laja, la casa de campo que nos vio crecer, su hábitat. Era un hombre de puertas abiertas, que cargaba con sus hijos, sobrinos, amigos y hasta mascotas, en aquellos viajes inolvidables a la playa.

¿Será mejor hablar de mi papá de juventud? El que me enseñó a trabajar, a negociar, a gestionar aquello que de verdad me importaba. El que nos cuidaba a muerte, nos protegía del desencanto, el que nos puso límites para no arriesgar a que nos lastimaran. Hablo del hombre fuerte que me espantó también a otro tipo de “monstruos”. O será mejor hablar del papá dulce y amoroso que se convirtió en abuelo maravilloso, el que contaba historias, rompía las reglas y era solidario con sus nietos...



Mejor hablo de mi papá así como era. El que me enseñó la vida y de quien aprendí a disfrutarla bocado a bocado. Con quien reconocí que ningún atardecer es repetido, que una semilla podía ser un árbol, que los colores de la naturaleza eran imposibles de reproducir, que una mesa era más que un mueble cuando reunía a la familia, que la comida era un placer que agradecer y que una canción era más que una tonada cuando tocaba el alma. El que aseguraba podías alcanzar tus sueños cuando ponías el corazón, el que me hizo el regalo de mi fe y del que aprendí, se experimenta no se estudia en los libros. Él me decía que el amor que Dios Padre tiene para nosotros, era superior al amor que él nos tenía, entonces podía imaginar su dimensión.

Mi papá tuvo su encuentro con el Padre y con los suyos hace ya casi dos años y yo camino por la vida con un gran vacío de su ausencia, avanzo sostenida por sus enseñanzas. Constantemente me sorprende diciendo sus palabras, contando sus historias, recurriendo a mi

creatividad para arreglar un problema y a mi ingenio para replantearlo, dos habilidades que son de sus más grandes herencias.

Hoy celebro su vida y aunque no está físicamente, está en cada instante de la mía. En la sangre en que circula por mis venas, en mi memoria reciente y mi memoria de niña, en mis sueños, en mis anhelos. Y quisiera que se detuviera el tiempo, que la tierra parara su rotación, que las hormigas frenaran su marcha para que su presencia quedara impregnada en cada espacio por el que pasa, ahora ligero, ahora libre, alcanzando sus sueños.

Voy a honrar su memoria siempre, tratare de vivir aunque sea un poquito como el, con su sencillez, su magia, su creatividad, sus bromas, con su ingenio extraordinario y esa forma de repartir amor sin condiciones.

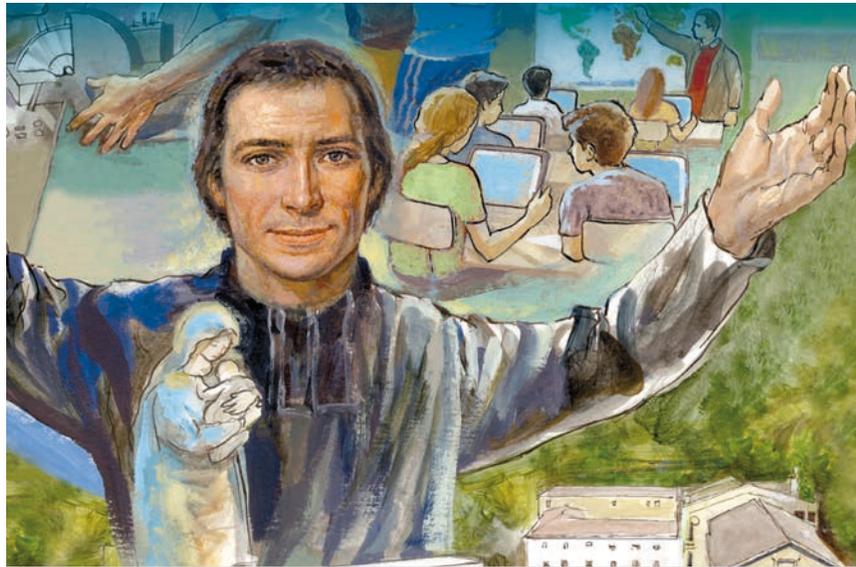
*Lupita Mora*

**Vuela papi, vuela y abrázame  
mientras duermo...**



# Proceso de Construcción Identitaria del Educador Marista

1ª Parte



La identidad puede definirse, desde la aproximación cultural como un proceso subjetivo (y en ocasiones auto-reflexivo) por el que los sujetos definen su diferencia de otros sujetos (y de su entorno socio-ambiental) mediante la auto-asignación de un repertorio de atributos culturales frecuentemente valorizados y relativamente estables en el tiempo.

Sin embargo la identidad no solamente consiste en la suma de estos atributos, sino que esta se mantiene y manifiesta por los procesos de interacción, comunicación social y transformación que dichos atributos sufren por parte de los sujetos en base a opciones estos van tomando.

La identidad de las personas contiene elementos de lo “socialmente compartido” resultante de la pertenencia a grupos y otros colectivos y de lo “individualmente único” determinado por la idiosincrasia del sujeto en cuestión.

Una consideración capital es la que se refiere al carácter relacional y vinculador de toda identidad. En esta reflexión consideramos a la identidad como una esencia, ni un atributo o cualidad del sujeto. Nos sumamos a la consideración de Bartolomé acerca de que las identidades representan fenómenos procesuales y cambiantes, históricamente ligados a contextos específicos.

Marcelino Champagnat fue una persona que, como todas las de su época y de cualquier época fue moldeado por los tiempos, por los cambios drásticos y acelerados de una sociedad en transformación, por la interacción específica con personas que generaron una huella en su vida, por la espiritualidad y visión evangelizadora que se desarrollaba en el contexto específico a inicios de la Revolución Francesa.

<sup>1</sup>Gimenez, Gilberto. *La Cultura como identidad y la identidad como cultura*. Instituto de Investigaciones sociales de la UNAM. Disponible en [http://vinculación.conaculta.gob.mx/capacitacióncultural/b\\_virtual/tercer/1.pdf](http://vinculación.conaculta.gob.mx/capacitacióncultural/b_virtual/tercer/1.pdf).

<sup>2</sup>Bartolomé, Miguel Alberto. *Gente de costumbre y gente de razón. Las identidades étnicas en México. Siglo XXI - INI 1997 p. 42*

<sup>3</sup>Sammon Seán. *Una revolución del Corazón. Capítulo III. Espiritualidad de Marcelino e identidad de sus Pequeños hermanitos de María en el tiempo presente. 2003. p 45-80*

Sin embargo a pesar de que muchas de las características de Marcelino pueden vincularse con las prácticas ascéticas, devocionales, de una o varias escuelas de espiritualidad, o quizá con los acontecimientos específicos como la muerte temprana de hermanos o padres, la forma en que él fue asimilando estos acontecimientos y las opciones que fue tomando a partir de ellos en sucesivas etapas y en momentos específicos son lo que realmente conformó su identidad y posteriormente la identidad colectiva de los hermanitos de María así como de todos los educadores que han decidido asumir el carisma Marista. Sin pretender abarcar la totalidad de los aspectos que derivaron de los procesos interiores de Marcelino y uniéndonos a la reflexión del H. Seán Sammon podemos decir que parte de la Identidad de Marcelino tuvo lugar gracias al desarrollo de una espiritualidad evolutiva con tres características:

**Encarnada:** El ejercicio constante de la presencia de Dios desde una espiritualidad encarnada que lo llevó a ser alguien siempre atento a la voluntad de Dios y a las necesidades de los demás.

**Mariana:** El desarrollar una confianza plena en María lo llevo a la imitación de sus virtudes, en particular la escucha de los acontecimientos, la vida puesta al servicio de los demás y la confianza plena en la acción misericordiosa de Dios.

**Transparente:** Su origen humilde y sus propias limitaciones lo hicieron consciente de la inutilidad de pretender mostrarse desde máscaras e imágenes pretenciosas por lo que desarrolló una personalidad sencilla y simple, que lo abrieron a la necesidad de contar con los demás y con Dios para emprender cualquier acción.



El culmen de este proceso lo podemos atestiguar en los deseos expresados en su testamento espiritual:

*“Deseo con toda mi alma que perseveréis fielmente en el santo ejercicio de la presencia de Dios, alma de la oración, de la meditación y de todas las virtudes. Constituyan siempre la humildad y sencillez el carácter distintivo de los Hermanitos de María... Manteneos en un espíritu recio de pobreza y desprendimiento... Una tierna y filial devoción a nuestra Buena Madre os anime en todo tiempo y circunstancia. Hacedla amar por doquiera cuanto os sea posible... Sed fieles a vuestra vocación, amadla y perseverad en ella con entereza.”*

Todas y todos los que hoy aspiramos con continuar siendo testigos del carisma que el Espíritu inspiró en Marcelino requerimos cultivar una espiritualidad con características semejantes a las de él. Esta tarea no consiste en reproducir las acciones que realizó en su vida, sino el asumir la nuestra desde las opciones vitales a las que él se sintió convocado por el Espíritu Santo:

- + Vivir nuestras pasiones humanas integradas al seguimiento cercano y cordial de Jesús, que nos vaya transformando en personas “intensamente espirituales y profundamente humanos”
- + Mantener un acercamiento confiado a María que nos fortalezca espiritualmente y nos desafíe éticamente para que como María “La gracia de Dios nos arroje al corazón del Mundo”
- + Tener la capacidad de mantener una relación equilibrada con nosotros mismos, los demás y con Dios (hoy, dada la sensibilidad de nuestra época respecto al tema agregaríamos con la naturaleza) de forma que podamos desarrollar una personalidad segura y entusiasta, que armonice nuestras necesidades de trabajar y desarrollar planes y proyectos en favor de la justicia al tiempo que nos abra a la acción de Dios y a desarrollar personal y comunitariamente nuestra espiritualidad a través de la oración y la transparencia de vida.





## Tenemos derecho a Soñar

A mediados del pasado mes de enero se lanzó la invitación a toda la Provincia para vivir juntos, desde la PJM, el proceso Dare to Dream que propone el Instituto, concretándose con nuestra participación en el Encuentro Internacional de Jóvenes Maristas en Lyon, Francia, programado para Julio de 2016 con motivo de la celebración de los 200 años de la Promesa de Fourvière. Dicho proceso propone un itinerario formativo en los ámbitos de la realidad de los jóvenes, el mundo de hoy, la Iglesia, la promesa de Fourvière y los fundadores de la familia marista.

La propuesta la vivimos en dos niveles simultáneos. Por una parte esta mística ayudó a orientar todos los espacios provinciales con niñas, niños y adolescentes, poniendo al centro la importancia de soñar y de transformar la vida. Por otra parte, con las preparatorias y universidades la invitación consistió en generar pequeñas comunidades de diálogo, escucha, reflexión y participación a partir del itinerario formativo.

Estos últimos, además, tenían la encomienda de elegir colectiva y participativamente a un o una representante para ser parte del grupo que asistirá, en representación de nuestra Provincia, al Encuentro Internacional de Jóvenes Maristas, en Francia. Para concluir este camino formativo y reflexivo, quienes resultaron elegidos en sus obras, otros jóvenes participantes del proceso y un acompañante debían asistir a la Asamblea Provincial de Jóvenes Maristas que se llevó a cabo en mayo pasado en Querétaro.



*Delegados y delegadas de la Provincia Marista de México Central para EIJM y JMJ*

Ya en Querétaro, durante la Asamblea, se compartieron los aprendizajes y descubrimientos del camino, mismos que ayudaron a tomar conciencia colectiva de la realidad cercana y las llamadas urgentes que nos hace; de las invitaciones que Jesús nos propone a través de nuestro carisma y espiritualidad para construir un mundo diferente, más humano, justo y solidario; de la importancia de sumar las manos y mirarnos como comunidad en el caminar y de las novedades que podemos aportar como maristas de Champagnat en este nuevo comienzo.

De dicha Asamblea que supone encuentro, compartir, tejer historia y soñar futuro, las y los jóvenes participantes tuvieron un espacio para dialogar y construir un mensaje que hoy compartimos con ustedes y que está dirigido a toda la Provincia. Es fruto de un proceso donde los protagonistas fueron ellas y ellos; nos invitan a mirar la vida, ser conscientes de ella y defender el derecho a soñar que tanto nos han arrebatado y que pareciera que hoy es normal no tenerlo.

A continuación el Mensaje:

# Carta de la 3ª Asamblea de Jóvenes Maristas a la Provincia de México Central

Esta carta va dirigida a todos los soñadores que buscamos la luz en la oscuridad, la paz en la guerra, la justicia en la corrupción; a los que somos juzgados y criticados por estar convencidos de que para cambiar la realidad necesitamos acciones concretas. Dirigida a los que buscan la libertad y no el libertinaje, a los valientes y perseverantes que buscamos dejar atrás el miedo y a los que creen en el poder de sus sueños para romper paradigmas.

Hoy vivimos en un mundo lleno de violencia, discriminación, elitismo, corrupción, donde falta el respeto y la tolerancia; es un tiempo de carencias económicas y morales; pero también en un mundo con posibilidad de cambio, con sueños y metas, con deseos de hacer el bien. Frente a este panorama necesitamos ser conscientes de esta realidad que es nuestra, para poder interiorizarla y así lograr un cambio como Iglesia que somos, esa iglesia formada por una comunidad con ganas de dar amor.



3ª Asamblea Provincial de Jóvenes Maristas, hacia el encuentro Internacional de Jóvenes Maristas Dare to Dream y la JMJ

Te invitamos a ser esperanza con tu vida, caminando juntos de la mano de Jesús al estilo de María, a unir manos y generar acciones pequeñas pero comprometidas y transformadoras con nuestra sociedad.

Sigue tus sueños, esos que a ti niña, niño, joven o adulto te hacen levantarte todos los días; necesitamos volvernos testimonio de esos sueños y contagiar a otros para que también se atrevan a soñar.

Renovemos juntas y juntos el compromiso que la sociedad de María realizó frente a nuestra señora de Fourviere hace 200 años; recordemos que soñar es cuidar la vida y nuestro mundo.

¡Detente! Mira a tu alrededor y pregúntate a ti misma, a ti mismo, ¿Qué puedo hacer junto a otras y otros para generar cambio? ¿Con quién puedo unir mis manos para generar cambio verdadero? ¿Qué podemos Soñar para esta realidad?

¡búscale! ¡muévete! No te quedes callado, callada.

¡Atrévete a soñar!

Fraternalmente,  
3ª Asamblea Provincial de Jóvenes Maristas



# DESCANSAR SIN DESCUIDAR EL CEREBRO

16 tips para ejercitarlo en el verano

Al acercarse el periodo vacacional, muchos, sobre todo niños y jóvenes, estarán imaginando tardes completas de tele, comiendo chatarras, acostarse tarde, dejar el ejercicio y salir de vacaciones a cualquier destino turístico que les permita descansar y salir de la rutina.

Ante esto, conviene recordar que tanto el cuerpo como la mente, además de descansar, necesitan ejercitarse. Hemos dedicado este artículo a proponer algunos tips para ejercitar el cerebro que les permitirán mantener su rutina y conservarse con la fuerza y agilidad propias de cuando están a tope en sus actividades.

## 1. Duerme bien.

El sueño es vital para mantener un cerebro sano, pues el cerebro se repara cada noche y elimina aquello que no le beneficia.

## 2. Aliméntate sano.

Si quieres mantener tu cerebro en óptimas condiciones, come una dieta saludable rica en proteínas y ácidos grasos omega 3.

## 3. Practica deportes.

El ejercicio físico también puede mantener tu cuerpo sano, reducir el nivel de estrés y disminuir el riesgo de un accidente cerebrovascular.

## 4. Lee tanto como sea posible.

Leer es un gran ejercicio cerebral básico.

## 5. Aumenta tu vocabulario.

Al leer aprendes nuevas palabras; busca su significado e intégralo como parte de tu lenguaje

## 6. Escribe algo.

Escribir requiere de un gran trabajo de análisis y síntesis que pone al cerebro a trabajar a tope.

## 7. Aprende un nuevo idioma.

Pone a trabajar a todo el cerebro, requiere de una atención a fondo y pone en acción a tres sentidos para lograrlo.

## 8. Regula las horas de televisión.

La tele acaba con nuestra creatividad, te dice qué pensar y cómo pensar; puedes hacerlo una hora al día, pero más allá de eso estancará tu cerebro.

## 9. Juega juegos de mesa.

Además de estimular la atención son un maravilloso recurso para unir a la familia, juegos como el ajedrez, requieren de estrategia y tácticas que ponen al cerebro en acción. Lo mismo logran los crucigramas y rompecabezas

## 10. Cambia tu mano dominante

Usa tu mano izquierda si eres diestro y viceversa para estimular las partes de tu cerebro que no utilizas tan a menudo.

## 11. Socializa con la gente.

Habla con la gente acerca de cosas que tú o ellos conocen. Aquello que encuentres diferente puedes investigarlo para poder retomarlo en tu próximo encuentro, eso te permite relacionarte y es un gran entrenamiento cerebral.

## 12. Busca grupos de interés.

Acércate a los grupos que tengan los mismos intereses que tú, puede ser un pasatiempos, un grupo de política, un grupo de religión, te harán usar tu cerebro y tus habilidades.

## 13. Vuelve a estudiar.

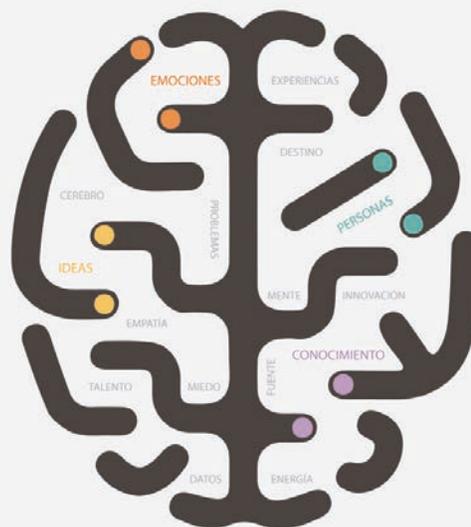
Volver a la escuela es una forma muy atractiva para hacer que tu cerebro trabaje de nuevo, mientras que tu educación es tu mejor negocio.

## 14. Se autodidacta o toma clases gratuitas.

Si simplemente no tienes dinero también hay una serie de clases gratuitas disponibles en línea o puedes seguir blogs de diversas especialidades que pueden contribuir a tu formación.

## 15. Crea cosas.

Ya sea que elabores algo para mejorar tus espacios, desarrolles una manualidad, inventes una nueva receta, usar tu cerebro para encontrar la manera de hacer algo (sin instrucciones) es un gran entrenamiento.



# Maristas de México en la Peregrinación a la Basílica de Guadalupe

El 23 de julio de 1816, al día siguiente de su ordenación, doce jóvenes subieron la colina de Lyon al Santuario de Fourvière, para consagrarse a María y comprometerse en la constitución de la Sociedad de María en sus diferentes ramas: Sacerdotes, Hermanas, Hermanos y Laicos. En este grupo estaban presentes Juan Claudio Colin y San Marcelino Champagnat, fundadores de los padres y hermanos respectivamente.

En conmemoración a este acontecimiento, los maristas de México, el pasado 18 de junio de 2016 hemos peregrinado a la Basílica de Guadalupe, para ponernos a los pies de María, y decirle que queremos seguir siendo fieles a su Hijo Jesús. Caminamos juntos cerca de 750 participantes entre las delegaciones de los Padres Maristas tanto de la Ciudad de México como de Toluca, las Hermanas Maristas que desde Guadalajara nos acompañaron. Caminamos también de los colegios y grupos de las provincias de los Hermanos Maristas de México: Aguascalientes, Monterrey, Toluca, Irapuato, Querétaro, Jacona, Poza Rica, y de la Ciudad de México (Editorial Progreso, Escuela Tabasco, Instituto México Primaria y Secundaria, Colegio México Mérida, Colegio México Acoxta, CUM, Universidad Marista), entre ellos algunos integrantes de los grupos GEM, FORMARME y unos veinte hermanos maristas. Un bello signo de la Familia Marista.

Iniciamos nuestro caminar desde la glorieta de Peralvillo hacia las 10:00 a.m., entre cantos, porras, rezo del rosario, con mucha alegría y esperanza. Los jóvenes pusieron el toque especial y animado a este andar.



En la Eucaristía, el Padre Pedro Alarcón, provincial de los Padres Maristas nos invitaba, como María, a tener cada uno las cinco características de Jesús: la misericordia, atención a los más desatendidos, que todos tengan vida, el perdón y confianza en el Padre. Después de la comunión dimos lectura común a la Promesa de Fourvière, con la esperanza que a doscientos años historia, seamos capaces de actualizar ese compromiso en los retos que el mundo actual nos presenta.

Culminamos nuestra jornada con una sencilla convivencia compartiendo nuestro gozo y nuestro pan.

Que María nuestra Buena Madre, en su advocación de Guadalupe, bendiga nuestros esfuerzos de dar a conocer a Jesucristo y hacerlo amar, que sigamos comunicando que está ella, con su ternura, bondad y la protección de su regazo, para acoger a cada uno en sus tribulaciones, darnos la dignidad y valentía para ser sus mensajeros, y lograr juntos un mundo mejor, más justo, más humano, más misericordioso.



# Renuévate

## Comunidad de Vida

*...Me gusta la gente que piensa  
que el trabajo en equipo entre amigos,  
produce más que los caóticos esfuerzos individuales.  
Me gusta la gente que sabe la importancia de la alegría.  
Me gusta la gente que no desfallece  
cuando de alcanzar ideas y objetivos se trata.  
Con gente como esa, me comprometo a lo que sea,  
ya que con haber tenido a esa gente  
a mi lado me doy por bien retribuido.*



**La gente que me gusta. Fragmento  
Mario Benedetti**

Hace algunos meses tuvimos la dicha de comenzar a caminar en el Renuévate III (Redescubriendo nuestra espiritualidad, valores y trabajo evangélico). En este espacio de vida nos hemos sentido amados, llamados y enviados. Alrededor de 200 miembros de la comunidad educativa marista de México (profesores, hermanos, alumnos, administrativos, papás y exalumnos) hemos caminado en este sendero, que busca compartir sueños, esperanzas y experiencias. A lo largo de éste, hemos saboreado y valorado la riqueza de nuestro carisma y hemos colmado de luz el corazón con los múltiples destellos de belleza que las comunidades maristas proyectan. Gracias a todos y cada uno de los que acompañan y alimentan, nuestro peregrinar a Fourviere, en todos los espacios y trayectos que la provincia ofrece para que nuestra mirada siga enfocando nuevas tierras.

Compartimos estos testimonios e invitamos a todos a enriquecer este espacio ingresando a éste para seguir generando vida..

Hola, trabajo en el Instituto México de Toluca desde hace 30 años, primero como maestra titular y actualmente como directora. Me apasionan los temas de pedagogía y poder darle el toque marista es toda una aventura, estar cerca de los alumnos y poder ayudarlos a veces con solo escucharlos, se aprende mucho de ellos y cuando los invitas a que hagamos juntos oración en la capilla del colegio para poner en manos de la Virgen y su hijo Jesús su preocupación o su problema y ver en ellos la fe que tienen es muy gratificante, aun más cuando después te buscan y te cuentan como se resolvió su asunto..

**Angélica Soledad Zacarías Villalobos**

Para mi Renuévate es algo más que un solo curso, es un espacio donde no solo me hace aprender más de los Maristas y de San Marcelino, si no también me ayuda a ser una mejor persona, donde lo importante es Sonreír, Perdonar y Vivir. Y poder predicar MI FE en primera con mi familia (Padres, primos, tíos, abuelos etc.), después con mis compañeros, amigos y en un futuro con mi esposo e hijos, poniendo una sonrisa a cada paso y respirar. Es también un espacio donde puedo compartir mis pensamientos y sentimientos además de aprender de otras personas y conocerlas. Apoyándonos todos en Dios, ya que el está para nosotros siempre.

**Yuliana Isabel Alfaro**

Estoy colaborando en el área de preparatoria en Prefectura UMQ Querétaro, padre de familia, Mi esposa Eleonora y dos pequeños Elizabeth de 7 años y Ricardo de 2 años, aprendiendo muchas cosas de ellos, así como también el ser papá hoy en estos tiempos; el estar en este curso me intereso el poder conocer un poco del sueño de Marcelino y el poderlo vivir de una manera más cercana, con el año Fourviere, me refiero a encontrar opiniones, experiencias, de educadores maristas y compañeros que participan en esta obra Marista. Hoy creo es muy importante de lo que habla el Papa Francisco "La Misericordia": CONSUELA, PERDONA, OFRECE ESPERANZA;

**Ricardo Miranda Solís.**



Gracias y aprovechemos este Verano para seguir formándonos.  
Para más información escribir a Mtro. Luis F. Saavedra <lfsaave@gmail.com>

# Cartelera



## Más informes:

Por Facebook:  
PJM Maristas México Central

Por e-mail:  
omar.chacon@eppe.maristas.edu.mx

Por teléfono :  
Al (55) 5655 9219 de lunes a viernes en  
horarios de 8:30 a 14:00 hrs y de 15:30  
a 17:00 hrs. Preguntando por la Srita.  
Leticia Peña o Iván Chacón.

## Formación de Verano para coordinadores académicos, de pastoral y docentes en general.

**APRENDIZAJE Y SERVICIO:** Una metodología que concreta con mucha claridad el Modelo Humanista sociocognitivo, vinculando el aprendizaje significativo de contenidos académicos con la formación al servicio solidario que como maristas privilegiamos. La facilitación estará a cargo del Profr. Esteban Mena Saldívar, Coordinador de Aprendizaje y Servicio del Sector Marista de Chile, de la Provincia Cruz del Sur.

Habrá dos tipos de taller: el Inicial para quienes tendrán contacto por primera vez con la metodología, en dos sedes y el de Profundización, para los coordinadores académicos, de pastoral y docentes que participaron el año pasado en el taller Inicial impartido por el Hno. Álvaro Sepúlveda, también de Chile.

Taller Inicial: del 13 al 15 de julio, Sede Querétaro; del 18 al 20 de julio, Sede Ciudad de México.

Taller de Profundización: Sede Ciudad de México: 11 y 12 de julio.

Mayores informes: [oficina@eppe.maristas.edu.mx](mailto:oficina@eppe.maristas.edu.mx) con Leticia Peña Rojas.

