



SPES

latín "Esperanza"

AYUNAR

ESCUCHAR

JUNTOS



AQUÍ ENCONTRARÁS

MENSAJE DEL SANTO
PADRE LEÓN XIV
CUARESMA 2026

GUÍA PRÁCTICA DEL
AYUNO Y LA ABSITENCIA

PASCUA JUVENIL PARA
UNIVERSITARIOS Y
PROFESIONISTAS

NUESTRA PRIMERA
PRIORIDAD: FAMILIA,
ADOLESCENTES Y JÓVENES

ÉL ME ELIGIÓ PRIMERO
Testimonio Vocacional

DE TODO UN POCO

MENSAJE DEL SANTO PADRE LEÓN XIV CUARESMA 2026

En su mensaje de este año el papa nos recuerda que "la Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas."

Nos menciona también 3 aspectos importantes a considerar: **ESCUCHAR**, teniendo disposición y dándole espacio a la Palabra; **AYUNAR**, que nos dispone a recibir la palabra de Dios y nos ayuda en la conversión; **PERMANECER JUNTOS**, haciendo de la cuaresma un camino compartido que pone de relieve la dimensión comunitaria.

Es así como la cuaresma es una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguirlo. Pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados, que nos de la fuerza del ayuno, y que nuestras comunidades sean lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida, y la escucha genere caminos de liberación.

El mensaje completo se encuentra en la página oficial del vaticano: www.vatican.va o en este código:



GUÍA PRÁCTICA DEL AYUNO Y LA ABSTINENCIA DURANTE LA CUARESMA

PBRO. JHONATAN NUÑEZ TOVAR
FORMADOR - SEMINARIO DE TLALNEPANTLA

¿Qué significa guardar la abstinencia de carne y el ayuno para un católico durante el tiempo de la Cuaresma?

1

Abstinencia: Consiste en no comer carne (roja o de ave). Se permiten el pescado, los mariscos, el huevo y los lácteos.

Ayuno: Consiste en hacer una sola comida fuerte al día. Se permite tomar algo ligero por la mañana y por la noche (que sumados no igualen la comida principal).

Días de observancia obligatoria

2

Día	¿Qué se debe hacer?
Miércoles de Ceniza	Ayuno y abstinencia
Todos los viernes	Abstinencia de carne
Viernes Santo	Ayuno y abstinencia

¿Quiénes están obligados?

La Iglesia es muy razonable y entiende que un niño o un anciano tienen necesidades nutricionales distintas. El Código de Derecho Canónico (cánones 1251-1252) establece lo siguiente:

3

1. La Abstinencia (no carne)

- Desde los 14 años cumplidos.
- Dura para toda la vida. No hay una edad máxima para dejar de hacer abstinencia.

2. El Ayuno (Una comida al día)

- Desde los 18 años cumplidos hasta los 59 años.
- A partir de los 60 años, la persona ya no está obligada a ayunar, aunque puede hacerlo voluntariamente si su salud se lo permite.

Excepciones por motivos de salud

El Derecho Canónico tiene un principio de oro: nadie está obligado a lo imposible o a lo que dañe seriamente su salud. Quedan dispensados:

4

- Los enfermos: Personas con diabetes, problemas gástricos, o cualquier condición que requiera ingesta regular de alimentos o medicamentos.
- Las mujeres embarazadas o lactantes.
- Los trabajadores de gran esfuerzo físico: Si el ayuno les impide cumplir con su deber laboral o pone en riesgo su seguridad.
- Las personas con dificultades económicas extremas: Quienes no tienen qué elegir para comer.

Consejos prácticos

5

- Sentido común: No tiene sentido abstenerse de un trozo de carne para luego comerse una langosta carísima. El espíritu es la sencillez.
- La intención: Vive estos días no como una "dieta espiritual", sino como un recordatorio de que "no solo de pan vive el hombre".
- El ahorro económico que se genera por no comer carne y ayunar puede ser destinado a la caridad con los pobres y necesitados.
- Si no puedes ayunar por salud, la Iglesia te invita a sustituir ese sacrificio por una obra de caridad o una oración más intensa.





PASCUA JUVENIL PARA UNIVERSITARIOS Y PROFESIONISTAS

PBRO. RODRIGO MEDINA ARREDONDO
COORDINADOR PASTORAL DE ADOLESCENTES,
JUVENIL Y VOCACIONAL DIOCESANA



Estamos viviendo el tiempo de Cuaresma en el cual Dios nos llama a la conversión y nos prepara para celebrar con gozo la Pascua del Señor. El camino cuaresmal nos eleva a la contemplación del misterio de la pasión, muerte y resurrección de Cristo que estaremos celebrando año con año. Los jóvenes de nuestra Arquidiócesis participan de manera activa en la Semana Santa en sus comunidades parroquiales unidos profundamente al Señor.

Sin embargo, existen jóvenes que actualmente están cursando la Universidad o incluso ya están viviendo una realidad profesional en el trabajo. Por ello, la PAJUV promueve la Pascua Juvenil para universitarios y profesionistas que buscan vivir intensamente estos días santos en unión con Cristo. Se ofrece este espacio desde el jueves santo hasta el domingo de resurrección en la casa de retiros CEJUV, ubicada en la calle Jacarandas col. Valle Hermoso en Tlalnepantla.

Esta actividad de convocatoria, tiene como finalidad reunir una pequeña semilla de jóvenes universitarios y profesionistas, que sean fermento para nuevas comunidades de fe donde puedan compartir la vida, la fe y la esperanza. Hoy es de vital importancia anunciar la Buena Nueva del reino a las futuras generaciones, para que participen de la dicha de saber que Dios está con nosotros, que vive en nosotros y actúa a través de nosotros.



Exhortamos a la comunidad a motivar a nuestros jóvenes para que puedan participar de esta actividad que, sin duda, ayudará en su crecimiento humano y espiritual de la mano de Jesús. Que esta experiencia de fe encamine a nuestros jóvenes para suscitar y mantener un encuentro personal con Cristo, para que puedan continuar su camino de fe y, convirtiéndose en verdades apóstoles de Cristo, que inviten a otros jóvenes a seguir al Maestro de Nazaret.



Para mayores informes sobre esta actividad no dudes en enviar un mensaje al número de Whats App de la PAJUV 55 7661 5802 o al correo electrónico pajuv2020@gmail.com



NUESTRA PRIMERA PRIORIDAD: FAMILIA, ADOLESCENTES Y JÓVENES

VICARÍA DE PASTORAL
PLAN DIOCESANO DE PASTORAL 2024-2033



Dando continuidad a nuestro Plan Diocesano de Pastoral, compartimos que, a lo largo del año 2025, durante las visitas pastorales, se escuchó de manera constante la preocupación por la atención a las familias, adolescentes y jóvenes.

Esta inquietud no se limita únicamente a favorecer el encuentro con el Señor a través de los Sacramentos y la evangelización, sino que señala la necesidad de una atención integral, considerando el contexto social y cultural en el que se desarrollan, muchas veces marcado por mensajes y propuestas alejadas de los valores del Evangelio.

En respuesta a esta realidad, el Plan Diocesano, en su segunda etapa, ha definido como prioridad pastoral el fortalecimiento de las dimensiones de Familia, Adolescentes y Jóvenes, reconociéndolos como protagonistas en este momento del caminar diocesano.

Como primer paso, se realizó una Consulta Diocesana dirigida específicamente a estas dimensiones. Los resultados han ofrecido elementos valiosos para comprender con mayor claridad la realidad actual, y discernir acciones concretas que permitan atenderla de manera adecuada y evangelizadora.



Esta información se está compartiendo en los Encuentros con las Estructuras de Conducción, iniciados en el mes de enero y que concluirán en marzo. Estos espacios no solo permiten presentar los datos obtenidos, sino que también se convierten en un verdadero ejercicio de sinodalidad, donde sacerdotes y laicos dialogan, escuchan y disciernen juntos los pasos a seguir.

En cada encuentro ha prevalecido un ambiente de respeto, escucha profunda y comunión eclesial, fortaleciendo así el caminar conjunto de nuestra Iglesia particular.



Agradecemos de manera especial a todos quienes han ofrecido con generosidad su tiempo, su esfuerzo y su disponibilidad para sostener este caminar pastoral, particularmente a los integrantes de los equipos de Familia y Pastoral de Adolescentes y Jóvenes (PAJUV) de nuestra Arquidiócesis, cuyo compromiso y servicio hacen posible avanzar con esperanza y fidelidad en la misión encomendada.

ÉL ME ELIGIÓ PRIMERO



JESÚS ANTONIO RAMÍREZ RAMÍREZ
SEMINARISTA - SEMINARIO DE TLALNEPANTLA

Mi historia vocacional nació en las experiencias de fe que viví en mi comunidad, la Capellanía de San José, Minas Palacio. El primer llamado que Dios me hizo surgió con la inquietud de querer ser catequista, cuando comencé mi formación para recibir los sacramentos. Poco a poco me interesó lo que hacían las y los catequistas, tanto que quería ser como ellos. Tiempo después, me invitaron a integrarme al coro; con estas experiencias, mi vida se fue llenando de vivencias de fe, actividades en la comunidad y cercanía con el misterio que envuelve la vida dentro de la Iglesia.

Al recibir mis sacramentos, tomé la iniciativa de unirme al grupo de catequesis infantil, donde participé durante cuatro años. A través de esta experiencia pastoral, junto con la vivida en el coro, la vida de la Iglesia comenzó a llamar profundamente mi atención. Ciertamente no pasaba por mi mente el querer ser sacerdote; sin embargo, Dios movía mi corazón cada vez que participaba en las actividades pastorales, con mayor énfasis en el servicio litúrgico. Participar en la celebración despertó mi interés por la liturgia y cada vez llamaba más mi atención aquello que se me hacía misterioso, pero a la vez tan grande.



Con el paso del tiempo, aquella inquietud fue tomando más fuerza y, en el año 2018 ya existía en mí cierta inquietud vocacional; sin embargo, no conocía el Seminario ni sus procesos. Ese año recibí la invitación al preseminario por parte de Luis Enrique Carvente, seminarista de mi comunidad. Sin mucha firmeza, pero alentado por una amiga catequista y con el apoyo de mi párroco, participé en el preseminario. Al finalizar, decidí comenzar el acompañamiento vocacional para discernir mi llamado.

Cuando se acercaba el momento de decidir, me encontraba en un dilema entre entrar al Seminario o estudiar Ingeniería Industrial. Aun con dudas, decidí ingresar a la formación, pensando que quizá no duraría mucho, pero que al menos tendría la experiencia y después podría estudiar la carrera y continuar con mi vida. Hoy, siete años después, sigo respondiendo al Señor desde cada circunstancia que vivo. También voy descubriendo que Él me sigue llamando y, aunque en el proceso he experimentado crisis, dudas y miedos, el Señor ha ido confirmando su llamado. Ha puesto frente a mí figuras sacerdotales, amistades y a mi familia, por medio de quienes descubro que quiero servir a la Iglesia.

Es verdad, cada día confirmo que el Señor es quien llama. Hoy sigo caminando con confianza, dispuesto a responder con generosidad a su llamado, consciente de que es Él quien elige, no a los mejores, sino a los que quiere, y los capacita para cumplir la voluntad del Padre: «que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad» (1Tm 2,4).

*«No me eligieron ustedes a mí; fui yo quien los eligió a ustedes»
(Jn 15,16)*



**QUIERES SABER CÓMO SE PUEDE
INGRESAR AL SEMINARIO O SABES DE
ALGUIEN AL QUE PUDIERA INTERESARLE?
¡ESTAMOS ESPERANDO TU LLAMADA!**



56 1461 4874

DE TODO UN POCO



SEMINARIO DE TLALNEPANTLA
AL SERVICIO DEL EVANGELIO Y DE LOS HOMBRES

Al adquirir los productos de la Tienda del Seminario ayudas a pequeños productores y también a la formación de los futuros sacerdotes

Café orgánico artesanal
Producto de Puebla
500 grms - \$160

Miel de abeja 100% natural de la sierra norte de Puebla
600 ml - \$160

Miel de abeja 100% natural
Producto de Oaxaca
470 ml - \$130

La tienda Del Seminario
Sólo ponte en contacto con nosotros

WhatsApp: 55 3753 3509
Teléfono: 55 5373 9710

Entrega a domicilio

COLECTA 2026




SEMINARIO DE TLALNEPANTLA
AL SERVICIO DEL EVANGELIO Y DE LOS HOMBRES

APRENDIENDO CON EL SEMINARIO

¿Sabes lo que fue la GUERRA CRISTERA?

- ▶ Fué un conflicto civil en México que inició en 1926
- ▶ Los católicos se rebelaron contra algunas leyes que prohibían la libertad religiosa, el culto, la existencia de escuelas católicas y buscaban limitar el número de sacerdotes
- ▶ Quienes se revelaron contra estas leyes se llamaban "cristeros" y su lema fue "¡Viva Cristo Rey!"
- ▶ Durante este periodo que duró de 1926 a 1929 hubieron mártires mexicanos que murieron por defender la fe católica



1926 - 2026 Centenario del inicio de la Guerra Cristera



SEMINARIO DE TLALNEPANTLA
AL SERVICIO DEL EVANGELIO Y DE LOS HOMBRES

Tu generosidad hace posible la misión

Agradecemos tus donativos



www.seminariotlalnepantla.org.mx

O directamente en la cuenta del Seminario:

Scotiabank Cuenta 00104775474
Clabe 044180001047754744

WhatsApp: 55 5373 9710, 55 5373 2782
Teléfono: 55 1096 4973
Email: seminariotialeconomia2026@gmail.com

Conoce nuestra página y nuestros distintos canales de comunicación
¡tenemos mucho que decirte!

www.seminariotlalnepantla.org.mx



Boletín bimestral del Seminario de Tlalnepantla

Departamento de Comunicación
Calzada de los Remedios s/n, Col. Bosque de los Remedios, Naucalpan de Juárez 53030, Estado de México