





Una parte angular del carácter femenino es el autoestima, en el caso de las mujeres es algo sumamente frágil y si no somos conscientes de ello, fácilmente nos sentimos culpables, feas, gordas, tontas, chaparras, demasiado altas, demasiado flacas, incluso malvadas. Parte importante para fortalecer nuestra autoestima es actuar conforme a nuestra consciencia e ideales y cuando actuamos en contra, la imagen que tenemos de nosotras mismas se cae al piso. Lo mismo sucede cuando la relación con nuestros padres está lastimada o cuando no sabemos mantenernos firmes en nuestros ideales como mujeres, por ejemplo: cuando cedemos ante la presión de nuestros amigos para beber, fumar o usar algún tipo de droga o incluso con nuestro novio ante su presión para besarlo, tener relaciones sexuales o mandarle fotos semidesnudas.

En todas estas situaciones, a pesar de saber que no estamos actuando de forma correcta, nos vemos presionadas por nuestro entorno y los medios de comunicación y terminamos cediendo sin darnos cuenta que al mismo tiempo fracturamos nuestra integridad la cual unifica armónica y estéticamente nuestra alma, cuerpo, mente y corazón, por que nos mantiene llenas de pureza. Sin embargo si nuestra integridad se lastima en una de las partes, también se dañan las otras y por tanto nosotras.

Esperamos que la información contenida en este número de Amor & Sexo Inc., nos ayude a todas las mujeres a cuidar y proteger nuestra integridad y por tanto nuestra pureza y claro también a los chicos que buscan proteger la dignidad e integridad de toda mujer. Seamos firmes en nuestras creencias e ideales y no perdamos de vista el objetivo de mantenernos íntegras, puras, mujeres de una pieza, capaces de luchar con generosidad por proteger nuestra feminidad.

Un enorme abrazo con el corazón.

Marcela Palos García  
Directora editorial



01 + Dieta balanceada y saludable para mujeres



02 + Relación madre-hija



03 + ¿Cómo no ceder a la presión para tener relaciones sexuales?



04 + Los anticonceptivos y sus daños



06 + ¿Casarse? ¿y para toda la vida?



07 + El amor verdadero dentro del noviazgo



08 + Si ya es legal, ¿entonces es bueno?

Proyecto apoyado por la Fundación del Empresariado Chihuahuense A.C. - FECHAC - Consejo Local Delicias



# DIETA BALANCEADA Y SALUDABLE PARA MUJERES

L.N. Nadia Lizeth Alba Fierro  
Nutrióloga y miembro de Campamentos  
Kairós (movimiento de evangelización  
para jóvenes y familias). Delicias, Chih.,  
México.



**C**uando escuchamos “dieta” es común que pensemos en hambre. Y no sólo en la palabra, sino que hasta sentimos el estómago gruñendo, incomodidad y desagrado... ¡Comencemos a cambiar de ideas!

Iniciar una dieta no significa comer pura lechuga y tomar agua. En realidad, se refiere simplemente a la alimentación que llevamos diariamente, sea lo que sea que incluyamos en ella. Por eso es importante distinguir una dieta común, de una balanceada y saludable.

Una dieta balanceada, es en la que incluimos las cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos; es importante que comamos de todo, incluidas grasas y azúcares pero siempre en las cantidades correctas.

Ahora bien: ¿Qué debo hacer entonces para comenzar una dieta balanceada y equilibrada? Para mí, el primer paso siempre es quitar los alimentos chatarra, la comida que no me aporta ningún nutriente o beneficio, que lo único que hace es sumar calorías vacías a mi dieta provocando que suba de peso, como los refrescos, galletas, papitas, jugos embotellados, té helado y los productos dietéticos.

Lo que suelo recomendar es agregar a nuestra dieta diversas frutas y verduras. Fruta en el desayuno, ensalada o verduras cocidas en la comida, una pieza pequeña como postre en la cena. Si es posible agregarlas también a media mañana y a media tarde, sustituyendo los antojos vespertinos.

Es importante tratar siempre de comer lo más natural posible. Saca de tu despensa los alimentos procesados y empaquetados. Hasta los que parecen saludables generalmente no lo son por las grandes cantidades de azúcar y conservadores que contienen.

Y por último: toma agua, al menos dos litros al día. Ya lo sabemos, sólo falta aplicarlo. También haz ejercicio, lo recomendado es al menos una hora al día, pero puedes comenzar con 20 minutos de caminata.

No sufras cuando escuches la palabra dieta, mejor cambiemos un poco nuestros hábitos y te aseguro que pronto verás grandes cambios.

INICIEMOS

PREGUNTÁNDONOS

¿CÓMO ES LA RELACIÓN  
CON MI MAMÁ?

¿QUIÉN ES MAMÁ EN MI VIDA?

L.N. Nadia Lizeth Alba Fierro  
Nutrióloga y miembro de Campamentos  
Kairós (movimiento de evangelización  
para jóvenes y familias). Delicias, México.

# RELACIÓN madre-hija



**N**osotras como mujeres experimentamos diversas etapas y sentimientos potenciados por ellas. Parece ser que relacionarnos entre nosotras es mucho más complejo y problemático que la forma en que se relacionan los hombres. Es por eso que en ocasiones te puede parecer muy difícil convivir con tu mamá. Pero, a fin de cuentas ¿quién es mamá?

Mamá es la primera persona en este mundo con la que interactuamos directamente. Es la primera persona que nos amó. No digo que papá no nos ame, pero por lo general papá se da cuenta del amor que siente por su hijo cuando ve la pancita de mamá un poco más grande o a veces hasta que tiene al bebé entre sus brazos, así que en este caso, podemos decir que mamá se lleva el primer lugar.

Mamá nos carga en su vientre por nueve meses. Esto hace una relación tan estrecha con su bebé que nunca en la vida lo podrá sacar de su corazón.

Es muy común que a veces nosotras como hijas no entendamos nada de eso y pensemos que lo único que hace es mortificar, fastidiar, mandar, gritar; en pocas palabras *"mi mamá no me entiende"*.

Pero ¿te has puesto a pensar que es posible que seas tú quien no entiende a mamá?

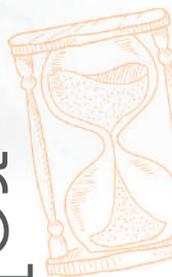
Antes de que nacieras, tu mamá tenía una vida que cambió con gusto para incluirte en ella, recuerda todo lo que hace en tu vida. Algo sencillo: pensemos en los quehaceres del hogar, trae a tu mente todas las cosas de las que se encarga ella y si trabaja, suma eso también. Ahora reflexionemos, ¿la manera en la que recibo o trato a mamá es la correcta? Si la respuesta es positiva, pensemos que más podemos sumar para que mamá se sienta cada vez más amada y valorada.

Si la respuesta es negativa, intentemos ponernos en sus zapatos. Sal a caminar con ella, eso les da la ocasión de entrar en un ambiente de empatía, pues van a sincronizar su ritmo cardíaco, su respiración y aunque no lo creas eso ayudará a que se entiendan y platicuen. Ayúdale en los quehaceres del hogar sin que te lo pida, tenle mucha paciencia y si te hace desesperar, nunca contestes algo sin antes pensarlo. Por último, abrázala y muéstrale tu cariño cada vez que puedas, hasta que eso se convierta en una costumbre entre ustedes.

Y nunca olvides, tú eres la única persona que sabe cómo suena el corazón de mamá desde su interior.



# ¿Cómo no ceder a la presión para tener relaciones sexuales?



relaciones sexuales

tres



Para las mujeres una de las palabras más difíciles de decir es "no", sin embargo, debemos aprender a pronunciarla si queremos amar y ser amadas. Cuando necesites poner un límite, decídate a hacerlo, sé clara con él y muéstrate segura; que tu "no" sea rotundo y firme.

Si lo dices con palabras, también debes decirlo con tu cuerpo y tus acciones. Si nosotras no respetamos lo que decimos ¿por qué tendrían ellos que hacerlo? Si te insiste, es señal de que espera que cedas y caigas, porque si estuviera convencido de que fueron en serio tus palabras, no perdería el tiempo en insistir. Si lo hace, puede que tú hayas hecho un mal trabajo, pues eres la primera responsable de lo que piensen o esperen de ti. Además, los chicos se dan cuenta fácilmente con qué clase de chica están.

Si quieres ser amada de verdad, tu decisión debe ser esperar, pues es la mejor prueba de amor que te pueden dar. Tener relaciones sexuales es muy fácil y en unos segundos pueden dejarse llevar por sus impulsos, pues sienten placer y el momento te tienta a hacerlo. Sólo basta con tomar unos tragos de más para que tengas relaciones con alguien en una fiesta, alguien que no necesariamente es tu enamorado / novio.

Ahora bien, esperar es todo lo contrario, ya que requiere esfuerzo para no caer ni ceder.

Martha Asto Vargas  
Estudiante de psicología, miembro del Movimiento de Vida Cristiana y colaboradora activa de La Opción V, 19 años. Lima, Perú.

Esperar implica dominio de una misma, ser dueña de tus impulsos y no dejarte dominar por ellos. Esperar significa tener paciencia para aguardar el momento indicado, que es el matrimonio. Se requiere inteligencia, voluntad, valor y valentía.

La persona que te quiera de verdad, cuyo deseo de amarte sea sincero, sabrá esperar por ti, porque si está a tu lado es por quien tú eres y no por tu cuerpo. Él no te presionará ni te pedirá explicaciones, sabiendo respetar tu decisión. Asimismo, cuidará de ti y tu corazón. Si te queda claro esto, sabrás decir que no, pues estarás evadiendo una relación sin futuro. Estarás diciendo que no a todo lo contrario del amor, que es el egoísmo de pensar solo en uno mismo. Además, si no aprendemos a decir que no ¿de qué valdrá nuestro sí en el altar?

UNA SOLA VÍA

LA OPCION "V"

## La Opción V

¡No estamos solos! Somos muchos los jóvenes que creemos que el Verdadero Amor existe, que nos espera y que es posible encontrarlo. ¿Cómo? Haciendo una Opción contracorriente, una Opción Valiente y decidida: Vivir la Virtud de la castidad. ¿Quieres unirte a nosotros?

### ¿QUIERES HACER LA OPCION V?

@LaOpcionV

/LaOpcionV



# Los anticonceptivos y

Claudia Soledad Villanueva  
Esposa y madre de familia, además de  
coordinar el área de Prevención de  
Riesgos en VIFAC. Chihuahua, México.



lo largo de la historia se han desarrollado revoluciones que han cambiado radicalmente la historia de la humanidad y una de ellas es la revolución sexual que cambió drásticamente los conceptos de amor, matrimonio y procreación.

Inició a finales de la década de los sesenta, con ella llegó la píldora anticonceptiva que vino a separar la concepción del amor humano. Surgió como una manera de darle a la mujer libre dominio de su fertilidad y ella defendió su uso, sin pensar que en vez de darle libertad, la volvió esclava de sus pasiones. Esa libertad la puso en manos de los hombres, quienes la convirtieron en un objeto de uso, olvidando así su dignidad y valores que no cambian, no pasan de moda ni tienen fecha de caducidad. Asimismo, se olvidó de su autocontrol, del dominio de emociones y pasiones y poco o nada se discutió ni se divulgó sobre sus efectos negativos.

Usar los anticonceptivos no es sólo poner una barrera para evitar un embarazo, sino que implica más, pues afecta al amor y por consiguiente, cambia el acto sexual, ya que interfiere con el regalo más grande que le puedes dar a tu esposo: la entrega total de ti misma. El mensaje que envías es "te quiero y me entrego a ti, pero no te entrego mi fecundidad".

Muy poco se habla de los efectos negativos de los anticonceptivos. Los orales alteran el sistema hormonal y traen consigo efectos secundarios y complicaciones de las cuales mencionaré algunas:

- Desequilibrio de estrógenos y gestágeno. Se presenta con manchas intermenstruales y/o goteo intermenstrual, así como ausencia de la menstruación.

- Algunas enfermedades como cervicitis (es más común en mujeres que los usan por un período mayor de 6 meses) y candidiasis (cambio en la flora vaginal propiciando un ambiente ideal para el desarrollo de cándida).

- Náuseas y vómitos.

- Aumento de tamaño de los senos, volviéndose hipersensibles.

- Cáncer de mama, que es más frecuente en mujeres que no han tenido hijos y cuando el uso de los anticonceptivos ha sido por largo tiempo, iniciándose su toma a temprana edad.

- Cáncer de hígado.



# ... sus daños

- Cáncer de cuello uterino.
- Aumento de peso.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Aparición de paño en la cara.
- Infección en vías urinarias.
- Ansiedad o depresión.
- Cambios de ánimo.
- Disminución de la libido, entre muchos más.

La vida sexual es hermosa cuando va de la mano de un compromiso de amor llamado matrimonio, en el que puedas, junto con tu esposo, dialogar sobre la fecundidad. Otra opción son los métodos naturales que no ponen en riesgo la salud de la mujer, como el *método billings* de los días fértiles, pero ante todo, se debe hacer frente a las consecuencias de tener una vida sexual activa, responsable, fiel y dentro del matrimonio.

Hace más de 45 años surgió el condón, un método anticonceptivo que ha envuelto en sus garras a gran parte de nuestra juventud con su mensaje "ten sexo seguro, usa condón"... ¡que gran mentira para la humanidad!, ya que tiene un alto índice de fallo por su porosidad. Por ejemplo, el virus del sida es 500 veces más pequeño que un espermatozoide, por lo tanto si el condón falla ante un embarazo ¿cuántos virus o bacterias no pasarán a través de él?

Pocos son los que leen el reverso del empaque de los condones. Te invito a que lo hagas y te aseguro que no leerás lo que escuchas de ello. En ninguno dirá es 100% seguro para evitar el embarazo y todas las enfermedades de transmisión sexual. Vas a leer algo parecido a:

*"Este artículo puede ayudar a evitar el embarazo y algunas enfermedades de transmisión sexual",* así como puede hacerlo, puede fallar.

Tener autodominio cuando eres soltera es la mejor decisión que puedes tomar, en lugar de lidiar con el uso de anticonceptivos (como tener que esconderlos y vivir con el temor de ser descubierta o bien que fallen) pues pones en riesgo tu salud. Aférrate a la castidad y di no a los anticonceptivos.

**CURSOS & CONFERENCIAS**

¿Quieres llevarnos a tu escuela o te interesan nuestras conferencias?  
**Contáctanos**

+52 (614) 157.31.51  
amaresconferencias@gmail.com /amaresconferencias

amor amistad  
**Amar-T**  
castidad **Pasión x Amar**  
autenticidad  
**AmarEs**  
virtudes **FEMM**  
autoestima **Cultura de la vida**  
verdad **MujerES**  
fraternidad **Educación Integral**  
femenidad **caballeridad**

# ¿Casarse?

## ¿Y para toda la vida?

Emma y Didier  
Ella es esposa, psicóloga, blogger y servidora parroquial. Junto a su esposo Didier acompañan noviazgos que discernen su vocación. Desde su blog comparten su testimonio matrimonial. Viven felizmente casados. Alajuela, Costa Rica.

En los últimos meses antes de casarnos, esa frase se convirtió en el tema rompehielo con el cual la mayoría de las personas se acercaban a mí, seguido de una “conversación seria” aludiendo a mi juventud y al porque el matrimonio era un proyecto muy arriesgado. Varios de mis amigos que vivían con una pareja trataron de disuadirme de casarme.

Al reflexionar sobre todo esto, me hice las preguntas:

¿Por qué estoy diciendo sí al matrimonio católico?

¿Me estoy perdiendo algo al comprometerme para toda la vida?

¿Por qué o para qué casarme?

Y luego de una larga reflexión, llegué a una sencilla verdad:

Si sientes que Dios te llama a formar una familia, el matrimonio es para lo que fuiste creado(a).

Cuando decides casarte es una decisión y es una decisión tuya, no de la Iglesia, ya que ella no te obliga, ella simplemente es testigo cuando dices:

*Yo, \_\_\_\_\_ te recibo a ti, \_\_\_\_\_  
como mi esposa(a)  
y me entrego a ti,  
y prometo verte fiel,  
en la prosperidad y en la adversidad,  
en la salud y en la enfermedad,  
y así amarte y respetarte,  
todos los días de mi vida.*

(Votos matrimoniales del ritual católico)

Eres tú quien lo dice, no la Iglesia, ni tampoco le dices a tu conyugue “te recibo en nombre de la Santa Sede” o “te seré fiel por voluntad del Papa”. Porque no es la Iglesia quien tomó la decisión, por lo tanto tampoco ella puede cambiar después las reglas del juego, porque has sido tú. La Iglesia simplemente te recuerda tu disposición primera de amar.

Sin embargo, muchos de nosotros pareciera que nos entrenamos para los divorcios exprés, es decir, estar con alguien hasta que ése alguien ya no me haga feliz, y se nos olvida que el matrimonio no se trata de nosotros mismos, al entrar con esa mentalidad, comenzamos con una actitud completamente egoísta, por una simple razón: no te casas para que te hagan feliz, te casas para propiciar que el otro sea feliz y día a día se encuentre con la fuente de esa felicidad: Cristo (aclaro que nadie puede dar lo que no tiene y por lo tanto, si tú mismo no has descubierto esa fuente de la felicidad, será muy difícil que puedas compartirla con la persona que amas). Por lo tanto, el matrimonio no se trata de dar sólo el 5%, 10%, 15%, o decirle al otro, “te doy el 90% de mí corazón, puedes tener mi presencia contigo por un tiempo, pero no puedo entregarte todo mi ser”.

Muchas veces la falta de formación (es decir, nos preparamos para una profesión por años, pero para un matrimonio de toda la vida muchos protestan si se les pide hacer una catequesis de unos cuantos meses ¿qué acaso la relación va a funcionar por arte de magia?) la cultura egoísta, la economía utilitarista, la pérdida del sentido de la virtud y el peligro de los vicios, el pecado humano, la cultura de la muerte en sí, están jugando un papel sumamente dañino en el empobrecimiento de nuestra generación, que erróneamente ve como revolución el alza en las tasas de cohabitación (porque es mejor probar a ver si sirve, como si la otra persona fuera un experimento) el miedo al compromiso (disfrazado de una falsa libertad) y el declive del matrimonio.

Sin embargo, aún hay esperanza, por si no lo han notado, las personas estamos fascinadas con las bodas por una razón. Hay una verdad dentro de cada uno de nosotros que anhela el amar y ser amados de esa manera: completamente, sin reserva alguna y para siempre, ya sea a través de la vocación matrimonial o bien en la vida religiosa u ordenación sacerdotal. Hay una gracia sacramental cuando nuestro amor es libre, total, fiel y fecundo y nos llena porque precisamente fuimos creados para amar así. Innumerables canciones, películas y artistas musicales cantan éste amor, el amor que da la vida. Y esa precisamente es la paradoja del amor humano: tenemos que perdernos para encontrarnos.

*“Quién pierde su vida por mí, me encontrará, no tengas miedo, yo conozco a quienes elegí”*

(Gracias Hermana Glenda!)

Hoy hace un año, que Didier y yo nos comprometimos. Quiero darle a Didier todo de mí, no solo el 80%, ni el 90% o el 99% de mí; sino el 100% y una milla extra, porque para esto fuimos creados: para amar sin medida.



oy en día nos encontramos rodeados de muchas y variadas definiciones del amor, pero ¿qué es el amor verdadero? ¿cómo identificarlo?

El amor no es sentir maripositas en el estómago cuando veo a mi novio, eso es enamoramiento. El amor no es entregarme al calor del momento porque así lo siento, eso es pasión. El amor no es desentenderme del mundo porque lo único que me importa es mi novio, eso es "estupidez".

El amor verdadero, contrario a lo que muchos piensan, no es sentir bonito. El amor verdadero no empieza el día de la boda con un "y vivieron felices para siempre". El amor, como dice la canción, es verbo, no sustantivo. Amor es amar.

Tania Lizbeth Martínez Bocanegra  
Profesora, esposa y madre de familia y junto  
a su esposo sirve dentro del Encuentro de No-  
vios. Chihuahua, México.



Amar es una acción y no un sentimiento. El amor verdadero consiste en pensar, decir y hacer dando vida a mi pareja. Debo de tener cuidado de no darle muerte a mi pareja ni a mi misma, sino darnos vida, por ejemplo, yo le doy vida a mi novio cuando le ayudo a estudiar para un examen muy difícil, cuando se enferma y me quedo con él viendo películas en viernes para hacerle compañía o cuando dulcemente le digo que está haciendo algo malo para ayudarlo a mejorar. El amor busca el bien de todos y en la pareja de los dos.

Ahora, el noviazgo es una etapa previa al matrimonio, cuyo fin es que la pareja se conozca lo suficiente para tomar una decisión: unir o no sus vidas en santo matrimonio.

Durante esta etapa ¿cómo puedo darle vida a mi novio?, comportándome como novia. Y novia no es lo mismo que esposa. Hay que estar conscientes de las diferencias entre estas dos relaciones que son muy parecidas, pero no son iguales. El amor verdadero sabe esperar, es paciente, servicial y no busca su propio interés, no hace nada indebido sino que se alegra con la verdad.

Los invitamos a que vivan el amor verdadero dentro de su noviazgo, no una copia barata del amor que sólo busca usar a las personas y que desafortunadamente es promovida por los medios. Si ustedes deciden vivir una relación con valores (comunicación, unidad, fidelidad, castidad, respeto, lealtad) juntos podrán ser una mejor versión de sí mismos: yo soy mejor persona desde que estoy contigo y te voy a ayudar a ser mejor persona ahora que estás conmigo.



Desde hace algunos años México y Latinoamérica están siendo atacados al destruirse la dignidad de las personas y las familias por medio de leyes injustas y corruptas impuestas por la Suprema Corte de Justicia. La función de la Corte no es dictar leyes sino impartir justicia, sin embargo diputados y senadores han permitido que la Suprema Corte legisle, accediendo a reformar las leyes por intereses políticos y económicos internacionales que tienen como objetivo reducir la población.

Leyes corruptas contrarias al derecho natural, como el asesinato de los niños (aborto), la prostitución de la maternidad (arrendamiento de vientres), la destrucción del desarrollo pleno de los niños al tener padre y madre (uniones entre personas del mismo sexo), destrucción de la juventud, salud y del bienestar social (legalización de las drogas), enfrentamiento de los niños contra sus padres (leyes en contra de la patria potestad de los padres), confusión permanente en la identidad sexual de niños y jóvenes (ideología de género), destrucción de familias (divorcio exprés); entre otras, son reformas que nos dejan en un escenario completamente desolador y de destrucción humana.

Las leyes queridos amigos, son de cuidado, las leyes educan; cuando algo se legaliza las personas comienzan a creer que por ser legal es bueno y si el aborto en el D.F. es legal entonces puedo practicarlos dos o más abortos y seguir con mi vida como si nada, cuando la realidad no es así.

# Si ya es legal ¿Entonces es bueno?

Marcela Palos García  
Coordinadora del programa  
AMAR-ES. Conferencista interna-  
cional en temas de sexualidad,  
afectividad y defensa de la  
vida. Chihuahua, México.



Al legalizar las uniones entre personas del mismo sexo y subirlas a un estatus de matrimonio, se destruye el matrimonio en sí mismo como la institución primera y fundamental de toda sociedad, por ser una unión total, fiel, fecunda y libre, donde el requerimiento primordial es la complementariedad entre un hombre y una mujer, lo cual no puede darse naturalmente entre dos hombres o dos mujeres. Todas las instituciones tienen requisitos, si éstos no son respetados cualquier unión sería posible, si dos hombres pueden unirse en matrimonio, ¿por qué no un papá y su hijo?, ¿por qué no tres mujeres y un gato? cuando la institución no es respetada por su naturaleza y por su aporte a la sociedad, debido a la corrupción que ha sufrido la población misma, entonces cualquier cosa entra y destruye el tejido social. El matrimonio no es un derecho, es una institución que asegura la permanencia social y el bienestar.

El caso de la legalización de la marihuana es un problema de salud y de comportamiento grave, especialmente para niños y jóvenes; la ley está para evitar el daño y si bien es cierto no puede prohibir todo lo que nos daña y lastima, es absurdo y antinatural que legalice aquello que nos destruye. La ley está para proteger al más débil no para perjudicarlo.

Quien piensa que legalizando la marihuana se acabará con el narcotráfico es demasiado ingenuo, porque el tabaco es la primera droga con la cual experimentan quienes se convierten en adictos, la siguiente es la marihuana, luego la cocaína,

tachas, inhalantes, cristal, heroína, *crack*, entre otras drogas cada vez más fuertes.

El tabaco ya es legal y al legalizar la marihuana, lo único que se hace es abrir el mercado, facilitar a los jóvenes la posibilidad de que experimenten y aumentar la clientela al narcotráfico enganchándolos a que consuman las siguientes drogas. Por otra parte en el absurdo escenario de que se terminara con el narcotráfico, quienes se dedican a esa actividad delictiva, no iniciarán una empresa formal, sino que buscarán otras actividades delictivas como extorsión, secuestro, robos entre otros delitos, mismos que ya hemos experimentado en el pasado.



Un chico adicto o víctima de cualquiera de las leyes que se mencionaron, está limitado para desarrollar todas sus capacidades.

Seamos críticos y presionemos permanentemente a los políticos ante la imposición de leyes injustas y de ser impuestas, resistamos con toda nuestra fuerza, vayamos contra corriente, no porque sea legal es bueno. Como jóvenes es importante no dejarse llevar por tendencias perversas que terminan lastimándonos y destruyéndonos, acabando con nuestros talentos y capacidades para emprender causas importantes y construir un país mejor.



oy en día defender el matrimonio entre hombre y mujer, así como la familia emanada de esta unión natural, o bien la educación de los hijos como derecho de los padres, es considerado algo discriminatorio, retrógrado, inhumano, ultraconservador y hasta homofóbico. Todo esto se debe a una serie de ideas que han impactado la cultura y las leyes de nuestro país.

Si alguna vez te has sentido confundido, debes leer esto.

Hay que dejar en claro que la ideología de género es una hipótesis, es decir, una suposición de algo, según la cual la identidad sexual del ser humano no depende del sexo sino del entorno sociocultural.

Esta ideología va en contra de las diferencias naturales entre hombres y mujeres y se dio a conocer en 1995, durante la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer de la ONU en Pekín. Afirmo que no existen sexos, solo roles y orientaciones sexuales que pueden cambiarse. Algunos sostienen que existen hasta seis géneros: heterosexual masculino, heterosexual femenino, homosexual, lesbiana, bisexual y neutral. Busca una liberación total del ser humano en todos los aspectos y esto sólo se puede lograr mediante un cambio en el lenguaje, en las relaciones familiares, en la reproducción, la sexualidad y de la cultura.

En la década de los sesenta los activistas homosexuales contrataron a los mejores expertos en *marketing* de la Universidad de *Harvard* para que les diseñaran un modelo para vender la idea de la homosexualidad, basándose en las cuatro "P": *product* (la idea que se quiere vender) *price* (lo que se paga si no se está de acuerdo con la idea) *promotion* (promocionar la idea al público) y *place* (objeto de la campaña). El éxito de esta campaña se debió también a que tocaron los sentimientos de las personas.

Pero seamos sinceros, realmente en nuestros días no se puede sostener un debate sereno y científico sobre la ideología de género, porque se escudan en la discriminación, en la homofobia y en los derechos humanos.

No olvides que hombre y mujer son seres distintos, pero complementarios. Por eso te invito a que no desistas en defender y promover la familia y el matrimonio natural. Tenemos que hacer mucho para reposicionar el modelo de familia capaz de brindar ciudadanos que colaboren en el desarrollo de la sociedad.

Si quieres saber más del tema, te recomiendo leer a Jokin de Irala y ver el video *Modern Educayshun*.

# La ideología de género

Luis Guillermo Flores  
Estudiante de la licenciatura en Derecho, defiende la vida y la familia mediante la promoción de derechos humanos y la bioética. Zacatecas, México.





# Cuántas veces te has sentido presionado por tus compañeros, amigos o familiares acerca del tema de la sexualidad y el noviazgo?

Pensemos en lo que puedes o no hacer con la chica que estás saliendo y si estás mal por no haber tenido relaciones sexuales durante tus años 20's. Sé que ni tú ni yo nos hemos visto en ningún momento, pero creo que te has llegado a sentir como yo y muchos otros al estar en esa situación.

Sé que existen momentos en los que parece muchísimo mejor entregarse a la emoción pensando que no pasará nada, cuando en realidad sucede todo lo contrario. Tratas de entender qué es lo correcto y comienzas a cuestionarte por qué hay quienes dicen que las relaciones sexuales son malas, y la respuesta es porque no existe un entendimiento de lo que es en esencia este acto.

El sexo, esencialmente no es malo: es el acto más hermoso que podrás llegar a realizar con quien amas dentro del matrimonio, donde te comprometes y consagras en cuerpo y alma para estar siempre con la persona que más quieres.

No desesperes, no caigas en el juego que la sociedad impone, tú eres el mayor regalo que jamás podrás ofrecer y eres tan especial que este regalo sólo podrás entregarlo a una sola persona, por lo tanto debes visualizarlo como tal.

Abraham Alejandro Huerta  
Estudiante de Ciencias de la Comunicación, editor y locutor de "Dilo Bien" Radio. Zacatecas, México.

Una cosa puedo asegurarte: si decides optar por la castidad no será fácil, tendrás que luchar contra miles de cosas, entre ellas la música, los bailes, las películas, los amigos que te invitarán en menor o mayor medida a no ver tu verdadero valor. Pero te aseguro que el día que te entregues por primera vez a tu esposa sabrás que toda esta lucha habrá valido la pena; sabrás que la amaste aún antes de conocerla.

**Y la castidad les hará libres!**

# ¿Se puede censurar mi fe y mi consciencia para quedar bien ante los demás?

Luis Losada Pescador

Economista de profesión y periodista por pasión, miembro fundacional de Hazte Oír y director global de Campañas para Ciudadano. Madrid, España.

**S**e puede censurar tu fe y consciencia siempre que quieras vivir la vida de otros. Si quieres ser tu mismo, debes hacerlo con libertad. Si te rechazan por ser cristiano o por ser coherente con tu moral es que no te respetan, por lo tanto no te quieren ¿sí no te quieren a ti, por qué crees que querrían una mala copia de ti?

Renunciar a la fe para buscar el aplauso del mundo es un mal negocio. Siempre habrá quién te critique y nunca serás del gusto de todo el mundo y en el proceso, perderás tu identidad, aquello que te hace ser quien eres: tu verdadero yo.

En una ocasión tuve la oportunidad de entrevistar al marido de Asia Bibi, la mujer pakistaní que lleva seis años en el corredor de la muerte por el supuesto delito de blasfemia por ser ella cristiana. Le ofrecieron abjurar de su fe y su calvario acabaría. Lo rechazó... ¿por qué? ¿por qué no aceptó una pequeña mentira ante un tribunal humano y amañado para salvar la vida y reunirse con su familia?, le pregunté. *"No podemos renunciar a nuestra identidad"*, fue una respuesta sencilla y firme la de aquel rudo hombre. No pude continuar con la entrevista.

Mis atropelladas preguntas mundanas se habían topado con la sencillez de un hombre de fe y esa fe le daba libertad y fortaleza, pues valía más que su propia vida.

Su regimiento de sencillez ablandó mi artillería del mundo. Hoy todavía me pregunto si soy verdaderamente libre, si mi fe sostiene de verdad mi vida. Aún me pregunto si mi identidad no puede entenderse sin la Cruz.

Cuando uno se descubre como hijo de Dios, amado por el Todopoderoso y creado para la eternidad, la aprobación del mundo importa poco. "Todo lo estimo basura", decía San Pablo.

No es un tema de coraje, sino de consciencia, ¿quién soy? Si realmente soy consciente de ser hijo de Dios ¿voy a renunciar a mi filiación por quedar bien? Si fuéramos hijos de un banquero ¿lo negaríamos? Somos hijos del creador del banquero y de todos los banqueros y presidentes. ¿A alguien no le gusta? Invítale a que él también lo descubra.

Cuando te sabes hijo de Dios no te para ni la amenaza de muerte. ¡Eso es libertad! No te conformes con rebajas.

# Y tú ¿eres ingrato?



**Erick González Neri**  
Apasionado defensor de la vida y la familia, promotor de la castidad, realiza diversas actividades en pro de la juventud. Zacatecas, México.



Por muy severo que sea un padre juzgando a su hijo, nunca será tan severo como un hijo juzgando a su padre.

La relación que un varón lleva con su padre es de suma importancia, pues la manera de criar es diferente por nuestras características de competitividad, rebeldía y curiosidad. El cambio de época que estamos viviendo tiene gran repercusión en nuestras vidas y nuestra educación, ya que la comunicación es más rápida y los avances tecnológicos simplifican más nuestro día a día. Y tal vez nuestro padre no lo vivió en su crecimiento, provocando un desfase generacional y abriendo una brecha que dificulta el acercamiento.

A veces los hijos somos severos en nuestra manera de actuar y juzgamos a nuestros padres. Alguna vez, cuando niños, los vimos como superhéroes y ahora que conocemos sus defectos los tratamos de una manera injusta. Con sus deficiencias y aciertos, bien o mal, hicieron el esfuerzo por nuestra educación y a veces la respuesta hacia ellos es ingrata.

Un hijo es ingrato cuando:

- Muestra faltas constantes de respeto.
- En vez de pedir cosas, las exige.
- Muestra un carácter insoportable hacia ellos.
- Trata de justificar todas sus malas acciones o se victimiza de cualquier cosa.
- Evita platicar de sus cosas con sus papás.

Pero no todo es nuestra culpa, ya que los padres no fueron a una "escuela para ser padres" y lo que saben lo han aprendido durante la marcha. Es difícil encontrar el compañerismo que hubieras querido con tu papá o haber recibido sus muestras de cariño, pero nosotros podemos hacer la diferencia, ya que él también necesita sentirse querido, valorado y escuchado. Y porque quizás él no vivió esa situación, inconscientemente es incapaz de demostrarlo.

La mayor muestra de amor es tener la humildad para reconocer sus errores y aún así seguirlos amando y

respetando. Nuestro padre, al igual que nuestra madre, se ha esforzado por darnos lo mejor, cargando con nuestros problemas y alegrías y aún así están para seguirnos apoyando una y otra vez. No hay mayor demostración de amor de ellos hacia nosotros que el estar allí cuando los necesitamos.

Hay que ser agradecidos: no son padres perfectos, sin embargo debemos comprenderlos y amarlos.

## ESCUELA PARA PADRES



"Fortalecemos la tarea educativa de los padres y formadores para **construir** familias fuertes"

NOSOTROS TE AYUDAMOS



Tel. 01(639)474.23.94 [www.oneamidelicias.org](http://www.oneamidelicias.org)

Rafael Becerra González  
Fundador de Dilo Bien y la Alianza Internacional de la Juventud, cuenta con un programa en María Visión y Radio María. Actualmente es Seminarista. San Juan de los Lagos, México.

# ¿Tienes broncas con tu jefe?

**A** menudo me encuentro con jóvenes que tienen problemas con su papá, que no llevan una relación sana con él y sienten que no los escuchan ni los entienden. Llegan a sentir que no les dedican el tiempo suficiente y no los apoyan en sus proyectos e incluso consideran que no les dan un buen ejemplo. Esto provoca que se sientan angustiados, con soledad, rencores y miedos.

Casi todas las broncas que tenemos con nuestros papás tienen que ver con la comunicación. En la mayoría de los casos existen muchos factores que nos hacen hablar en dos idiomas, como si tu jefe hablara en ruso y tú en español. Esto hace que sintamos que no nos escucha y a veces no responde a nuestras preguntas, inquietudes, proyectos o intereses.

Lo primero que podemos hacer para cambiar esto es la empatía, es decir, ponernos en el lugar de nuestros papás y ver las cosas desde su punto de vista. Sirve preguntarnos ¿quién enseña a los padres a ser papás? a veces nadie. También es importante considerar que en la época de la postmodernidad, el ritmo de vida es diferente a la del pasado: hoy muchos papás están más estresados por las largas jornadas de trabajo y el transporte, y por ello hay menos tiempo para atenderlos.

Después de la empatía, es importante descubrir cuál es la razón de la bronca. Tu jefe, invariablemente tiene más experiencia que tú, así que aprovéchala. Trabaja en equipo con él en lugar de pelear.

Hace unos días encontré en internet algunos puntos que ayudan a mejorar la relación de padre e hijo y quisiera compartirlos, pues considero te serán de mucha utilidad:

- 1** Siempre sé honesto y objetivo, ya que son cualidades que ayudan a evitar las diferencias y peleas. Un elemento clave en esto es pensar bien lo que dirás antes de hacerlo.
- 2** Debes entender que tu papá, por lo general, trata de protegerte, así que acepta la realidad. Si la regaste en algo, asume tu responsabilidad y sigue adelante.
- 3** Di la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad. No inventes, no culpes a otros, no mientas y serás más libre, además, ayudarás en la relación si siempre dices la verdad.

4 Cuando tu papá pregunte, contéstale. Esto es, da la cara a lo que has hecho sin rehuir a ello. No lo ocultes, quizá él puede ayudarte.

5 Acepta la autoridad de tu padre, pues él siempre buscará lo mejor para ti. Busca hablar siempre en el mismo idioma, pero acepta sus decisiones.

6 Entiende que los enojos de tu papá, por lo general, se dan debido a sus problemas de inseguridad, que tienen muy poco que ver contigo. Él asume muy bien el papel de ser tu padre y se sentirá orgulloso de ti cuando hagas algo bueno, pero por otro lado, se decepcionará y avergonzará de ti cuando hagas algo malo y también de sí mismo, puesto que él es responsable de ti.

7 Es muy importante que durante las discusiones mantengas siempre la voz baja y respondas tranquilo. No lo acuses ni acuses a otros, concéntrate en resolver el asunto y en proponer soluciones a través del diálogo.

A veces, como ya sentimos que no nos llevamos bien con nuestro padre dejamos de esforzarnos, nos escondemos o mentimos sin darnos cuenta de que perdemos la confianza. Tú, por el contrario, gánate su confianza y respeto.

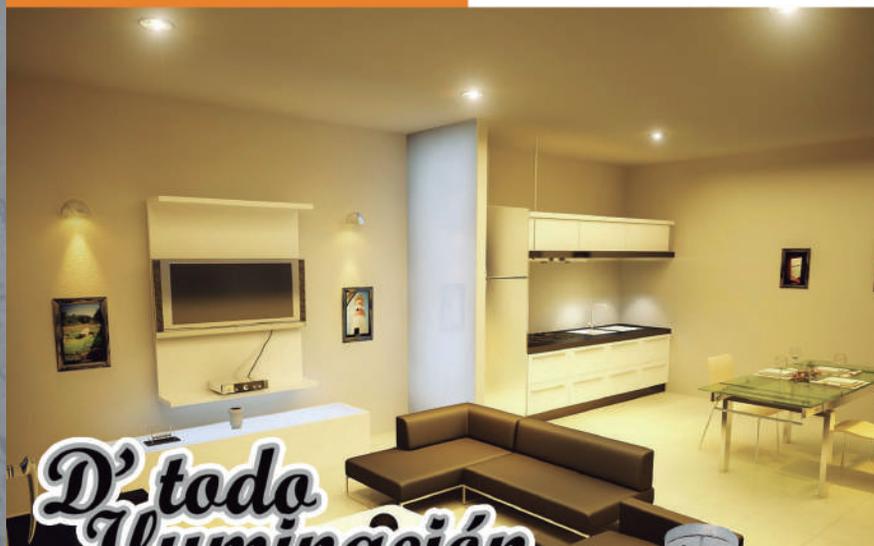
La relación entre tu jefe y tú puede mejorar bastante poniendo en práctica estas ideas. Ahora que ya lo sabes, puedes poner la parte que te corresponde para vivir mejor con tu papá. ¡Hazlo bien! Disfruta a tu padre al máximo y deja que él te disfrute a ti también.



GRUPO VENCEDORES®

Tecno Lite®

LA LUZ ES TUYA



*D' toda  
Iluminación*

**ILUMINA  
TU HOGAR  
DE LA MEJOR  
MANERA** NUESTROS EXPERTOS  
TE ATIENDEN CON GUSTO



MÁRCANOS AL 472 56 66 O VISÍTANOS EN CALLE 4TA PONIENTE 210, DELICIAS CHIH.

# La fe mueve montañas

José Carlos Herrera

Ingeniero civil graduado del Tec de Monterrey, Atleta Olímpico y Católico de convicción, no de tradición. Monterrey, México.

**E**n la actualidad, donde la individualidad nos rige, pareciera ser que la enseñanza de nuestro Padre Dios de amar al prójimo como a uno mismo se va olvidando en cada generación. Perder de vista este mandamiento significa un gran problema, puesto que en lugar de ofrecer a Dios nuestro esfuerzo y trabajo diario, nos enfocamos solamente en nosotros mismos y en nuestro beneficio personal, dejando a un lado la hermosa alabanza que hacemos a nuestro Padre al actuar para agradarlo.

El secularismo nos da un camino relativo, la idea de que todo lo que hagamos debe salir y ser de nosotros mismos. Les puedo asegurar basándome en mi experiencia, que siguiendo el Camino, la Verdad y la Vida que es Jesús, toda meta se vuelve más sencilla de alcanzar. No debemos olvidar que somos humanos, flaqueamos muchas veces y tenemos tentaciones a diario que nos quieren sacar del camino, por ello, pidiéndole al Espíritu Santo que nos ilumine, cualquier obstáculo será más fácil de superar. Como mi mamá siempre me dice: "A Dios orando y con el mazo dando".

Desde pequeño he tenido la costumbre de ofrecer a Dios mi trabajo y en los momentos más difíciles, en los que flaqueo, la luz llega a mí como un milagro.

Le llamo milagro porque se han dado situaciones positivas en mi vida en los momentos que más las necesité; situaciones que con mi actuar no me iban a llevar a esa luz, sino que me iban a hundir más. Sin embargo, ésta simplemente llegaba como si supiera el momento exacto en el que yo necesitaba de esa mano fuerte y de ese gran amor que me impulsarían para salir adelante.

Por eso dicen que la fe mueve montañas, ya que nos da esa fuerza para seguir adelante, siempre apoyados en Dios y confiando que sin importar el resultado obtenido, este siempre va a ser benéfico para nosotros.

Los invito a que sigan apoyándose en Dios y ofrézcanle cualquiera de sus planes, por más pequeños que sean, porque al final del camino ustedes voltearán hacia atrás y verán que realmente la fe que pusieron en agradar a Dios mediante su trabajo diario movió esa montaña que parecía imposible atravesar.



ig

ran final del futbol nacional!, en días pasados, mientras veía el juego de vuelta entre Tigres y Pumas, platicaba con mis amigos por *whatsApp* y revisaba el *Facebook* y no pude evitar pensar que diferente sería el mundo si fuéramos tan congruentes en la vida, como en el futbol. Por supuesto hablando en sentido positivo, pero ¿te imaginas?. Alguna vez me tocó escuchar a un par de amigos discutiendo sobre cuál era el mejor equipo en la historia del futbol, el Barcelona o el Manchester United, ambos daban sus argumentos y entre risas defendieron lo que creían; en la calle, en la oficina, en un bar, en cualquier lugar se puede hablar apasionadamente del futbol y no hay ningún problema.



Es extraño darme cuenta que aunque el futbol a veces me da tristezas y otras alegrías, puedo hablar libremente del equipo en el que creo, pero no en la fe que profeso o de Dios a quien le agradezco lo que soy y lo que tengo. Independientemente de tus creencias creo que debes tener la libertad de hablar de ellas en cualquier lugar y no toparte con profesores, jefes e incluso amigos que busquen silenciarte para evitar discusiones.

¿Podemos defender y debatir en buen sentido nuestras creencias de futbol y no de religión? extraño ¿no? pero así es.

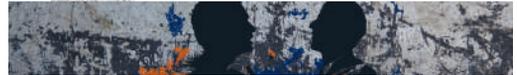
Envío un saludo con cariño a todas aquellas personas que defienden la libertad religiosa, hombres y mujeres valientes que saben hablar de su fe en una escuela, en el antro, en el trabajo o en donde sea, aunque a veces sea mal visto, pero lejos de ser solo nuestro derecho, es nuestra obligación. No estás solo, resiste, persevera y conoce tu fe para que puedas defenderla.

Enrique Valenzuela López

Director Ejecutivo FECHAC  
Consejo local Delicias



01 + La fe mueve montañas



02 + ¿Tienes broncas con tu jefe?



04 + ¿Y tú eres ingrato?



05 + ¿Se puede censurar mi fe y mi conciencia para quedar bien ante los demás?



06 + ¡Y la castidad les hará libres!



07 + La ideología de género



08 + Si ya es legal, ¿entonces es bueno?

Proyecto apoyado por la Fundación del Empresariado Chihuahuense A.C. - FECHAC - Consejo Local Delicias



Dirección editorial



Consultoría, comunicación & rp  
Av. San Felipe No. 5  
Chihuahua, Chih., México  
Tel. (614) 413 9779  
www.roodcomunicacion.com

**Ampliando el desarrollo de los niños**  
Somos la mejor herramienta para reducir las horas de ocio en tus niños  
Nosotros podemos brindarte apoyo.

Alimentación Clases extraescolares Música Baile  
Artes marciales Asesoría de tareas Deportes

Cel. (639) 132.20.91 programaadndelicias@gmail.com

Editorial

# amor & sexo Inc

