

amor & sexo Inc



Amor verdadero

Amistad
Sinceridad
Pureza

Vida
Cariño
Comprensión



edición 03





a llegado la edición número tres de Amor & Sexo Inc. y nos complace ser parte de tu andar, formación, aprendizaje y que puedas descubrir tu genio femenino, pulirlo e irradiarlo por todo lugar donde pases.

Esta edición está enfocada en ti como mujer, en descubrir qué virtudes y cualidades son necesarias para desarrollar congruentemente tus potencias del alma: inteligencia, libertad, memoria y voluntad. Virtudes humanas que sin duda te harán reflexionar sobre su importancia y aplicación en la vida cotidiana, que te permitirán construir bienestar, un ambiente sano y sereno donde tu genio femenino brille en su máxima expresión, abriendo paso a la creatividad y a la congruencia de vida en todo momento. La prudencia y la lealtad serán tus grandes aliados para desarrollar no sólo proyectos sino tu propia vocación, la cual está orientada hacia el bien y a que seas mejor persona.

Es obvio que un mundo tan lastimado por los vicios y el egoísmo humano -pero sobre todo por el rechazo de las personas a ser quienes son y para lo que han sido creadas, incluso al punto de ir en contra de su propia naturaleza- necesita retomar el aprecio por la persona, por sí misma, lo que conlleva a un autoconocimiento y aceptación de nuestros defectos y virtudes para poderlos superar con esfuerzo, disciplina, pero sobre todo voluntad.

Te invitamos a que te sumerjas en el interior de tu alma humana para que formes estas cuatro potencias antes mencionadas acorde a la voluntad de Dios y así logres la verdadera felicidad, la cual siempre tenemos en frente pero por no vivir la virtudes correctamente pareciera que se nos escapa. Sin darte por vencida construye la felicidad y el bien superior, no sólo para ti sino para todos.

¡Un abrazo grande!



Marcela Palos García
Directora editorial



01 + "Prudente e ¿inteligente?"



02 + Ante tanto estrés ¿Cómo relajarnos?



03 + ¿Cómo ser bonita por vocación?



04 + Después de leer esto lo pensaras dos veces antes de sacar el celular frente a esa persona



06 + Pornografía: La nueva droga ¿Cómo afecta a las mujeres?



07 + Los cinco superpoderes de las mujeres



08 + ¿Quieres cambiar al mundo? ¡Cambia tú!





"Prudente e ¿inteligente?"

Ana Cecilia Hinojos

Fundadora de Mujer con Valor, Madre y Esposa.

Defensora apasionada de la vida, la mujer y familia.

Participa activamente en la vida social y política de su entorno. Chihuahua, México.

Encando un vistazo a los libros que estaban en el estante me encontré de nuevo con uno llamado "La educación de las virtudes humanas", honestamente no recordaba que ahí se encontraba y comencé a hojearlo.

Me llamó la atención una virtud que en la actualidad parece estar muy escasa en el bagaje de valores que se aquilatan hoy en día, esa virtud es la prudencia; yo pensaba que ésta buscaba hablar o callar en los momentos indicados, me sonaba a asertividad. Pero cuando leí la descripción que David Isaacs da de la misma me llevé una gran sorpresa pues dice lo siguiente:

"En su trabajo y en las relaciones con los demás, recoge una información que enjuicia de acuerdo con criterios rectos y verdaderos, pondera las consecuencias favorables y desfavorables para él y para los demás antes de tomar una decisión y luego actúa o deja de actuar de acuerdo con lo decidido".

De ahí que vivir la virtud de la prudencia resulta tan difícil ya que implica varias acciones que deben ponerse en práctica e hice el siguiente análisis que talvez pueda ayudar a entender y comenzar a vivir.

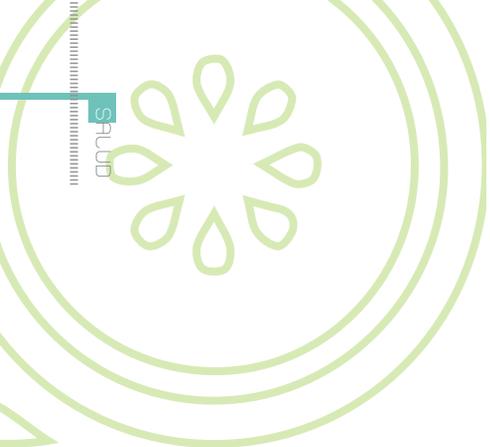
Esta virtud tiene que ver con la justicia, con la caridad y el servicio a los demás, empresa que bajo la perspectiva individualista que se vive hoy en día resulta difícil emprender, pues el ejercicio de esta virtud (al igual que las demás) requiere de nuestra inteligencia y voluntad.

Por ejemplo, si un joven está a punto de probar un cigarrillo por primera vez, la prudencia le dará la capacidad de observar y analizar las ventajas o desventajas de fumar a partir de la información recibida en la escuela o en su casa para luego tomar la decisión de si debe hacerlo o no independientemente de la presión que reciba de sus amigos y obrará en consecuencia. Lo prudente sería que no lo probara ya que su inteligencia le dirá que el cigarrillo es dañino para su salud.

En contrario la falta de prudencia expone a la persona a tomar acciones sin un discernimiento previo, dejándose llevar por los impulsos o el ambiente en el que está inmersa.

En otras palabras, la prudencia nos ayuda a vivir congruentemente, a alinear las decisiones que tomamos con las acciones correspondientes para llevarnos a la meta deseada, por tanto la responsabilidad acompaña a esta virtud ya que toda acción tiene una consecuencia positiva o negativa por la cual la persona debe responder.

La prudencia se entrelaza también con la virtud de la lealtad pues esta virtud "refuerza y protege a lo largo del tiempo el conjunto de valores que una persona o institución vive o representa", la lealtad refuerza la congruencia entre el pensar, el decir y el actuar. Nos previene de arrebatos, precipitaciones, injusticias y desconsideraciones.



Ante tanto estrés ¿cómo relajarnos?

Joel Alberto Hernández

Propietario en Holistic Home Spa y terapeuta corporal.
Acuña, México.



Estrés: una palabra que se ha puesto de moda últimamente y que llegó a nosotros para quedarse y para causarnos muchos estragos. Pero ¿qué es exactamente el estrés? Podríamos definirlo como una situación de ansiedad desproporcionada, es sinónimo de tensión física, emocional y mental. Otros también la han llamado la enfermedad del siglo XXI.

¿Qué lo causa?

Algunos causantes del estrés en nuestras vidas son: el trabajo, el tráfico, la contaminación, la falta de tiempo para cumplir nuestras metas, dificultades económicas y en estos tiempos también nos estresa no tener *internet* en el celular y hasta que se caiga el sistema de *whatsapp* y no poder mandar mensajes. Pero no te estreses tanto, aquí te dejamos dos excelentes recomendaciones para relajarte:

1-. Un buen masaje

Debido a que mi profesión es terapeuta puedo confirmar y recomendar que un buen masaje realizado por una persona certificada y profesional puede eliminar el estrés. Trata de buscar un lugar de confianza y agradable para tu masaje. Es muy importante que antes de tu masaje indiques al terapeuta tus zonas de más tensión para que trabaje en esa área y se libere el estrés con mayor facilidad. La mayoría de las veces suele ser en hombros, cuello, espalda baja y pantorrillas. También es muy importante que indiques la presión que te gustaría recibir: baja, media o fuerte.

2-. Meditar

Ya que trabajaste en lo físico con el masaje, ahora trabaja en la parte mental. Puedes irte a un retiro espiritual en silencio el fin de semana, en una zona alejada de la ciudad con un hermoso paisaje y aire fresco. Desconéctate de tu celular, del trabajo y cualquier cosa. Trata de poner tu mente en orden, de orar en silencio, meditar sobre la vida de un santo y sus virtudes, leer un libro o simplemente reordenar tu vida. Recuerda que la mente es muy poderosa, contrólala y dominará tu estrés.

Con estos breves consejos podrás relajarte y llevar una mejor calidad de vida. Evita los medicamentos, pues a la larga pueden hacerte daño. Busca remedios naturales como los que te recomendamos y vivirás mejor.

Marcela Palos García

Fundadora de Amar Es y la Alianza Cívica Juvenil. Conferencista internacional en temas de sexualidad, afectividad y defensa de la vida. Chihuahua, México.



¿Cómo ser bonita por vocación?

Te invitamos a que trabajes en tu corazón, para que seas cada día bonita por vocación



Quando nos preguntamos sobre ¿cómo vernos atractivas o ser bonitas? encontramos diversos artículos en medios electrónicos e impresos al respecto, *tips* de moda y maquillaje. Pero no me convencen, supongo que esos medios y yo tenemos un concepto muy distinto de lo que es la belleza.

Al terminar las consejerías y las conferencias, siempre les digo a las chicas que sean bonitas por vocación y algunas me dicen que no se sienten bonitas, que no se parecen a ninguna modelo o que no tienen ropa ni maquillaje caro y otras simplemente me ven con cara de *¡what!*

Así que para que no quede duda sobre qué es ser bonita por vocación te paso los siguientes siete puntos:

- 1-. Todas las mujeres somos bonitas: no hay mujer fea, sólo hace falta autoestima y valentía para aceptarnos como somos, con nuestros defectos y virtudes, con nuestras heridas, errores y aciertos. Así que por favor créetela ¡Eres hermosa!
- 2-. Carácter firme: no tiene miedo a decir lo que cree y lo hace con caridad, se enfoca en conocer la verdad, las circunstancias de su entorno y su fe y por eso tiene creencias firmes y lucha por ellas.

- 3-. Generosidad: su corazón se ensancha para llenarse del amor de Dios y poderlo compartir con los demás.
- 4-. Pone límites: aunque es generosa, es inteligente emocionalmente y sabe distinguir el cariño auténtico del falso, así que sabe cuando terminar una relación ya sea de amistad, laboral o de noviazgo, sabe decir no y poner límites en los diferentes ámbitos que se relaciona, especialmente a las personas cuando quieren lastimar su dignidad.
- 5-. Lucha por la justicia: busca hacer lo bueno y correcto para elevar el bienestar humano, mejorar su entorno y el de los demás.
- 6-. Busca la verdad: no se conforma con simples opiniones o puntos de vista erráticos, sino que investiga más a fondo; acepta sus equivocaciones y prefiere encontrar la verdad antes de que le den la razón.
- 7-. Trabaja cada día por vivir la pureza: se esfuerza por inundar su corazón, cuerpo y mente de la pureza de mamá María, tomándola como verdadero ejemplo para ser toda una bonita por vocación.

Amor & CONFERENCIAS

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

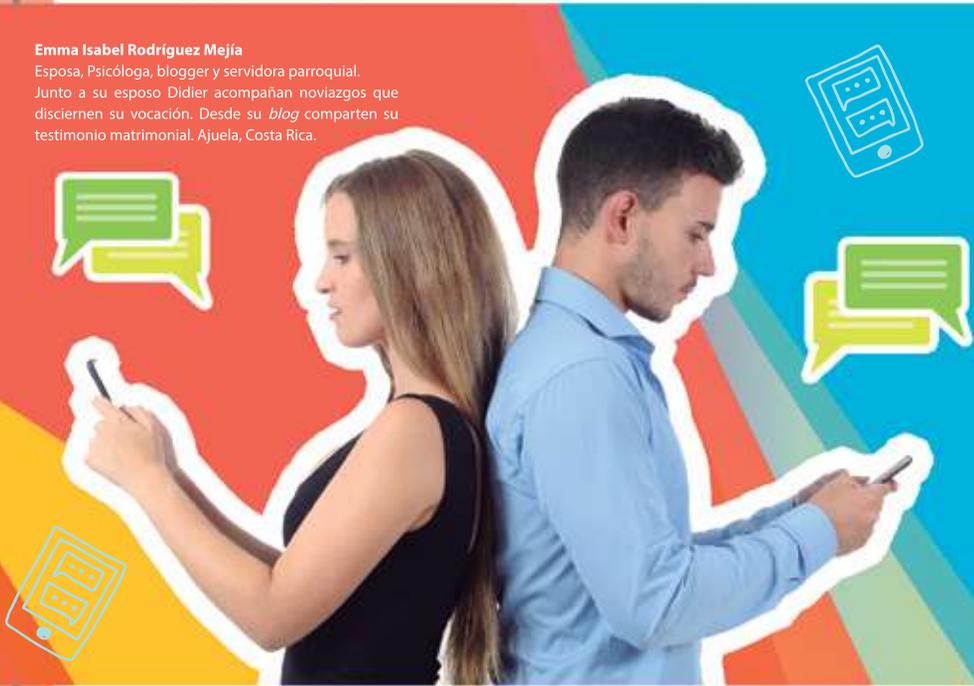
+52 (614) 157.31.51
 amaresconferencias@gmail.com / amaresconferencias

amor
Amor-T amistad
cantidad
Pasión x Amor
AmorEs
autenticidad
virtudes
FEMM
autestima
cultura de la vida
verdad
coraje
Mujeres
fraternidad
Educación Integral
femenidad
caballeridad

Después de leer esto lo pensarás dos veces
antes de sacar tu celular frente a esa persona

Emma Isabel Rodríguez Mejía

Esposa, Psicóloga, blogger y servidora parroquial. Junto a su esposo Didier acompañan noviazgos que disciernen su vocación. Desde su *blog* comparten su testimonio matrimonial. Ajuela, Costa Rica.



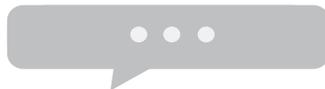
on frases que hoy en día perfectamente podrían ser incluidas en el guión de una película de terror.

Tan sólo echemos un vistazo a las personas esperando en la parada de autobús, en las tiendas o en algún parque. ¡Inclusive en un funeral! Nos hemos vuelto permisivos con el hecho de tener el celular en la mesa mientras comemos y ni que decir de los *kamikaze* que cruzan las calles con los ojos fijos en la pantalla.

No fue hasta el 2011 que se acuñó por primera vez una palabra para describir este fenómeno: **Nomofobia, miedo incontrolable e irracional a estar sin el celular.** Para ese entonces un estudio reveló que 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufren de nomofobia y un 9% adicional se siente estresado cuando sus móviles están apagados.

Solía estar conectada a mi teléfono T-O-D-O el tiempo:

- Al ducharme el teléfono se quedaba justo al lado de la toalla.
- Cuando estaba en una reunión revisaba mensajes con el celular por debajo de la mesa.
- En medio de una cita el celular estaba sobre la mesa.
- Cuando me iba a dormir el teléfono se mantenía bajo mi almohada.
- La primera cosa que hacía al despertar era buscar mi teléfono.





Sentaba que el teléfono me mantenía cerca de mi familia, amigos, medios de comunicación e incluso de mi fe, pero después de un tiempo y de algunas duras lecciones me di cuenta de que en realidad me estaba desconectando de las personas que amaba e incluso estaba haciendo estragos en mi vida espiritual.

Quiero aclarar que no estoy en contra de publicar fotos en *instagram*, ni de *twittear* nuestras ideas, ni de mirar las redes sociales, en lo personal todo eso me encanta, pero hay que aceptar que cuando el teléfono interfiere en nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con Dios... ¡Houston, tenemos un problema!

Así que junto a Didier mi esposo, ideamos un plan para dejar que el teléfono tomara el control de nuestras vidas y por sobre todo impedir que empobreciera mi relación con Cristo y hoy queremos compartirles algunas sugerencias que esperamos también les ayude así como nos ha fortalecido a nosotros:

Posponer: el nuevo deporte olímpico.

“Voy a echar un vistazo rápido para ver si tengo algún mensaje” y una hora después nos damos cuenta que perdimos el tiempo en mil y un cosas que no necesitábamos hacer.

Establecer horarios para el uso de tu celular, el mundo no se va a acabar si dejas de mirar la pantalla cada dos minutos. Apaga el teléfono cuando vayas a rezar, deja el celular guardado en el bolso cuando vayas a una cita, mantén alejado de la mesa todo lo que te distraiga de conectarte con el mundo real y las personas que te rodean. Concéntrate en el aquí y el ahora. En el área espiritual cada vez que restamos minutos a nuestros espacios de oración limitamos también nuestras oportunidades de escuchar a Dios y dejarnos amar por Él. Seamos más conscientes y por lo menos silenciamos el teléfono cada vez que estamos en una celebración religiosa o simplemente visitando a Dios en su casa.

La vida es aquello que pierdes mientras tienes los ojos en la pantalla

Una vez vi un *gif* de una chica que en medio de una cita se pegó con cinta adhesiva el celular de su novio en la frente en un intento desesperado para que el otro por lo menos la viera a los ojos y la verdad es que no pude evitar reírme porque en alguna ocasión yo también he pensado en hacer algo parecido o he sido como la persona que no prestaba atención.

Así que propongo algunas ideas: la próxima vez que un amigo te escriba y te diga que está aburrido sorpréndele en casa y planeen una tarde de amistad en lugar de textear. Pueden sacar el juego de mesa sin estrenar, ver una película juntos, salir a hacer deporte, entre otras cosas.

No reemplaces la enriquecedora interacción cara a cara por un *emoji*. Comunicarse de esta manera es una experiencia que difícilmente podrá ser relevada por unos mensajes de texto. La creencia de “tengo que tener el teléfono conmigo todo el tiempo” es algo que debemos cambiar. Así que por lo menos uno o dos días a la semana deja el celular en casa y comienza a generar en otros el efecto positivo sustituyendo los *snap* por una tarde de helado, las fotos publicadas por contemplar en silencio un atardecer, los tutoriales de comida por una visita a la casa de ese familiar que cocina delicioso. Acércate a los demás como Cristo se acerca a nosotros, es decir personalmente, con compasión y sincero interés.

Es importante que elijas bien a quién quieres darle su tiempo: ¿A tus seres queridos, a tus amigos, a Dios, o a tu teléfono?

Autenticidad

En un mundo que nos ha enseñado que nuestra identidad o aprecio depende de cuantos amigos tengo en *facebook*, es crucial que nos preguntemos: ¿Cuántas de esas personas son verdaderamente mis **amigos**? Nuestra identidad no depende de que tan viral se vuelva una

publicación. Muchas veces medimos nuestra felicidad con base al apoyo que tienen las cuentas que manejamos pero no podemos pasarnos la vida detrás de nuestros teléfonos y construyendo nuestra seguridad en los cambiantes mares de la aprobación virtual. Para un cristiano su identidad radica en que es un hijo o hija inmensamente amado por Dios y no en cuantos *like* tienen sus fotos.

Al despegarnos de nuestros teléfonos comenzamos a ser más libres para buscar llenar los espacios (que anteriormente pospusimos) con momentos de oración, diálogo, risas, abrazos, experiencias y recuerdos.

La autenticidad te ofrece la oportunidad de disfrutar del apoyo, amistad, amor y seguridad real. Por lo que si estás molesto con una persona pero a la vez le mandas un montón de caritas felices no estás siendo auténtico, ni real, ni fiel. Sólo la verdad nos llevará a una vida plena y libre. La autenticidad es un verdadero camino para ello.

Desde que comenzamos a poner en práctica este plan, Didier y yo empezamos a disfrutar de algo que hace un tiempo habíamos descuidado: **valorar la presencia real del otro**. Así que para despedirnos, en verdad esperamos que la próxima vez que te veas con la compulsión de revisar tu celular lo pienses dos veces y analices si realmente lo necesitas para poder conectar con la persona que tienes al frente.



Felipe Sologure

Casado y padre de tres varones. Empresario, investigador y administrador de empresas, colaborador de La Opción V. Enamorado de Cristo; Siervo que intenta ser buen soldado.
Lima, Peru.

Pornografía:

La nueva droga ¿Cómo afecta a las mujeres?



No de los cuadros más dramáticos que pude comprobar en la búsqueda de los efectos de la pornografía fue la masculinización del principal órgano sexual de la mujer. Luego de entender cómo la pornografía había logrado convertirse en la nueva droga masculina empecé a deducir que de la extraordinaria capacidad del cerebro de la mujer (visto a través de los ojos del macho humano) de abstraerse en tal modo de poder incorporar una situación real dentro de un cuadro contextual imaginario equivalente a colocar “la estrella de la experiencia vivida” en el “árbol de navidad situacional”, ella sola apenas puede reconocer cuál de los adornos en el árbol es la estrella de la experiencia siendo vivida, necesaria de estar en el árbol para que desde allí tome sentido.

Las mujeres a diferencia de los hombres alimentan su cerebro a través de todos sus sentidos siendo el oído la vía principal, el tacto de su cuerpo, la esencia percibida, la hora oportuna, el lugar propicio y la imagen precisa (no de última importancia pero sí de menor categoría que las anteriores); ellos son parte de un todo situacional a partir del cual ellas necesitan conformar lo que será el inicio de un romance, cuadro que como la navidad no podrá prescindir del árbol y éste desnudo no será el símbolo navideño a menos que esté completamente vestido de sus imprescindibles adornos.



Esta bella realidad del cerebro de la mujer se contrapone al insumo informático o editorial de la pornografía (la expresión gráfica de contenido sexual) es decir, una imagen sexual termina siendo tan excitante como una aceituna, si ésta se encuentra fuera del “árbol de navidad” contextual. ¿Cómo entonces la pornografía puede afectar a la mujer? aquí el drama mencionado en la introducción de este artículo, la pornografía acaba siendo material de estudio para la mayoría de mujeres que en algún momento recurren a ella, ya sea para “estar preparadas” y prever que situación podría presentarse o para tratar de entender lo vivido por una amiga hasta el intento por descifrar lo que podría estar experimentando su “hombre” cuando la consume (cosa que sólo podría entender renaciendo hombre) el hecho es que para lograr gatillar su sistema de recompensa sexual será necesario construir todo el castillo situacional que le permitirá entrar en el proceso excitatorio que finalmente la llevará a un orgasmo forzado. Esto es el equivalente a construir una casa a partir de contar con la cerradura de la puerta principal, en vez de tener los planos y materiales de construcción antes de empezar. La falta de todos estos elementos: palabras, conductas, ambientes, situaciones, aromas, sensaciones; todos ellos parte de los materiales de construcción necesarios deberán ser provistos por la imaginación en un ejercicio extenuante que terminará condicionando al



maravilloso cerebro de la mujer a tener que seguir la ruta eroto-tóxica del proceso excitatorio del hombre. El hombre sólo necesitará encontrar el hueco de la cerradura para saber que está en casa, así la sola imagen erótica podrá gatillar todo el circuito de recompensas masculino, para ella en cambio, la cerradura (la imagen gráfica de contenido sexual) es sólo eso, un adorno fuera del árbol, un incompleto objeto inanimado incapaz de “hacer la navidad” de caricatura. Se fuerza así a masculinizar su órgano sexual, el cerebro y a conducirlo por un proceso de aprendizaje largo, tedioso y extenuante, crear el banquete teniendo sólo un huevo crudo y las ganas de hacerlo.

La mujer aterriza así en la fantasía creada para la excitación del hombre, individuo capaz de saber qué hay detrás de la puerta con sólo ver la cerradura, pues le importa sólo el contenido y no la buena presencia de la casa, para él, el sabor de chocolate será suficiente sin importar cuan presentable era el pastel. Ella en cambio, incapaz de gozar del chocolate en un basurero necesitará condicionar su cerebro a construir de manera imaginaria todo un mundo alrededor de la insípida imagen, teniendo cada vez más a la mano el contexto del mundo idílico creado para gratificarse. Para ello deberá asimilar a partir de la pornografía que su rol a interpretar es el de objeto sexual destinado a dar placer al hombre y a partir de ahí gozar de las sobras de placer sexual remanentes. Así se va revistiendo de muñeca sexual usada y abusada y se condiciona a tener que imaginarse el resto de la casa para poder sentirse en ella. Drama, vuelvo a repetir porque finalmente ella siempre se sabrá una muñeca de plástico descartable cuando ya no sea útil para dar placer sexual al hombre, quien desafortunadamente en muchos de los casos conoce distorsionada y erradamente la cuestión sexual.

Los 5 superpoderes de las mujeres ★

S

uperpoderes, ¿qué son? son aquello que nos hace ser supermujeres. **¿Qué es una supermujer?** es una mujer libre para tomar las decisiones que le van a llevar a alcanzar su meta en la vida: volver al lugar de donde salimos, al cielo. Y para llegar al cielo hay que ser santas.

¿Te parece difícil e inalcanzable? pues Dios nos da el modelo perfecto, nuestra mujer maravilla: María de Nazaret. Ella tenía muchos superpoderes, aquí enlistaremos cinco de ellos y de qué manera podemos imitarla para convertirnos en supermujeres.

Fe: es creer en algo sin verlo. María le dijo que sí al arcángel Gabriel ante su propuesta: ¡Quedar embarazada sin estar casada a los 15 años! en un país y una época sumamente machistas. Imitemos la confianza que ella demostró en Dios padre, sabiendo que él tiene un mejor plan para nosotras aunque en el momento no lo entendamos.

Humildad: María se llamó a sí misma “la esclava del señor” y cuando supo que su prima Isabel estaba embarazada de Juan Bautista corrió a servirla durante tres meses ya estando ella embarazada de Jesús. ¡Y estar embarazada es muy cansado! pero María no dudó en irse de su pueblo para servir a su prima. Estamos dispuestas a darnos a los demás, aunque a veces pasemos por algunas incomodidades.

Obediencia: la joven María le dijo al arcángel: “Hágase en mí según tu palabra”. Otra chica de 15 años pudo haber contestado: “Deja ver si mis papás me pueden ayudar con el niño, por si José decide romper nuestro compromiso.” Pero María fue obediente y confió. De la misma manera, cumplamos con la voluntad de Dios obedientemente, confía en él, pues es más sabio que tú.

Pureza: María es la siempre virgen. Aquí no solamente hablamos de pureza del cuerpo sino también del alma y del corazón. Tengamos cuidado con nuestros pensamientos, palabras y acciones, que nuestra intención sea ayudar a los demás sin perjudicarlos.

Fortaleza: María aceptó pacientemente y con fortaleza las pruebas que se le presentaron, salir huyendo a Egipto con un bebé recién nacido, soportar las angustias durante la vida pública de Jesús y ver cómo calumniaban y maltrataban a su hijo injustamente hasta matarlo. Pidamos a Dios que nos dé fortaleza para superar las pruebas que seguramente se nos van a presentar, nadie mejor que nuestra madre María como ejemplo de fortaleza de espíritu.



Tania Martínez Bocanegra

Profesora, esposa y madre de familia. Junto a su esposo Juan Carlos sirve en el movimiento Encuentro de Novios. Chihuahua, México.

¿Quieres cambiar al mundo?

¡Cambia tú!

Juan Pablo Legarreta Carrasco.

Director de coros infantiles y juveniles, además de servir activamente en la vida social y política de su entorno. Meoquí, México.

Con frecuencia y más ahora con las redes sociales leemos y escuchamos una enorme cantidad de frases célebres y mensajes relativos al encuentro de la felicidad, la alegría y la paz interior que son publicados y compartidos por una gran cantidad de personas, entre amigos y familia con el afán de ayudarnos unos a otros a hacer más llevadera la realidad que enfrentamos cada día. Sin embargo, de lo acostumbrados que estamos a recibir y en muchos casos reenviar las frases o mensajes no profundizamos en su contenido para generar esa mejora que podríamos lograr en nuestra persona, mientras que por otro lado surge la nostalgia de una utopía que aumenta la frustración presente por la rutina de hábitos y costumbres con los que van pasando los días en la vida y que no son los que desearíamos tener siempre. Entre tantos mensajes encontramos uno muy escuchado pero poco comprendido y vivificado: “¿Quieres cambiar al mundo? ¡Cambia tú!”

Quiero ofrecerte unas ideas sencillas y prácticas que te pueden ayudar a aprovechar el significado de esta frase y que te ayudarán con cualquier otra que por algún medio llegues a encontrar en tu red social o en tu vida.

Cuando encuentres esa frase “especial” puedes aprovechar estas recomendaciones:

- 1-. Haz una pausa. Detente un instante y disfruta el momento.
- 2-. Medítala. Dale vueltas en tu mente a modo de ir “sintiendo” ese mensaje positivo en tu persona.
- 3-. Imagínate a ti mismo. Asume en tu propia persona el mensaje convirtiéndote en el protagonista que actúa diferente, en especial ante un escenario adverso y retador.

Después de un tiempo, de manera inconsciente ante una circunstancia en la que actuabas de una forma no deseada te darás cuenta que superaste las viejas actitudes y disfrutarás la recompensa de una buena reacción. Y la primera recompensa que recibirás, seguro será la alegría de descubrir que sí



es posible ser cada día mejor.

Sin embargo, como todo proceso continuo de mejora, no faltarán los retrocesos, ¿qué hacer? también algo muy sencillo:

- 1-. Ser siempre consciente de que se van dando pasitos y no saltos olímpicos.
- 2-. Guardar la calma.
- 3-. Ser terco en ese tiempo de meditación.

En mayoría, como personas de fe tenemos un recurso maravilloso y gratuito y para el que Cristo nos dio bastante ejemplo a seguir que son precisamente esos momentos de soledad en la presencia de nuestro padre Dios: el tiempo sagrado de oración que nos otorgará una cantidad inimaginable de beneficios, entre tantos, mirar el mundo con otros ojos, con los ojos del mismo Cristo, ojos de amor que no condenan, ni juzgan; tan sólo aman.

De igual forma, ese tiempo **sagrado - de oración-** es lo único que verdaderamente junto con la vida sacramental puede transformar y darle plenitud a esos instantes que van conformando la vida.

¿Cómo sé que medito correctamente? tengo que hacerme tres preguntas:

- 1-. ¿Siento paz o serenidad interior?
- 2-. ¿Me parezco un poquito más al modelo al que aspiro convertirme?
- 3-. ¿Veo cambios en mi entorno o en el mundo?

Si las tres respuestas son sí, no me queda más que perseverar tenazmente y si alguna respuesta es no, sólo revisar que ese tiempo de silencio no sea una búsqueda de mi propio ego, pero seguir terqueando pacientemente en mis tiempos **“sagrados”**.

En resumen, **¿quiero verdaderamente cambiar el mundo?** tengo que trabajar el cambio en mi interior y eso históricamente comprobado sólo se logra mediante los tiempos de meditación, visto desde una perspectiva atea, pero realizados de manera sincera buscando la verdad nos llevarán a esos momentos de oración que cuando se realizan de manera diaria, dedicando ese tiempo exclusivo cada día, nos llevará a copiar esa **vida perfecta – la de Cristo – modelo perfecto de vida que transforma el mundo**. La oración hace presente al hombre perfecto y feliz en mi vida; mi vida le da encanto a mi familia, mi familia a mi entorno y el mundo se termina llenando de encanto. El mundo cambió.



con la realidad, lo privado con lo compartido, lo incógnito con lo sabido, lo físico con lo virtual y lo humano con lo inhumano. Esto último quizás lo más complejo de asimilar pues el individuo necesitará luego de varias barreras morales quebradas o saltadas con pértiga, asumir que la contraparte ya no es moralmente humana, recurriendo a desasociar la realidad experimentada de la escenificación imaginaria desarrollada en su mente para poder alcanzar su "normal *performance*" sexual. Dependiendo del grado de perversión necesario para poder gatillar su sistema de recompensa deberá pedirle a la pareja la inmersión en un rol de fantasía o decirse a sí mismo que su actuación debe alejarse de la realidad para ver desde fuera de sí al actor que interpreta el papel de un personaje ficticio que no necesariamente deberá estar sujeto al lente que le permitirá asumir moralmente sus actos.

Esta contradicción vivida muchas veces se trata de mantener en secreto incluso entre las parejas convivientes pues termina generando también una desensibilización social, lo cual lleva al individuo a asimilar la visión de figura de la o las parejas como necesaria y normal dentro del desarrollo de su sexualidad. Así la necesaria visión de objeto sexual de la contraparte deshumaniza a la otra persona en cuanto al sexo y éste, el sexo necesita ser desarraigado de la relación amorosa en tanto concluye siendo intolerable aceptar amar a un objeto en vez de una persona.

Este escenario se complica a su vez cuando el contexto en el cual se desarrolla está socialmente pornificado y la pornificación del cotidiano es socialmente tolerada en un inicio para después ser aceptada y finalmente asimilada como contexto normal. Esta nueva realidad perversa (léase versión cambiada) obliga a los individuos a deshumanizar a los actores de las prácticas sexuales e intenta colocar al sexo como una de las necesidades básicas fisiológicas de los mamíferos (comer, dormir, procrearse y defecar) no necesariamente encarnada como la natural y sana complementariedad del amor entre parejas. El éxtasis lográble termina siendo puramente fisiológico, desasociado de lo que eleva al hombre sobre las demás bestias. Así los criterios de amor no son necesarios para el goce sexual y el sexo no necesita estar enmarcado en el amor, como las otras necesidades básicas tampoco necesitan de éste para ser llevadas a cabo. Finalmente, el orgasmo espiritual logrado en la completa donación a la pareja (hacer el amor entre esposos) estará completamente ausente, ajeno y desconocido por quienes se sumergen en relaciones sexuales basadas en la búsqueda de la autogratisfación en soledad o acompañados del objeto sexual creado en la imaginación, logrando hacer del sexo el mejor plato plástico puesto en la vitrina de un restaurante oriental en lugar de nuestro plato casero favorito. Claro está que la simple imagen física del plato sintético perfecto jamás se acercará siquiera al sabor, aroma y textura de nuestro plato preferido disfrutado con nuestra pareja a quien realmente amamos.

Felipe Sologure

Casado y padre de tres varones. Empresario, investigador y administrador de empresas, colaborador de La Opción V. Enamorado de Cristo; Siervo que intenta ser buen soldado.
Lima, Peru.

Pornografía:

La nueva droga ¿Cómo afecta a los hombres?

Hace poco menos de diez años me sumergía entre cifras de consumo, adicciones, dramas de religiosos (pastores y clérigos) testimonios de adictos y relatos de gerentes. Todos ellos con fragmentos de un drama global, algunos confrontados, otros tratando de armar una visión general (*the big picture*); los “científicos” negando la existencia de un problema real por falta de datos válidos, especialistas tratando de entender el porqué de las contradicciones entre la realidad y sus “manuales de referencia” y así a través de la búsqueda, el diálogo y la observación llegué a una indiscutible realidad física a partir de la cual empecé a desmarañar la madeja de la hoy indiscutible adicción a la pornografía.

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales no termina de incorporar claramente las adicciones sexuales, dentro de ellas la adicción a la pornografía. Hasta estos días los que saben se enfrascan en discusiones sobre la necesaria presencia de ingesta de sustancias para catalogar como un desorden de comportamiento (nombre con el que etiquetan a quien más allá de su voluntad sigue haciendo práctica de lo que ya no desea hacer más) la inexistencia de adicciones en cuanto al sexo, el abuso mismo de la palabra que termina convirtiéndola en un “objeto de deseo”: un libro adictivo, una serie de televisión o una práctica física como el yoga, meditación, caminata, en fin, cualquier cosa que nos permita alardear de tenerla o hacerla siendo adictiva, como si eso fuera una distinción en lugar de una patología. Así se empieza a trivializar la condición de perder el autocontrol y quienes lo manifiestan terminan siendo modelos a seguir en vez de víctimas con necesidad de ayuda. Drama desde el punto de vista de disminuir la talla de la palabra “adicto” a condición deseada por quienes no poseen una.

¿Dónde está el problema entonces?

Se han detectado dos tipos de condiciones indubitablemente existentes y de franco crecimiento estadístico: disfunción eréctil en menores de treinta años sin problemas somáticos aparentes y

bajo rendimiento estudiantil y laboral comparativo; ambos cuadros enmarcados o acompañados en el uso recurrente de pornografía. Cuadro agravado en poblaciones que desde muy temprana edad, experimentaron un proceso de aprendizaje inducido y conducido por una fantasía que acompañada por un estímulo de recompensa y excitación termina creando un contexto sexual inexistente en el cual los individuos sólo terminan encontrando “el premio deseado” en la autogratificación cada vez más compleja y perversa a propósito de un sistema de recompensa neurológico desensibilizado. En pocas palabras, el ciclo adictivo de “ingesta virtual” que gatilla la liberación de los mismos químicos liberados por las drogas llevan a los individuos asiduos de búsqueda de placer físico por la vía de la pornografía a “dosis” cada vez mayores en intensidad.

Este uso distorsionado del principal órgano sexual del hombre que se encuentra sobre los hombros y no bajo la cintura termina forzando la creación de “situaciones imaginarias perfectas” en donde la realidad se convierte en un obstáculo para la buena funcionalidad sexual corporal. Siendo allí que luego de cruzar algunas fronteras se inicia una batalla moral entre la realidad y la fantasía necesaria para poder romper la inercia de un sistema sexual de recompensa anquilosado y sumergido en situaciones de realidad inmoral sólo concebibles en la imaginación y en contradicción con lo moralmente aceptado. Así cuando esta fantasía trata de llevarse a la realidad, es decir, cuando el individuo pretende hacer práctica sexual con otro individuo dentro de lo que considera moralmente aceptable (bajo su propio patrón moral) entra en conflicto la fantasía

Jorge Fernando Limón

Apasionado del humanismo integral y solidario, así como de la familia y persona humana. Puebla, México.

LEALTAD: LA VIRTUD



uy amables lectores, con el gusto de saludarles comparto estas líneas en las que comenzaré preguntando ¿Qué es la lealtad? pues cada vez me parece más común que lejos de practicarla hasta corrompemos el significado. Y es que la lealtad es un valor con acción, o sea virtud, una muestra de afecto a aquellos determinados aspectos del bien que con los principios pretendemos obtener, luego entonces la lealtad, que la RAE define como **“El cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad, las del honor y hombría de bien”**, está inseparablemente vinculado a la verdad y a un ente que puede ser definido en un cuerpo de principios personales o institucionales de diversas maneras como

la misma persona humana, un país, o una institución, entre otros.

Pero qué pasa ahora cuando entendemos una mal llamada lealtad a la luz del pragmatismo o del relativismo, pues cada vez es más común escuchar eso de que soy leal pero ya me estaba afectando mi cartera, ya estaba afectando mi trabajo, ya iba a afectar mi imagen, soy leal pero ya estaba afectando mi zona de *confort*. Y es que la lealtad está fundada en la verdad, es decir no está subordinada a intereses personales o de grupo, económicos o académicos, mismos que son variables, la lealtad es una constante como lo es la verdad, como ejemplo recordemos a los cristeros, personas leales que ante un gobierno opresor y dictatorial donde se prohibió la libertad religiosa y de culto murieron profesando y con-

fesando su fe y su amor a aquél quien es LA VERDAD aunque con eso hayan perdido sus propiedades, sus familias y sus vidas, claro está que la recompensa fue nada menos que el cielo.

Con esta humilde aportación pretendo hacer una reflexión sobre el verdadero significado de la lealtad como virtud y sobre la importancia de vivir en y para la verdad, pues es la congruencia la que paga, aunque sea a largo plazo, pero paga y con creces, sin embargo, la incongruencia paga pronto algo efímero pero a largo plazo cobra y mucho. Vivamos esforzándonos en ser leales a nuestra familia, a nuestros amigos, a nuestro país, a nuestras instituciones, a la fe, pero como consecuencia de vivir en y para la verdad, hasta pronto.



Cine:

reflejo y consciencia

Las historias contadas en el cine así como las historias de vida son simplemente el reflejo de los dos caminos que cualquier ser humano puede tomar, el bien y el mal. Estos dos aspectos son los que contrastan las historias principales y sus sub-historias. Es aquí donde la consciencia del espectador, su vida y su capacidad de reflexión lo ayudarán a diferenciar la trama de lo que en el fondo es el reflejo del corazón del realizador.

Al tomar en cuenta estos puntos importantes se podría decir que en el cine podemos encontrar tres tipos de obras: las que construyen, las que destruyen y las que son el desahogo interno de un artista. Los tres tipos pueden llevar al espectador a una catarsis emocional, sin embargo los tres tipos de historias pueden ser contadas en diferentes entornos y situaciones y lo que las hace diferentes es lo que en el fondo le dejan al espectador. Por ejemplo, una película como "Corazón valiente" de Mel Gibson contada en un entorno violento deja un espíritu de lucha y superación, ya que es movida por virtudes humanas que en el fondo motivan al ser humano a ser mejor, en este caso las virtudes del amor y de la libertad. Por otro lado, las movidas por el odio, el desenfreno o cualquier reflejo de la negatividad humana pueden motivar a llevar una vida muy alejada de los valores humanos. Y el último caso puede ser simplemente el reflejo de un guionista o un director que intenta desahogar su interior de algún recuerdo ya sea negativo o positivo. En los tres casos va a

Ruben Eduardo Barraza

Padre de familia, académico y comunicador, "Si en los medios se razonara que haría Cristo en nuestro lugar, el mundo sería mucho mejor". Chihuahua, México.

depender del espectador y su nivel de consciencia lo que ayude a su sana reflexión y a que no afecte su interior y mucho menos su vida.

Ahora imaginemos que la creación de historias está dividida en capas, la última de ellas es la que no se ve pero es la que hace y motiva al espectador a algo, mueve las emociones, por ejemplo, si vemos Rocky esta película nos puede motivar a hacer deporte pero en el fondo lo que en realidad nos mueve es el valor de la superación del personaje y esto mezclado en el entorno del boxeo hace que cuando ven la película algunos sean motivados a hacer deporte.

Por último, debemos entender que la narración visual no es solamente una idea sino todo un comportamiento que involucra sentimientos, reacciones o actitudes. Y esto se queda grabado en cada ser humano. Visto de esta manera, así como escogemos una comida balanceada de la misma manera debemos decidir de que alimentamos nuestro espíritu.

Ampliando el desarrollo de los niños

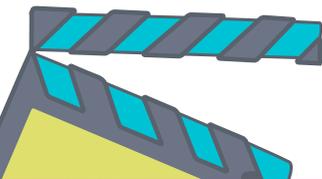
Somos la mejor herramienta para reducir las horas de ocio en tus niños

Nosotros podemos brindarte apoyo.



Alimentación Clases extraescolares Música Baile
Artes marciales Asesoría de tareas Deportes

Cel. (639) 132.20.91 programaadndelicias@gmail.com





Empecemos por partes (dijo Jack el destripador) el noviazgo es una etapa donde aprendes a conocer, convivir y discernir si mutuamente los novios son adecuados para formar una familia. Antes de pretender tener novia lo primero es saber si tu vocación es el matrimonio, una vez seguro debes pedir a Dios ser tú el hombre adecuado, ya que de Él venimos y conoce que es lo mejor para nosotros, si eres el adecuado para ella y si mutuamente se integran para construir un matrimonio. Como hombre debes amar y serle fiel a la mujer incluso antes de conocerla, anhelar cuidarla antes de tenerla en frente. El varón por su misma naturaleza está orientado a proteger (a su pareja, hijos y a él mismo) eso en definitiva es la naturaleza de ser hombre. Siendo así, cuando llegue la mujer indicada tú mismo te darás cuenta por un trato de amistad que pueda emigrar al cortejo y después al noviazgo, procurándose mutuamente su bienestar físico y espiritual para construir la felicidad y al vivir todo eso se darán cuenta si están listos para iniciar una vida juntos en matrimonio.

El varón es más directo que las mujeres por lo mismo si le pides a Dios una compañera de vida debes ser serio, sin jugar con los sentimientos de nadie, si realmente quieres ser hombre actúa sabiamente como caballero. Trabaja el respeto mutuo, es muy común que entre más conviven los novios más rápido brincan la tranca para tener rela-

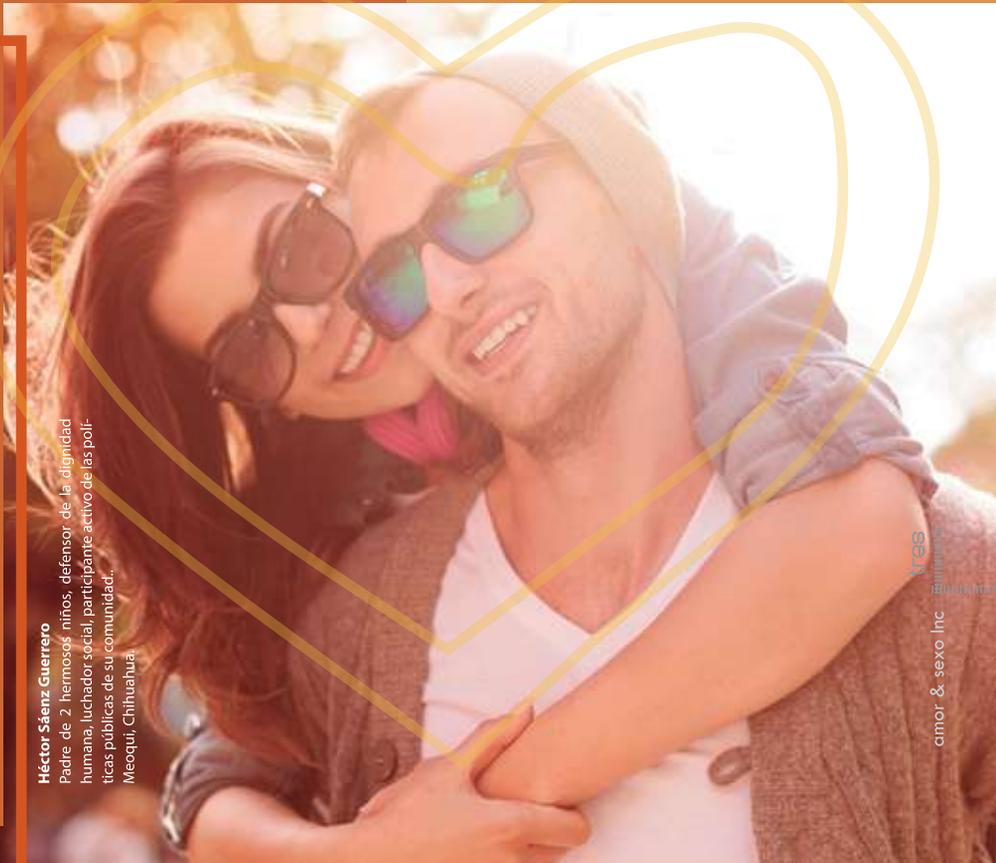
ciones sexuales sin estar casados, debemos y tenemos la obligación de procurar el bien de ambos y eso implica cuidar el aspecto sexual y el afectivo-emocional. El convivio diario debe estar limitado a una convivencia sana, es natural que el hombre experimente un impulso sexual con sólo ver a la mujer, en tal circunstancia debe de entrar el autocontrol y autodomínio ya que estas cualidades te ayudarán a cuidar tu noviazgo, al ser castos en el noviazgo más fácil será ser fiel en el matrimonio.

En resumen, el noviazgo (si tu vocación es el matrimonio) es la antesala a una vida de santidad, por ello debes cuidarlo, ser sincero con la persona, amarla aún antes de conocerla y una vez que llegue ser cuidadoso, el reconocimiento de la dignidad de ambos es fundamental para que eso suceda. Termino con esta frase de San Juan Pablo II: "Dios ha asignado como tarea a cada hombre la dignidad de cada mujer y del mismo modo asigna también a cada mujer la dignidad de cada hombre".

¿Noviazgo santo? ¿Qué es eso? ¿Cómo lo logro?

Héctor Sáenz Guerrero

Padre de 2 hermosos niños, defensor de la dignidad humana, luchador social, participante activo de las políticas públicas de su comunidad...
Meoqui, Chihuahua.





¿Hablas de amor y sexualidad con tu viejo?

Andrés José D'Angelo Rodríguez

Junto a su esposa Mariana es miembro del movimiento Apostólico de Schoenstatt. Tiene 4 hijos. Autor del libro "Matrimonio fácil para tiempos difíciles"



ace 35 años que mi adolescencia comenzó. Y yo sabía todo. Yo sabía absolutamente todo lo que hay que saber para enfrentar la vida, al menos eso creía.

Porque ¿qué podía saber mi viejo? cuando yo tenía 14, el tenía 56 estaba pasado de moda, era más viejo que Chabelo (¡Hace 35 años Chabelo también era viejo!).

Además, mi pa era de una generación que tenía como tabú al sexo y nosotros éramos una generación que hablábamos todo el tiempo de sexo.

Así que poco faltó para que cuando mi viejito me viniera a hablar de sexualidad y afectividad le dijera, "Ok pa ¿qué quieres saber?" Claro, las cosas que me dijo eran de la época de las cavernas "El sexo es peligroso" "Debes amar y respetar a las mujeres" "La sexualidad de los hombres es diferente a la de las mujeres" y un largo etcétera. ¡Qué lata!

En el año 1983, cuando era adolescente volvió la democracia a mi país y junto con la democracia llegó una especie de liberación sexual tardía que se llamó "el destape". En ese destape, comenzaron a venderse muchas revistas eróticas y pornográficas y pocos años después llegaron los videos VHS, que comenzaron a facilitar el acceso a la pornografía. Así que, "sabiendo todo" y no prestándole atención al "vejistorio", caí en el consumo de pornografía y el sexo casual.

Debo dar gracias a Dios que me hizo bastante feo y que tenía ideas completamente equivocadas sobre "cómo conquistar chicas", así que pasé la adolescencia y parte de mi primera vida adulta de fracaso amoroso en fracaso amoroso y eso me hizo pensar.

Cuando tenía 18 años cayó en mis manos un libro de un pastor protestante, Walter Trobisch, llamado "Yo me casé contigo". Como yo era un lector voraz, que leía cualquier cosa que me caía en las manos lo leí en poco más de un día. Ese libro tenía todas las cosas que me había dicho mi papá y algunas más, pero muy bien explicadas. Las diferencias en la sexualidad masculina y femeninas son fisiológicas, existe un cerebro masculino y un cerebro femenino, estamos hechos para complementarnos y formar una familia, entre otras cosas. ¡Ese libro se convirtió en mi favorito! Volví a hablar con mi papá del tema y me di cuenta de que él también sabía mucho y que me había dicho las conclusiones pero no todos sus razonamientos.

Por ejemplo, yo había escuchado "el sexo es peligroso", pero él había dicho "el sexo es peligroso cuando está fuera de una afectividad madura y de un proyecto a largo plazo" cuando la sexualidad se da dentro de esas condiciones el sexo es maravilloso, pero es nada más que una pieza de un rompecabezas que se llama "amor para siempre".

Así que si tu pa te viene a hablar de sexualidad habla con él, aunque sea discute con él. Cuéntale qué sabes tú, qué quieres, qué necesitas. Tal vez te sorprenda por sus conocimientos y si no te sorprende tal vez descubras que tienes un aliado para hablar cuando las cosas se ponen complicadas.

Y si tu papá no te habla de sexualidad, ¡pídeselo! tal vez no se anima o no sabe cómo hacerlo y cuando tú se lo pidas va a poder prepararse para hacerlo. ¡Pero no dejes de hablar de amor y sexualidad con tu viejito!



¿Cómo pasas de ser **chavo del 8** a un **hombre** de verdad?

Antonio Pérez Ordoñez

Profesor y especialista en idiomas, un viajero incansable que se deleita con lo sencillo de la vida. Sevilla, España.

Llega un momento en la vida de todo hombre en que echamos la vista atrás y nos damos cuenta de que nuestras decisiones y acciones pasadas han repercutido de manera muy importante —y casi sin darnos cuenta— en nuestro presente. Y claro, llega la pregunta: ¿me he convertido en el hombre que debiera ser? Seguramente la respuesta será negativa, pero lejos de desmotivarnos debemos sentirnos orgullosos de haber llegado a este punto, de haber sido capaces de parar y reflexionar sobre quiénes somos, cómo ha sido nuestra vida hasta este momento y cómo queremos que llegue a ser algún día.

Por eso, me he detenido a pensar en unos sencillos consejos que me hubiera gustado recibir cuando era joven para llevar una vida más plena y llena de sentido. ¡Ahí van!

- Déjate aconsejar. Parece obvio, pero no lo es. Como reza el dicho popular: “sabe más el diablo por viejo que por diablo”. Padres, tíos, abuelos y hermanos mayores nos llevan la delantera en esta aventura de la vida. Si realmente te quieren, puede que sean duros contigo y te digan verdades que no quieres oír; no desprecies sus consejos, sino más bien alégrate de que hay personas que se arriesgan a tener una discusión contigo —a veces incluso a que les retires la palabra— sólo para que tú te conviertas en un hombre de provecho.

- Imita. El ser humano aprende por imitación desde que nace y es una de las formas más eficientes de aprendizaje. Piensa en qué tipo de hombre te gustaría llegar a ser e imítalo. Pueden ser familiares, amigos, personas incluso que no conocas físicamente (personas que hayan dado su vida por un ideal: líderes, deportistas de élite, personas que sean una autoridad moral, entre otros). No se trata de ser un “copia” de esa persona, sino de tomar las características de su personalidad que más valores y adaptarlas a tu forma de ser, tus gustos o tus ideales.

- Rodéate de buenos ejemplos. Las amistades y compañías forman nuestra personalidad hasta límites insospechados. Rodéate de un grupo de buenos amigos, ayúdense mutuamente a ser mejores personas y hombres, hagan deporte juntos (fútbol, tenis, salir a correr, entre otras actividades deportivas) platiquen de las cosas importantes de la vida; en definitiva, creen y fortalezcan una amistad enriquecedora que dure para toda la vida. Si crees que ese grupo con el que te juntas no es beneficioso para ti quizás deberías plantearte buscar otros amigos.

- No te aisles. Este consejo se enlaza con el anterior. Todos somos únicos e irrepitibles, pero somos seres sociales por naturaleza. No cometes el error de pensar que eres “tan especial” que nadie te comprende. Un hombre solo está abocado a que su vida sea un fracaso. Debes tener especial cuidado aquí con las nuevas tecnologías; deja de pasar tantas horas delante de una pantalla, levántate del sofá y busca relaciones reales con personas de carne y hueso. Te darás cuenta de todo lo que te has estado perdiendo si eras un hombre pegado a una pantalla.

- *Mens sana in corpore sano*. Por último, pero no por ello menos importante: cultiva tu mente y tu cuerpo. De poco te servirá un cuerpo escultural si no te has preocupado en aprender y ser una persona que tiene la cabeza sobre los hombros, capaz de mirar con criterio suficiente el mundo que le rodea y a sí mismo; igualmente, aunque los estudios sean muy importantes no descuides tu salud física, haz deporte regularmente ya que esto te hará sentir feliz y capaz de lograr tus metas. Como decían los antiguos romanos: *Mens sana in corpore sano*. He aquí el equipo ganador.

Ya sabes, ve aplicando estos sencillos consejos y sobre todo ¡nunca dejes de aprender a ser mejor persona!



Queridos chavos, ya tenemos el nuevo número de Amor & Sexo Inc. y no es por alardear pero trae un excelente contenido para ustedes como varones.

Existen varios conceptos que parecieran relegados en esta modernidad a veces muy absurda, pero sabemos que no los han olvidado porque son ejes transversales de todo hombre: la caballerosidad, la lealtad y la madurez. Estos tres conceptos atados con la responsabilidad detonan las siete cualidades que todo varón debe tener:



- 1.- Pone su fuerza física, espiritual y emocional al servicio de los demás.
- 2.- Protege al más débil.
- 3.- Respeta a las mujeres.
- 4.- Es responsable.
- 5.- Tiene autodominio.
- 6.- Es confiable.
- 7.- Es valiente.

Esas siete virtudes son lo equivalente a los súper poderes de los héroes de Marvel, así que aprovecha todas las oportunidades para usar tus poderes, si no se usan se atrofian. Todos los superhéroes que conozco lo son precisamente porque en todo momento usan sus súper poderes.

Por favor, vive la lealtad de forma correcta, hay personas que son "leales" para la maldad, pero ahí la lealtad se convierte en complicidad y deja de ser virtud y se convierte en vicio. La lealtad implica sacrificio, es olvidarte de los beneficios materiales, económicos y sociales por el bien de la persona, sobre todo en la amistad y también en lo laboral. Las personas leales generan confianza y todos quieren hacer equipo con ellas porque saben que estarán presentes en los momentos difíciles. Se tú esa persona leal porque la corrupción inicia con la deslealtad. Primero se leal a Dios y en esa medida tendrás nobles ideales que te permitirán ser leal con tu prójimo, empezando por tus padres y hermanos, luego con tus amigos y compañeros y de esa manera serás leal y fiel a tu futura esposa, lo que te permitirá transmitir estos valores a tus hijos para construir una patria justa donde se viva en bienestar.

Ánimo mantente firme en tus nobles ideales porque el mundo y tu país necesitan de superhéroes como tu.



Marcela Palos García
Directora editorial

Editorial



01



¿Cómo pasas de ser chavo del 8 a un hombre de verdad?



02



¿Hablas de amor y sexualidad con tu viejo?



03



¿Noviazgo santo? ¿Qué es eso? ¿Cómo lo logro?



04



Cine: reflejo y consciencia



05



Lealtad: la virtud



06



Pornografía: la nueva droga ¿Cómo afecta a los hombres?



08



¿Quieres cambiar al mundo? ¡Cambia tú!

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



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

Dirección editorial



amor & sexo **Inc**



edición 03



Caballerosidad Amor Comprensión
Fe Cordura Virtudes Familiar
Paz **Valentía** Vida
Verdad Fortaleza Gratitude
Honor Autodominio Acción