



Diócesis Málaga

SEMAMARIO DE LA IGLESIA CATÓLICA EN MÁLAGA

EDICIÓN IMPRESA EDICIÓN DIGITAL



Año XXVII
Números 1.400,
1.401, 1.402, 1.403
4-25 agosto 2024
ESPECIAL AGOSTO

Levantemos el corazón

La Catedral de Málaga ha iniciado las obras para levantar su tejado. Junto a ella, más de 20 parroquias están en proceso o pendientes de obras. Con la Jornada Pro Templos, la Diócesis nos invita a sostener el rico patrimonio de la Iglesia, porque ayudar a construir y rehabilitar templos es ayudar a seguir llegando al corazón de tantos.


PÁGINAS 8 y 9




Últimos nombramientos en la Diócesis


Los últimos nombramientos que el Sr. Obispo ha hecho públicos para la Diócesis de Málaga son: Francisco Baquero, párroco de Teba y Almargen; José A. García, vicario parroquial de El Buen Pastor y Divina Pastora y Santa Teresa, de Málaga; Antonio J. Castilla, adscrito a la parroquia de San José Obrero de Málaga; Manuel Esono, vicario parroquial de La Asunción y San Vicente Paúl de Málaga; Carlos J. Román, párroco de Pizarra, Zalea, Gibralfalía y Cerralba; Hermán M. Lunar, párroco de Inmaculada Concepción de Mijas;

Sergiu Antal, párroco de Alcaucín, continuando como párroco de Periana, Mondrón y Los Marines; José M. Molero, párroco de Viñuela, continuando como párroco de Canillas de Aceituno, Salares y Sedella; Manuel J. Robles, párroco de Benajarafe, Chilches y Cajiz; Francisco J. Ruiz, párroco de San José de Fuengirola; y José Miguel Porras, vicario parroquial de Santa María de la Amargura de Málaga y delegado de Pastoral de Infancia y Juventud. Pueden consultarse, a medida que se actualicen, en el icono rojo.

En diocesismalaga.es o pinchando en este icono  podrás mantenerte al día de todo cuanto ocurre en la Diócesis de Málaga durante el mes de agosto

Operarios durante el montaje de la grúa de la Catedral  DANIEL NATOLI

DESPEDIDA GARCÍA MOTA

Málaga lloró la muerte del que fuera deán de la Catedral, D. Francisco García Mota 



PATRONA DE LA DIÓCESIS

La Virgen de la Victoria baja a la Catedral para su novena, que predicará Mons. Francisco Pérez González **PÁGINA 7**

DESTACADOS

Bienvenida del Obispo **P.2** Jubileo en Ronda **P.3** Migueli presenta su libro **P.4** La realidad virtual permite sobrevolar la Catedral **P.5** Cómo rezar en verano **P.6** Medallas Pro Ecclesia Malacitana **P.10-12**

BIENVENIDA DEL OBISPO DE MÁLAGA



Diócesis de Málaga @DiocesisMalaga · 24min

Queridos turistas y visitantes:

La Iglesia Católica de Málaga os recibe con alegría fraterna, os invita a compartir la fe celebrando el Domingo y os anima a disfrutar de la belleza de nuestro patrimonio religioso.

¡Felices vacaciones y buen descanso!

Mons. Jesús Catalá



De diocesismalaga.es



DISPONIBLE EN
Google play

Disponibile en el
App Store

App DiócesisMálaga



@diocesismalaga



@diocesismalaga.es



facebook.com/diocesismalaga



youtube.com/diocesisTV

RAFAEL J. PÉREZ PALLARÉS

DELEGADO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL



La Virgen del verano

El mes de agosto, tradicionalmente, es otro mes, junto al de mayo, para María.

La Virgen de agosto. Mayo y agosto son dos meses en los que la piedad popular mira, estrechamente vinculados a la fiesta, al corazón de María. Es muy bonito que podamos disfrutar de la primavera y ahora también del verano de la protección maternal de la Virgen y festejarlo. Alejados de convencionalismos piadosos: con la fiesta, en los atardeceres, junto a los bailes propiciados por las ferias patronales que inundan la geografía diocesana. Con un broche de oro precioso, ya adentrados en el noveno mes del año, como es la fiesta del nacimiento de la Virgen: el 8 de septiembre; día en que Málaga y Melilla celebran a sus patronas; la diócesis malacitana también: la Virgen de la Victoria.

Vivamos la vida al abrigo de la Virgen, pidámosle por la paz, te lo suplico; en el nombre de las leyes de la vida, pidamos por la paz y sigamos su ejemplo maternal: un ejemplo vinculado a la fe y a la santidad; es la todo santa.

diocesismalaga.es

Edita

Delegación Diocesana de Medios de Comunicación Social

Delegado

Rafael J. Pérez Pallarés

Redactores

Encarni Llamas

Ana María Medina

Antonio Moreno

Contacto y suscripciones

diocesismalaga@diocesismalaga.es

Teléfono

952 22 43 57

Impresión

Gráficas ANAROL

Depósito legal

MA-1077-97

Ronda acoge su Jubileo de la mano de santa Teresa

Sor Jennifer sostiene la reliquia de la mano de Santa Teresa de Jesús durante la celebración de apertura del tiempo jubilar

Hasta el 23 de noviembre, todos los fieles que visiten el convento del Corazón Eucarístico de Jesús en Ronda con las condiciones requeridas por la Iglesia podrán recibir la gracia del tiempo jubilar concedido por la Santa Sede a las carmelitas descalzas con motivo del centenario de la comunidad

Antonio Moreno  @antonio1moreno

El 21 de enero se abrió en Ronda el Jubileo concedido por el Papa al convento de carmelitas descalzas que fue fundado el 15 de octubre de 1924 por el entonces obispo de Málaga san Manuel González y que, por tanto, cumplirá pronto sus 100 años de vida. Uno de los puntos de interés de este monasterio, por lo que miles de fieles acuden a él cada año, es la posibilidad de venerar la reliquia de la mano de santa Teresa de Jesús, fundadora del Carmelo descalzo. Los devotos de esta doctora de la Iglesia que sufren alguna dificultad personal y quieren encomendarse especialmente a ella, encuentran en su visita a Ronda un motivo más para continuar poniendo en práctica la enseñanza de la Santa cuando decía: “en tiempos recios, amigos fuertes de Dios”.

Así lo confirma la superiora de la comunidad de Carmelitas Descalzas, sor Jennifer: «desde que comenzó el Jubileo, el flujo de gente que pasa por nuestra iglesia es impresionante, gracias sobre todo a los hermanos de la Soledad que se han ofrecido a abrirla diariamente. Ha superado

nuestras expectativas, con más de 600 visitantes al día. No paran de entrar fieles, muchísimos jóvenes entre ellos».

Entre las gracias concedidas por intercesión de la santa de Ávila, la superiora recuerda la que le contó «una señora norteamericana que había venido hacía cinco años a pedir por su hija que no se quedaba en estado. El otro día vino de vuelta para dar las gracias porque su hija se quedó embarazada por fin, había tenido ya dos hijos y esperaba el tercero». El testimonio de esta estadounidense es solo uno más de los muchos que se han confirmado en los últimos años en los que la oración ante la histórica reliquia ha solucionado problemas de infertilidad en las parejas.

«A veces –continúa la carmelita–, hay sequía de amistad, sequía de fe, sequía económica... Igual que el Señor alzó la voz y dijo “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré” también santa Teresa nos indica con su mano izquierda “Venid y encontraréis descanso”». En Ronda es tiempo jubilar, acojamos esta invitación de la mano de la de Ávila.

SANTA EDITH STEIN, TURISTA EN RONDA

El aumento de visitas a la iglesia de la Merced de Ronda con motivo del Jubileo puede ser una ocasión para encontrarse con el Señor, afirma Sor Jennifer: «Ves que entran turistas solo a ver o a hacer fotos, pero ves a otros muchos sentándose a rezar.

Seguro que a alguno le pasará como a la carmelita descalza de origen judío Edith Stein, santa Teresa Benedicta de la Cruz. Esta intelectual atea se convirtió al entrar como turista a la Catedral de Colonia y contemplar a una sencilla mujer que venía del mercado soltar la cesta de la compra y ponerse a rezar. Es bueno tener la iglesia abierta porque no sabemos cómo el Señor va tocando los corazones.

Quizá alguno se quedará impactado entrando como un turista y viendo que esto es más que un museo, que aquí hay Alguien que lo espera».


ENTREVISTA

«Cuando nos encontramos, todos crecemos»

Migueli en el estudio de radio de la Delegación Diocesana de Medios de Comunicación Social ➔ A. MEDINA

Migueli es uno de los cantautores católicos más conocidos. Un libro recoge ahora su vida hasta la fecha, marcada por la música, el acompañamiento en las periferias existenciales y el anuncio del Evangelio. “Enamorao de la vida, aunque a veces duela” acerca a este músico, padre de familia, educador, cuidador y voluntario: un “loco por Dios”

Ana Medina  @_anamedina_

 En muchas comunidades y grupos católicos la banda sonora pasa una a una por canciones de Migueli. «Considera la música un don de Dios para todo el mundo. Para mí fue un regalo que, poco a poco, fue engordando», relata. «Siempre la considero como lo segundo que hago. Lo primero es acompañar a gente, dar razón de mi fe. Pero la música que hago, en algún momento, ha tenido “petardazos”, éxitos de estos que se hacen virales, y ha engordado mucho (ríe). Evidentemente todo el libro está lleno de música, las citas son todas canciones, pero de lo que hablo más es de la suerte que he tenido de acompañar a gente con muy mala suerte en la vida».

VIDA EN COMUNIDAD

Desde los 16 años, Migueli vive en comunidad «y eso es una suerte -afirma-, encontrarte gente alrededor que va marcándote y haciendo tu vida un poco más intensa en línea de fe, de entrega, de solidaridad, de espiritualidad y,

sobre eso, apoyas toda la vida».

A la hora de pensar cómo recomendaría este libro, este cantautor afirma: «los lectores hasta ahora me han dicho que se lee de un tirón, que se ríen muchísimo y que les ha hecho pensar y salir con ganas de seguir adelante y acometer retos nuevos. Hay una escritora muy bonita que me dio una idea simple pero ¡tan importante para mi vida ahora! Y es: “quiero menos cosas y más personas”. Me pareció un eslogan genial, me encanta. Porque al final, las cosas se van quedando atrás, pero las personas sí caminan a nuestro lado. Es lo que yo digo en la canción *No puedo vivir sin ti*. Personalmente estoy un poco “harto” de ella (*se ríe de nuevo*), pero es maravillosa ¡y el bien que ha hecho! Por eso acabo el libro diciendo que voy a seguir toda mi vida cantándola, porque a quien me encuentre, le digo: “Quiero seguir contigo, caminar contigo”. Con cada persona estableces una complicidad y un reto nuevo de quererla y decírnos una y otra vez

“no puedo, no quiero vivir sin ti”.

Ante esa idea, a Migueli le cuestiona el que muchos vivan “descartados”. Por eso, en su vida y en este libro, el acompañamiento a situaciones vitales difíciles es fundamental. «Me siento un privilegiado por haber podido acercarme a tantas personas que la sociedad rechaza. Desde muy joven he estado metido en las cárceles, acogiendo gente en casa... Me parece maravilloso. Y nadie da nada a nadie, todos nos damos a todos. Cuando nos encontramos, hasta con la persona que parece más tirada del mundo, somos vasos comunicantes y al final yo te doy cariño, tú me das cariño; yo te doy una cosa, tú me das la otra. Todos nos enriquecemos, todos crecemos», cuenta. «Todo lo intenso, todo lo que provoca algo grande y bonito tiene su “rozamiento”, no nos engañemos. Tiene su punto de sufrimiento. A veces duele un poquito, pero te mantiene. Te hace enamorarte más de la vida, aunque a veces duela».

Sobrevolar la Catedral y verla terminada ahora es posible

Las gafas de realidad virtual permiten al usuario vivir una experiencia inmersiva en el primer templo malagueño

La Catedral de Málaga podrá visitarse de forma virtual gracias a un recorrido extraordinario que permite, no solo sobrevolar el templo a vista de pájaro, sino adentrarnos en el aspecto que pudo tener la ciudad en la Edad Moderna, e imaginar cómo pudo lucir el templo de haberse completado su proyecto constructivo

Antonio Moreno  @antonio1moreno

La Catedral de Málaga suma una nueva iniciativa para que los malagueños y visitantes puedan conocer mejor su patrimonio y admirar de forma única su belleza y esplendor. Se trata de la nueva experiencia inmersiva 360 grados que permite, desde el pasado 24 de julio, sobrevolar el templo malagueño y disfrutar de una envolvente recreación de Málaga en el siglo XVIII.

Según la empresa de gestión cultural Artisplore, responsable de la puesta en marcha de esta nueva estación inmersiva y de la producción de la película que podrán contemplar los visitantes, «todo esto ha sido posible gracias a la combinación de dos tecnologías punteras: por un lado, la realización de distintos vuelos de drone llevados a cabo por pilotos especialistas; y por otro lado el uso de CGI (subcategoría de VFX basada en técnicas que generan imágenes por ordenador). De esta manera, se ofrece al público un conocimiento más completo del patrimonio de la ciudad de Málaga, en la que su

Catedral es símbolo y referente».

La experiencia permitirá disfrutar de un vuelo sobre una ciudad llena de vida y personajes de época para, a continuación, adentrarse en el templo malagueño. También se podrá admirar el aspecto que podría haber tenido la Catedral si se hubiera concluido.

LA DECAPITACIÓN DE SAN PABLO

Además, el usuario podrá disfrutar de una extraordinaria recreación en movimiento de una de las obras de arte más icónicas del templo catedralicio: “La decapitación de San Pablo”, del pintor Enrique Simonet (1887), una impactante experiencia que dejará sin palabras a todo aquel que tenga la suerte de poder contemplarla.

Los dispositivos para vivir la experiencia de realidad virtual, que está disponible en español, inglés, francés, alemán, italiano, danés, neerlandés, polaco, portugués y ruso, se han instalado en la torre sur y están pensados para que los puedan usar todos los miembros de

la familia, desde los más pequeños a los mayores.

La obra audiovisual de la que pueden ya disfrutar los visitantes de la Catedral es, según sus productores, «el resultado de múltiples esfuerzos y perfiles profesionales: desarrolladores de software y hardware, investigadores, guionistas, compositores, productores, editores, locutores, etc.». Es un trabajo en el que la empresa cuenta con larga experiencia pues lo que ahora se pone en marcha en la Catedral de Málaga se suma a las producciones realizadas en su día en numerosas catedrales y templos tanto de España como de Italia.

Las entradas para disfrutar de esta recreación, disponibles a partir de este mes, podrán adquirirse tanto en la taquilla de la visita turística como de forma online a través de la página web malagacatedral.com. Para los malagueños, la entrada a la Catedral seguirá siendo gratuita y la experiencia de realidad virtual tendrá un coste de 5 euros.

ESPIRITUALIDAD

¿Vacaciones para desconectar o para reconectar?

Las redes sociales se llenan en los meses de verano de recomendaciones para “desconectar”, para “evadirse”, para realizar una “escapada”... Términos que aluden a la necesidad del ser humano de huir, al menos temporalmente, de una realidad que le oprime. Pero el auténtico paraíso vacacional está más cerca de lo que creemos

Antonio Moreno  @antonio1moreno

El verano es el tiempo de hacer cosas extraordinarias en el más estricto sentido de la palabra; de salir de lo ordinario, de cambiar la rutina del curso por otras actividades distintas a las habituales. Sobre el papel parece apasionante, pero, en la práctica, muchas personas viven el tiempo vacacional con estrés porque les cuesta gestionar el tiempo libre, y la convivencia doméstica más intensa provoca tensiones y conflictos. Tanto es así que, a mediados de agosto, ya es habitual escuchar a muchos desear que acaben pronto las vacaciones para volver a la vida normal.

Y es que ni la playa ni la montaña, ni los paseos ni los viajes, ni las terracitas ni las barbacoas, ni las ferias ni las verbenas, ni el deporte ni la tumbona, ni las horas de sueño ni el “dolce far niente” tienen por sí solas la llave de la felicidad. Es la experiencia que tuvo san Agustín cuando, insatisfecho por las promesas de felicidad que le ofrecían las cosas terrenales, proclamó una de las más bellas oraciones de todos los tiempos:

*¡Tarde te amé,
hermosura tan antigua y tan nueva,
tarde te amé!*

*Tú estabas dentro de mí, y yo fuera,
y por fuera te buscaba,
y deforme como era
me lanzaba sobre las cosas
hermosas por Ti creadas.*

*Tú estabas conmigo,
y yo no estaba contigo.
Me retenían lejos de Ti todas
las cosas,
aunque, si no estuviesen en Ti,
nada serían.*

A este respecto, el Catecismo de la Iglesia Católica nos enseña que «el deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre, porque el hombre ha sido creado por Dios y

para Dios; y Dios no cesa de atraer al hombre hacia sí, y sólo en Dios encontrará el hombre la verdad y la dicha que no cesa de buscar».

Por eso, el verdadero descanso no está en desconectar ni en huir de la realidad, sino en conseguir reconectar con esa Persona que no cesa de buscarnos y que vive, como confirma el Santo de Hipona, más dentro de mí «que lo más íntimo mío y más elevado que lo más sumo mío».

¿Por qué no aprovechar el verano para enchufarnos más al Señor, para reparar las conexiones perdidas durante el curso, para recargarnos al 100%, lo que nos permitirá volver a la rutina con más tranquilidad, sin miedo a quedarnos sin batería, con menos agobios?

Hay muchos tipos de cargadores, pero todos necesitan que les reservemos el tiempo necesario de recarga: la oración, que nos pone en brazos de Dios y nos abre a escucharlo y a descargar ante Él nuestras angustias; las peregrinaciones a santuarios, iglesias y otros lugares marianos o relacionados con las vidas de los santos que predisponen nuestro cuerpo y nuestro espíritu a experimentar el encuentro con el Señor; las obras de caridad: visitar a ese amigo enfermo, ayudar a la vecina mayor, ponerse más al servicio de la familia, pues Él se hace presente en los que necesitan ayuda; o leer lecturas que eleven nuestro espíritu.

¡Feliz y exitosa recarga veraniega!



La diócesis de Málaga prepara la fiesta de su patrona

La Virgen de la Victoria, en su bajada a la Catedral, en 2023

La Virgen de la Victoria, patrona de la diócesis y de la ciudad de Málaga, baja este mes a la Catedral para celebrar su solemnidad. En el día de su fiesta se abre un Año Jubilar concedido con motivo del 150 aniversario de la institución de la hermandad

Ana Medina  @_anamedina_

 Faltan apenas unos días para que la patrona de Málaga, Santa María de la Victoria, baje a la Catedral desde su santuario para celebrar su fiesta, el 8 de septiembre, arropada por el amor de todos los malagueños. Este año, esa celebración viene con la noticia de un Año Santo concedido por la Santa Sede, y que abarcará hasta septiembre del 2025.

TRASLADO

El 24 de agosto, la imagen de Santa María de la Victoria será bajada del camarín para entronizarla en su trono de traslado. Es el punto de arranque de sus días de fiesta. Al día siguiente, tiene lugar el Rosario de la Aurora, que da traslado a la patrona desde la Basílica y Real Santuario, donde tiene su casa, hasta la Catedral. La salida de la parroquia de la Victoria será a las 8 de la mañana y se prevé su llegada al templo mayor para la celebración de la Santa Misa, a las 10 de la mañana.

La novena, predicada por Mons. Francisco Pérez, arzobispo emérito de Pamplona y Tudela, del 30 de agosto al 7 de septiembre, tiene lugar a las 19.30 horas, y durante la misma la

imagen será venerada en el altar mayor.

En esos días se celebrará con singular cariño el 31 de agosto, la solemnidad de la Dedicación de la Catedral, así como la consagración de niños a la patrona. Las familias interesadas en presentar a sus pequeños a la Virgen pueden solicitarlo en la mesa dispuesta en el Patio de los Naranjos durante la novena. Cada una de las jornadas están invitados de modo especial movimientos eclesiales, autoridades, agrupaciones de cofradías y hermandades, asociaciones, etc.

El día 8 de septiembre, la Misa estacional de la solemnidad de la

Virgen de la Victoria será a las 11.30 horas, presidida por el Obispo de Málaga, con la participación de la Coral Santa María de la Victoria. La procesión tiene prevista su salida a las 19.30 h. hacia el Real Santuario.

TEMPLOS JUBILARES

La Catedral y la Basílica y Real Santuario de la Victoria son los dos templos designados para ganar la indulgencia durante el Año Jubilar por el 150 aniversario de la institución de la hermandad. El cartel conmemorativo es obra de Fernando Prini y será presentado el 22 de agosto en el Patio de Banderas del Ayuntamiento de Málaga.




Mons. Francisco Pérez, predicador de la novena

Mons. Francisco Pérez González, arzobispo emérito de Pamplona y obispo emérito de Tudela, será el predicador de la novena en honor a Santa María de la Victoria en este año 2024. Una entrevista en exclusiva para diocesismálaga.es estará a disposición en los días previos al inicio de los cultos y podrá leerse en el periódico Diario Sur.

JORNADA PRO TEMPLOS

«La solidaridad se convierte

Templos al servicio del Evangelio

Antonio Moreno  @antonio1moreno

El domingo 11 de agosto se celebra la Jornada Pro Templos, un día que, según el delegado de Asuntos Económicos, Rafael Carmona, «tiene como finalidad crear conciencia comunitaria de la importancia de nuestras iglesias y ermitas para ayudar económicamente a su restauración o a la construcción de nuevos templos, también muy necesarios».

SOSTENIMIENTO DE LA IGLESIA

Cada mes de agosto, la Iglesia recuerda a malagueños y visitantes la importancia de tomar conciencia de la necesidad de sostener entre todos el patrimonio eclesial. Como señala el responsable de la administración diocesana, «la misión de la Iglesia es la de evangelizar, dar a conocer y ayudar a vivir según el Evangelio de Nuestro Señor Jesucristo. Pero, también, la comunidad cristiana tiene la finalidad de ayudar a llevar adelante las tareas pastorales, sobre todo al servicio de los más pobres, y a

cubrir las necesidades más urgentes, desde la comunicación cristiana de bienes. Es por ello que se nos invita a compartir, en esta jornada, con otras parroquias hermanas, con generosidad y con un profundo sentido eclesial».

Más de veinte parroquias están en proceso o pendientes de obras: además de la emblemática Catedral, la ermita de la Cala del Moral, templos en Cuevas del Becerro, Melilla y Caleta de Vélez o, ya en la capital, la fachada de Santo Domingo y la iglesia del Sagrario, entre otras. «El objetivo de esta campaña –según Carmona, que destaca y agradece la solidaridad de los malagueños en cada Jornada Pro Templos– es recaudar fondos con los que rehabilitar estas iglesias, algunas de las cuales no se pueden acoger a otro tipo de ayuda y subvenciones. Así, la solidaridad se convierte en unidad para construir, posibilitando el mantenimiento del rico patrimonio diocesano».

Obras recién concluidas o en marcha

**CUEVAS BAJAS**

Se ha devuelto a la iglesia parroquial de San Juan Bautista su imagen estética primitiva.

Presupuesto: 77.860€

**ARDALES**

Se han recuperado los revestimientos originales de la fachada principal y la fachada sur.

Presupuesto: 133.650€

**LA CALA DEL MORAL**

Se pretende devolver la imagen original a la ermita del Carmen, con gran valor histórico.

Presupuesto: 270.000€

**CALETA DE VÉLEZ**

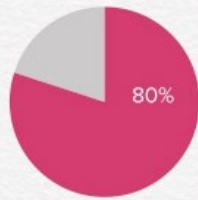
Se trabaja por mejorar el aislamiento y estanqueidad de la cubierta de la iglesia del Carmen.

Presupuesto: 243.000 €

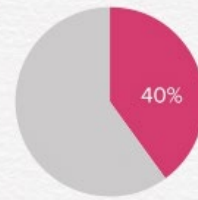


e en unidad para construir >>

Ahora los donativos desgravan más



- Cuando donas hasta 250€, te deduces un 80%.
- A partir de 250€, te deduces un 40% o un 45% si el donativo es recurrente*.



- Al donar cualquier cantidad, te deduces un 40%.
- Un 50% si el donativo es recurrente*.

* Donativos recurrentes: las donaciones a la misma entidad en los dos ejercicios anteriores con un importe igual o superior.

El Real Decreto-ley 6/2023 publicado en el BOE de 23 de diciembre de 2023 incluye una modificación del artículo 19 de la Ley 49/2002 del régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo del que se pueden beneficiar las personas físicas y jurídicas que realicen donativos a las distintas entidades eclesiales: diócesis, parroquias, Cáritas, congregaciones religiosas, organizaciones socio-caritativas, etc.

PERSONAS FÍSICAS

En el caso de las personas físicas, se amplía la cuantía del micro mecenazgo de 150 a 250 euros.

Se aumenta la deducción del 80 por ciento para los primeros 250 euros donados (en el total de lo que se done a las distintas causas solidarias con las que se colabore).

A partir de ese importe, es decir, para la cantidad donada por encima de los primeros 250 euros, se incrementa del 35 al 40 el porcentaje de deducción aplicable con carácter general. En el caso de los donativos recurrentes (donaciones a la misma entidad en los dos ejercicios anteriores con un importe igual o superior) la deducción sube al 45 por ciento.

PERSONAS JURÍDICAS

En el caso de las personas jurídicas (empresas, instituciones...), también se incrementa el porcentaje de deducción que pasa del 35 al 40 por ciento. La base de esta deducción no podrá exceder del 15 por ciento de la base imponible del período impositivo, frente al 10 por ciento anterior. Asimismo, se establece la deducción del 50 por ciento para los donativos recurrentes. Existe un servicio de atención al donante llamando al 900 10 91 30.

Herencias y legados solidarios para Cáritas



Hacer testamento es la forma de asegurarte que, cuando no estés, tus bienes y tu patrimonio, tu herencia, se distribuirán y emplearán según tu voluntad. Cáritas Diocesana ha puesto

en marcha una campaña de herencias y legados solidarios en la que explica cómo realizar este proceso. Más información, en el icono rojo, en el 95228725 o a través del email donantes.cdmalaga@caritas.es.

MEDALLAS PRO ECCLESIA MALACITANA

Encarni Llamas  @enllamasfortes

Una medalla por amor a Dios y a su Iglesia

La Medalla Pro Ecclesia Malacitana fue instituida por el Sr. Obispo, D. Jesús Catalá, el 2 de febrero de 2014 como reconocimiento a la valiosa labor y al trabajo que realizan tantos fieles en favor de la Iglesia de Málaga sirviendo en una parroquia o institución eclesial. Con ella, la Diócesis reconoce públicamente todo ese servicio y trabajo en pro de nuestra Iglesia particular. Tiene

forma elíptica y recoge el escudo de la Diócesis, presidido por la imagen de la Patrona, Santa María de la Victoria, adornado con una cinta azul y celeste.

A lo largo de estos 10 años se han concedido casi 80 medallas a distintos fieles de la Diócesis. «La Medalla Pro Ecclesia Malacitana pretende reconocer todo ese trabajo que realizan los fieles por amor a Dios y a su Iglesia; una labor que, en

ocasiones, tiene una extraordinaria transcendencia para la Diócesis, o que, con más frecuencia, se ha realizado durante años de entrega y sacrificio, de forma constante, callada, silenciosa, incluso anónima, en tareas que muchas veces pasan desapercibidas, pero que han dado abundantes frutos de amor a Dios y a los hermanos», explica el Vicario General, Antonio Coronado.

Francisca Ruiz: «Esta medalla no es para mí, es para todos»

El Colegio Salesiano de Antequera acogió la entrega de la Medalla Pro Ecclesia Malacitana a Francisca Ruiz Gómez, quien lleva en él 20 años sirviendo como catequista. El director del centro solicitó al Sr. Obispo la Medalla para Paqui, como todos la conocen, por su generosidad y entrega entre alumnos y familias y así se lo mostraron ese día



¿Qué significó para usted recibir esta Medalla?

Una sorpresa y una ilusión muy grande, sobre todo porque no la considero mía, sino de todos, especialmente de la Virgen María, que es quien nos lleva al Hijo. Por mi enfermedad, he tenido que visitar muchos hospitales y siempre la llevo conmigo. Es todo un honor que me la concediera el Sr. Obispo porque es por un servicio que he hecho, y sigo haciendo, al que me siento llamada por Dios. Fue un día lleno de emociones, que sigo recordando con mucha alegría, sobre todo el verme rodeada de tanto cariño de los alumnos del centro, con los que comparto tanto. Un día para darle gracias a Dios.

Lleva muchos años como catequista y también formándose, ¿no es así? Así es. Es importante prepararse para poder comunicar a los

demás la Palabra de Dios. Hice los cursos de la Escuela Teológica, los de lector y ministro de la comunión... y estoy al servicio de lo que haga falta. No se trata de estar mucho tiempo haciendo algo, sino de hacerlo con toda la generosidad. Igual una persona que acaba de llegar aporta más que yo en 40 años, ¿no le parece? Yo aprendo mucho de los jóvenes.

¿Cuál es su acción de gracias a Dios? Tengo ya 66 años y todos los días le doy gracias a Dios por la vida que me regala. Abro los ojos y le digo: “aquí estoy para lo que envíes”. Le doy gracias porque, dentro de mi enfermedad, puedo seguir activa. Estoy casada y tengo una hija y un nieto. Mi marido está siempre ahí, a mi lado, compartiendo lo bueno y lo malo, compartimos la labor. El aplauso, siempre, para el Señor.



Francisca Ruiz, junto al director del colegio Salesiano



Adela López García, junto al que fuera su párroco

Adela López: «De pequeña recogía flores del campo para la iglesia»

Adela López García es vecina del pueblo axárquico de La Viñuela. En su pequeña (pero querida) iglesia recibió la Medalla Pro Ecclesia Malacitana



¿Toda una sorpresa, Adela?

Totalmente una sorpresa.

Entonces era nuestro párroco aún don Manuel Robles y yo no sabía nada de nada. Cuando comenzó a hablar de mí, me quedé “plantada”, no sabía ni qué contestar. El domingo anterior dijo que no nos perdiéramos la Misa del domingo siguiente porque iba a leer una carta que el Sr. Obispo había enviado y yo me lo creí totalmente. Esperando estaba a ver qué nos decía D. Jesús. ¡Y mira lo que era!

¿De La Viñuela de toda la vida?

Así es. Mi madre me enviaba a la iglesia, cuando era pequeña, para que ayudara a limpiar las cosas de cobre, que daban mucha lata, y a fregar el suelo, que era más complicado que ahora. También me iba al campo a buscar flores para adornar la iglesia, me encantaba. Y después pues ya comencé a lavar los manteles, corporales, purificadores... y a todo lo que hace falta para que cuando llegue

el párroco podamos celebrar la Eucaristía. Llevamos un tiempo en el que han pasado muchos párrocos nuevos y no conocen las cosas de aquí, así que hay que estar para ayudar, ¿verdad? Yo vivo muy cerquita de la iglesia, así que voy todos los días y lo hago con mucho gusto. Hay cosas que me cuesta hacer porque cuando tenía 25 años me amputaron una mano por una enfermedad, pero me he adaptado muy bien y he seguido adelante.

«La mía, una parroquia muy unida»

Ascensión Sánchez Anguiano es feligresa de la parroquia de El Salvador, en Málaga capital. Justo el 14 de julio, día en que cumplía los 90 años, recibió de manos de su párroco, Miguel Ángel Criado, la Medalla Pro Ecclesia Malacitana



¡Menuda fiesta de cumpleaños le tenían preparada!

La mejor. No tenía ni la menor idea. Mi párroco, Miguel Ángel Criado, que vale muchísimo, tengo que decirlo, lo había organizado todo muy bien. Allí estaban mi hija, mis hijos, mi hermano con su mujer y unos sobrinos. Fue el mismo día en que cumplí los 90 años, el 14 de julio.

¿Desde cuándo es parte de esta parroquia?

Llevo muchos años. Antes vivía en la barriada de La Paz y estuve en la

parroquia de la Natividad, donde fui catequista y me integré en el grupo de Cáritas, pero después me mudé de barrio y ya me incorporé en la parroquia de El Salvador, en el grupo de Pastoral de la Salud, con Beatriz y Manolo. Después llegó nuestro párroco, Miguel Ángel, y el grupo creció con más gente. ¡No paramos!

90 años pero tiene usted una vitalidad impresionante.

Bueno, ayudo en lo que sea necesario. El Señor siempre está a mi lado, en lo bueno y en lo malo.



Ascensión, al recibir la medalla

MEDALLAS PRO ECCLESIA

«La parroquia es una ampliación de mi familia»

Francisco J. García (izquierda) y José A. Checa (derecha) junto al párroco, Fernando Azuaje

Francisco Javier García del Corral es el presidente de la Agrupación de Cofradías de Vélez-Málaga y feligrés de Santa María de la Encarnación y San Juan Bautista de Vélez-Málaga. El 23 de junio recibió la Medalla Pro Ecclesia Malacitana, concedida por el Obispo de Málaga, junto a José Antonio Checa Salinas, otro feligrés de la parroquia

Encarni Llamas  @enllamasfortes

¿Cómo recuerda la entrega de la Medalla Pro Ecclesia?

Toda una sorpresa. Me llamó el sacerdote, Fernando Azuaje, diciéndome que necesitaba que fuera para una foto que se iba a hacer. Se buscó una buena historia y me convenció. Estoy muy agradecido.

Es usted el presidente de la Agrupación de Cofradías de Vélez-Málaga.

Así es, el presidente de la Agrupación de Cofradías y el tesorero de Amigos de San

Juan, que es una asociación que se creó en los años 80, siendo párroco Juan Miguel Rubio. En ella están todas las cofradías y hermandades que pertenecen a la parroquia; actualmente somos 15 hermandades. Todas realizamos aportaciones anuales con las que se van haciendo mejoras en la iglesia. Se hace una reunión mensual con un tema de formación por parte del párroco e informaciones de la situación de la parroquia y sus necesidades, para buscar soluciones.

¿Qué es para usted su parroquia?

Es una parte muy importante, no sólo porque allí me he casado, he bautizado a mis hijos, han hecho la comunión, está mi hermandad, mi Virgen, sino también porque llevo muchos años en esta comunidad parroquial y conozco a muchísimo hermanos que se dedican a distintas cosas dentro de la parroquia, creando con ellos un grupo de amistad en el que compartimos la fe y celebramos juntos la Eucaristía. Es una ampliación de mi familia.

«Todo lo hago por el que está en el Sagrario»

José Antonio Checa Salinas, feligrés de Santa María de la Encarnación y San Juan Bautista de Vélez-Málaga, también recibía, ese mismo 23 de junio, la Medalla Pro Ecclesia Malacitana

¡No hay más que mirar las fotos de la entrega para comprobar que fue toda una sorpresa!

Así es. Yo iba a la Misa de 11.30 h., como todos los domingos y, cuando escuché que me nombraban a mí y a Francisco, me quedé paralizado.

¿Y qué significó para usted recibirla?

Pues fue algo muy grande. Desde que me jubilé estoy como voluntario en la iglesia, con todos los

sacerdotes que han ido pasando, y lo hago por el que está en el Sagrario y por los hermanos. Aquí estoy para lo que se necesite, ya sea cuidar las plantas, abrir la puerta para las reuniones y celebraciones, estar pendiente de los proveedores, de la economía... Es bueno por donde quiera que lo mires porque así no conoces al aburrimiento y, a la vez, haces una gran labor.



#PARAMEDITAR

@ferminnegre Fermín Negre

FERMÍN NEGRE

Todo habla de Dios. La Palabra de Dios no solo quedó escrita en la Biblia, sino también en las páginas de cada criatura. En cada una de ellas hay un verso de Dios. La tierra es sacramento del Creador, y el verano un momento privilegiado para reconectar con la naturaleza.

Cuando ves un atardecer, un amanecer, el mar... no puedes explicarlo. Simplemente quieres abismarte, ser uno, volver a la fuente de la vida. Embargarte por el agradecimiento, la alabanza, el asombro, el silencio contemplativo, la comunión, el cántico y el compromiso de cuidar el don recibido. Y repetir: «Y vio Dios que todo era bueno».



Gracias, Señor, por la Creación,
por la belleza nacida de tus manos.

Gracias por el cielo y las nubes
con sus peculiares formas juguetonas.
Perdón por la polución que ensucia el aire.

Gracias, Señor, por el mar, ríos y océanos,
por los peces y todas las criaturas acuáticas.
Perdón por tantos vertidos contaminantes.

Gracias, Señor, por los campos y los montes.
Perdón por los incendios, las tierras arrasadas
y la tala indiscriminada de árboles.

Gracias, Señor, por el mundo animal.
Perdón por la extinción de tantas especies.

Gracias, Señor, por el ser humano,
creado a tu imagen y semejanza,
jardinero, guardián y administrador
de la casa común que nos acoge.
Perdón por explotarla sin compasión.

Cambia nuestra mirada económica y usurera
para contemplar, proteger y cuidar la Tierra
como madre y hermana nuestra.

Para cantar y orar
Mirad los lirios. **Ixcís**



PEXELS-REBAZ GEO

EVANGELIO EN IDIOMAS Y LENGUA DE SIGNOS

Lectura
del Santo Evangelio
según san Lucas



VÍDEO EN LENGUA DE
SIGNOS ESPAÑOLA

EVANGELIUM

EVANGELIE

GOSPEL

ÉVANGILE



CON OTRA MIRADA



fanopatxi

pachifano

pachi fano

Sigue con alegría a Jesús,
dejándote mover
por la ola del Espíritu



Salmo Responsorial: El Señor les dio un trigo celeste

(...) Al encontrarlo en la otra orilla del lago, le preguntaron: «Maestro, ¿cuándo has venido aquí?». Jesús les contestó: «Os lo aseguro, me buscáis, no porque habéis visto signos, sino porque comisteis pan hasta saciaros. Trabajad, no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre; pues a éste lo ha sellado el Padre, Dios». Ellos le preguntaron: «Y, ¿qué obras tenemos que hacer para trabajar en lo que Dios quiere?». Respondió Jesús: «La obra que Dios quiere es ésta: que creáis en el que él ha enviado». Le replicaron: «¿Y qué signo vemos que haces tú, para que creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: “Les dio a comer pan del cielo”». Jesús les replicó: «Os aseguro que no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo». Entonces le dijeron: «Señor, danos siempre de este pan». Jesús les contestó: «Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no pasará hambre, y el que cree en mí nunca pasará sed».

COMENTARIO

¿Dónde está Jesús?



JESÚS DAVID HURTADO GIRÁLDEZ
PROFESOR CENTROS TEOLÓGICOS

En el evangelio de este domingo, la gente busca a Jesús, e intuye dónde está: en Cafarnaúm. ¿Hoy en día sabemos dónde encontrar a Jesús? Quizá algunos piensan que solo está en un templo, en un Sagrario; otros dirán que está en todas partes, negando la necesidad de acudir a una iglesia. Las presencias de Jesús son diversas, pero lo encontramos seguro en dos lugares: en los sacramentos y en los corazones de nuestros hermanos y hermanas. ¿Por qué lo buscamos? Jesús echa en cara a la gente que lo busca por interés, porque les da de comer hasta saciarlos. Y nosotros, ¿por qué buscamos a Jesús? Quizá hay un interés más o menos oculto (necesito que me ayude, que solucione algo, que cure a un ser querido). Pero en el fondo, lo que nos mueve en la vida es el amor, y esa es la razón de peso que nos atrae de Jesús: sentirnos profundamente amados por Él desde lo que soy. Ir hacia Él, creer en Él. Al final del evangelio, Jesús nos hace una doble invitación: “el que viene a mí no tendrá hambre, el que cree en mí no tendrá sed jamás”. Ir hacia Él, creer en Él, para saciar nuestra hambre y sed de vida plena, de felicidad, de amor. Solo Jesús sacia, solo Él es el pan que da Vida, el que da su vida por amor a cada uno de nosotros, para que nosotros nos transformemos a su vez en pan partido y repartido, pan que sacie el hambre de tantos rostros, pan que llene de vida cada rincón de nuestros barrios y pueblos. ¡Danos siempre de ese pan, Señor!

Domingo XVIII Tiempo Ordinario

Salmo Responsorial: Gustad y ved qué bueno es el Señor

En aquel tiempo, los judíos criticaban a Jesús porque había dicho: «Yo soy el pan bajado del cielo», y decían: «¿No es éste Jesús, el hijo de José? ¿No conocemos a su padre y a su madre? ¿Cómo dice ahora que ha bajado del cielo?».

Jesús tomó la palabra y les dijo: «No critiquéis. Nadie puede venir a mí, si no lo atrae el Padre que me ha enviado. Y yo lo resucitaré el último día. Está escrito en los profetas: “Serán todos discípulos de Dios”. Todo el que escucha lo que dice el Padre y aprende viene a mí. No es que nadie haya visto al Padre, a no ser el que procede de Dios: ése ha visto al Padre. Os lo aseguro: el que cree tiene vida eterna. Yo soy el pan de la vida. Vuestros padres comieron en el desierto el maná y murieron: éste es el pan que baja del cielo, para que el hombre coma de él y no muera. Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo».

COMENTARIO

Seamos eucarísticos



JOSÉ MANUEL LLAMAS FORTES
PROFESOR CENTROS TEOLÓGICOS

Agosto. Calor. Vacaciones. Cortitos los sermones. Tres puntos que nos pueden ayudar a vivir la Palabra de Dios. Contemplemos al Señor. Es la invitación del salmo: gustad y ved qué bueno es, bendicidlo, escuchadlo y os alegraréis, proclamad su grandeza, invocadlo... ¿Y por qué tanta insistencia? Porque Él es quien nos da fuerzas. Estamos al final de la época moderna, la que empezó con humanismo y va por individualismo atroz, y mirarnos a nosotros mismos acaba por dejarnos vacíos y decepcionados, antes o después. Necesitamos al Señor. Porque, como nos ha dicho la primera lectura, el camino es superior a nuestras fuerzas. No sé si habéis vivido esto: más de una vez en mi vida he dicho: «no puedo». Y es verdad. Por eso, contemplar al Señor me lleva a ir un poco más allá de mis fuerzas, porque es Él quien tira de mí. Dios nos alimenta. Jesús es el pan vivo que ha bajado del cielo. Pero esto no es una frase chupi de Mr. Wonderful: tiene un horizonte muy concreto, darse para la vida del mundo. La Eucaristía no es una chispa divina que me hace superior a los demás, sino la carne del Señor que nos lleva a entregarnos, como nos ha dicho san Pablo: desterrando lo contrario a la fraternidad, e imitando a Dios, que nos ha amado y se ha entregado por nosotros en Cristo. Como hijos y hermanos necesitados, seamos eucarísticos entregando nuestro espacio-tiempo hoy y aquí, por toda la humanidad.

Domingo XIX Tiempo Ordinario

Salmo Responsorial: *Gustad y ved qué bueno es el Señor*

En aquel tiempo, dijo Jesús a los judíos: «Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne por la vida del mundo». Disputaban los judíos entre sí: «¿Cómo puede este darnos a comer su carne?».

Entonces Jesús les dijo: «En verdad, en verdad os digo: si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros.

El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día. Mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él.

Como el Padre que vive me ha enviado, y yo vivo por el Padre, así, del mismo modo, el que me come vivirá por mí.

Este es el pan que ha bajado del cielo: no como el de vuestros padres, que lo comieron y murieron; el que come este pan vivirá para siempre».

COMENTARIO

Olor a pan recién hecho



JUAN MANUEL ORTIZ PALOMO
PROFESOR CENTROS TEOLÓGICOS

Uno de los mejores recuerdos de mi infancia es lo agradable que era el olor del pan recién sacado del horno vecino a casa. Aunque ese placer nos acompaña aún ahora, cuando lo percibimos al pasar ante cualquier panadería. Llevamos varios evangelios dominicales leyendo el discurso del «Pan de Vida». Y eso me lleva a preguntarme a qué puede oler ese pan de Dios, si es tan agradable como ese recuerdo infantil. Pues huele a esperanza, porque Dios no se ha olvidado de nosotros. Huele a perdón, ese que pedimos en el Padrenuestro y que Él nos pide que tengamos con los hermanos. Asimismo, su aroma nos trae la fe, el poder levantar la vista al cielo sabiendo que allí está Alguien que nos quiere, que nos escucha. Finalmente es un pan que huele necesariamente a fraternidad, a comunidad que comparte su vida. Creer no es una aventura que podamos vivir en solitario, sino que nos pide el tener en cuenta a todos los hermanos y sus necesidades. Con todo lo que eso implica.

Pero volvamos ahora a lo que nos reúne hoy, sentarnos en la mesa del Señor, que quiere alimentarnos con el «Pan de Vida». La vida que Jesús quiere transmitir a sus discípulos y a todos nosotros, y que no es ni más ni menos la que él mismo recibe del Padre, la vida plena.

Disfrutemos de este don que nos hace el Señor, para que al reunirnos en la Eucaristía podamos compartir este alimento que nos lleva hasta la vida eterna.

Salmo Responsorial: *Gustad y ved qué bueno es el Señor*

En aquel tiempo, muchos de los discípulos de Jesús dijeron: «Este modo de hablar es duro, ¿quién puede hacerle caso?». Sabiendo Jesús que sus discípulos lo criticaban, les dijo: «¿Esto os escandaliza?, ¿y si vierais al Hijo del hombre subir adonde estaba antes? El Espíritu es quien da vida; la carne no sirve para nada. Las palabras que os he dicho son espíritu y vida. Y, con todo, hay algunos de entre vosotros que no creen». Pues Jesús sabía desde el principio quiénes no creían y quién lo iba a entregar. Y dijo: «Por eso os he dicho que nadie puede venir a mí si el Padre no se lo concede».

Desde entonces, muchos discípulos suyos se echaron atrás y no volvieron a ir con él.

Entonces Jesús les dijo a los Doce: «¿También vosotros queréis marcharos?».

Simón Pedro le contestó: «Señor, ¿a quién vamos a acudir? Tú tienes palabras de vida eterna; nosotros creemos y sabemos que tú eres el Santo de Dios».

COMENTARIO

La dureza de la verdad



LUIS ROSA INVERNÓN
PROFESOR CENTROS TEOLÓGICOS

El Evangelio de Juan quiere poner hoy ante nosotros la situación que generaban las palabras de Jesús en su tiempo. Eran palabras que articulaban un mensaje que resultaba duro a quienes lo oían hablar, y esta dureza no se ha perdido para quien hoy escucha, a través de la lectura de los Evangelios, el mensaje de Jesús. Es la dureza propia de la verdad, que al ser dicha nos confronta, nos hace ponernos ante nosotros mismos y desnuda nuestras excusas, nuestras justificaciones y nuestras mentiras.

Todos tendemos a autojustificar nuestras actitudes y a formarnos una imagen ficticia de nosotros mismos. Estar ante Jesús, escuchar sus palabras, supone un momento existencial de decisión, una opción, un tomar parte. Ante esta opción, la mayoría de los que escuchan su mensaje se echan atrás, y entonces aparece la pregunta de Jesús: «¿También vosotros queréis marcharos?».

Tomar parte significa mirarse con amor, con cariño, aceptando la realidad miserable y grandiosa de lo que cada uno es. Y esto es posible cuando nos colocamos ante el Padre de forma transparente y sencilla, tal y como somos. Bajo su mirada descubrimos que esas palabras duras son fuerza vital, que es la verdad la que nos hace libres y que sin llegar al fundamento de las cosas todo lo que construyamos será nada. Por eso ese final: «Señor, ¿a quién vamos a acudir? Tú tienes palabras de vida eterna».

FRANCISCO Y EL DESCANSO



«Dios llamó al hombre al descanso (cf. Ex 34, 21; Dt 5, 12.15) y Él mismo quiso ser partícipe de este el séptimo día (cf. Ex 31, 17; Gn 2, 2). Por lo tanto el descanso, en el lenguaje de la fe, es al mismo tiempo dimensión humana y divina. Pero con una prerrogativa única: la de no ser una simple abstención del esfuerzo y del compromiso ordinario, sino una ocasión para vivir plenamente la propia «creaturalidad», elevada a la dignidad filial por Dios mismo. La exigencia de «santificar» el descanso (cf. Ex 20, 8) —que se repite semanalmente el domingo— se une a la de un tiempo que permita ocuparse de la vida familiar, cultural, social y religiosa».

REVISTA DIÓCESISMÁLAGA

**Suscripción
online**

Agrega el número **+34 660 444 333** a tus contactos y envíanos un Whatsapp con la palabra **ALTA** para recibirla gratis, cada semana, en tu móvil