



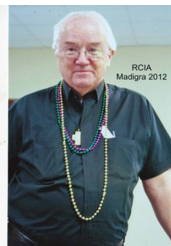
# Boletín Informativo Fruto del Espíritu

Volumen 1, Publicación 2

November 2018

## Mensaje de Monseñor

Al sentarme a escribir este artículo, unos días antes de Halloween, el canal de Hallmark ha empezado a poner películas navideñas. Las tiendas ya están poniendo decoraciones navideñas y sacando los árboles. Todo esto, no teniendo nada que ver con el significado real de la Navidad. Antes de Navidad tenemos otro gran día festivo - Día de Acción de Gracias. Este celebra un tiempo de bienvenida a aquellos que son diferentes a nosotros. La imagen tradicional del primer día de Acción de Gracias es la de Americanos Nativos y Peregrinos recién llegados, compartiendo unos con otros, los regalos de la tierra. Esta es la imagen que necesitamos mantener presente en nuestras mentes aún cuando algunos tratan de dividirnos por líneas raciales, religiosas, étnicas, y partidarias. Como creyentes profesamos que todos las personas somos hijos e hijas de Dios, Nuestro Padre. Eso los hace nuestros hermanos y hermanas. El domingo 18 de Noviembre estaré participando en un servicio de Acción de Gracias con personas de diferentes creencias en Pilgrim Congregation, en Glenwood, a las 3 pm. Todos están invitados a reunirse en nuestra diversidad para dar gracias.



## Centrando nuestra vista en

Cuando niña, creciendo en el estado de Nueva Jersey, Mary Bussey soñaba con casarse y ser mamá. Algunas veces también contemplaba la idea de una carrera como maestra “pero yo quería ser esposa y mamá más que otra cosa” recordaba ella. “Ese fue el deseo que pedí al ver una estrella.”

Siempre atraída por la vida military, Mary cumplió la mitad de su sueño de niña cuando a los 21 años se casó con un hombre de la Fuerza Naval, Scott Bussey, quien por su experiencia nuclear los mantuvo viajando durante su servicio militar.

Pasaron los años y el ser padres de familia no les fue posible, como tampoco el poder adoptar en el condado de Hamilton a donde ellos se mudaron en el 2008. Al cumplir sus 25 años de casados, aún no tenían hijos. Mary dijo: “me temía que nos estábamos haciendo muy viejos cuando, un sábado, de repente nos llegó la llamada de Caridades Católicas preguntándonos si queríamos ser padres de un bebé recién nacido.” Mientras estos padres primerizos tomaban una decisión, una posible adopción de este bebé traía preocupaciones particulares, ya que la mamá biológica era drogadicta. Oficiales de la agencia dijeron que como resultado

Continua Mary Bussey....

el bebé podía padecer significantes problemas neurológicos y físicos, decía Mary.

“Pero yo sabía, desde que nos llamaron, que éste bebé estaba destinado para nosotros,” dijo ella. “El domingo nos dijeron que habíamos sido aprobados para el bebé y conocimos a Fredy el Lunes.”

Mary admitió que los 6 años, desde que lo adoptaron, han traído algunos contratiempos a la familia. Pero ella dijo que el Centro Siskin ha sido un recurso beneficioso para la terapia sensorial de Fredy, así como también la Escuela en Casa le ha dado abundante material Católico para su educación.

“Dios es el centro de esta educación,” afirmó Mary. Ella dijo, “Es flexible y es perfecta. Si estamos haciendo matemáticas, por ejemplo, hablamos de La Trinidad cuando estudiamos el número 3. ” La entrega firme de los Busseys, de enseñar tiempo completo, ellos mismos a Fredy, para acomodar sus necesidades especiales y ayudarlo a alcanzar todo su potencial, puede ser retador.” Dice Mary. Miembros de Holy Spirit for 10 años, la familia no siempre puede ir a misa si ocurren problemas, dice ella, así como tampoco puede dedicarle mucho tiempo a una compañía del cuidado de la piel que Mary tiene. “Puede ser frustrante,” admitió, “talvez sea mi actitud de mujer del estado de Nueva Jersey, de hacer todo rápido, que me hace querer que las cosas vayan rápido, pero podemos ver que Fredy está progresando y sabemos que las cosas no siempre serán tan difíciles. Yo hablo mucho de esto con la Santísima Madre porque creo que ella sabe de las dificultades de criar a un hijo.”

## Esquina de los Medios de Comunicación



Este mes nuestro enfoque es la nueva aplicación para facilitar la comunicación dentro de nuestra parroquia. Sabiamente llamada, My Parish App (App de mi parroquia). Primero hay que bajar la aplicación enviando un mensaje de texto: APP al número 88202. Después escoja la Iglesia de Holy Spirit como una iglesia favorita (puede escoger más de una) esto lo llevará a la página principal de nuestra parroquia así como a mensajes y lecturas bíblicas diarias. Presionando los 4 cuadritos en la parte superior de la esquina derecha le dará una selección de símbolos que le conectarán a la información de la parroquia y de la diócesis. Usted podrá ver el boletín semanal, comunicarse con miembros de cualquier grupo al que pertenezca (ministerios, Caballeros de Colón, CCD, RCIA, etc.) Lea y rece oraciones tradicionales, haga sus peticiones de oración, o su donación por internet, revise los horarios de misas, y aún, automáticamente ponga en silencio su teléfono cuando esté en la iglesia, obtenga ayuda para prepararse para la confesión (examen de conciencia, acto de contricción, y si usted lo desea, recordatorios para ir a confesarse. Mucha de la información en esta aplicación también está disponible en la red de la parroquia, la que usted puede entrar al presionar el símbolo de Parish Info (información de la parroquia). Qué gran herramienta para evangelizar a nuestros feligreses que están en casa. Pase la voz! Preguntas? Llame a Kathy Landry al (423) 991-8303



## Esquina de los ministerios

El ministerio para el mes de Noviembre: Caballeros de Colón, mejor conocidos como K of C, o esos señores con espadas en funerals. Su valeroso dirigente es Bob Greuter de la misa de 10:30 am. Hablar con Bob es como una lección de historia acerca de los caballeros.

Sabía usted que los Caballeros fueron fundados en 1882 por el Padre Michael McGivney para asistir a la clase trabajadora e inmigrante, especialmente viudas y huérfanos de todo tipo.

Nuestra organización fué oficialmente autorizada en HSCC en el 2006 por los esfuerzos de nuestro primer Gran Caballero Jerry Young y otro hombre persistente Bruce Speer, Wes Bell (y usted sabe quien es usted). No les tomó mucho tiempo en empezar a ayudar, ya sea si es un feligrés necesitando ayuda o alguna organización de la comunidad necesitando una donación. Está en su sangre. Los Caballeros están aquí para hacer lo que se necesite. Su apoyo incluye una diversidad de esfuerzos como construir una rampa para la silla de ruedas de un feligrés como el servir desayunos al personal de emergencias. cd

Los Caballeros asisten a una variedad de caridades como Orange Grove, Northside Neighborhood, y escuelas Católicas en el área. Por si eso fuera poco, vean algunas de las cosas que nos proven: jamón y pavo cocinado para navidad, fiestas del día de Halloween, y servir desayuno de pancakes en Diciembre, sólo para mencionar algunos. cd

## La Corona de Adviento



Usar la corona de adviento, que es de origen Alemán, es probablemente la costumbre más reconocida en Adviento. Es una corona hecha de ramas verdes entrelazadas en un círculo de alambre que simboliza los años que el mundo esperó a su redentor, desde Adán hasta Jesús. También representa los años que seguimos esperando su segunda y final venida.

La corona tiene 4 velas, a igual distancia unas de otras. Las 3 moradas son encendidas en los domingos penitenciales y la de color rosa en Gaudete, o sea, el tercer domingo de gozo en Adviento. Hay muchas oraciones e himnos disponibles en la lista de lecturas que pueden usarse en su ceremonia personal de la Corona de Adviento. cerc



## Esquina de Salud

Para muchas personas, este es el tiempo más ocupado del año. Fiestas, festivales, deportes, escuela, reuniones festivas, visitas familiares y compras. Es fácil sentirse abrumado.

Seguido pasa que sin darnos cuenta no disfrutamos todo lo que hacemos. Todos sabemos que las tensiones pueden hacernos sentir muy mal, pero sabía usted que también le puede bajar las defensas de su cuerpo, aumentar la azúcar en la sangre (poniéndolo en riesgo a largo plazo del diabetes tipo 2), subir su presión arterial y causarle insomnio? Es estresante el solo pensar en lo que la tensión le puede causar! Entonces, que le puede ayudar? Antes que nada, una dieta saludable, ejercicio y sobre todo, descansar lo suficiente. Usualmente estamos estresados y tomamos 1 taza de café o un vaso de vino, pero cuidado con la cafeína que puede aumentar los síntomas del estrés; y el alcohol le puede agravar los síntomas en su cuerpo.

Por el contrario, los tés de hierbas pueden ayudarle a relajarse. Además, aunque el llenar su calendario no pareciera ayudarle, haga tiempo para conectarse con amigos y familiares. El alejarse de socializar puede agrandar los efectos negativos del estrés. Los expertos sugieren que hacer tiempo para conectarse con amistades, en persona, puede darle energía y rejuvenecerle durante épocas ocupadas.

Orar, meditar y cuidarse lo mantendrá siempre activo durante estas fechas estresantes! Considere usar un devocional de adviento y escribir sus meditaciones en su calendario o agenda. Solo 10 minutos diarios dedicados a la oración y reflexión han demostrado bajar los niveles de estrés. Opte por escuchar música suave, instrumental de Navidad para mantenerse balanceado/a y centrado/a

Aumente su energía comiendo botanas saludables como frutas secas, nueces y manténgase lejos de demasiadas cosas dulces que le harán sentirse peor después. Dedique tiempo todos los días para reflexionar en la temporada festiva, en las bendiciones recibidas, por las cosas que damos gracias, por alegrías y esperanzas, y dése el regalo de cuidarse a sí mismo/a.

“No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.” Filipenses 4, 6-7



## Adultos Mayores con Espíritu

No edad es demasiado joven! Hombre o mujer!

Si usted busca divertirse, reír y hacer amistades, preséntece a las actividades de los Adultos Mayores con Espíritu.

Paseos mensuales estarán en el boletín y una lista para apuntarse estará en el Narthex (decidiremos quién manejará antes de salir de la iglesia)

Días de juego están planeados para el 1er y 3er Viernes a las 2:00pm. Traiga un juego para compartir o únase a uno.

Día de Película es el 2ndo Viernes de cada mes. “Overboard (Al Agua)” y “Cheaper by the Dozen (Más barato por docena)” han sido muy gustadas últimamente. Palomitas de maíz como botanas!

Almuerzo (Potluck)- traer un platillo de comida para compartir el 4o Viernes de cada mes a las 12 del mediodía. En nuestro primer almuerzo tuvimos muchos feligreses.

Paseo en Diciembre es al Centro Teatral de Chattanooga. Para boletos para “Navidad en la Guerra Civil” llamar a Gail para disfrutar de la obra sentándonos juntos.

Otras actividades y aventuras se pueden agregar. Hagannos saber!

Gail Campbell al (423) 322-8329. [gailfo@comcast.net](mailto:gailfo@comcast.net)

Christina Dobson al (423) 208-7641, [dobsonat313@hotmail.com](mailto:dobsonat313@hotmail.com)

Nos vemos allá!

**Nuestro propósito:** Promover comunicación y conectividad en una cercana, acogedora comunidad espiritual en HSCC

**Editora:** Pam O'Connell:  
pam.pacoll@gmail.com

**Escritores contribuyentes:** Kathy Landry, Jan Galetta, Cecy Dunning, Melissa Gallagher; Monsenor Al Humbrecht, Catholic Resource Center  
Traducción: Roxana y Gerardo Ocegüera