

M
A
Y
O

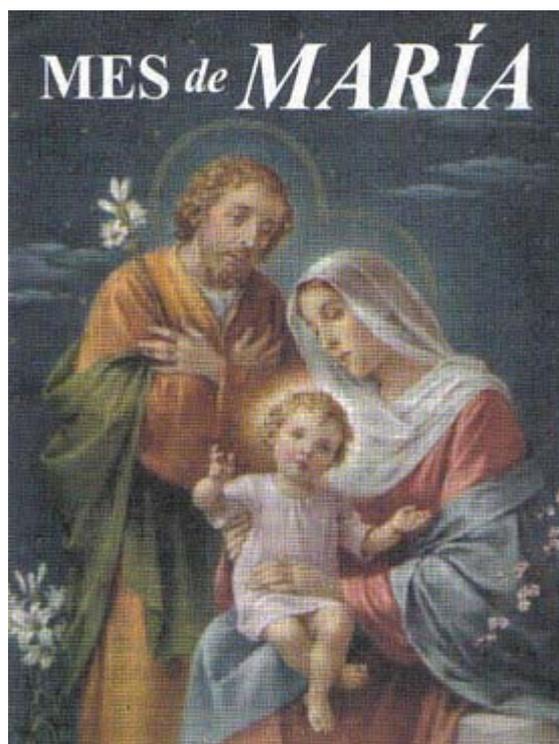
MES
DE

M
A
R
Í
A



Contenido:

- **Romería a Villamayor**, por **Damián Saez y Luis Montesano**
- **Tarazona 2010: ejercicios espirituales familiares**, por **Isa y Javi**
- **Compromiso de vida**, por **José María Albalad**
- **Recorrido de la Cruz de las JM.J: signo del amor de Jesús por aire, tierra y agua**, por **Luis Montesano**
- **Verano 2010: el camino de Santiago en el Año Santo "Xacobeo"**, por **Pedro Herrero**
- **Taller de Espiritualidad**, por **María Martínez Cortés**
- **Calendario Sicar 3er trimestre**



Agradecimiento:

por **Carlos Escribano**

NOTA DE PORTADA: Año jubilar sacerdotal

Todos sabemos que estamos en un Año Sacerdotal en el que podemos rezar de un modo un poco especial por los sacerdotes. Aquí va un poco más de información sobre este año tan importante para toda la Iglesia.

El Año Sacerdotal fue inaugurado por Bene-

dicto XVI el día 19 de junio de 2009, Solemnidad del Sagrado Corazón de Jesús; y terminará en esa misma fecha en este 2010. La Solemnidad del Sagrado Corazón es un momento muy especial para los sacerdotes, pues recuerda a toda la Iglesia la entrega de Cristo a su Padre Dios,

modelo de existencia sacerdotal, por su obediencia, su sacrificio y por la entrega a los demás que Cristo realizó en favor de los hombres y que quiere para sus sacerdotes. (continúa en la p. 2)

En primer lugar, el Año Sacerdotal tiene una dimensión de aniversario, y es que dentro de poco más de un mes se cumplirá el ciento cincuenta aniversario de la muerte de San Juan Bautista María Vianney, un gran sacerdote con una biografía apasionante. Nacido en una familia cristiana bajo el terror de la Revolución Francesa, tuvo que ser bautizado de modo secreto. De joven recibió la vocación sacerdotal, y se preparó para recibir la ordenación en el seminario de Grenoble, poniendo mucho empeño y perseverancia en el estudio. Fue ordenado sacerdote y marchó como párroco a un pueblecillo insignificante –apenas casi trescientos habitantes– cercano a Lyon: se trataba de Ars, parroquia en la que pasó toda su vida dedicada exclusivamente a la oración, a la penitencia y a la celebración de los sacramentos en favor de sus feligreses y de todos los que se acercaban a él. Toda su vida fue un modelo de existencia sacerdotal. Por todo esto, este año, el día diecinueve de junio, el Papa Benedicto XVI le nombrará patrono de todos los sacerdotes del mundo.

En segundo lugar, este año sacerdotal tiene otra importante dimensión: la de mostrar el orgullo y el homenaje de toda la Iglesia hacia sus sacerdotes en todo el mundo. Pensemos en la vida casi oculta de cualquier sacerdote que conozcamos, y en cómo se gasta al servicio de Dios y de los fieles trabajando en mil labores de apostolado. ¿Quién reconoce este trabajo? ¿Quién les agradece que nos abran a todos las puertas del Cielo? ¿Quién valora el Sacrificio de la Misa, en el que el Señor, a través del sacerdote, intercede por todos nosotros ante Dios? Este Año Sacerdotal debe ser un tiempo en el que reflexionemos sobre la importancia del sacerdocio y sepamos agradecerlo.

En tercer lugar, este año es un año *Jubilar*. El Papa ha querido que sea para los sacerdotes un tiempo de conversión en el que los sacerdotes rejuvenezcan su amor y su fidelidad a Dios, renueven sus ganas de pelear por la santidad, y continúen con mayor celo y empeño su ministerio sacerdotal.

Que un tiempo es Jubilar significa que durante esos momentos la Iglesia concede maternal y misericordiosamente las indulgencias. Pero, ¿qué es exactamente una indulgencia? Se trata de algo que puede pare-

cer un poco complicado, pero que todos los católicos deberíamos conocer y de lo que deberíamos beneficiarnos.

Cuando alguien comete un pecado, renuncia a Dios para escoger algo peor. Dios puede y quiere perdonar todos nuestros pecados en el sacramento de la Penitencia. Sin embargo, aunque en la Confesión el pecado ha sido borrado, permanece el *reato de culpa*: algo así como las consecuencias objetivas de nuestros pecados. Son las que nos hacen dignos de pasar por el Purgatorio antes de entrar en el Cielo para terminar de prepararnos para gozar de la amistad de Dios. No obstante, podemos quitarnos ya aquí en la tierra ese reato de pena y saltarnos el purgatorio a *la torera* a través de diversos medios, como por ejemplo, haciendo oración, ofreciendo a Dios mortificaciones, practicando obras de caridad, dando limosna, ofreciendo la Misa por los difuntos, etc. La Iglesia, durante un Año Jubilar como en el que ahora nos encontramos, nos lo pone todavía más fácil y nos “ahorra” bondadosamente esas prácticas permitiendo sustituirlas por alguna sencilla obra que conlleve la indulgencia, y podamos prescindir del purgatorio; y así, después de nuestra muerte –por decirlo de algún modo– la Iglesia pondrá de su Tesoro (el tesoro en el que guarda el amor mismo de Dios y de los santos) la santidad que nos ha faltado. La indulgencia puede ser *plenaria*, si nos libra a nosotros (o a aquella alma que se encuentra en el Purgatorio) de la totalidad de esa purificación y nos introduce ya directamente en el Cielo; o *parcial*, si adelanta sólo en parte el tiempo del purgatorio. Y en este Año Jubilar Sacerdotal, por petición expresa del Santo Padre, la Iglesia nos ha concedido diversas indulgencias para todos los fieles, aplicables para uno mismo o para los difuntos que se encuentren en el Purgatorio. Para ganarlas, las obras que hay que hacer son:

Para obtener una indulgencia plenaria hay que asistir a una Misa, rezar por los sacerdotes, y realizar una obra buena (como dar una limosna, leer un rato el Nuevo Testamento, ofrecer algún sacrificio, hablar de Dios en el trabajo, etc.).

Para obtener una indulgencia parcial basta con rezar en honor del Sagrado Corazón de Jesús cinco padrenuestros, avemarías y glorias (u otra oración aprobada específicamente) para que los sacerdotes se conserven en pureza y santidad de vida.

Además de estas sencillas co-

sas, para ganar la indulgencia hay que cumplir con cuatro cosas:

1. Hallarse en estado de gracia al menos antes de cumplir las últimas exigencias de la obra indulgenciada.
2. Tener la disposición interior de un desapego total del pecado, incluso venial; y confesar sacramentalmente los pecados.
3. Recibir la sagrada Eucaristía.
4. Rezar por las intenciones del Romano Pontífice un Padrenuestro y un Avemaría.

Es conveniente, pero no necesario, que la confesión sacramental, y especialmente la sagrada Comunión y la oración por las intenciones del Papa, se hagan el mismo día en que se realiza la obra indulgenciada; pero es suficiente que estos sagrados ritos y oraciones se realicen dentro de algunos días (unos veinte) antes o después del acto indulgenciado.

A ninguno se nos escapa que la Iglesia está viviendo ahora momentos duros por los escándalos de algunos de sus hijos sacerdotes. Es cierto que son poquísimos los presbíteros que no han sido fieles, pero con su comportamiento han podido hacer que muchos cristianos, incluso fervorosos, desconfíen del sacerdocio, y dejen de asistir a la Misa, de confesarse, de colaborar en el apostolado parroquial... Paradójicamente, todo esto se ha conocido en el Año Sacerdotal. Por esos sacerdotes infieles, acaso con mayor motivo, debemos rezar durante este tiempo que el Papa ha dedicado al sacerdocio católico. Sepamos perdonarles de corazón, y recemos para que se arrepientan y conviertan.

Para concluir, hay una pregunta obligada: ¿qué puedo hacer yo en el Año Sacerdotal? La respuesta es sencilla: seguir rezando por los sacerdotes, especialmente por los que nos son más cercanos, por aquellos que nos alimentan con el Cuerpo de Cristo, nos traen el perdón de Dios y nos aconsejan con acierto en la dirección espiritual.

Agradecemos al Santo Padre la convocatoria de este Año Jubilar Sacerdotal –que acabará dentro de un mes– secundando su llamada a rezar por todos los curas del mundo, y utilicemos el don de las indulgencias por nosotros o por nuestros difuntos. Y que la Virgen María, que es Madre también de los sacerdotes, nos ayude a agradecer y valorar la entrega de nuestros sacerdotes y nos bendiga a todos.

Damián Saez

Romería a Villamayor

El 8 de mayo pasado realizamos la romería hacia el Santuario de Villamayor. Salimos de Santa Engracia hacia el pueblo en torno a las 12 hs. Una vez allí comenzamos a subir a pie hacia la ermita de la Virgen. Nos recibieron las hermanas capuchinas que cuidan el santuario muy amablemente y ofrecimos un Rosario para que nuestra Madre nos guíe a todos en nuestro caminar.

Luego de rezar otro rato bajamos nuevamente al pueblo, del que destaca la torre mudéjar de su iglesia parroquial, tomamos un merecido descanso en la terraza de un bar aprovechando el buen día que había salido. Amable conversación en torno a unas bebidas y frutos secos: Ana Rosa, Teresa y Ana nos entretuvieron con algunas anécdotas.

Después del aperitivo subimos al Santuario. Comimos en el porche, disfrutando de un radiante día primaveral y de la vista panorámica que nos ofrecía la ermita, asentada en lontananza y desde la que se podía ver cómo se extiende toda nuestra ciudad.

Durante la comida se charló animosamente.

Después, tiempo para reír e intercambiar experiencias. Los más exóticos – Georgina, argentina; Manuel, de El Salvador; y Camille, francesa – conta-

cia.

Era ya la hora de volver, y lo cierto es que daba pena despedirse. Todavía quedaban unas horas de un día primaveral para aprovecharlas pasándolas con gente tan interesante. Sin embargo, todos teníamos obligaciones que nos estaban esperando – ¡los exámenes eran ya inminentes!

–, así que a las cinco volvimos a casa en los coches, con el recuerdo de un día diferente de convivencia y con la certeza de que la Virgen había escuchado nuestras oraciones y nos bendecía a todos con cariño maternal.

Damián Saez y Luis Montesano



“ En la homilía, D. Carlos nos habló de la importancia de tratar a la Virgen, y a Ella le encomendó los exámenes finales de todos los jóvenes de Santa Engracia. ”

Tarazona 2010: Ejercicios Familiares Espirituales

“Dicen que una vez al año, no hace daño. Y esta experiencia no sólo no hace daño, sino que además te carga de ilusión y te repone las energías para todo el curso. ¿De qué experiencia estamos hablando? De los Ejercicios Familiares Espirituales que organiza todos los años la Delegación de Familia y Vida de Zaragoza.

En ellos, decenas de familias cristianas se reúnen para disfrutar de un intenso fin de semana en el que reforzar la unión familiar a través de la oración y el encuentro con el Señor.

Este año se celebraron el fin de semana del 20 y 21 de marzo en el Seminario de Tarazona. Todos, desde los más pequeños hasta los adultos, acudimos repletos de ganas e ilusión.

Desde Sicar, unos 35 jóvenes colaboramos para cuidar de los niños durante el fin de semana.

Mientras los padres asistían a las charlas formativas que impartió don Juan de Dios Larrú, los niños se dividían en grupos de edades para recibir formación sobre los mismos temas pero adaptada a su edad. Los jóvenes de Sicar ayudamos a preparar dinámicas formativas y juegos para los niños y chavales.

oportunidad de aprender de las familias cristianas que allí encontramos y de los sacerdotes que nos acompañaban, y, en definitiva, agradecidos por haber vivido la experiencia del Amor de Dios.

Gracias, de corazón, a todos los que hicisteis posible que estos

Ejercicios Familiares Espirituales se llevaran a cabo.

Dicen que una vez al año no hace daño, pero es costumbre sana una vez a la semana. Por eso, queremos invitaros a que cada domingo repitamos esta intensa experiencia de Tarazona, com-

partiendo la Misa de Familias y las actividades lúdico-formativas que el grupo lubilum prepara tras ésta en la Parroquia de Santa Engracia.

Porque la familia que reza unida permanece unida. Porque la unión familiar es el mayor regalo que Dios nos ha dado.

Isa y Javi



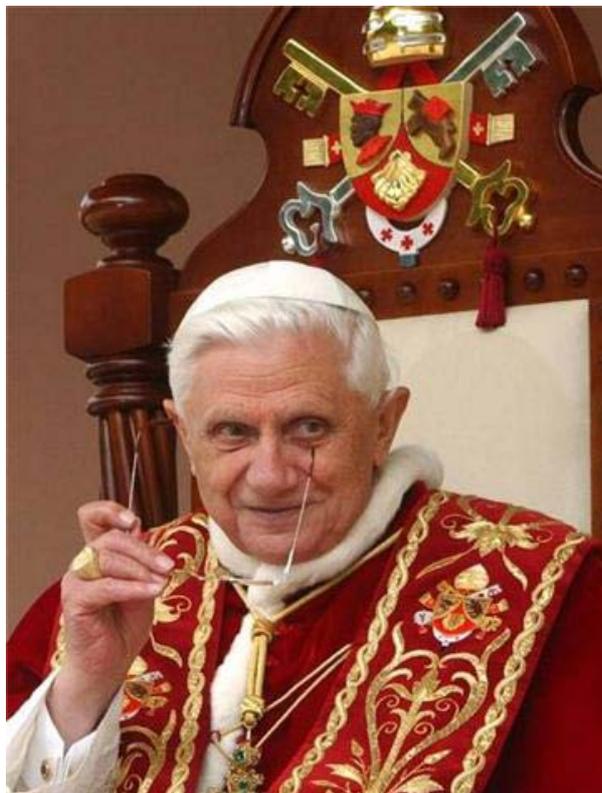
Compromiso de vida

A día de hoy, son muchas las situaciones en las que la gente actúa dejándose llevar por la marabunta humana. El análisis y la reflexión parecen estar mal vistos, por lo que, en la inmensa mayoría de las ocasiones, se opta por “vivir la vida” sin pararse a pensar. El entorno y la información emitida por los medios de comunicación parecen ser los verdaderos puntos de referencia para algunos individuos.

Sin embargo, la realidad es que hay mucha gente que, independientemente de su edad y condición, lucha por defender aquello en lo que cree. Este hecho es especialmente significativo, ya que existen otras muchas personas que no se atreven a ello, simplemente, por el mero hecho de que su posición es minoritaria.

Es aquí cuando conviene realizar una aclaración conceptual. ¿Lo que hace la mayoría es lo correcto? Evidentemente no, aunque podría ser. A pesar de que parece obvia la distinción, se suele catalogar de normal -de bueno- lo que es común, cuando, en honor a la verdad, lo común es lo que hace la mayoría, no lo que está bien -aunque pueda coincidir-. De ahí que “todo el mundo lo hace” sea una respuesta frecuente ante

ciertas reprimendas e, incluso, una frase habitual para incitar a otras personas a que obren de una forma determinada.



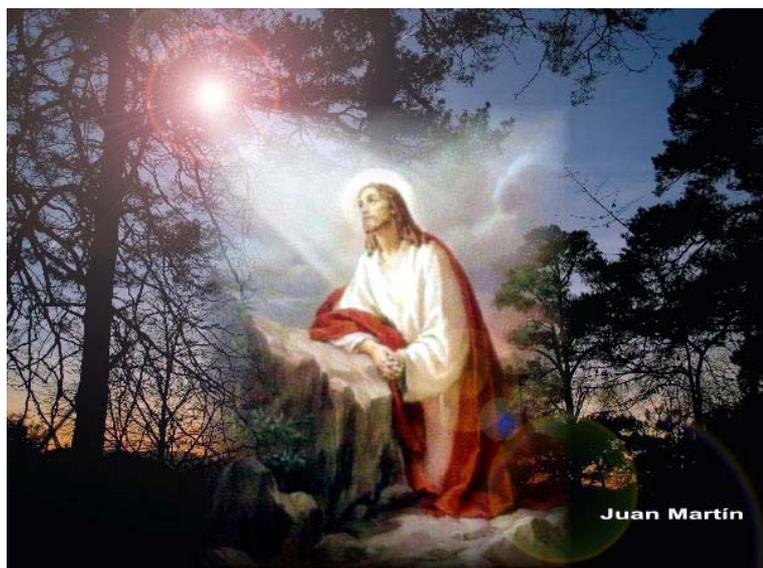
Mi condición de joven y de catequista de Confirmación me facilita darme cuenta de ello. De hecho, una situación experimentada en uno de los ámbitos mencionados es lo que me ha llevado a escribir estas líneas. Vosotros, jóvenes al igual que yo, comprenderéis a la perfección la realidad que acabo de exponer.

Por ello, me parece especialmente importante la labor que realizan grupos como lubilum o Sicar, ya que ofrecen a los jóvenes la posibilidad de desarrollarse como personas y como cristianos en un ambiente agradable y divertido. A partir de ahí, con una sólida formación y apoyados en el Señor, cada uno será capaz de actuar con coherencia en cualquier ámbito de la vida.

Y es que, como se suele decir, si uno no vive como piensa acaba pensando como vive. No olvidéis, ante todo y sobre todo,

ser firmes en vuestros valores y creencias. ¡Sed vosotros!
¡Sed luz de Cristo!

José María Albalad



Ama hasta que te duela.

Si te duele, es buena señal

Recorrido de la Cruz de las JMJ: signo del amor de Jesús por aire, tierra y agua

Seguimos en este número el peregrinar de la Cruz de los jóvenes. Recordemos que la famosa cruz fue entregada por el Papa Juan Pablo II a los jóvenes al finalizar el Año Santo de la Redención, en 1984, con estas palabras: «Llevala por el mundo como signo del amor del Señor Jesús».

En 1985, al oír las noticias de los primeros viajes de la Cruz, el Papa pidió que fuera llevada a Praga, entonces todavía tras el telón de acero. Ese año se celebraba el Año Internacional de la Juventud de la ONU, y el Domingo de Ramos 300.000 jóvenes participaron en un encuentro con el Papa en San Pedro.

En 1987 se celebró por primera vez una JMJ fuera de Roma. El lugar elegido fue Buenos Aires. Allí pisó este signo del amor de Dios entregado a los jóvenes por primera vez el continente americano.

La cruz de los jóvenes visitó luego España, Asia, Estados Unidos, Canadá, Alemania, Australia (antes de llegar allí visitó varios países de África, Asia y Europa).

Actualmente se encuentra recorriendo las diferentes diócesis de España, y se moverá por tierra, aire y mar para llegar a prácticamente todos los rincones de la península: así, el pasado 27 de abril estuvo en Canarias, a donde llegó en avión. El 8 de mayo estuvo en la diócesis de Calahorra y La Calzada-Logroño, luego en Cataluña. Posteriormente pasará a Galicia, donde estará gran parte del verano para recibir a los peregrinos en este año jubilar "Xacobeo".

En su visita a la costa de las diócesis andaluzas, también utilizará el barco para algunos de sus traslados por entre los diferentes hitos que irá cubriendo.

La Cruz recorrerá prácticamente toda la geografía española: el 5 de abril de 2011 visitará Gibraltar, y cerrará su viaje el 17 de julio de 2011 en Teruel, diócesis desde la que viajará de vuelta a Madrid para que presida la JMJ de 2011.

La visita de la cruz en los diferentes sitios es un signo de la presencia de Jesús. Él murió por nosotros, para redimir nuestros pecados. Esto lo hizo por amor. El Papa Juan Pablo II nos pidió a los jóvenes que llevásemos el amor de Jesús a todos los rincones de la tierra, y que empapásemos con él todas las dimensiones de nuestra vida. Desde nuestra familia (el amor bien entendido empieza en casa), hasta nuestro estudio, trabajo, relaciones sociales, amigos, etc. (el amor bien entendido no termina en casa). Incluso nos pidió que amásemos a nuestros enemigos. Porque... ¿Acaso eso de amar a los amigos no lo hacen también los publicanos? (Mt. 5, 47). Jesús es exigente, porque sabe que si nos animamos a imitarle seremos muy felices. Quiera Dios que sepamos corresponder a un amor tan grande, haciendo lo que El quiere para nosotros: que seamos santos. Incendiamos con el fuego del amor de Jesús todos los rincones de la tierra.

En el siguiente cuadro te indicamos en qué sitios estará la Cruz y las fechas hasta las JMJ Madrid 2011.

Luis Montesano

Terrassa	19-28 mayo
Girona	29 mayo-7 junio
La Seu d'Urgell	8-13 junio
Lleida	14-20 junio
Cartagena-Murcia	21-28 junio
Solsona	29-30 junio
V. Sant Feliú de Llobregat	1-9 julio
Orense	10-16 julio
Lugo	16-21 julio
Mondoñedo-Ferrol	22-26 julio
Tui-Vigo	27 julio-1 agosto
Santiago de Compostela	2-8 agosto
Fátima y Lourdes	9-31 agosto
Pamplona-Tudela	1-5 septiembre
Oviedo	6-12 septiembre
Santander	13-18 septiembre
Vitoria	19-23 septiembre
San Sebastián	24-29 septiembre
Bilbao	30 sept.-3 oct.
Burgos	4-9 octubre
Osma-Soria	10 -12 octubre
Ávila	13-15 octubre
Astorga	16-18 octubre
Valladolid	19-23 octubre
Segovia	24-26 octubre
Salamanca	27-30 octubre
Ciudad-Rodrigo	31 oct.-2 nov.
Palencia	3-6 noviembre
León	7-10 noviembre
Zamora	11-14 noviembre
Castilla La Mancha	15 nov.-15 dic.
Zaragoza	16-23 diciembre

Verano de 2010: el Camino de Santiago en el Año Santo "Xacobeo"

Este año 2.010, es año Santo "Xacobeo". Esto quiere decir que el día 25 de julio, día de Santiago, cae en domingo. Cada siglo hay unos 14 o 16 años Xacobeos y, en ellos, los católicos pueden conseguir el jubileo.

Para ello, es necesario:

Visitar la Catedral de Santiago de Compostela, donde, según la tradición, se encuentra la tumba de Santiago el Mayor.

Rezar y pedir por las intenciones del Papa.

Recibir los sacramentos de la penitencia (puede ser quince días antes o después) y de la comunión. Además, se recomienda oír Misa.

Por ello, desde el grupo de jóvenes de Sicar, hemos decidido que sea la primera actividad que nos lanzamos a organizar un verano: **el camino de Santiago**. Esta peregrinación milenaria y de profunda tradición, es además, una experiencia de espiritualidad y de convivencia única que todo el que la ha hecho, recomienda al menos una vez en la vida.

Aunque como suele decirse "El

camino empieza en la puerta de casa de cada uno..." debido a la limitación de días disponibles para hacerlo desde Zaragoza, o desde Roncesvalles (el llamado "Camino Francés") o desde Candanchú (llamado "Camino Aragonés"), o desde otros muchos sitios y diferentes rutas, los más jóvenes de Sicar que forman el comité organizador del mismo, han decidido ofrecer las siguientes opciones:

1. Comenzar con unos días de voluntariado en el Cottolengo del Padre Alegre, en Barcelona u otro lugar parecido, para a continuación enlazar con el Camino y terminar con una convivencia los dos últimos días, descansando con el grupo en la playa, cerca de Santiago.
2. La segunda opción, sería ir directamente al Camino de Santiago y a la convivencia.
3. Y la última, si el número de plazas en el lugar de voluntariado lo permite, ir únicamente al Cottolengo o a donde finalmente se decida ir.

Ya bajados del autobús en Samos, lugar donde comenzaremos a caminar peregrinando hasta San-

tiago, las etapas que han determinado son:

Primera: **Samos** (cerca de Sarria) → Portomarín (25 km. Aprox.)

Segunda: Portomarín → Palas del Rey (25 km. Aprox.)

Tercera: Palas del Rey → Ardua (28 km. Aprox.)

Cuarta: Ardua → **Santiago** (37 km. Aprox.)

El precio de la primera de las opciones es de 200€ y el de la segunda; 180€. Si estás interesado/a, puedes consultar la disponibilidad de plazas y pagar los 100€ de señal en el control de la sacristía de la Parroquia. Más adelante, se convocará una reunión informativa para concretar los detalles pendientes y daros toda la información necesaria de lo que hay que llevar, lugar de salida de autobuses, etc., etc...

(Si eres menor de edad, necesitas que tus padres firmen una autorización para poder venir, además de que un mayor de edad, se responsabilice de ti durante el viaje.)

De cualquier manera, si tenéis cualquier duda, podéis poneros en contacto con los organizadores, a través de cualquiera de estas dos direcciones de correo electrónico:

maria.92-zgz@hotmail.com

mariguty_16@hotmail.com

Como podéis ver, se trata de un broche de oro para un curso maravilloso en el que todos, poco a poco, nos vamos acercando a las JMJ de Madrid '11 el próximo verano, arraigados y edificados en Cristo, firmes en la Fe...

Pedro Herrero



Taller de espiritualidad

La asistencia a la misa de jóvenes del día 25 de abril fue un poco "raqúitica"... Lo hemos achacado a que había puente (¡San Jorge!), pero contamos con vosotros para que esta iniciativa no decaiga, ¡que nos quieren volver a mandar a la Cripta, y es muy oscura! ;)

En cuanto a los 21/21s... Siguen funcionando, cada vez con mayor asistencia... Eso es bueno, ¡animaos a rezar juntos por el Papa y los frutos de las JMJ de Madrid 2011! ¡¡¡¡¡CONTAMOS CON VOSOTROS!!!!

También es importante que os acordéis de que SICAR os ofrece un espacio para formaros, la Formación Permanente. Media hora, cada 15 días,

después de misa de 20.30... Recordad que los jóvenes cristianos tenemos que estar "puestos al día", para saber explicar siempre la doctrina de la Iglesia y la Buena Noticia... Además, eso de ir a las cenas y no ir a la formación.... ¡Que no se diga! :P

Nos estamos preparando, también, para el Camino de Santiago. Por favor, necesitaremos vuestra ayuda para elaborar un cuadernillo (esto ya se explicará) así que... Quien esté dispuesto a echar una mano, que escriba un mail a espiritualidadsicar@gmail.com, gracias!!!!

Bueno, el próximo Pensasicar... MÁS! Nos vemos!!!!

María Martínez Cortés



AGRADECIMIENTO

El curso llega a su fin. Han pasado ya dos años desde que SICAR comenzó su singladura. Han sido 2 años de ilusiones compartidas, de retos para crecer, de dudas que generan esperanza.

Este verano SICAR se pone en camino. Peregrina a la tumba del Apóstol Santiago, convirtiendo esta partida en el primer paso de un camino que nos conduce a Madrid a la JMJ de 2011, junto al Papa Benedicto XVI.

Muchas gracias a todos los que este año habéis trabajado con ilusión. Seguimos creciendo para servir mejor al Señor Jesús. Feliz verano.

Carlos Escribano.

CALENDARIO SICAR 3er TRIMESTRE

MAYO	ACTIVIDAD
Viernes 21	Oración 21 21s
Domingo 23	Misa con Jóvenes
JUNIO	ACTIVIDAD
Lunes 21	Oración 21 21s
Noche del viernes 25	Vigilia por Damián y Guillermo, que recibirán la Ordenación Diaconal el 4 de julio
Domingo 27	Acto de Fin de Curso (Barbacoa + Misa + Evaluación del curso)
JULIO	ACTIVIDAD
Domingo 4	Ordenación Diaconal de Damián y Guillermo
Del 5 al 15	Camino de Santiago + Cottolengo

Te veo en la cruz, sólo por amor
te veo en la cruz muriendo por mi,
¿qué puedo hacer por ti, Señor?

TE ESPERAMOS EN TODAS LAS ACTIVIDADES