



PAUTAS de QUINCEANERA

Requisitos

Una celebración de quinceañera NO es un sacramento sino una bendición. Si la candidata desea recibir solo una bendición al final de la Misa dominical, no necesita seguir todas las pautas y solo debe informar al Pastor al menos una semana antes los 15 años. Si a ella le gustaría tener una celebración de Misa privada, se deben cumplir los requisitos previos:

Cada quinceañera se inscribirá en clases de educación religiosa, conocidas en la Iglesia Católica Our Lady of Grace, al menos 6 meses antes de la celebración.

- La Quinceañera debe ser bautizada y debe haber recibido la Primera Reconciliación, la Primera Comunión, y estar inscrita o confirmada en el Sacramento de la Confirmación. Los no feligreses necesitarán una carta de su parroquia con respecto a la inscripción en clases de educación religiosa.

- La candidata debe asistir a la clase impartida por un diácono u otros.

- La candidata quinceañera debe aprobar el examen para llevar a casa en la fe católica básica. Esta prueba se entregará con el formulario de planificación litúrgica dos semanas antes de la celebración. Estará exento si está en un grupo juvenil durante al menos 6 meses o si está sirviendo en la misa como servidor del altar.

Honorarios:

- El costo para un miembro de la Iglesia de Nuestra Señora de Gracia en Artesia es de \$ 200.00. El miembro debe estar registrado al menos 6 meses antes del comienzo de este registro.
- No feligrés es \$ 400.00

Exenciones:

- La tarifa se puede reducir si la familia solo quiere celebrar la misa y no puede darse el lujo de celebrar una fiesta o una recepción.
- La tarifa estará exenta para aquellos que solo quieran recibir la bendición en las misas dominicales regulares.
- Debe pagar la totalidad o la mitad de la tarifa en la fecha de reserva. Si no se paga por completo, el resto se debe al menos una semana antes de la fecha de celebración.

Celebración de Quinceañeras de Pautas de Misa

- NO habrá ninguna celebración de quinceañera el domingo y cualquier día durante la temporada de Cuaresma.
- La puntualidad es muy importante en el ensayo y la celebración de la misa. Debe llegar a tiempo.
- Se programa un ensayo obligatorio la noche anterior (viernes) a las 5:00 p.m o 6:00 p.m. y deben ser atendidos por las quinceañeras y sus padres.
- La importancia del chambelán de la candidata es más apropiado para la fiesta que para la misa. Por lo tanto, la quinceañera debe estar acompañada solo por sus padres y sus padres en la procesión, al entrar y salir, NO por su chambelán.

- Se recomienda que la candidata reciba el Sacramento de la Reconciliación (Confesión) antes del día de los Quince Años.
- No se permite tirar pétalos de flores, arroz, confeti, semillas de pájaros, etc. en la propiedad de la Iglesia, dentro o fuera de la Iglesia, antes, durante o después de la Misa.
- Solo se permite un fotógrafo y un camarógrafo. Sin embargo, solo se puede hacer desde el lado derecho o izquierdo del santuario a nivel del piso. NO se les permite moverse, especialmente frente a las personas, durante la misa. Ningún fotógrafo puede ingresar al santuario para tomar fotos. (El santuario es un área que se eleva sobre el piso principal). No se utilizará iluminación artificial y el uso de fotografías con flash está prohibido durante la ceremonia.
- Si el tiempo lo permite, el sacerdote se quedará para una o dos fotos inmediatamente después de la Misa.
- No se permiten alimentos, bebidas (incluido el alcohol) ni tabaco dentro de la Iglesia.
- Se permiten los siguientes regalos de quinceañera: Biblia, Rosario, medallas.
- Si una quinceañera desea usar una corona y joyas, puede hacerlo; sin embargo, si desea que se bendiga, debe hacerlo en el ensayo. No se los pondrá durante la misa.
- Dado que la música es una parte muy importante de la liturgia, los himnos que se tocarán deben ser himnos litúrgicos. La música secular, incluso música cristiana, no será permitida. Se permiten músicos /coros visitantes, pero deberán ponerse en contacto con el coordinador una semana antes de la Misa.
- Los XV Años es un compromiso con la fe y la reafirmación de las promesas hechas en el Bautismo, es una celebración religiosa importante. Esperamos que los acompañantes aprecien el compromiso asumido por su amiga y puedan participar plena y respetuosamente en la liturgia. El estilo de vestido elegido será apropiado para cualquier ceremonia que se celebre en un espacio sagrado.

Vestimenta adecuada:

- La Quinceañera y sus cortes deben vestirse con modestia y respeto, demostrando reverencia a nuestro Señor y respeto a todos en esta celebración sagrada. * Vestidos blancos preferidos *
- Hombres jóvenes: camisa de vestir, corbata, pantalón de vestir, zapatos de vestir.
- Damas jóvenes: vestido. El dobladillo corto del vestido debe tocar la parte superior de la rótula cuando esté sentado. Los hombros y la espalda descubiertos, el corte bajo/las aberturas altas son inapropiados. Sin tirantes/tirantes finos tiene que usar una chaqueta o chal.
- Si la fiesta de quinceañera no está modestamente vestida, no se les permitirá participar en la celebración de la Iglesia.

Decoración: (La iglesia puede ser decorada pero no requerida)

- se pueden usar dos (2) arreglos en los pedestales a ambos lados de la mesa del tabernáculo.
- No se permite el uso de clips de plástico, cinta adhesiva, velcro, grapas, pinzas, alfileres florales, etc. para la decoración de los bancos. Los lazos, la vegetación o los aerosoles florales se pueden usar solo si se unen con un lazo de cinta.
- No se permiten corredores. La iglesia debe dejarse en el mismo orden en que se encontró.
- Si hay una boda antes de la Quinceañera el mismo día, la boda tendrá prioridad. La Iglesia puede ser decorada después de la boda.
- Si hay una boda después de la celebración de Quince Años, la decoración debe retirarse dentro de los 30 minutos posteriores a la finalización de la ceremonia.
- Si la quinceañera se lleva a cabo durante la temporada de Adviento, Navidad o Pascua, las decoraciones de la Iglesia no deben ser alteradas y deben permanecer intactas.

Quinceañera Forma de Registración

Candidata Nombre: _____
First Name Middle Name Last Name

Fecha de Nacimiento: _____

Dirección: _____

Teléfono: (_____) _____

Nombre del Padre: _____

Nombre de Madre: _____

Parroquia : _____ Ciudad _____

Opciones de Lecturas:

Primera Lectura: Eclesiastés 11:7-12:9; Judith 13:18-20; Isaías 7:10 – 14; Jeremías 1:4-10; Galatos 4:4-7; Galatos 3:27-29; Ephesians 1:3-6; 1 Juan 4:7-11

Salmo: Salmo 144; Salmo 123; Salmo 121; Salmo 116

Evangelio: Lucas 1:26-38; Lucas 1:46-55; Mateo 25:1-13; Lucas 10:38-42

Para completar esta registración se necesita estos documentos:

__ Certificado de Bautizo __ Certificado de Primera Comunión __ Certificado de confirmación O Carta enseñando que esta en programa de confirmación

Honorarios de la Iglesia: ___ \$200.00 ___ \$400.00 (feligreses no registrados)

Primer pago: _____ último Pago: _____

___ Quinceañera examen de casa.

Entiendo y estoy de acuerdo con las pautas anteriores:

Firma de los padres

+++++

(to be completed by the parish office)

Application Date: _____

Rehearsal date: _____ Time: _____

Quinceañera date: _____ Time: _____

NAME _____

Quince Take Home Quiz

Following are questions about the Church and about the Catholic faith that you should be able to answer by the time you are confirmed. Some of the questions can be answered from memory and some will require research. The answers can be found in places such as: the books of the Bible, the Catechism of the Catholic Church, Catholic websites, etc. You are strongly encouraged to get your family and sponsor involved in helping you find the answers;

1. 1.What is the name of our current Bishop?

1. 1.What is the name of our current Pope?

1. 1.List the Ten Commandments:

1. 1.What are the two“Great Commandments” that contain the whole law of God? (Hint: See Mark12: 28-31)
 - (1)
 - (2)

1. 1.What word do we use when speaking of the change that occurs when the priest changes the bread and wine into the Body, Blood, Soul and Divinity of our Lord Jesus Christ during the Eucharistic Prayer?

1. 1.Put these parts of the Mass in their proper sequence (1-11):

_____Holy, Holy, Holy_____Our Father_____Entrance
Rite_____Epistles(s)_____Communion Rite_____Final
Blessing_____Gospel_____Great Amen_____Prayer of the
Faithful_____Consecration_____Homily(General Intercessions)

1. 1.What must Catholics do on the Holy Days of Obligation?

1. 1.List the five Joyful Mysteries of the Rosary

1. 1.List the five Sorrowful Mysteries of the Rosary

10. List the five Glorious Mysteries of the Rosary

11. List the five Luminous Mysteries of the Rosary

12. List the seven sacraments in order:

13. List the six precepts of the Catholic Church:

LITURGICAL PLANNING FOR QUINCEANERA MASS

(This form will be turned in 2 weeks before the celebration)

Name: _____

Date of Mass: _____ Time: _____

Gifts to be blessed:

_____ Bible _____ Rosary _____ Medals _____ Other

Choir: _____ Yes _____ No.

From what church: _____

Procession:

- Quinceanera: _____ Yes _____ No
- Parents: _____ Yes _____ No
- Processional song: _____ Yes _____ No

First Reading: _____ English _____ Spanish.

_____ Ecclesiastes 11:7-12:9 _____ Judith 13:18-20
_____ Isaiah 7:10 - 14 _____ Jeremiah 1:4-10
_____ Galatians 4:4-7 _____ Galatians 3:27-29
_____ Ephesians 1:3-6 _____ 1 John 4:7-11

Read by (Catholic): _____

Responsorial Psalm: _____ English _____ Spanish _____ Read _____ Sung

_____ Psalm 144 _____ Psalm 123
_____ Psalm 121 _____ Psalm 116

Read by (Catholic) _____

Gospel: _____ English _____ Spanish.

_____ Luke 1:26-38 _____ Luke 1:46-55
_____ Matthew 25:1-13 _____ Luke 10:38-42

Prayer of the faithful: _____ English _____ Spanish

Offertory song: _____ Yes _____ No Communion song: _____ Yes _____ No

Flower for Blessed Virgin: _____ Yes _____ No Ave Maria song: _____
Yes _____ No

Recessional song: _____ Yes _____

Te Ofrezco, Señor, mi juventud; guía mis pasos, mis acciones, mis pensamientos. Concedeme la gracia de comprender tu mandamiento nuevo el mandamiento de amarnos unos a otros. Que tu gracia en mi no resulte vana, te lo pido por Jesucristo, tu Hijo, nuestro Salvador y Redentor. Amen

Oh Maria, Madre mia, presenta mi offenda y mi vida al Señor. Se siempre mi modelo de mujer valiente, mi fortaleza y mi guía. Tu tienes el poder de cambiar los corazones; toma pues, mi corazón y hazme digna hija tuya. Amen

LECTURAS PARA QUINCEAÑERAS

Primera Lectura

PRIMERA LECTURA

Lectura del profeta Isaías 49:1-6

Escúchenme, islas;

pueblos lejanos, atiéndanme.

El Señor me llamo desde el vientre de mi madre, cuando aún estaba yo en el seno materno,

el pronuncio mi nombre.

Hizo de mi boca una espada filosa,
me escondió en la sombra de su mano,

me hizo flecha puntiaguda,

me guardo en su aljaba y me dijo:

“Tu eres mi servidor, Israel,
en ti manifestare mi gloria.”

Entonces yo pensé: “En vano me he cansado, inútilmente he gastado mis fuerzas;
en realidad mi causa estaba en manos del Señor, mi recompensa la tenía mi Dios”.

Ahora habla el Señor,

el que me formó desde el seno materno, para que fuera su servidor,

para hacer que Jacob volviera a él

y congregar a Israel en torno suyo

— tanto así me honró el Señor

y mi Dios fue mi fuerza— .

Ahora, pues, dice el Señor:

“Es poco que seas mi siervo

sólo para restablecer a las tribus de Jacob y reunir a los sobrevivientes de Israel;

te voy a convertir en luz de las naciones, para que mi salvación llegue

hasta los últimos rincones de la tierra”.

Palabra de Dios

PRIMERA LECTURA

Lectura tomada del libro de Tobías 13:7-8.10

Bendigan al Señor, al que solo es justo, alaben al Rey de los siglos. Miren lo que ha hecho por ustedes y denle gracias en alta voz. Yo en el país de mi destierro le daré gracias y anunciare su poder y su grandeza a mi pueblo pecador. Yo alabare a mi Dios, Frey de los cielos y mi alma radiante de alegría proclamara su grandeza.

Palabra de Dios

R/: Te alabamos Señor

Q-2(No está en el leccionario)

PRIMERA LECTURA

Lectura del Profeta Isaías 43:1-7

Pero ahora, Israel, pueblo de Jacob, el Señor que te creó te dice:

«No temas, que yo te he libertado; yo te llamé por tu nombre, tú eres mío. Si tienes que pasar por el agua, yo estaré contigo, si tienes que cruzar ríos, no te ahogarás; si tienes que pasar por el fuego, no te quemarás,

las llamas no arderán en ti. Pues yo soy tu Señor, tu salvador,

el Dios Santo de Israel. Yo te he adquirido; he dado como precio de rescate a

Egipto, a Etiopía y a Sabá, porque te aprecio, eres de gran valor y yo te amo. Para tenerte a ti y para salvar tu vida entrego hombres y naciones. 5 No tengas miedo,

pues yo estoy contigo. Desde oriente y occidente haré volver a tu gente para

reunirla. Diré al norte: “Devuélvelos”, y al sur: “No te quedes con ellos. Trae a mis hijos y mis hijas desde lejos, desde el extremo del mundo, a todos los que llevan mi nombre, a los que yo creé y formé, a los que hice para gloria mía.”

Palabra de Dios

Q-3 (No está en el leccionario)

PRIMERA LECTURA

Lectura del Profeta Jeremías 1:4-10

En tiempo de Josías, el Señor me dirigió estas palabras: “Desde antes de formarte en el seno materno, te conozco; desde antes de que nacieras, te consagré profeta para las naciones”.

Yo le contesté: “Pero, Señor mío, yo no sé expresarme, porque apenas soy muy joven”.

El Señor me dijo:

“No digas que eres muy joven, pues irás a donde yo te envíe y dirás lo que yo te mande.

No tengas miedo, porque yo estoy contigo para protegerte”, palabra del Señor.

El Señor extendió entonces su brazo, con su mano me tocó la boca y me dijo: “Desde hoy pongo mis palabras en tu boca y te doy autoridad sobre pueblos y reyes, para que arranques y derribes, para que destruyas y deshagas, para que edifiques y plantes”.

Palabra de Dios

Q-4 (144)

SALMO RESPONSORIAL

Salmo 99

R/- Nosotros somos su pueblo y ovejas de su rebaño.

- Aclamen al Señor, tierra entera, sirvan al Señor con alegría, entren en su presencia con vítores.

R/- Nosotros somos su pueblo y ovejas de su rebaño.

- Sepan que el Señor es Dios, que Él nos hizo y somos suyos, somos el pueblo de Dios y ovejas de su rebaño.

R/- Nosotros somos su pueblo y ovejas de su rebaño.

- El Señor es bueno, su misericordia es eterna, su fidelidad abraza a todas las edades.

R/- Nosotros somos su pueblo y ovejas de su rebaño.

Q-5 (No está en el leccionario)

SALMO RESPONSORIAL

Salmo 66

R/- Que te alaben, Señor, todos los pueblos.

-

Que Dios se compadezca de nosotros, Nos bendiga y nos mire con amor,
Así todos los pueblos de la tierra Conocerán tu salvación.

R/- Que te alaben, Señor, todos los pueblos.

Que canten de alegría las naciones Porque riges con justicia;
con equidad gobiernas a los pueblos, con rectitud los guías.

R/- Que te alaben, Señor, todos los pueblos.

La tierra ha producido ya sus frutos,

Dios nos ha bendecido en esta forma; porque el Señor continúe bendiciéndonos
para que todo el orbe lo conozca.

R/- Que te alaben, Señor, todos los pueblos.

SALMO RESPONSORIAL

Salmo 137

R/- Te cantaremos, Señor, delante de tus ángeles.

De todo corazón te damos gracias,

Señor, porque escuchaste nuestros ruegos. Te cantaremos delante de tus ángeles,
te adoraremos en tu templo.

R/- Te cantaremos, Señor, delante de tus ángeles.

Señor, te damos gracias

por tu lealtad y por tu amor: Siempre que te invocamos nos oíste y nos llenaste de
valor.

R/- Te cantaremos, Señor, delante de tus ángeles.

Que todos los reyes de la tierra te reconozcan, al escuchar tus prodigios.

Que alaben tus caminos,

porque tu gloria es inmensa.

R/- Te cantaremos, Señor, delante de tus ángeles.

SALMO RESPONSORIAL

Salmo 138

R/- Te doy gracias, Señor, porque me has formado maravillosamente.

-

Tú me conoces, Señor, profundamente:

tú conoces cuándo me siento y me levanto, desde lejos sabes mis pensamientos, tú observas mi camino y mi descanso, todas mis sendas te son familiares.

R/- Te doy gracias, Señor, porque me has formado maravillosamente.

SEGUNDA LECTURA

Lectura del apóstol san Pablo a los Filipenses 1:3-11

Cada vez que me acuerdo de ustedes doy gracias a mi Dios; y cuando oro, siempre pido con alegría por todos ustedes; pues ustedes se han hecho solidarios con la causa del evangelio, desde el primer día hasta hoy. Estoy seguro de que Dios, que comenzó a hacer su buena obra en ustedes, la irá llevando a buen fin hasta el día en que Jesucristo regrese. Es muy justo que yo piense así de todos ustedes, porque los llevo dentro de mi corazón y porque todos ustedes son solidarios conmigo de la bondad que Dios me ha mostrado, ya sea que esté yo en la cárcel o que me presente delante de las autoridades para defender y confirmar el anuncio del evangelio. Pues Dios sabe cuánta nostalgia siento de todos ustedes, con el tierno amor que me infunde Cristo Jesús. Pido en mi oración que su amor siga creciendo más y más todavía, y que Dios les dé sabiduría y entendimiento, para que sepan escoger siempre lo mejor. Así podrán vivir una vida limpia, y avanzar sin tropiezos hasta el día en que Cristo vuelva; pues ustedes presentarán una abundante cosecha de buenas acciones gracias a Jesucristo, para honra y gloria de Dios.

Palabra de Dios

SEGUNDA LECTURA

De la segunda carta del apóstol san Pablo a Timoteo: 1, 6-8. 13-14

Querido hermano: Te recomiendo que reavives el don de Dios que recibiste cuando te impuse las manos. Porque el Señor no nos ha dado un espíritu de temor, sino de fortaleza, de amor y de moderación.

No te avergüences, pues, de dar testimonio de nuestro Señor, ni te avergüences de mí, que estoy preso por su causa. Al contrario, comparte conmigo los sufrimientos por la predicación del Evangelio, sostenido por la fuerza de Dios. Conformá tu predicación a la sólida doctrina que recibiste de mí acerca de la fe y el amor que tienen su fundamento en Cristo Jesús. Guarda este tesoro con la ayuda del Espíritu Santo, que habita en nosotros.

Palabra de Dios

Responde: Te alabamos Señor

Q-11 (no está en el leccionario)

SEGUNDA LECTURA

Lectura de la primera carta del apóstol san Pedro 2, 4-9

Hermanos: Acérquense al Señor Jesús, la piedra viva, rechazada por los hombres, pero escogida y preciosa a los ojos de Dios; porque ustedes también son piedras vivas, que van entrando en la edificación del templo espiritual, para formar un sacerdocio santo, destinado a ofrecer sacrificios espirituales, agradables a Dios, por medio de Jesucristo. Tengan presente que está escrito: He aquí que pongo en Sión una piedra angular, escogida y preciosa; el que crea en ella no quedará defraudado. Dichosos, pues, ustedes, los que han creído. En cambio, para aquellos que se negaron a creer, vale lo que dice la Escritura: La piedra que rechazaron los constructores ha llegado a ser la piedra angular, y también tropiezo y roca de escándalo. Tropezan en ella los que no creen en la palabra, y en esto se cumple un designio de Dios.

Ustedes, por el contrario, son estirpe elegida, sacerdocio real, nación consagrada a Dios y pueblo de su propiedad, para que proclamen las obras maravillosas de aquel que los llamó de las tinieblas a su luz admirable. Palabra de Dios

EVANGELIO

Lectura del santo Evangelio según san Lucas 1:39-56

En aquellos días, María se encaminó apresurada a un pueblo de las montañas de Judea, y entrando en la casa de Zacarías, saludó a Isabel. En cuanto ésta oyó el saludo de María, la creatura saltó en su seno.

Entonces Isabel quedó llena del Espíritu Santo, y levantando la voz, exclamó: "¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que la madre de mi Señor venga a verme? Apenas llegó tu saludo a mis oídos, el niño saltó de gozo en mi seno. Dichosa tú, que has creído, porque se cumplirá cuanto te fue anunciado de parte del Señor".

Entonces dijo María:

"Mi alma glorifica al Señor
y mi espíritu se llena de júbilo en Dios, mi salvador, porque puso sus ojos en la humildad de su esclava.

Desde ahora me llamarán dichosa todas las generaciones, porque ha hecho en mí grandes cosas el que todo lo puede. Santo es su nombre
y su misericordia llega de generación en generación
a los que lo temen.

Ha hecho sentir el poder de su brazo: dispersó a los de corazón altanero, destronó a los potentados
y exaltó a los humildes.

A los hambrientos los colmó de bienes
y a los ricos los despidió sin nada.

Acordándose de su misericordia,
vino en ayuda de Israel, su siervo,
como lo había prometido a nuestros padres, a Abraham y a su descendencia
para siempre".

María permaneció con Isabel unos tres meses, y luego regresó a su casa. Palabra de Dios

EVANGELIO

Lectura del santo Evangelio según san Juan 15:9-17

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “Como el Padre me ama, así los amo yo. Permanezcan en mi amor. Si cumplen mis mandamientos, permanecen en mi amor; lo mismo que yo cumplo los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho esto para que mi alegría esté en ustedes y su alegría sea plena. Éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros como yo los he amado. Nadie tiene amor más grande a sus amigos que el que da la vida por ellos. Ustedes son mis amigos, si hacen lo que yo les mando. Ya no los llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a ustedes los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que le he oído a mi Padre.

No son ustedes los que me han elegido, soy yo quien los ha elegido y los ha destinado para que vayan y den fruto y su fruto permanezca, de modo que el Padre les conceda cuanto le pidan en mi nombre. Esto es lo que les mando: que se amen los unos a los otros”.

Palabra de Dios

EVANGELIO

Lectura del santo Evangelio según san Juan 15:1-8

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “Yo soy la verdadera vid y mi Padre es el viñador. Al sarmiento que no da fruto en mí, él lo arranca, y al que da fruto lo poda para que dé más fruto.

Ustedes ya están purificados por las palabras que les he dicho. Permanezcan en mí y yo en ustedes. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco ustedes, si no permanecen en mí. Yo soy la vid, ustedes los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, ése da fruto abundante, porque sin mí nada pueden hacer. Al que no permanece en mí se le echa fuera, como al sarmiento, y se seca; luego lo recogen, lo arrojan al fuego y arde.

Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y se les concederá. La gloria de mi Padre consiste en que den mucho fruto y se manifiesten así como discípulos míos”.

Palabra de Dios

EVANGELIO

Lectura del santo Evangelio según san Mateo 11:25-30

En aquel tiempo, exclamó Jesús: "¡Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a la gente sencilla! ¡Gracias, Padre, porque así te ha parecido bien! El Padre ha puesto todas las cosas en mis manos. Nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar.

Vengan a mí, todos los que están fatigados y agobiados por la carga, y yo los aliviaré. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave y mi carga ligera".

Palabra de Dios