March 15, 2020

STAFF

PASTOR
Reverend Misael Avila

ASSOCIATE PASTOR
Monsignor Bonifacio Baldonado

DEACON COUPLE
Richard & Nancy Williamsen
Librado & Sonia Ulloa

OFFICE MANAGER & DRE
Guadalupe Zamora

BOOKKEEPER
Marivel Sosa Canales

COORDINATOR OF RELIGIOUS EDUCATION
Betty Huffman

PARISH SECRETARIES
Gloria Garnica
Gricelda Murga

CEREMONY COORDINATOR
Rosa Avila

LITURGICAL MUSIC COORDINATOR
Nestor Guzman

YOUTH COORDINATOR
Cesar Soto

OFFICE HOURS/
HORARIO DE OFICINA
Monday to Friday
Lunes a Viernes
9:00 AM - 5:30 PM

A STEWARDSHIP
Our Mission: To Love, to Serve and Unite through the Eucharist

Una Parroquia Correspondable
Nuestra Mision: Amar, Servir y Unir a través de la Eucaristía

3RD SUNDAY OF LENT

Jesus answered and said to her, “If you knew the gift of God and who is saying to you, ‘Give me a drink,’ you would have asked him and he would have given you living water.” - Jn 4:10


SACRAMENTS

CONFESSIONS: Saturday from 3:30 to 5:00 P.M. or by appointment. Sunday 8:30 A.M., 12:30 P.M., and 6:30 P.M.

BAPTISMS: Please call the parish office for available dates. Requires preparation class.

MARRIAGES: Couples intending to marry should call the parish office at least six months prior to the marriage date.

SACRAMENTOS

CONFESSIONES: Sábado de 3:30 a 5:00 P.M. o por cita. Domingo a las 8:30 A.M. 12:30 y 6:30 P.M.

BAUTISMO: Primer y tercer sábado del mes, a las 10:00 A.M. Se requiere una preparación.

MATRIMONIO: Llamar a la oficina parroquial por lo menos seis meses antes de la fecha de la boda.

QUINCEAÑERAS: No es un sacramento, son cada segundo y cuarto sábado del mes a las 11:30 A.M. Dos jovencitas por Misa. Se requieren los Sacramentos del Bautismo, Primera Comunión y Confirmación.

Worship Schedule

Misa Diaria Bilingüe
De lunes a viernes a las 8:00 A.M.

Misas Del Fin De Semana
Sábado a las 7:00 P.M.
Domingo a las 7:00 P.M., a la 1:00 P.M. y a las 7:00 P.M.

Bilingual Daily Mass

Monday through Friday at 8:00 A.M.

Weekend Masses
Saturday 5:00 P.M.
Sunday 11:00 A.M. and 5:00 P.M.
Holy days/Feast days to be announced

2827 TOPEKA ST, RIVERBANK, CA 95367 | (209) 869-2996 | FAX (209) 863-1004 |
We give the definition of ourselves over to so many things. We allow our society, friends, family, work, social groups, ethnicity, and even institutions to define, classify, and color our perception of ourselves. This occurs predominantly the voices of others, we lose touch with what is happening within our own inner voice. If we listen carefully within, we can easily discover that we are in want and need. We know our incompleteness and also know that loneliness, sadness, and self-images can propel us outward in attempts to fill those gaps. We become not only victims of our own prejudices but can find ourselves overly self-indulgent in things that can only satisfy for a short time, if at all.

It is no wonder that money and power are things that are so fervently sought after. As long as we can keep a steady supply going, the illusion of fulfillment and satisfaction can falsely persuade us as craftily as a master magician’s act. We live with illusions not truth. It is no wonder, then, that some of the wealthiest folks are also really the unhappiest. Whether we admit it, the lies we live and pursue will ultimately expose our superficiality. We all have to wrestle with who we are and what gives our lives purpose and meaning. Learn to listen more deeply, not to what others are saying about you, but to what God is echoing in your heart.

We can easily get confused and misunderstand, not only about who we are but who God is. Even the disciples and the Samaritan woman at the well missed the point Jesus was trying to make. There is only one Person who can satisfy the deepest yearnings and longings of our hearts — Jesus the Messiah. It is not the work of corporate America that will lead us to happiness or greatness but the work of the soul. We continue to resist acknowledging this and are happier in our world of misunderstanding and illusion. The life-giving water we truly need doesn’t come from the source of a well but from the Source of Life. Only God can reveal the truth of our sinfulness, the superficiality of our pursuits, and the illusions we hold so dear. Only Jesus can save us from ourselves and give us what we really need. If only our heads can catch up with where our hearts know they need to be, then will we find real contentment and life!

©LPi

POPE INTENTIONS FOR THE MONTH OF MARCH
Catholics in China: We pray that the Church in China may persevere in its faithfulness to the Gospel and grow in unity.

Priestly Ordination Anniversaries – Bishop Cotta asks the people of our diocese to join him in prayer and gratitude for the life and service of our priests who were ordained in the month of March.
• March 23, 1985: Msgr. Bonifacio Baldonado
• March 23, 1991: Fr. Leonardo del Carmen
• March 24, 1986: Fr. Alvaro Lopez

PREVENTION, PROTECTION, ACCOUNTABILITY
OFFICE OF EVANGELIZATION & FAITH FORMATION
(formerly known as Office of Religious Education)
The safety of all our children is of the upmost importance therefore, the office of Evangelization & Faith Formation has taken many measures to prepare catechetical ministers to assure the protection of our children.

Alongside the diocesan procedures for priests and deacons, any person (director, coordinator, catechist, parents, relatives, etc.) who works or volunteers in a parish faith formation or religious education program, must complete the following prior to the start of their employment or ministerial vocation:

 Have fingerprinting and background check completed via an approved Live Scan location. Clearance is sent to the diocesan Safe Environment office; the diocesan sends clearance to the parish
Complete and turn in a certificate for the online training course VIRTUS – Protecting God’s Children – available in both English and Spanish. **NOTE: This course must be renewed every three years
Read and sign the diocesan Code of Conduct – this document is offered in English, Spanish, Vietnamese and Portuguese

Once clearance is received from the diocesan Safe Environment office and sent to the parish, the faith formation employee or volunteer may begin work or ministerial position. Directors and Coordinators of parish faith formation programs train their catechists in the Circle of Grace program. The program includes age appropriate lessons that teach children to recognize the difference between safe and unsafe boundaries of a sexual, physical and emotional nature; hence, the Circle of Grace. Formation programs are required to give at least one lesson as part of their curriculum each year. The date of the lesson is given to the parish Safe Environment coordinator. Parents are informed of the date and allowed to view the materials at any time.

A formational course is offered to catechists leading toward certification. As part of the course, catechists are given all diocesan procedures including, the steps for reporting suspicion of child abuse or neglect, their responsibility as ministers of their parish and how to find forms and more resources on the diocesan website.

For questions or concerns, please contact Graciela Garza-Ayala, director for the Office of Evangelization and Faith Formation at ggayala@stocktondiocese.org or 209-466-0636.

For more information please visit: DIOCESE OF STOCKTON WEBSITE SAFE ENVIRONMENT LINK:
https://stocktondiocese.org/prevention-protection-accountability
THE OFFERING FOR THE WEEKEND OF MARCH 7 & 8, 2020 WAS $  
THE SECOND OFFERING FOR THE PARISH MAINTENANCE WAS $  
THANK YOU VERY MUCH FOR YOUR GENEROSITY!  
OUR FISCAL YEAR BUDGET SEEKS $10,000.00 PER WEEK FOR THE FIRST OFFERING.  
LET US GIVE TO GOD, IN THANKSGIVING, FOR EVERYTHING HE HAS GIVEN TO US, AT LEAST ONE HOUR OF OUR WAGES PER WEEK FOR THE FIRST OFFERING.  
THE SECOND OFFERING THIS WEEKEND WILL BE FOR THE BISHOPS MINISTRY APPEAL.  
THE SECOND OFFERING NEXT WEEKEND WILL BE FOR THE CATHOLIC RELIEF SERVICES.  

Next week, our parish will take up The Catholic Relief Services Collection (CRSC). Funds from this collection provide food to the hungry, support displaced refugees, and bring Christ’s love and mercy to all people here and abroad. Next week, please give generously to the CRSC and help Jesus in disguise. Learn more about the collection at www.usccb.org/catholic-relief.  

Thank you! Gracias!  
La cantidad obtenida de la cena y baile que se llevo a cabo en nuestra parroquia el Sábado, 29 de Febrero fue $. Los fondos son para la parroquia y deseamos agradecer las personas que organizaron y ayudaron en este evento.  

Bishop’s Ministry Appeal 2020  
The theme this year is: “FAITH: Proclaiming, Sharing, Living”  
BMA UPDATE:  
We have received $11,056.73 in donations for the BMA. This amount comes from 221 donors. We still need $68,943.27 to meet our goal.  
This year, our Parish Goal is $75,000. Which include the project of re-varnishing the 55 pews in the church which includes the removal of the cushion. Therefore, in order to meet the goal for BMA we are asking each adult to give the amount of $80. Please consider being as generous as you can. Participation by everyone is important. We hope that all of you will be able to give something this year. Thank you for continuous generosity. May God reward you.  
Father Misael Avila  

Food Donations Delivered  
If you took a food card during Mass and will like to have the item to be donated delivered to our parish you may do so during our office hours. Please inform the store to deliver your item Monday through Friday from 9:00am to 5:30pm except during holidays.  

<table>
<thead>
<tr>
<th>Parish Fundraiser</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>March 21 &amp; 22</strong></td>
<td>Tamales by Mr. Adan Avila</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>March 28 &amp; 29</strong></td>
<td>Enchiladas &amp; Flautas by Adoracion Nocturan</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>April 4 &amp; 5</strong></td>
<td>The Shop by Youth Group</td>
</tr>
</tbody>
</table>

MOBILE FOOD BANK WILL BE COMING TO ST. FRANCES OF ROME CHURCH MARCH 18, 2020 IN THE PARKING LOT FROM 9:00AM TO 10:00AM THEY COME PREPARED TO GIVE FOOD BAGS TO PEOPLE THAT MIGHT BE IN NEED. NO ID REQUIRED AND NO QUESTIONS ASKED.
Vocation Ministry

Last year our Bishop Cotta requested for each parish to have a vocation ministry committee in place to promote vocations. Yes, we were able to start a vocation ministry in our parish but we have a few members.

If you are not part of any ministry, we invite you to consider being part of it.

March Discernment Meeting – Do you know of a man who is thinking of becoming a priest? Please invite him to our next discernment meeting: March 22, 2020, 5:00 P.M. at the St. John Vianney (Newman House), 4101 Manchester Avenue in Stockton. A light dinner will be offered. For more information please contact Fr. Cesar Martinez, Director of Vocations at vocations@stocktondiocese.org.

Life and Dignity Ministry

Rosary with Bishop Cotta - Join Bishop Cotta and fellow Catholics to pray for the change of hearts and the end to abortion on Thursday, March 26th, 10 AM at the abortion clinic at 2030 Coffee Rd, Modesto.

Rachel’s Vineyard Experience – Jesus’ mercy and love. There is hope in Christ Jesus. The first Rachel’s Vineyard retreat in Danville, CA is May 15-17, 2020. For retreat details contact Kim Fuentes at kfuentes@stocktondiocese.org or call 209-465-5433.

Walking with Moms in Need: A Year of Service – Discover ways to help pregnant and parenting moms in need within your parish by clicking here https://stocktondiocese.org/faith-in-action for resources. Walking with Moms in Need: A Year of Service begins on March 25th. Sign up to receive monthly prayer intentions, homily notes and updates on this Year of Service.

March 16 -21

Mass Intentions—Intenciones de las Misas

Sat/Sab 5:00 PM
†Jose Maria Zapien
†Helen Grcich
†Flaminio Matos
†Rosa Azevedo

Sat/Sab 7:00 PM
†Carmen Petkus
†Maria Fernandez, de la familia Mendoza
†Ruben Paz, de la familia Paz
†Jesus Paz, de la familia Paz
†Ricardo Urive

Sun/Dom 9:00 AM
†Emiliano Garcia
Eduardo Fernandez, por su cumpleaños
Anaya Zamora, por su cumpleaños
†Clementina Serratos, de Erica Rios

Sun/Dom 11:00 AM
†George Pereira, by Lourdes Fernandes
†Mary Wilkinson
†Lisa Mendez, by the Senior Club
†Toby Silveira, by Nancy & Carlos Silveira

Sun/Dom 1:00 PM
Feligrieses de Santa Francisca de Roma

Sun/Dom 5:00 PM
†Maria Cruz Ruiz
†Erasmo Herrera Flores, by Emilia Herrera
Veris Reyes, por su cumpleaños

Mon/Lun 8:00 AM
†Manuel Mendez
Cynthia Martinez, por su cumplea de Maria

Wed/Mier 8:00 AM
Thu/Juev 8:00 AM
Fri/Vier 6:00 PM

Pray for the souls of

Readings

Sunday: Ex 17:3-7/Ps 95:1-2, 6-7, 8-9/Rom 5:1-2, 5-8/Jn 4:5-42 or 4:5-15, 19b-26, 39a, 40-42
Monday: 2 Kgs 5:1-15/Ps 42:2; 3: 43-3, 4 [cf. Ps 42:3]/Lk 4:24-30
Tuesday: Dn 3:25, 34-43/Ps 25:4-5ab, 6 and 7bc, 8-9 [6a]/Mt 18:21-35
Wednesday: Dt 4:1, 5-9/Ps 147:12-13, 15-16, 19-20 [12a]/Mt 5:17-19
Thursday: 2 Sm 7:4-5a, 12-14a, 16/Ps 89:2-3, 4-5, 27 and 29/Rom 4:13, 16-18, 22/Mt 1:16, 18-21, 24a or Lk 2:41-51a
Friday: Hos 14:2-10/Ps 81:6c-8a, 8bc-9, 10-11ab, 14 and 17 [cf. 11 and 9a]/Mk 12:28-34
Next Sunday: 1 Sm 16:1b, 6-7, 10-13a/Ps 23:1-3a, 3b-4, 5, 6 [1]/Eph 5:8-14/Jn 9:1-41 or 9:1, 6-9, 13-17, 34-38
MEDITACIÓN DEL EVANGÉLIO
3er Domingo de la Cuaresma
15 de marzo de 2020

En este tercer Domingo de Cuaresma, Jesús es el pozo de agua viva que guía a la mujer samaritana a profundizar en el Espíritu y en la verdad. También, guía a los discípulos a profundizar en su misión para recibir la cosecha que ya está lista. Alabanza, misión y creer que Cristo es el camino hacia la vida eterna. ¡Todos, este Domingo necesitamos de tomar de esa agua viva que es Cristo! “Señor, dame de esa agua, y así ya no sufriré la sed ni tendré que volver aquí a sacar agua.” (Juan 4:15)

El Papa Francisco nos ilumina con la siguiente homilía:

“Jesús, habla de un agua diversa...el agua que dona la vida eterna fue infundida en nuestros corazones en el día de nuestro bautismo, ahora Dios nos ha transformado y llenados de su gracia. Pero puede darse que hayamos olvidado este gran don, o reducdo a un mero dato, y quizá vamos en busca de ‘pozos’ aunque no nos sacian la sed. [El Evangelio es para nosotros.] Jesús nos habla como a la samaritana. Ciertamente nosotros ya lo conocemos, pero quizá no lo hemos acogido personalmente, y no lo hemos todavía reconocido como nuestro Salvador. Este tiempo de Cuaresma es la ocasión buena para acercarse a él, encontrarlo en la oración en un diálogo corazón a corazón, ver su Rostro en el rostro de un hermano o de una hermana sufriente. De este modo podemos renovar en nosotros la gracia del bautismo, saciarnos en la fuente de la Palabra de Dios y de su Santo Espíritu, es así descubrir la gloria de convertirnos en artífices de reconciliación instrumentos de paz en la vida cotidiana.”

¿Qué piensas de esta homilía del Papa? ©LPi

PREVENCIÓN, PROTECCIÓN, RESPONSABILIDAD OFICINA DE EVANGELIZACIÓN Y FORMACIÓN DE FE
(anteriormente conocida como Oficina de Educación Religiosa)

La seguridad de todos nuestros niños es de suma importancia, por lo tanto, la oficina de Evangelización y Formación de Fe ha tomado muchas medidas para preparar ministros catequéticos para asegurar la protección de nuestros niños.

Junto con los procedimientos diocesanos para sacerdotes y diáconos, cualquier persona (director, coordinador, catequista, padres, familiares, etc.) que trabaje sea voluntario en un programa de educación religiosa o de formación en la fe parroquial, debe completar lo siguiente antes de comenzar su empleo o vocación ministerial:

- Realice las huellas digitales y la verificación de antecedentes a través de una ubicación aprobada de Live Scan. La autorización se envía a la oficina diocesana de Ambiente Seguro; la diócesis envía autorización a la parroquia
- Complete y entregue un certificado para el curso de capacitación en línea VIRTUS - Protegiendo a los niños de Dios - disponible en inglés y español. **NOTA: Este curso debe renovarse cada tres años.
- Lea y firme el Código de conducta diocesano: este documento se ofrece en inglés, español, vietnamita y portugués

Una vez que se recibe la autorización de la oficina diocesana de Ambiente Seguro y se envía a la parroquia, el empleado o voluntario de formación en la fe puede comenzar a trabajar ocupar un puesto ministerial.

Los directores y coordinadores de los programas de formación de fe parroquial capacitan a sus catequistas en el programa Circulo de Gracia. El programa incluye lecciones apropiadas para la edad que enseñan a los niños a conocer la diferencia entre límites seguros e inseguros de naturaleza sexual, física y emocional; de ahí el Circulo de Gracia. Se requiere que los programas de formación den al menos una lección como parte de su plan de estudios cada año. La fecha de la lección se le da al coordinador parroquial de Ambiente Seguro/Safe Environment. Se informa a los padres de la fecha y se les permite ver los materiales en cualquier momento.

Se ofrece un curso formativo a los catequistas que conduce a la certificación. Como parte del curso, los catequistas reciben todos los procedimientos diocesanos, incluidos los pasos para denunciar sospechas de abuso o negligencia infantil, su responsabilidad como ministros de su parroquia y cómo encontrar formularios y más recursos en el sitio web diocesano.

Para preguntas o inquietudes, comuníquese con Graciela Garza-Ayala, directora de la Oficina de Evangelización y Formación de Fe en ggayala@stocktondiocese.org o 209-466-0636.

Para obtener más información, visite: ENLACE AMBIENTE SEGURO DEL SITIO WEB DE LA DIOCESIS DE STOCKTON:
https://stocktondiocese.org/prevention-protection-accountability

EJERCICIOS CUARESMALES
Se les hace la cordial invitación a los Ejercicios Cuaresmales en portugués que se llevaran acabo nuestra Parroquia, con el lema:

“El arte de vivir con Cristo”
El cual incluye los siguientes temas:
* El arte de amar,
* El arte de Perdonar
* El arte de cargar la Cruz,
* El arte de morir en paz
* La alegría de vivir con Cristo Resucitado

Por el P. Cristóbal Gaspariano Tela
El cual viene desde Tlaxcala, México

Los ejercicios serán del Lunes, 16 de marzo hasta el Jueves, 19 de marzo de 2020, de 6:30 P.M. a 9:00 P.M. en la Iglesia.
LA OFRENDA PARA EL FIN DE SEMANA DE 7 Y 8 DE MARZO DEL 2020 FUE DE $7

LA SEGUNDA OFRENDA PARA EL MANTENIMIENTO DE LA PARROQUIA FUE DE $

¡MUCHAS GRACIAS POR SU GENEROSIDAD!

EL PRESUPUESTO FISCAL PARA LA PRIMERA OFRENDA DE CADA SEMANA ES DE $10,000.00.

DEMOS A DIOS, EN ACCIÓN DE GRACIAS, POR TODO LO QUE EL NOS HA DADO, POR LO MENOS UNA HORA DE NUESTRO SALARIO, POR SEMANA, DARALA PRIMERA OFRENDA.

LA SEGUNDA OFRENDA ESTE FIN DE SEMANA ES PARA LA SOLICITUD MINISTERIAL DEL OBISPO.

LA SEGUNDA OFRENDA EL PROXIMO FIN DE SEMANA SERA PARA (CRSC) CATHOLIC RELIEF SERVICE.

La próxima semana nuestra parroquia realizará The Catholic Relief Services Collection (CRSC). Los fondos de esta colecta proporcionan comida al hambriento, apoyo a los refugiados desplazados y traen el amor y la misericordia de Cristo a todos los pueblos aquí y en el extranjero. La próxima semana, por favor, contribuyan generosamente a la CRSC. Es Jesús con otro rostro, ¿le ayudarás? Más información sobre la colecta en www.usccb.org/catholic-relief.

Thank you! Gracias!

La cantidad obtenida de la cena y baile que se llevo a cabo en nuestra parroquia el Sábado, 29 de Febrero fue $. Los fondos son para la parroquia y deseamos agradecer a las personas que organizaron y ayudaron en este evento.

Solicitud Ministerial del Obispo 2020
El tema de este año es:
"FE: Proclamando, Compartiendo, Viviendo"

ACTUALIZACIÓN DE BMA:
Hemos recibido $11,056.73 en donaciones para el BMA. Esta cantidad proviene de 221 donantes. Todavía necesitamos $68,943.27 para cumplir con nuestro objetivo. Este año, nuestra Meta Parroquial es de $75,000. Cual incluyen el proyecto de volver a barnizar los 55 bancas en la iglesia que incluye la quitar del cojin. Por lo tanto, con el fin de cumplir con la meta de BMA estamos pidiendo a cada adulto que dé la cantidad de $80.

Por favor, considere ser tan generoso como pueda. La participación de todos es importante. Esperamos que todos ustedes puedan dar algo este año. Gracias por la continua generosidad.

Que Dios te recompense.

Padre Misael Avila

ENTREGA DE DONACIONES DE ALIMENTOS
Si usted tomó una tarjeta de alimentos durante la misa y le gustaria que el articulo para ser donado sea entregado a nuestra parroquia puede hacerlo durante nuestro horario de oficina. Por favor, informe a la tienda que puede entregar su artículo de lunes a viernes de 9:00am a 5:30pm

Monaguillos
Ministro de vocación
El año pasado el Obispo Cotta pidió a cada parroquia tenga un Ministro de Vocación para promover las Vocaciones. Si, comenzamos un Ministerio de Vocaciones en nuestra parroquia pero hay pocos miembros. Si usted no es parte de ningún ministerio, lo invitamos a considerar ser parte de este ministerio.

Reunión de discernimiento de marzo: ¿conoce a un hombre que esté pensando en convertirse en sacerdote? Invítelo a nuestra próxima reunión de discernimiento: 22 de marzo de 2020, 5:00 p.m. en St. John Vianney (Newman House), 4101 Manchester Avenue en Stockton. Se ofrecerá una cena ligera. Para obtener más información, comuníquese con el p. Cesar Martinez, Director de Vocaciones en vocations@stocktondiocese.org.

Aniversarios de Ordenación Sacerdotal – El Obispo Cotta le pide a las personas de nuestra diócesis que se unan a él en oración y agradecimiento por la vida y servicio de nuestros sacerdotes orneados en el mes de Marzo.
• Marzo 23, 1985: Msgr. Bonifacio Baldonado
• Marzo 23, 1991: Pr. Leonardo del Carmen
• Marzo 24, 1986: Pr. Álvaro López

Rosary with Bishop Cotta - Join Bishop Cotta and fellow Catholics to pray for the change of hearts and the end to abortion on Thursday, March 26th, 10 AM at the abortion clinic at 2030 Coffee Rd, Modesto.

Rachel’s Vineyard Experience – Jesus’ mercy and love. There is hope in Christ Jesus. The first Rachel’s Vineyard retreat in Danville, CA is May 15-17, 2020. For retreat details contact Kim Fuentes at kfuentes@stocktondiocese.org or call 209-465-5433.

Walking with Moms in Need: A Year of Service – Discover ways to help pregnant and parenting moms in need within your parish by clicking here https://stocktondiocese.org/faith-in-action for resources. Walking with Moms in Need: A Year of Service begins on March 25th. Sign up to receive monthly prayer intentions, homily notes and updates on this Year of Service.

INTENCIONES DEL PAPA PARA EL MES DE MARZO
Intención de oración por la evangelización: Los católicos en China. Recemos para que la Iglesia en Chinapersevere en la fidelidad al Evangelio y crezca en unidad.

LET US PRAY FOR THE SICK
OREMOS POR LOS ENFERMOS
Maria Pedrazo, Arturo de la Torre, Antonio Baltazar, Antonia Baltazar, George Parker and Norma Parker
Sustain them with your power, Lord. Señor, sostenlos en tu poder.