

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **EGOISMO: UNA REFLEXIÓN BIOLÓGICA SOBRE NUESTRA VIDA EN SOCIEDAD.**  
Jhamil Hinojosa Motta.
- **¿ QUÉ ES UN PADRE? A LA MEMORIA DE MI PADRE, RAFAEL SERVÍN.**  
Adriana Servin Figueroa.
- **CÓMO CULTIVAR PEQUEÑOS MOMENTOS DE CALMA EN UN DÍA OCUPADO.**  
Jaqueline Arlene Monteagudo Delgado.
- **CAER, LEVANTARSE Y SERVIR: MI NOMBRE ES RICARDO PACHECO**  
Ricardo Pacheco.
- **CEDEYAC BRINDA POR LA PATRIA: FIRME EL COMPROMISO, ALTO EL HONOR.**
- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



## ¡BIENVENIDOS A LA REVISTA SAN RAFAEL: AMOR, GUÍA Y SABIDURÍA!

En esta décima **séptima edición** de la Revista San Rafael, les abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y humana, donde confluyen voces y experiencias de distintos rincones del mundo. Cada colaborador nos ofrece una mirada única sobre el **sentido de la vida, la conexión entre seres humanos y los valores que nos transforman**.

Les presentamos valiosos artículos que inspiran y comprometen a construir, día a día, vínculos sanos con uno mismo y con los demás. Entre ellos, destacamos con orgullo:

★ **Jhamil Hinojosa Motta (Perú)**, querido amigo de nuestra revista, nos presenta **“Egoísmo: una reflexión biológica sobre nuestra vida en sociedad”**, quien nos invita a preguntarnos: ¿es realmente sabio vivir la vida con distancia?

★ **Adriana Servín Figueroa (Méjico)**, psicóloga y entrañable colaboradora, comparte: **“¿Qué es un padre? A la memoria de mi padre, Rafael Servín”**, un texto que honra con sensibilidad la presencia y la huella de los vínculos familiares.

★ **Jaqueine Arlene Monteagudo Delgado (Perú)** nos entrega **“Cómo cultivar pequeños momentos de calma en un día ocupado”**, una invitación a reconectar con la paz en medio del caos cotidiano, y nos anuncia el taller que dictará en agosto.

★ **Ricardo Pacheco (Perú)** nos commueve con su testimonio de vida: su lucha contra las drogas y el alcohol es un llamado a despertar. Nos muestra que el ser humano no está determinado por su pasado y que sí es posible cambiar, levantarse y volver a servir. **“Caer, levantarse y servir: mi nombre es Ricardo Pacheco”**, es una historia de esperanza que rompe prejuicios y abre caminos.

★ Celebramos también el brindis patriótico del **Curso de Dirección Estratégica para la Defensa y Administración de Crisis - CEDEYAC**: **“Firme el compromiso, alto el honor”**. En este emotivo encuentro, se reafirmó la convicción de que servir al Perú con preparación y vocación es un honor que se lleva en el corazón. Las Fiestas Patrias se vivieron con orgullo, unión y compromiso.

★ **Les recomendamos seguir al CEDIT** – Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética, en Facebook como CEDIT-INT, donde encontrarán propuestas profundas y comprometidas con el desarrollo del vínculo humano.

✉ No se pierdan nuestra sección Horizontes Literarios de San Rafael, con una selección de libros que invitan a la introspección, al pensamiento crítico y al crecimiento personal.

📺 Y recuerden sintonizar los programas:

• **Sentido de Vida** – Todos los sábados en YouTube: [@sentidodevida-atlanta](#)

• **Aquí para ti** – Disponible en Facebook a través de EuroTVPerú

🌐 **¡Síganos en nuestras plataformas digitales!**

• **Página web:** [www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)

• **Podcast:** Revista San Rafael en Spotify

• **Canal de YouTube:** [@RevistaSanRafael](#)

★ Gracias por ser parte de esta comunidad que cree en un mundo con más sentido. Sigamos construyendo juntos caminos de esperanza, humanidad y amor.



# CONTENIDO

- |    |   |
|----|---|
| 03 | EGOISMO: UNA REFLEXIÓN BIOLÓGICA SOBRE NUESTRA VIDA EN SOCIEDAD.  |
| 07 | ¿QUÉ ES UN PADRE?<br>A LA MEMORIA DE MI PADRE, RAFAEL SERVÍN.     |
| 10 | CÓMO CULTIVAR PEQUEÑOS MOMENTOS DE CALMA EN UN DÍA OCUPADO        |
| 14 | CAER, LEVANTARSE Y SERVIR: MI NOMBRE ES RICARDO PACHECO.          |
| 21 | CEDEYAC BRINDA POR LA PATRIA: FIRME EL COMPROMISO, ALTO EL HONOR. |
| 22 | HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.                              |

# EGOISMO: UNA REFLEXIÓN BIOLÓGICA SOBRE NUESTRA VIDA EN SOCIEDAD



**Dr. Jhamil Hinojosa  
Motta**

- Médico neurocirujano.
- Fellowship en microcirugía y cirugía de base de cráneo.
- Fundador de NeuraCusco.
- Miembro del equipo médico del Hospital Regional del Cusco.
- Miembro del Comité Mundial de Neurotrauma WFNS (World Federation of Neurosurgery Societies).
- Doctor Batman.

<https://neuracusco.com>



NEURA - CENTRO DE NEUROCIRUGÍA CUSCO

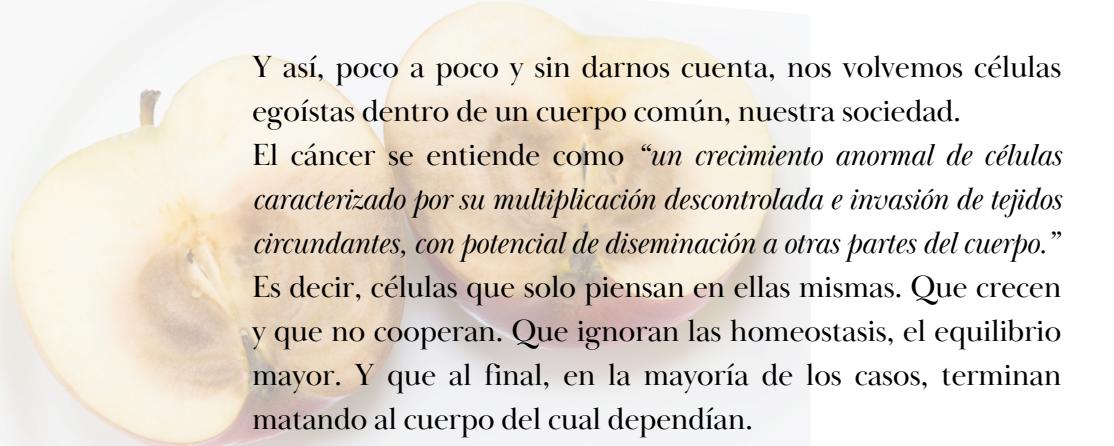
Desde los primeros años en la Facultad de Medicina nos dicen que debemos mantener distancia con nuestros pacientes. Arguyen que el exceso de emoción nubla el juicio clínico, que es mejor “no involucrarse”, que la objetividad es la cura para evitar el dolor que podría tocarnos de más.

Y quizás haya verdad en eso... ¿Pero...es tan cierto?

El médico es un ser humano y como todo ser humano, no es solo razón y técnica. Es también emoción, intuición, **humanidad**. Y es ahí donde surge la pregunta:

**¿Es realmente sabio vivir la vida con distancia?**

En estos tiempos modernos, donde la hiperconectividad convive irónicamente con una sensación de aislamiento y soledad profunda, parece haberse instalado la idea de que somos seres separados, islas en un mar de competencia. ¡Sobresale!, ¡destaca!, ¡protege lo tuyo!.



Y así, poco a poco y sin darnos cuenta, nos volvemos células egoistas dentro de un cuerpo común, nuestra sociedad.

El cáncer se entiende como “*un crecimiento anormal de células caracterizado por su multiplicación descontrolada e invasión de tejidos circundantes, con potencial de diseminación a otras partes del cuerpo.*”

Es decir, células que solo piensan en ellas mismas. Que crecen y que no cooperan. Que ignoran las homeostasis, el equilibrio mayor. Y que al final, en la mayoría de los casos, terminan matando al cuerpo del cual dependían.

¿No nos recuerda esto a ciertos sectores de nuestra sociedad actual?

Vemos individuos, grupos, instituciones, incluso naciones, que buscan perpetuarse a cualquier costo. Acumular recursos, poder o influencia sin importar el daño al ecosistema social.

La solidaridad se ha convertido en un discurso vacío, y el “bien común” se entiende más como un “primero yo, segundo yo y tercero yo”.

Pero este pensamiento, al igual que el cáncer, es insostenible. Porque vivimos en un sistema interdependiente. En un cuerpo. En una comunidad.

La naturaleza, la biología, la medicina... nos muestran lo contrario, en un cuerpo sano, las células del corazón no envidian a las del hígado, las neuronas no intentan convertirse en hepatocitos. Cada una cumple un rol, no menor ni mayor, sino necesario. La armonía se basa en la colaboración silenciosa y respetuosa entre las partes. Tal vez sea tiempo de mirar la medicina no solo como ciencia de cuerpos, sino también como espejo del alma colectiva.

Porque lo que aprendemos del cuerpo humano también puede enseñarnos sobre la sociedad. Sobre la cooperación, el propósito de una vida plena.

Y sobre el daño que produce vivir solamente para uno mismo.

*El egoísta no se ama, se adora; no se cuida, se aísla. Y en esa adoración narcisista, arrastra a la sociedad a la fragmentación.*

Ser parte de un organismo mayor es maravilloso, es momento de actuar, no como células egoistas, sino como portadores conscientes de vida.

“Cuando el ‘yo’ se vuelve más importante que el ‘nosotros’, comienza la metástasis social.”



## Neurotrauma (TEC)

Toda caída y golpe en la cabeza es potencialmente peligroso y debe ser evaluada por un especialista.



## Tumores Cerebrales

El diagnóstico oportuno y tratamiento en manos de un especialista en tumores brinda mejores resultados, minimizando las secuelas neurológicas.



## Neurocirugía Pediátrica

Las enfermedades en niños representa un mayor reto, por eso contamos con neurocirujanos pediátricos del Hospital de Niño Lima en nuestro equipo.



## Cirugía de columna

En manos expertas, los riesgos de la cirugía de columna son mucho menores.



# Neura

CENTRO DE NEUROCIRUGÍA CUSCO



**Jhamil  
Hinojosa**  
Director



**Kely Quirita**  
Neurointensivismo



**Ronald  
Sanchez**  
Neurocirugía



**Yerica  
Alvarado**  
Instrumentación  
Quirúrgica



**Jorge  
Obando**  
Anestesiología



**Blanca  
Muro**  
Anestesiología

+51 972 393 882

[neuracusco@gmail.com](mailto:neuracusco@gmail.com)

# >CEDIT>

CENTRO DE ESTUDIO, DOCENCIA E  
INVESTIGACIÓN DE TERAPIA  
RELACIONAL-ÉTICA



CEDIT-INT

[cedit.int@gmail.com](mailto:cedit.int@gmail.com)



# ¿Qué es un Padre?

## A la memoria de mi padre, Rafael Servín.



**ADRIANA SERVÍN  
FIGUEROA**

- Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación Psicológica y Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana (Méjico), donde fue profesora e investigadora por más de veinte años, a la par del ejercicio como psicoterapeuta.
- Diplomado en Terapia Cognitivo- Conductual y Psicología Positiva aplicada a la Salud.
- Diplomados en Tanatología y Coaching.
- Logoterapeuta miembro acreditado por la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial por el Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.
- Directora y fundadora del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP).
- Secretaria del Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina.
- Secretaria de la Red Internacional de Logoterapeutas.

e-mail:psicologiylogoterapia@gmail.com

Un padre es un ser especial, hecho cada uno con un molde irrepetible por la mano de Dios.

Cada padre tiene un hermoso baulito donde está un tesoro sobrenatural: un enorme corazón que milagrosamente se renueva y multiplica con la llegada de cada hijo.

Un padre es en apariencia un hombre más, pero no, un padre es un milagro de vida, un reflejo de la Divinidad.

Un padre es risa y consuelo para sus hijos. Un padre puede ser a veces tan tranquilo como un estanque de agua cristalina y en otras tan desbordante como una cascada o un río impetuoso.

Un padre tiene aroma dulce como su mirada y caricias llenas de ternura, pero también es una voz potente y mano fuerte que nos levanta y anima a seguir nuestro camino.

Un padre goza de ver en las noches, iluminados por la luna, las siluetas de sus hijos en sus camas en plácido sueño, bajo el techo del hogar paterno.

Más también abre los brazos y alienta el vuelo de sus hijos y brinca emocionado de alegría cuando emprenden su camino y regresa a esa casa a contemplar con nostalgia y en silencio esas camas ya ahora vacías.

Un padre es la ventana por la que el hijo cuando niño, se asoma al mundo.

Un padre es modelo de héroe y santo, socio y camarada, maestro y entrenador de vida, encarna realidad, ideales y anhelos de vida. Su esencia es el respeto a la libertad y dignidad, su legado el amor y su presencia nuestra paz cuando la mar de la vida amenazante nos envuelve.

Un padre nunca muere, así lo decidió Dios. Un padre siempre vive en cada espacio de nuestro corazón, en cada canción nos llega su voz y somos muchos los hijos que damos testimonio que en algunas noches vuelve a nuestra habitación como cuando éramos niños y volvemos a sentir su abrazo fuerte y tierno que nos arrulla hasta el amanecer. No es esto inexplicable, pues un padre al morir se funde con el alma de sus hijos para seguir velando y abrazando a quienes al nacer entregó un pedazo de su alma y corazón.



*Aquí*  
**PARA TI**

**EL PROGRAMA QUE LE DA UN  
ABRAZO  
A TU ALMA**

**Todos los martes en vivo a las 8 pm.  
(Hora de Perú GMT -5)**

**Conducción**



**LISLE SOBRINO**  
PSICÓLOGO CLÍNICO Y  
PSICOTERAPEUTA

**BERTHA REYES**  
PSICÓLOGA CLÍNICA Y  
PSICOTERAPEUTA

# Cómo cultivar pequeños momentos de calma en un día ocupado



## **JAQUELINE ARLENE MONTEAGUDO DELGADO**

- Facilitadora de MBCT e Introducción al Mindfulness (Inglés y Español)
- Profesional en la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT).
- Estudios realizados: Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford y la Universidad Albert Einstein, donde desarrolló habilidades para la enseñanza y práctica de MBCT, así como en el Sistema Latinoamericano de Mindfulness (SLM).
- Formación en negocios internacionales y derecho con su compromiso hacia el desarrollo humano, creando un enfoque integral que enriquece su práctica en mindfulness.

### **Consultas:**

**[j.monteagudo@uae.edu.mx](mailto:j.monteagudo@uae.edu.mx)**

Cuando piensas en “necesito un descanso” ¿qué te viene a la mente?

Tal vez te ocurre como a muchas otras personas que esta pregunta tiene como respuesta que necesitan una hora libre, un retiro silencioso o unas vacaciones para poder relajarte.

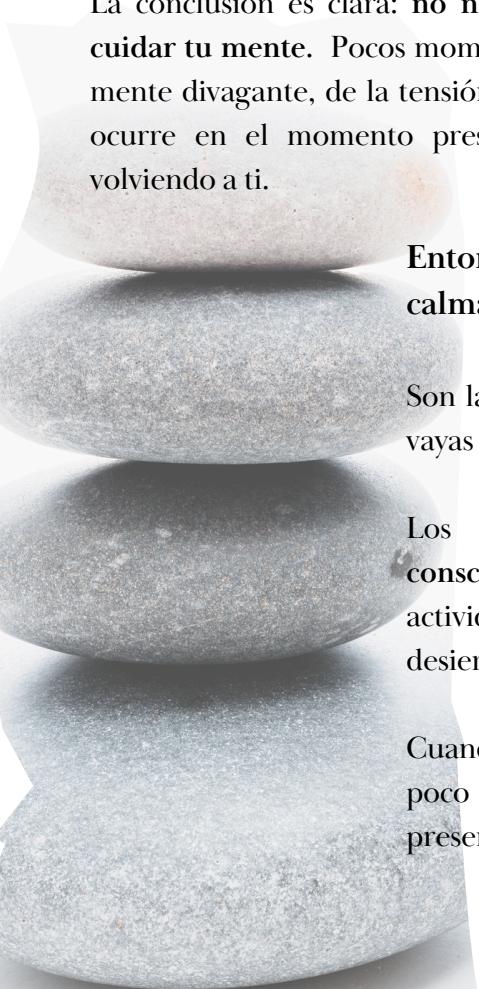
Pero, ¿y si solo necesitaras unos momentos?

Hoy quiero compartirte una invitación: descubrir el poder de los micromomentos de calma.

### **Comencemos por hablar de la ciencia detrás de las pausas breves.**

La vida moderna está llena de estímulos constantes: mensajes, correos, pendientes y redes sociales. Y esto contribuye a que nuestra mente salte de un pensamiento a otro, alimentando el estrés y la fatiga.

Y entonces te preguntarás: "¿Qué puedo hacer entonces?". Déjame contarte que estudios recientes muestran que incluso prácticas breves de mindfulness pueden tener un impacto significativo en nuestro bienestar, reduciendo el estrés y aumentando el sentido de bienestar y tranquilidad.



Por ejemplo, Mrazek et al. (2013), en *Psychological Science*, demostraron que entrenamientos cortos de mindfulness mejoran la concentración y reducen la mente errante.

Otro estudio de Zeidan et al. (2010) encontró que sesiones breves, de apenas 20 minutos durante unos pocos días, ya disminuyen el estrés y mejoran el estado de ánimo.

Finalmente, Howells et al. (2016), en *Mindfulness*, mostraron que pequeñas intervenciones conscientes a lo largo del día, incluso en formato digital, aumentan el bienestar emocional.

La conclusión es clara: **no necesitas grandes bloques de tiempo para cuidar tu mente**. Pocos momentos pueden ser suficientes para salir de la mente divagante, de la tensión y el estrés, para estar presente con lo que ocurre en el momento presente, podríamos decir volviendo a casa, volviendo a ti.

### Entonces, ¿Qué son los micromomentos de calma?

Son las propuestas que te traigo hoy para que te vayas familiarizando con el mindfulness.

Los micromomentos son **pequeñas pausas conscientes** que podemos sembrar en cualquier actividad cotidiana, como pequeños oasis en el desierto de un día ocupado.

Cuando convertimos estos instantes en hábitos, poco a poco entrenamos a la mente a regresar al presente y cultivar serenidad.

## **Microprácticas para tu día**

### ***Antes de contestar un correo:***

Haciendo una respiración lenta y notando el movimiento de tu respiración donde sea más clara para ti.

### ***Al sentarte en tu silla:***

Sintiendo el peso de tu cuerpo, el contacto con el asiento y tus pies apoyados en el suelo.

### ***Cuando suena el teléfono o una notificación:***

Usando ese sonido como campana que te recuerde regresar al momento presente. Notando tu cuerpo y las sensaciones que hay en él y quizás tomando una respiración consciente antes de responder.

### ***Mientras bebes agua o café:***

Notando el aroma, la temperatura y el sabor, como si fuera la primera vez.

### ***En la fila del supermercado o en el tráfico:***

Llevando tu atención al cuerpo, quizás nombrando 5 sensaciones que puedes notar ahora mismo o escuchando los sonidos a tu alrededor, enfocando la atención en sus cualidades sensoriales, como tono, timbre, duración, lugar de donde provienen (delante, detrás, costados, arriba o abajo).

## **Un pequeño reto**

Hoy, elige al menos **tres momentos** para pausar y volver a ti.

No importa si es solo 1 minuto. Lo importante es la intención de estar **presente**.

Puedes anotar cómo te sentiste después de cada pausa. A veces, estos segundos pueden cambiar el tono de todo el día.

### **Para cerrar...**

**Entre cada respiro, un universo.**

**En cada sorbo, el reflejo del cielo.**

**Detente.**

**La calma no necesita un reloj,**

**Solo tu presencia.**



UdeM  
Mindfulness Center

# Mindfulness en 3 días

- ✓ Reduce tu estrés y vive con más calma
- ✓ Conéctate con lo que más importa
- ✓ Online, breve y práctico - Comienza ya

 **Del 06 al 27 de agosto - 3 sesiones**

 **Miércoles de 7 a 8:30 pm México**

 **Valor 300 pesos mexicanos**

 **+57 323 438 7372**

**¡Inscríbete hoy!**





# Caer, levantarse y servir: mi nombre es Ricardo Pacheco



## RICARDO PACHECO

- Cabo paracaidista - Ejército del Perú.
- Fundador y Director de "Sembrando de lo alto"



SEMBRANDO DE LO ALTO

Mi nombre es Ricardo Pacheco, tengo 64 años. Estoy casado, soy padre de tres hijos —una mujer y dos varones— y abuelo de tres nietos.

Mi historia comienza desde muy pequeño. Nací el 20 de septiembre de 1961. Soy el tercero de cinco hermanos. Mi madre venía de provincia y conoció a mi padre, un buen policía. Pero con el tiempo, su presencia en casa fue desapareciendo. Mi madre, con lágrimas en los ojos, me contaba lo difícil que fue criar a sus hijos sola, sin el apoyo de un hombre que cada vez llegaba menos.

Cuando era un recién nacido, mi madre tuvo que llevarme con ella a un trabajo de limpieza. No tenía con quién dejarme. Me acomodó en una cajita, encima de un mueble del segundo piso. Mientras ella limpiaba en el primero, escuchó un golpe seco. Lo que más temía había ocurrido: me caí al piso de madera. No la dejaron subir a verme. Una hora y media después pudo tenerme en sus brazos. Aquel episodio nos marcó para siempre.

La vida no fue fácil. Mi madre trabajaba como podía: lavando ropa, limpiando casas. Yo, de niño, cargaba baldes de agua para que pudiera lavar, cocinaba, limpiaba, cuidaba a mis hermanos. Hice lo que un niño hace cuando ve a su madre luchar sola: la ayudé con todo lo que tenía.

A los 13 años, la presencia de mi padre era casi nula y ello abrió paso a mi rebeldía. Me escapaba, regresaba tarde, andaba con mayores, desobedecía a mi madre. Pero aun así, le seguía ayudando.

Entre los 15 y 16 años, en una fiesta, vi a un grupo de jóvenes consumiendo drogas. Uno me dijo: "Tú no, Richard, no..." Pero insistí. Probé por primera vez. Desde ahí hasta los 30 años, las drogas fueron parte de mi vida.

Empecé de forma esporádica. Fumaba, bebía alcohol. La droga fue entrando poco a poco. Aun así, seguía estudiando. Un profesor se dio cuenta y se convirtió en mi guía. Me ayudó, me acompañó. Gracias a él y a otro maestro —y al amor incansable de mi madre—, terminé la secundaria sin repetir ningún año.

Mi madre nunca estuvo ausente. Cuando no había comido, llegaba al colegio con un táper para mí. Ella intuía que yo tomaba y fumaba, pero no sabía lo profundo que había caído. El deporte era un refugio, pero no bastaba.

Al terminar el colegio, ingresé voluntariamente al servicio militar. Opté por la escuela de paracaidistas del Ejército y llegué a ser Cabo. Lo hice porque quería cambiar, quería disciplina, quería comer. En casa no había casi nada, y si yo estaba, mis hermanos tenían menos. Fui furriel S1, S3, tanto en compañía como en batallón. Hasta el último día, mi capitán me pedía que me quedara, que postulara. Pero no quise. Me arrepentí por años.

De los 18 a los 22 años, seguí consumiendo. Mi madre, enterada, me rogaba que parara. No le hice caso. Conseguía trabajos, pero gastaba el dinero en mi adicción. Cuando ganaba más, consumía más. Me iba por días. Mi madre, preocupada por nuestra situación, consiguió un terreno donde vivir y es ahí donde en la actualidad me encuentro viviendo junto a mis hermanos.

Caí en robos, en violencia. Conocí el dolor físico: golpes, cortes, cárcel, hambre. Comía de la basura, andaba sucio, sin zapatos, lleno de piojos. Viví tres años en el “hueco”, donde se vendía droga. Me dispararon, una granada me hizo volar, estuve al borde de la muerte varias veces.

Probé de todo: chamanes, parapsicólogos. Nada funcionó. Solo quedaba Dios. Una vez, tras consumir tres días seguidos, le pedí a Dios ayuda. Golpearon la puerta: era mi hermano y mi sobrino. Me dijeron que mi madre estaba mal. Fui, y al llegar, dos policías me esperaban. Mi hermana me abrazó y me dijo: “Te queremos ayudar”. Acepté. Era mi cumpleaños. Ahí comenzó mi rehabilitación. Hoy le agradezco tanto a mi hermana mayor, quien nunca soltó mi mano y no se cansó de creer en mi fuerza interior.

Estuve dos años en un centro. Hice comunidad en Cusco. Conocí a la que sería mi esposa. Nos casamos en el mismo centro. Tuvimos una hija, pero recaí. Me interné de nuevo. Volví a buscar a mi familia. Ella tardó seis meses en aceptarme de vuelta. Tuvimos más hijos. Trabajé en una ladrillera. Otra recaída. Tres días en el hueco. Sentado en una vereda, pensando qué decirle a mi esposa, vi que venía caminando con nuestra hija. La intentó proteger de verme... pero no lo logró. Mi hija me miró. Esa mirada me rompió. Ahí dije: "Hasta aquí". Me interné por un año. Nunca más volví.

En 2001, trabajé como pintor para una oficina de auditores. El jefe me ofreció quedarme. Sin saber nada, aprendí desde encender una computadora hasta normas ISO. Me hice experto. Me esforcé. Luego, trabajé como supervisor en una empresa de gaseosas. Tres derrames cerebrales me obligaron a dejarlo todo. Me operaron nueve veces. Artrosis, dolores en la columna, cadera, articulaciones... consecuencias del pasado.

Buscando un nuevo hogar para mi familia, llegamos a un asentamiento humano. Había una loza deportiva que solo usaban adultos. Los niños miraban sin poder jugar. Había que hacer algo. Hablé con el responsable y propuse implementar el espacio con horarios para los más pequeños. Lo logramos. Padres y madres me apoyaron.

Le prometí a Dios que donde Él me mostrara necesidad, yo actuaría. Así nació “Sembrando de lo Alto”. Promovimos eventos, danzas, campeonatos, campañas navideñas. Todo para niños y jóvenes.

El padre Ricardo Wiesse Thorndike , quien casó a mis padres, fue un pilar. Cuando salia de la rehabilitación, me abría las puertas de su casa, me dejaba solo... y yo jamás le toqué nada. Me regaló un crucifijo que hoy tengo en la cabecera de mi cama.

Durante la pandemia, yo estaba en Piura, realizando labor social de prevención en Morropón, mediante el deporte y el amor de Dios. Allí me enteré de que mi madre había muerto. No pude despedirme. El dolor me acompañará siempre.

Las drogas no solo destruyen a quien las consume: arrastran a toda la familia. Cada decisión equivocada que tomé dejó huellas en los que más amaba. Y aunque muchas veces no supe cómo demostrarlo, mi familia siempre estuvo ahí. Tal vez herida, confundida, cansada... pero presente, en el fondo, con ese amor que no se apaga del todo.

En diciembre de 2024 toqué fondo. La depresión me envolvió por completo. Dejé de comer, me encerré, y solo pensaba en desaparecer. En reencontrarme con mi madre... y descansar del dolor. Pero, incluso en la oscuridad más profunda, Dios me sostuvo. Entonces apareció Jaime Paniccia, como un faro en medio de la tormenta. Me invitó al programa Sentido de Vida, y con él llegaron personas que no me conocían, pero me ofrecieron algo inmenso: compañía. Marco, Myrna y todos los profesionales... me brindaron calidez, escucha, humanidad y sobre todo me

regalaron la oportunidad de aprender a perdonarme y perdonar a los demás. Es por ello que hoy puedo visitar a mi padre y tengo como meta terminar de arreglar mi casa para poder traerlo a vivir conmigo y, en comunión con mis hermanos, honrar el legado de mi madre, quien nos enseñó que el amor puede y cura todo.

Hoy comprendo que, aunque nuestras decisiones puedan herir, la familia sigue siendo un apoyo invaluable. Y también aprendí algo que nunca quiero olvidar: **no estamos solos**. Siempre habrá alguien dispuesto a caminar con nosotros, si somos capaces de abrir los ojos y dejarnos ayudar. Eso puede salvarte la vida.

Sigo luchando. Apoyado por mis hermanos, amado por mis hijos. Un drogadicto nunca deja de serlo, pero uno aprende que no se puede bajar la guardia jamás. La recaída siempre acecha. La vigilancia es diaria.

La vida es dura. Pero tengo a Dios, el recuerdo de mi madre, y la certeza de que **no vine al mundo para rendirme y que no estamos solos**, siempre tenemos a alguien que nos piensa, nos quiere ver bien, que nos sostiene y que podemos salvarnos ambos. En ese sentido, pronto “Sembrando de lo alto” nuevamente será activado, solo es cuestión de hoy superar cuestiones físicas, que no detendrán mis ganas de servir a miles de familias en la prevención contra las drogas, alcohol, pandillaje, etc.

Josué 1,9:

*“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque el Señor tu Dios estará contigo dondequiera que vayas.”*

Y así lo creo. Dios es mi sostén, mi refugio, mi fuerza.

**Sin Dios, nada soy.**



sa massa  
is eu non diam phasellus  
nun eu turpis. Sagittis vitae et  
gel magna fermentum iaculis eu non diam phasel-  
smod quis viverra nibh. Cursus sil amet dictum

us vilae aliquet nec ullamcorper sil amet  
tincidunt praesent semper feugiat nibh  
consectetur adipiscing elit duis tris-  
lupat consequat mauris nnn  
et malesuada fames eu  
et ante in nibh mauris.  
dier sed euismod. At  
quel sagittis id con-  
nisi scelerisque eu  
celit egestas dui.  
ollis. Orci dap-  
to donec enim  
elis biben-  
ulis urna  
rna el.  
v.



### JOSUÉ 1,9:

**“MIRA QUE TE MANDO QUE TE ESFUERCES Y  
SEAS VALIENTE; NO TEMAS NI DESMAYES,  
PORQUE EL SEÑOR TU DIOS ESTARÁ CONTIGO  
DONDEQUIERA QUE VAYAS.”**





# SEMBRANDO DE LO ALTO PERÚ



# CURSO DE DIRECCIÓN ESTRATÉGICA PARA LA DEFENSA Y ADMINISTRACIÓN DE CRISIS - CEDEYAC

## BRINDA POR LA PATRIA: FIRME EL COMPROMISO, ALTO EL HONOR.





# REVISTA SAN RAFAEL HORIZONTES LITERARIOS

# BOOK SALE



mercado  
libre

# BOOK SALE

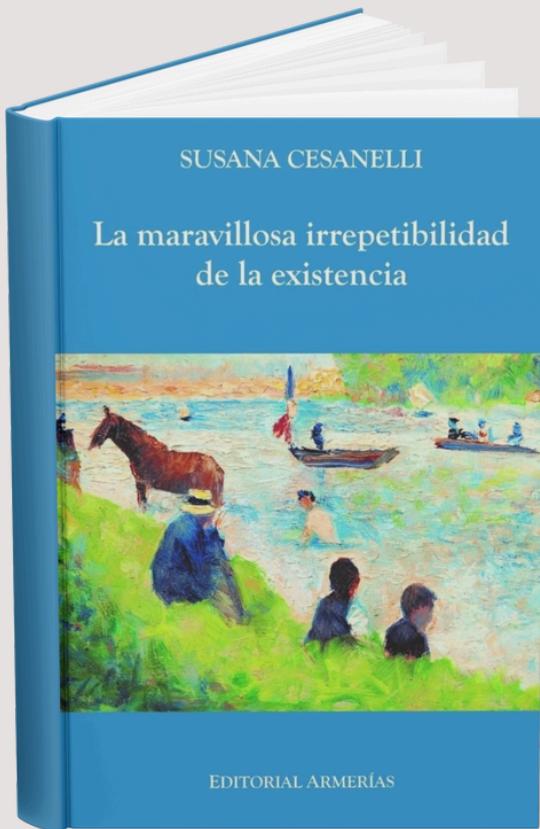


mercado  
libre



URUGUAY: LIBRERIA RENART (UCU, 8 DE OCTUBRE 2738)  
ARGENTINA: LIBRERIA ED.AKADIA (PARAGUAY 2065,CABA)

# Book Sale



*Susana Cesanelli*

amazon kindle

mercado  
libre

*Librería Club del Libro Clívico.*  
Marcelo T. de Alvear 1348 (Galería).  
Teléfono: 4813-6780.  
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.



San Rafael, arcángel de la salud, imploro hoy tu protección especial. En este viaje que emprendo ahora, guíame con tu luz y tu sabiduría a toda hora.

Envuelve mi camino con tus alas. Que tus manos sanadoras me resguarden, y en cada paso, tu presencia sea mi guarda.

Oh, san Rafael, mensajero divino, intercede ante Dios, nuestro padre benigno. Que su gracia me acompañe en este trayecto, y que su amor sea mi amparo y mi perfecto.

San Rafael, amigo de los caminos, enséñame a conservar la fe en los sufrimientos y unir mis dolores con los de Jesús y María, y buscar la gracia de Dios en la oración, encontrando la paz y bienestar para que mis propósitos sean cumplidos.

San Rafael, ángel de la protección y la salud, te ruego que cudes de mi con devoción y que siempre conmigo, tu bendición resuene.

Amén.

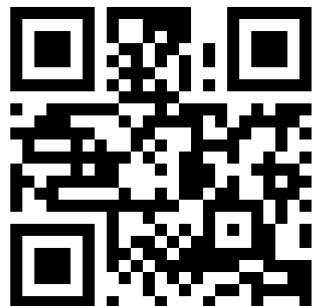
# SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS  
PUBLICACIONES!

[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)



ESCANEA



facebook



YouTube



Spotify®



REVISTA SAN  
RAFAEL



**YouTube**  
**Spotify®**

*DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ  
ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA*

[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)

