

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

↳ **NUESTRO VIAJE CON EL AUTISMO: UNA FAMILIA QUE INSPIRA Y ACOMPAÑA**  
un faro de resiliencia y comprensión.

↳ **ENCARNIZAMIENTO TERAPÉUTICO, LIMITACIÓN O ADECUACIÓN DEL ESFUERZO TERAPÉUTICO Y CUIDADOS PALIATIVOS**  
respeto y cuidado de la dignidad.

↳ **LA LÓGICA DEL SÍNTOMA**  
entendiendo la enfermedad y la posibilidad de sanar.

↳ **CULTIVANDO BIENESTAR, DESCUBRE EL PODER DE LA NATURALEZA EN TU VIDA**  
autocuidado y la renovación personal.

↳ **REGALO DE LA VIDA**  
una promesa, ser feliz.

↳ **DUELO PREVIO**  
un proceso desafiante y sanador.

↳ **SITUACIONES LÍMITES COMO UNA ENFERMEDAD PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD DE SANAR**  
diálogo, compasión y perdón.

↳ **PUEDES CAMBIAR TU VIDA Y REESCRIBIR TU HISTORIA REPROGRAMANDO TU MENTE**  
transforma tu mente, transforma tu vida.

↳ **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UN PERRO EN LA VIDA DE MI NIÑO?**  
beneficios y oportunidades .

↳ **¿QUÉ ES KUMON?**  
una mirada a la metodología educativa japonesa.





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

En esta ocasión, nos unimos a la importante concienciación sobre el autismo, recordando que la comprensión y el acompañamiento no son eventos de un solo día, sino un compromiso que perdura los 365 días del año. En esta edición, queremos destacar y reconocer la labor extraordinaria que se lleva a cabo en la página "Nuestro Viaje con el Autismo", un espacio que brinda apoyo, información y esperanza a familias que enfrentan esta condición.

Además, nos complace compartir el invaluable conocimiento y experiencia de destacados profesionales en diversos campos. Desde el abordaje del encarnizamiento terapéutico hasta la reflexión sobre el cuidado paliativo y la dignidad humana, pasando por la comprensión de la lógica del síntoma y la importancia del autocuidado y la renovación personal a través de la conexión con la naturaleza.

Exploramos también temas tan relevantes como la promesa de la vida, el desafiante pero sanador proceso del duelo, y la oportunidad de sanar en situaciones límites como la enfermedad, a través del diálogo, la compasión y el perdón.

Además, abordamos la poderosa capacidad de reprogramar la mente para cambiar nuestra vida y reescribir nuestra historia, así como la importancia de los perros en la vida de nuestros niños, destacando sus beneficios y oportunidades para el desarrollo integral.

Por último, ofrecemos una mirada profunda a la metodología educativa japonesa a través de "Kumon", reconociendo su impacto en la formación de niños y jóvenes en todo el mundo.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los profesionales de Perú y México por su invaluable contribución a esta edición. Gracias por su dedicación y compromiso con el bienestar y la educación de nuestras comunidades.

Esperamos que esta segunda edición de la Revista San Rafael sea de inspiración, reflexión y aprendizaje para todos nuestros lectores. ¡Disfrútenla!

# TEA: Trastorno del Espectro Autista



**APROX. 1 DE CADA 100 NIÑOS TIENE AUTISMO (OMS)**



**CAUSAS: MÚLTIPLES FACTORES (OMS)**



**Las personas con TEA con frecuencia tienen problemas con la comunicación y la interacción sociales, y conductas o intereses restrictivos o repetitivos. (CDC)**



**Las personas con TEA también podrían tener maneras distintas de aprender, moverse o prestar atención. (CDC)**



**las personas con autismo a menudo son objeto de privación de atención de salud, educación y oportunidades (OMS)**

## Datos Perú:



**Ley N° 30150, Ley de Protección de las Personas con Trastorno del Espectro Autista (2014)**



**Personas registradas con TEA : 16 105 personas, siendo 3 453 mujeres y 12 652 hombres (Informe PLAN TEA)**



**Solo el 2,6% son certificados como TEA y más de un 97 % sin diagnóstico (Defensoria del Pueblo)**



**Plan Nacional para las Personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) 2019-2021. RESPONSABLE: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables**



**Política Nacional Multisectorial en Discapacidad para el Desarrollo al 2030, RESPONSABLE :CONADIS**



# NUESTRO VIAJE CON EL AUTISMO: UNA FAMILIA QUE INSPIRA Y ACOMPAÑA

El viaje de la vida puede llevarnos por caminos inesperados, desafiándonos y transformándonos de maneras que nunca imaginamos. Para la familia Ocampo, su viaje tomó un giro inesperado cuando su hijo Elías les mostró un mundo nuevo: el mundo del autismo. En honor a él y a la misión que los cambió para siempre, crearon "Nuestro Viaje con el Autismo", una página que no solo genera acompañamiento y soporte para otras familias, sino que también es un faro de esperanza y comprensión para aquellos que desean entender mejor esta condición.

La historia de la familia Ocampo es un testimonio poderoso de amor, aceptación y dedicación. Cuando Elías llegó a sus vidas, trajo consigo desafíos únicos y lecciones profundas. En lugar de permitir que el miedo o la incertidumbre los abrumaran, la familia decidió convertir su experiencia en una luz guía para otros navegantes en aguas similares.

Uno de los aspectos más conmovedores de "Nuestro Viaje con el Autismo" es el espacio que han creado llamado "Café, Pan y Amigas". Aquí, mamás con hijos con autismo se reúnen para compartir experiencias, desafíos y triunfos. Es un lugar de encuentro donde la comunidad se fortalece y se apoya mutuamente. Además, cada lunes a las 6 pm, dedican un momento especial para orar por todas las familias que enfrentan el autismo, recordando que no están solas en su viaje.

La página no solo se limita a ofrecer apoyo emocional, sino que también es una fuente invaluable de información y recursos. Reconociendo que la empatía y la comprensión deben ser prácticas constantes, "Nuestro Viaje con el Autismo" publica diversa información los 365 días del año. Entre esta valiosa información, comparten una aplicación gratuita llamada ARASAAC. Esta aplicación ofrece recursos gráficos y materiales adaptados para facilitar la comunicación y la accesibilidad cognitiva a todas las personas que presentan dificultades en estas áreas. Desde aquellos con autismo hasta personas mayores o aquellos que desconocen el idioma, ARASAAC es una herramienta inclusiva que promueve la participación de todos en la vida cotidiana.

En resumen, "Nuestro Viaje con el Autismo" es mucho más que una página ; es un faro de esperanza, un refugio de apoyo y un tesoro de recursos para quienes enfrentan el autismo. La familia Ocampo ha convertido su viaje personal en un faro de luz para iluminar el camino de otros, recordándoles que, en este viaje llamado vida, nunca están solos.



**PICTOGRAMAS Y RECURSOS PARA LA  
COMUNICACIÓN AUMENTATIVA Y ALTERNATIVA  
(CAA)**

<https://arasaac.org/about-us>



# ENCARNIZAMIENTO TERAPÉUTICO, LIMITACIÓN O ADECUACIÓN DEL ESFUERZO TERAPÉUTICO Y CUIDADOS PALIATIVOS

**GERMÁN TADEO SILVA RODRIGUEZ**

**MÉDICO ESPECIALISTA EN ANESTESIOLOGIA, ANALGESIA Y REANIMACION  
MAESTRISTA DE CUIDADOS PALIATIVOS Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**



El acercamiento a lo que son los cuidados paliativos significa interiorizar muchas cosas, desaprender otras tantas, dejar de lado el sacrificio extremo, empatizar hasta con aquel que piensa que tú lo sabes y lo puedes todo, lo cual muchas veces no es así, simplificar términos, hacer uso de muchísima paciencia y tratar de manifestar tu humanidad por tus semejantes, así sean ellos mismos quienes lo hagan muy difícil.

Quien les habla es anestesiólogo, tuve cierta formación en pediatría, y la experiencia que les voy a narrar, fue una de las que me hizo querer saber más del mundo de los cuidados paliativos, son estos dilemas los que muchas veces, marcan otro camino diferente al que habíamos planeado para nuestra vida.

Haciendo una breve introducción, los anestesiólogos, somos en otros países también médicos intensivistas, se nos capacita en sedar a un paciente, conducirlo durante una intervención quirúrgica, en terapia del dolor y también en lo que es reanimación cardiopulmonar, por esto es que nuestro título entregado a nombre de la nación consta con el nombre de : Anestesiología, Terapia del Dolor y Reanimación Cardiopulmonar, es decir que si alguien cae en un paro cardíaco, sea el lugar que fuere, por formación estamos obligados a brindarle reanimación cardiopulmonar sea el escenario que sea, si bien no parece importante en las siguientes líneas entenderán porque este breve acercamiento al mundo de la anestesiología es necesario.

Hace ya un par de años, en un Hospital Estatal (que prefiero mantener en el anonimato, porque no es relevante para el propósito que tiene el artículo) caminaba a horas de la madrugada por el Servicio de Emergencia, después de haber asistido en dos cesáreas y un par de apéndices, pude percatarme que reanimaban entre dos médicos, un interno, una enfermera y personal técnico, a una anciana de 87 años, con un diagnóstico de cáncer terminal de pulmón metastásico, desahuciada en otro hospital de mayor complejidad, como no



obtenían resultados adecuados, pues yo caía al dedo para ayudarles, me comprenderá mucha gente que ha trabajado en hospitales en ciudades pequeñas, que el reanimar a una paciente, te es exigido y hasta obligado, por personal antiguo, del mismo establecimiento, y por muchos familiares, que sí no ven un esfuerzo de parte del médico hasta al final, lo toman como negligencia, o el clásico... lo dejaron morir.

Describiré en estas líneas al paciente, pues lo considero relevante para plantear una pregunta de interés al lector. Era una paciente anciana en condición de pobreza, que solo vivía de su actividad agrícola, vivía solo con el esposo a 30 minutos de nuestro establecimiento en una comunidad, ya había dejado de asistir al esposo, en las labores del hogar o del campo por su propio estado de salud, con un hijo que ya no vivía con ellos, habiendo preferido no saber del tema, no acudió nunca a sus padres, y el esposo en esta ocasión al ver tan grave a su pareja decide traerla al hospital, ante el miedo que no se pueda certificar su defunción.

Bien, ahora que nos hemos imbuido del tema, me gustaría plantear al lector, y para entrar un poco más en el tema principal que lleva por título este pequeño artículo ¿qué es lo que opina de la situación? Y ¿cuál es la actitud que debió tomar el personal médico ante esta situación?, puesto que muchas veces juzgamos a nuestros semejantes basados meramente en pareceres, pero ante una cuestión que pueda tener ciertas implicancias legales, dudamos, y esto nos lleva a ejercitar nuestro raciocinio e investigar más allá, que es lo que pretenden estas líneas aquí presentes.

Encarnizamiento: es de acuerdo a la RAE “la acción de encarnizarse, la crueldad con la que alguien se ceba en el daño de otra persona”, a todas luces el lector en este momento pensará, “este médico esta fuera de sí, como podrían los médicos actuar con crueldad con su paciente”, pero estamos aquí para aprender, entonces pasaré a otro termino acuñado más recientemente que es el “encarnizamiento terapéutico” el cual es definido como : la prolongación excesiva e innecesaria de tratamientos médicos en pacientes con enfermedades terminales o en situaciones donde la calidad de vida está gravemente afectada, es cuando un personal de salud aplica todos los medios disponibles para mantener la vida de un paciente, incluso cuando es poco probable que haya mejoría significativa, esto puede incluir procedimientos invasivos, ventilación mecánica, reanimación cardiopulmonar y otros tantos tratamientos agresivos, conlleva de por sí un dilema ético para el personal de salud, sobre todo para el médico toma un juramento hipocrático para ayudar a sus semejantes.



Bien imbuidos ya en un tema que parece sencillo, ahora el lector puede tomar una decisión, pero me parece aún más relevante el que tome en cuenta un punto más a consideración, porque si bien existen antecedentes internacionales como en España donde el Código de Ética y Deontología Médica del Consejo de Médicos, menciona la limitación del esfuerzo terapéutico, la SATI en Argentina (Sociedad de Terapia Intensiva ) ha establecido pautas para tomar decisiones al final de la vida, creo que no habrá mayor sorpresa en enterarse que en el Perú no hay reglamentación en este punto, por tanto estamos ante una barrera que no podremos pasar, en pleno siglo XXI, no existe una ley que proteja a nuestros pacientes de un esfuerzo desmedido e irracional en prolongarles la vida.

Quisiera dejar en claro que este artículo no tiene que ver para nada con la Eutanasia, soy una persona que cree firmemente en la medicina paliativista, lo cual creo ya ha sido dejado en claro por colegas que me antecedieron en esta revista, no tiene que ver con el adelantar la muerte de alguien o no hacer nada por un enfermo terminal, la adecuación del esfuerzo terapéutico tiene mucho que ver con medicina paliativa, y he ahí que irán mis líneas finales.

Asistí en ese acto, aunque no conseguimos un resultado favorable en la reanimación cardiopulmonar, por el pésimo estado en que se encontraba esta paciente, y sí bien esa era mi formación en ese momento, ahora con más experiencia y acercamiento al mundo de los cuidados paliativos, tengo un parecer más amplio, en el que creo que era más relevante e importante el que se tenga un servicio de cuidados paliativos instalado y establecido en ese hospital, que el personal de salud debe acercarse mucho antes a una paciente que requería no solo apoyo farmacológico, si no psicológico y espiritual, hubiera sido mucho más impactante llegado el momento de la muerte de esta persona, el apoyo psicológico a la pareja, una sedación terapéutica a nuestra paciente, contar con medicamentos que alivien su dolor, quién sabe tomar su mano, y mencionar a su oído todo estará bien.

La limitación el esfuerzo terapéutico es un tema real, no significa para nada abandonar a tu paciente, significa respeto, significa comprensión de la muerte, significa aceptación de nuestra humanidad y sus consecuentes limitantes, es momento que los médicos abracemos un poco más esa humanidad, y reflexionemos algo que en cuidados paliativos ya es bien sabido, la muerte no es el termino de la vida, es una transición, tenemos que aceptarla como parte de la vida misma.



Quise considerar algunos pequeños enlaces de interés, que espero ayuden a comprender un poquito más este tema, agradezco profundamente el que me hayan permitido acercarme a ustedes, y que sea lo que necesiten, todos estamos para ayudarnos. Les dejo dos videos que me impactaron profundamente en esta mi formación como paliativista que esta en proceso, espero les resulten útiles.



La dama y la muerte  
<https://www.youtube.com/watch?v=S9xJXLO9jZA>

Entender los cuidados paliativos [Entender los cuidados paliativos \(youtube.com\)](#).



**+51 987868022**



**[gsilvamd80@gmail.com](mailto:gsilvamd80@gmail.com)**



**[@german.silvarodriguez](#)**

# LA LOGICA DEL SÍNTOMA

**PAMELA SALAZAR MIRANDA**

**MÉDICO DE PROFESIÓN, TERAPEUTA BIOPSICOEMOCIONAL POR ELECCIÓN.  
MASTER EN PSICOSOMÁTICA CLÍNICA Y HUMANISTA.  
FORMADA EN BIODESCODIFICACION, CONSTELACIONES FAMILIARES  
ENTRE OTROS.**



La lógica biológica, hace referencia al razonamiento coherente (lógica) de la vida que nos permite sobrevivir, y que nosotros utilizaremos para prevenir y curar enfermedades (o para efectos más generales, síntomas) , así como minimizar sus consecuencias.

Empecemos por entender, que la vida es perfecta en todas sus manifestaciones, y se encuentra en natural equilibrio, dentro de un ciclo que permanece a través del tiempo en un estado de homeostasis (equilibrio), se puede observar en todas las ciencias. Cuando este equilibrio se altera, nacen las enfermedades, los conflictos, los problemas, no como daño o ataque, sino por el contrario, como mecanismo de defensa, como sistema de protección.

Es que si en el ser humano, todos sus sistemas funcionan en perfecta sincronía y equilibrio, se encuentra en estado de homeostasis, tal como en la naturaleza en sí, y es así que puede desarrollarse en todos los aspectos, crecer y vivir plenamente. Cualquier alteración de ese equilibrio genera consecuencias en magnitud proporcional.

Es evidente, desde el punto de vista fisiológico que nuestro sistema nervioso se encarga de regular el funcionamiento del cuerpo, cada pieza es importante, pero todas reciben órdenes mediante los impulsos eléctricos del Sistema Nervioso. Dentro de ese esquema tenemos acciones voluntarias e involuntarias, porque no se puede ordenar voluntariamente las variaciones en los latidos del corazón, pensar cada respiración que vamos a dar, o la orden de secretar una cantidad exacta de determinada hormona o enzima en un momento preciso. Para todo esto, nuestro cuerpo perfecto cuenta con un funcionamiento automático inconsciente, que permite que todo eso suceda “tras bambalinas”, para que nuestro cerebro consciente pueda trabajar en otros temas.

Lo interesante de todo esto radica en que todo lo que recordamos conscientemente haber hecho o decidido, solo representa el 5% de lo que hacemos realmente como seres humanos, el otro 95% es lo que nuestra parte inconsciente decidió “a nuestras espaldas”. ¿Cómo es posible que tanto porcentaje de lo que hago a diario sea inconsciente?



Un buen ejemplo es cuando caminamos o conducimos hacia casa, pero estamos pensando en determinado problema, resulta que ya en el destino, no recordamos como fue que llegamos ahí, nuestro cerebro inconsciente tomó el control y nos dirigió al lugar conocido. Tomando en cuenta este ejemplo tan claro, es fácil entender como solo 5% de lo que hacemos es consciente.

¿Cómo funciona este 95% inconsciente? Para responder a esta pregunta tenemos que partir de la razón de ser de la vida, y la respuesta es existir, sobrevivir, vivir la mayor cantidad de tiempo posible. Entonces, si este es el fin supremo, nuestro cerebro inconsciente se dedicará a mantenernos vivos, premisa que suena sencilla, pero se vuelve compleja conforme empezamos a detallar en que consiste mantenernos vivos.

En la época de las cavernas, era fundamental para sobrevivir poder cazar, recolectar, enfrentar al depredador o huir según sea el caso. Todos hemos oído hablar del instinto de supervivencia, como ese sistema que se activa cuando estamos en peligro, y efectivamente era de gran utilidad cuando el hombre de las cavernas debía enfrentar peligros de vida o muerte cada día. Aplicado a nuestros días, nuestras acciones tienen un paralelo con el hombre de las cavernas en nuestra parte inconsciente, para efectos funcionales sentimos lo mismo que en ese entonces, de igual manera, vamos a “cazar” esa meta en el trabajo, sentir miedo de ese “depredador” que en este caso puede ser una pareja o jefe abusivos, “huir” de lo que sentimos trabajando muchas horas o programándonos innumerables actividades. Entonces el sistema inconsciente que sonó la alarma y activó sistemas automáticos en el cuerpo, ayudó al cavernícola a huir del depredador, activa ahora el mismo sistema cuando tenemos que “huir” o “luchar” simbólicamente. Porque el inconsciente no distingue lo real de lo simbólico, y si una situación nos produce miedo, el cerebro inconsciente asume peligro, y en términos arcaicos peligro es igual a posibilidad de muerte, entonces desata los mismos sistemas de alarma en nosotros hoy, que en el hombre de las cavernas

Si nuestro inconsciente funciona de esa forma, no ha de sorprendernos que la problemática más común en el mundo actual sea el llamado **estrés**, ya que esta manifestación no es más que el estado de “alerta” que nuestro sistema inconsciente autónomo nos brinda, es extremadamente útil para lograr esa hazaña de último minuto, pero como estilo de vida es insostenible, el cuerpo necesita también de estado de relajación, de reposo, y no me refiero solo a dormir, porque en época de reportes de fin de mes o cuando hay algo no resuelto a nivel personal o familiar, el estado de alerta es permanente y no permite un sueño reparador, es ahí que el cuerpo exhausto de estar en alerta permanente, tiene que manifestarla de alguna forma: enfermedad.



La enfermedad no es más que una salida que produce nuestro organismo para poder manejar la energía acumulada tras tanto estrés crónico, alerta permanente insostenible, si esta situación no se puede manejar a nivel emocional, se va a **manifestar** a nivel físico. La enfermedad no es un agente externo que viene a hacernos daño, es una expresión de nuestro cuerpo tratando de decirnos que hay un desequilibrio importante que ya no tuvo como manejar. Lo responsable sería escuchar a nuestra parte inconsciente y trabajar en el problema real, en lo que causó la enfermedad, más que en minimizar o eliminar los síntomas.

Visto así parece lógico asumir que los problemas que evidenciamos conscientemente en nuestro día a día se están acumulando, generando gran estrés en la mente, que finalmente como una olla a presión al no poder más debe liberar por algún lado y decide transformarlo, convertirlo, en una enfermedad física, somatizar. Sin embargo, es importante mencionar que hay infinidad de situaciones inconscientes que han generado ese incremento de presión (recordemos que ese es 95% de nuestras acciones) y son temas que pueden venir desde cualquier momento de nuestra vida; vida adulta, adolescencia, infancia e incluso vientre materno y yendo más allá, memorias transgeneracionales (epigenética).

Es aquí donde vamos a poner muy en claro un tema, el poder de manejar todos esos conflictos internos, que generan desequilibrio, presión, estrés, está en cada uno. Solo nosotros podemos saber exactamente qué está pasando en nuestra mente, aun la inconsciente, y poder elegir como manejar cada conflicto como corresponda.

Desde la biodescodificación o la Psicósomática Clínica y Humanista, se aborda la enfermedad (física, psíquica o emocional) desde esa nueva mirada, para poder resolver ese origen real, inconsciente, y así “desactivar” el proceso que está ocasionándolo.

El terapeuta en estas ramas es un acompañante en ese camino, brinda las herramientas, pero es finalmente la persona consultante, que se permite mirar a las emociones bloqueadas, a las heridas emocionales inconscientes, para liberar, para sanar.

Gracias a esta lógica biológica, ahora tenemos una nueva forma, más completa, de abordar la enfermedad. ¿Te animas a experimentarlo?



**REDES SOCIALES:**  
**[HTTPS://LINKR.BIO/BIOMEDICINAPERU](https://linkr.bio/biomedicinaperu)**





BioMedicina  
PERU

TALLER GRUPAL:

## Transgeneracional

PRESENCIAL



BioMedicina  
PERU

"Estoy repitiendo la historia de alguien de mi familia"

"No entiendo porqué me pasa siempre lo mismo"

"Siento que no estoy viviendo mi propia vida"

El origen de lo que me pasa hoy,  
puede estar en las historias  
de mis ancestros.



TALLER GRUPAL:

## Transgeneracional

PRESENCIAL



2 full day para tomar juntas o separadas:

1) Descubriendo mi árbol genealógico.

2) Sanando las historias de mi clan.

INFORMES:  952 717 901



# REGALO DE LA VIDA

**OGALIS GUADALUPE GARCÍA LARA**

**PSICÓLOGA CON DIPLOMADO EN TERAPIA DE JUEGO,  
DIPLOMADO EN PSICOTERAPIA, DIPLOMADO EN  
TANATOLOGÍA Y DIPLOMADO EN TERAPIA SISTÉMICA.  
ACTUALMENTE CURSANDO MAESTRÍA EN TANATOLOGÍA  
HUMANISTA-GESTALT.**



Regresando a la vida, después de un trago amargo que me regaló ella misma. Recordando mi llanto, añorando aquella ilusión de poseer en mis brazos la alegría de dar vida. Aquella vida que hoy ya no está, aquella vida que se transformó en creatividad.

Es la muerte que me enseñó que lo que tenemos hoy puede ser fugas. Ayer lo tenía en mis brazos, y hoy lo abrazo en mi memoria, así es perder a alguien que es tu todo tu ancla pero también tu remo, tu vela y tú timón al mismo tiempo. Naufragando en los mares de la incertidumbre del ¿Que pasó?, ¿En qué momento?

Ayer estaba feliz, hoy estoy regresando a mi realidad, Hay que mover todo el armario, los muebles, y el amor que llevo por dentro. Por el momento no quiero saber nada de nuevas vidas, porque la mía se fue cuando él trascendió. Hoy quiero estar sola, en silencio, conectando con cada emoción que llevo por dentro, odio, desesperación, enojo, tristeza, desagrado, miedo.

Quiero sentir todo lo que sienta mi cuerpo reconocerlo y abrazarlo y que nadie me diga nada, si está bien o si está mal. Quiero soltar mi ganas de ser feliz, quiero perderme, no se asusten que prometo encontrarme. Por el momento quiero dejar de creer en lo creible, quiero perder la esperanza en lo tangible, denme tiempo para curarme, sanar será mi objetivo de esta vida. Porque si, hay un antes y un después de perder un hijo.



Mi hijo ha vuelto a su hogar, y yo he vuelto a casa. Con una promesa y es la de ser feliz, esa es la misión que tengo en puerta por él por mi y por el hombre que me dió el más bello regalo de la vida, ser mamá, prometimos amarnos hasta nuestro cielo es y será nuestro deseo. Y será el recordatorio que de ese amor nació la musa de este texto. Pero hoy quiero rendirme solo un ratito, un momento, una vida, una muerte, un milenio. Quiero vaciar el alma que está inundada de deseos de añoranzas, de hubieras, quizá de culpas. No se si reír sería fallarle pues ya no está. Le prometi levantarme y lo hare me sacudire, inhalare y seguiré que siempre resiliente seré. La muerte me enseñó que vida es.

Hasta el cielo mi niño, gracias por dicha de elegir a esta mujer como tu mamá, honrare tu andar. Guerrero eres y nuestro gladiador siempre serás.

#### CONSULTAS PRESENCIALES Y EN LÍNEA



**+52 2411802246**



**APIZACO, TLAXCALA  
MÉXICO**



**PSIC. OGALIS GARCIA**



**PSIC.ENARMONIA**



# SITUACIONES LÍMITES COMO UNA ENFERMEDAD PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD DE SANAR

**CLORINDA AQUINO QUISPE**

**CONSEJERA EN LOGOTERAPIA.**

**FACILITADORA EN TERAPIA TRANSPERSONAL Y TERAPIA SISTÉMICA.**



La enfermedad es algo que paraliza, detiene tu vida, tus proyectos, tus actividades que en ese momento estas realizando, que cuando pasa es que te das cuenta de que toda tu atención está puesta en tu enfermedad.

Como una enfermedad de cáncer que es tan silenciosa, que después de tantos chequeos te dicen que ya no se puede operar por ejemplo, esto para la persona que lo recibe como un diagnóstico es muy fuerte. La primera sensación es paralizante y necesitará que la persona que esté cerca lo contenga compasivamente, a veces en ese momento no hay palabras y un abrazo largo en silencio y conteniéndolo puede ser apropiado en esos instantes en los que no sabemos que decir y enmudecemos.

¿Por que decir que es una oportunidad de sanar?

A veces la enfermedad es eso una oportunidad de sanar. Puede ser que esta persona que sufre de esta enfermedad se ponga a pensar en su vida, en sus relaciones con su familia, como está la relación con sus hijos, hermanos, su relación con su núcleo familiar y demás relaciones. Y la persona desee conversar sobre un determinado tema con algún miembro de su familia. Esto será mucho más fácil si tiene un terapeuta cerca.

Esto hará que la persona pueda sostener una conversación con la persona que el crea que necesita hablar para solucionar un tema pendiente, teniendo en cuenta que la otra persona con la que quiere conversar esté dispuesta a hacerlo también.

En esa conversación dependiendo de lo que se converse puede salir una emoción guardada no trabajada, no vista. Por eso la persona debe de estar acompañada de un terapeuta. Para cuando salga esa emoción que puede ser abrupta o no pueda ser guiada. Teniendo en cuenta que la otra persona con la que conversará también tendrá un proceso.

Las emociones son grandes mensajeros, ninguna de ellas aparece en la vida porque sí. Reconocer que emoción es la que estoy sintiendo, es muy importante.

Las emociones que más nos cuesta sostener son la tristeza, el miedo y el enfado. Puede ser durante la conversación o después, pero cuando llegue una emoción no intentar negarla, es mejor identificar que emoción es la que estoy sintiendo y permanecer presente en la emoción, respirar y sentir, solo sentir, aunque sientas que te hundes y te hundes en un vacío o una oscuridad. Solo sintiendo sosteniendo mi emoción en presencia y viviendo este momento, que esto pasa en mi cuerpo, ese contacto real con mi emoción, donde lo siento, en que lugares de mi cuerpo siento esta emoción? Mi conciencia corporal cómo reacciona a este estímulo tan intenso como extenso en un camino de autoobservación en donde me permito entrar en contacto con lo que me duele en el cuerpo, porque lo que me duele, me duele en el cuerpo. Tomándome el tiempo necesario sin juzgar nada como buenas o malas. También me tomaré unos instantes para agradecer todo su aprendizaje e imaginarme dejando atrás esa situación y caminando hacia la vida.

Después de haber observado cada cambio miro si hay alguna situación más que necesite un cierre en lo que he vivido o algo que permanezca abierto que no le haya podido darle un tiempo necesario de presencia.

En una conversación entre dos personas que desean solucionar un conflicto o algo que vivieron puede salir emociones como lo comentado. Esto hace que la persona pueda trabajar eso que no dejaba que pudiese tener una buena relación con la persona que conversó, porque si es un familiar muy cercano esto sanado desde el amor desde el corazón y la compasión porque para sanar tiene que haber una mirada compasiva. El alivio que sentirá de estar nuevamente bien con esa persona que quizás por años la relación no era buena, eso lo hará sentirse bien y muy aliviado. Muchas veces por malos entendidos o por terceros no tenemos una buena relación con un ser querido y una buena conversación puede sanar heridas viejas.

*“El cuerpo se forma en anticipación al fin que sirve, asume una forma; una forma para trabajar, para luchar, para sentir, así como una forma para amar”.*

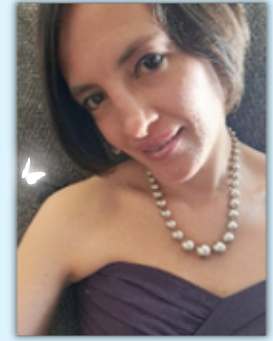
*Victor E. Von Gebattel*



# DUELO PREVIO

**XIMENA INSUA**

**SANADORA HOLÍSTICA**



A lo largo de mi vida he vivido varios duelos de muerte, todos han sido sorprendidos o de muy corta duración, el primero a mi corta edad 12 años, de mi hermano mayor, en un accidente automovilístico, el segundo 10 años después de mi padre, diabetes mal cuidada 8 años y al final leucemia aguda que termina con la vida en solo 2 días, el tercero mi abuelo materno hace 5 años, 10 días en el hospital, 96 años.

Pero hasta hoy el más duro es el duelo previo que llevo hace 5 años, justo cuando murió mi abuelo su hija, mi madre empezó una larga lista de enfermedades y deterioro, herpes, parkinson, entre otras, esto me ha desgastado y drenado hasta el punto de estudiar un diplomado en tanatología y pedir ayuda emocional en varias formas, psicólogas, energéticas, etc.

Lo bueno de este tiempo de duelo previo es que he expresado por varias maneras mis emociones, cartas, verbal, gritos, risas, no me ha faltado nada que decir y expresar a lo largo de estos años, que si hoy partiera yo estaría tranquila y no me faltaría nada por decir, y aunque así no fuera siempre se puede escribir cartas a las personas aunque ya no estén, energéticamente es sanador y ellos reciben el mensaje en otro plano.

Ha sido un largo camino vulnerable tanto para ella como para mí, yo he expresado más que ella porque así la educaron y se que algo falta ya que sigue aquí y no suelta pero lo saca en sueños mediante el inconsciente todas las noche habla dormida, llora grita, rie, etc, algo es algo, el cuerpo habla aunque no lo dejes.

Con el paso del tiempo se ha deteriorado su salud y cuerpo físico y mental, cosas que se pudieron prevenir con ejercicio (el cual nunca hizo y ya no es tiempo de eso), como también salud mental, expresar los sentimientos y emociones y no reprimirlos, lo cual tampoco se enseñó, forma parte de una generación en la que “todo está bien” “la ropa sucia se lava en casa” “que no vean que estás mal” “no hables fuerte, no grites no llores” como muñequitas de porcelana verse bien es lo que importa. He venido yo, como su hija a romper todos esos patrones a tocar los botones y liberar a sanar linajes y cuesta y mucho pero alguien lo debe hacer, yo elegí esta vida antes de nacer para hacerlo y lo hago con amor.

Solo me queda esperar a que ella decida hacer su trabajo personal que solo ella puede hacer para trascender y cuando ocurra yo estaré ahí.





# CULTIVANDO BIENESTAR, DESCUBRE EL PODER DE LA NATURALEZA EN TU VIDA

**WALTER DIAZ PAREDES Y MARCIA VÍLCHEZ ORTIZ**

**COACHES ONTOLOGICOS/PADRES  
MARKETING/COMUNICADOR SOCIAL  
FACILITADORES DE HABILIDADES BLANDAS  
FUNDADORES DE CEREZOS CAFÉ JARDÍN**



Como coaches y amantes de las plantas, hace un año decidimos dar vida a nuestro sueño: un lugar donde las personas puedan encontrar mucho más que el cuidado de las plantas. Queremos que encuentren un espacio donde puedan dar inicio al cuidado especial que cada ser humano merece, ese tiempo sagrado que necesitamos reservar para nosotros en medio del trajín diario.

Es así, que hemos creado un espacio único, donde invitamos a las personas a detenerse, respirar profundamente y sumergirse en un ambiente de calma y serenidad. Ofreciéndoles la oportunidad de desconectarse del ruido del mundo exterior y volver a conectarse consigo mismos. Es un refugio personal donde las plantas dan paso a un espacio para el autocuidado y la renovación personal. Un viaje de autoexploración y crecimiento, donde cada momento se convierte en una oportunidad para descubrir lo más profundo de tu ser.

Te damos la bienvenida a nuestro espacio verde donde la magia de las plantas se une al poder transformador del cuidado personal. En nuestro proyecto de bienestar, nos hemos embarcado en la misión de cultivar una vida más equilibrada y armoniosa a través de tres técnicas fundamentales: el coaching, mindfulness y las plantas.

Con el coaching preparamos el camino para que nuestros alumnos puedan alcanzar sus objetivos y maximizar su potencial. Con el mindfulness invitamos a estar plenamente presentes en el momento actual, cultivando una atención plena y una conciencia de nuestros pensamientos y emociones. Y con las plantas ofrecemos la oportunidad de reconectar con la naturaleza y nutrir el espíritu.

Al combinar estos tres elementos, queremos ayudar a crear un camino hacia una vida más completa y significativa para todos los que nos acompañan en nuestros talleres. Se trata de encontrar la espiritualidad que necesitamos tanto en el mundo que nos rodea como dentro de nosotros mismos.

En resumen, nuestro proyecto de bienestar basado en el coaching, mindfulness y la conexión con las plantas es más que un simple programa; es un compromiso con el bienestar integral de las personas. Estamos emocionados de ofrecer un espacio donde puedan encontrar la calma, el apoyo y los recursos necesarios para cultivar una vida más equilibrada y significativa. Juntos, estamos construyendo un camino hacia el bienestar que trasciende lo físico y lo mental, abrazando la totalidad de la experiencia humana. ¡Te esperamos entre las hojas y los brazos extendidos!





Taller  
**ORQUIDEAS  
EN ARMONIA**

Un regalo  
para el alma

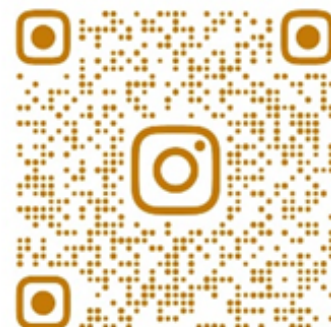
Café para el alma

Naturaleza para  
la mente

Coaching y  
mindfulness  
para la vida

**PRÓXIMAS FECHAS**

**Mayo 2024**



@CEREZOSCAFEJARDIN

# PUEDES CAMBIAR TU VIDA Y REESCRIBIR TU HISTORIA REPROGRAMANDO TU MENTE

**CECILIA BACA FRISANCHO**  
**MAMÁ, EMPRESARIA, CONTADORA**  
**COACH**



Comencé a autoconocerme a partir de un momento muy confrontante en mi vida , momento en que no encontraba salidas , jamás imaginé la maravillosa función de nuestra mente y el poder creador que tiene .

Nada hubiera sido posible si yo, no me adentraba en el autoconocimiento y me empoderara por dentro , el verdadero empoderamiento llega cuando empezamos a analizar a fondo nuestras creencias, descubriendo que sus raíces se basan en condicionamientos religiosos, culturales, sociales, educativos, familiares e incluso genéticos porque según la epigenética heredamos no solo rasgos físicos, sino también toda esta información subjetiva que determina nuestra vida la cual las heredamos de generaciones pasadas.

Aquí una pequeña analogía que podría ayudarte a entender cómo funciona nuestra mente :

Si tú plantas un árbol de manzanas , esperas que crezca el árbol ,las hojas y los frutos , al cabo de su florecimiento, ves que salen manzanas , pero tú esperabas peras , donde crees que deberías hacer un cambio ?  
Talarias el árbol , podarias las hojas ?

Sacarías todos los frutos y esperarías al cabo de un tiempo que salgan peras ?  
O cambiarías la semilla ?

Cambiarías la semilla ¿verdad ? , porque sería inútil , que pretendas ver peras cuando la semilla es de manzanas , así mismo nuestros pensamientos, nuestras creencias son esas semillas y los frutos son los resultados en nuestra vida , entonces,si yo quiero un cambio en el mundo físico ,en el exterior ,en lo tangible , debo hacer un cambio en mis semillas osea en mi mente en mis pensamientos,creencias etc.



Nuestra mente es como una grabadora , capta todo, registra todo ,aún lo que no nos acordamos está registrado allí , es como un software , desde nuestra concepción registra todo y esto determina nuestra vida.

Gracias a la neuroplasticidad del cerebro podemos cambiar las rutas neuronales (está científicamente comprobado), podemos cambiar nuestro chip , es decir nuestros miedos ,limitaciones , traumas se puede borrar y al cambiar todo esto internamente , hacen de ti una nueva persona.

En todos estos años trabajando en mi interior he detectado muchísima chatarra mental , mucho por DESAPRENDER , han instalado en nosotros mucha información que no contribuye a nuestras metas , nosotros fuimos programados con información que nisiquiera es nuestra , hemos adoptado hábitos , formas de ver la vida , creencias no solo de nuestros padres sino de la sociedad y generaciones pasadas.

Todos los que tenemos niños , debemos tener mucho cuidado en que información estamos inyectando en la mente del niño , puesto que, de 0 a 7 años la mente absorbe SIN FILTRO todo , la mente a esa edad no dicierte si está bien o mal , si es bueno o malo, simplemente lo toma como real y empieza a crear engramas osea una conexión neuronal ,crea un camino neuronal que queda como una verdad.

Adentrarse en nosotros mismos es un hermoso viaje , eres tú el dueño de tu destino , todo es reprogramable , nada queda como una absoluta verdad que defina tu vida para siempre, así como cuidas tu cuerpo para comer saludable , así mismo debes cuidar tu mente , alimentándola con información positiva , cuidando que ves , lo que escuchas ,con quienes te relacionas etc. , porque todo esto , determina los resultados en tu vida.

El subconsciente nunca duerme , funciona las 24 horas del día, aún cuando estás dormido sigue funcionando ,hace que la sangre circule , permite que puedas respirar , controla todo tu sistema y sobre todo tu subconsciente tiene toda la información registrada y determinante en tu vida ,la cual haciendo las debidas terapias como PNL E HIPNOSIS puedes resetear , cambiar.



# ¡ÁMATE Y ABRAZA TUS MIEDOS!

“LA ÚNICA PERSONA QUE  
PUEDE LLENAR TUS VACÍOS  
ERES TÚ”



*Cecilia Baca F.*  
(Coach)

“SANACIÓN PARA MEJORAR  
TU AUTOESTIMA”

FECHA: 3 DE MAYO ⌚ 7:00 PM

PRECIO  
ESPECIAL **S/47** SOLES

~~PRECIO  
NORMAL S/87~~



SANACIÓN Y REPROGRAMACIÓN



SANACIÓN Y REPROGRAMACIÓN



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UN PERRO EN LA VIDA DE MI NIÑO?

**ROSA VELÁSQUEZ ESQUIVEL**  
ADIESTRADOR CANINO  
HAPPY DOG SCHOOL



De profesión soy adiestrador canino; pero sobre todo, soy mamá, con dos niños de 9 y 12 años; y constantemente, como la gran mayoría de padres, me cuestiono en cómo un perro influye en la formación integral de nuestros hijos?, es conveniente que nuestros niños crezcan con ellos?

Empezaré recordándonos, que, a pesar que hoy en día, muchas familias tratan a las mascotas, como si fueran sus hijos, es importante aclarar, que el perro es y siempre va a ser un perro, y nosotros como adultos responsables, debemos tener el control en nuestra manada (porque para ellos nosotros somos su manada; y cómo tal debemos ser sus líderes) como por ejemplo: un adecuado proceso de socialización entre nuestros hijos y los canes, basados en el respeto mutuo, que permita una sana y feliz convivencia, y siempre, siempre, supervisar los juegos y la interacción en general de nuestros niños y el perro para evitar accidentes.

Recordar también, que ellos, (o cualquier animal en general), son una responsabilidad que se adquiere al tenerlos en nuestro hogar y, deben ser educados con disciplina, amor y respeto, para una adecuada y sana convivencia entre todos.

Luego de aclarar estos puntos súper importantes, veamos, los beneficios que trae un perro en la salud emocional y en la formación integral de nuestros hijos.

En primer lugar, un perro que vive con niños, ayuda a fomentar la responsabilidad de alimentarlo, cuidarlo, educarlo; la empatía, el respeto a otros seres vivos, y la paciencia, entre otros muchos valores.

Los perros, nos brindan compañía y apoyo emocional, aunque no estén entrenados; estos seres maravillosos por instinto siempre estarán junto a nosotros, de manera incondicional; principalmente en los momentos difíciles.

Nos motivan a realizar actividad física; pues los perros necesitan desgastar energía haciendo ejercicio; lo que anima a los niños a jugar y mantenerse activos físicamente; esto conlleva a mejorar la salud y el bienestar de toda la familia.



El hecho de interactuar con un perro, ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación no verbal, la tolerancia y comprensión de las necesidades de los demás.

Y en muchos casos, especialmente cuando hablamos de hijos únicos; los canes son los salvavidas; pues brindan un apoyo emocional importante que mejora la salud mental de nuestro niño; pues al ser seres vivos ellos también sienten hambre, dolor, ganas de hacer pipí; sueño; logrando así que nuestro niño o niños; sean capaces de compartir y de entender a los demás.

En definitiva, los perros ayudan a nuestros hijos, a reducir sus niveles de estrés y ansiedad, pues un perro transmite calma y seguridad.

En resumen, vivir con perros, enriquece la vida de nuestros hijos, al brindarles compañía, enseñarles a ser responsables, promover la actividad física y en definitiva contribuyen al desarrollo de habilidades sociales y emocionales.





# Happy Dog School

Adiestramiento & Hospedaje



Adiestramiento

Hospedaje



Paseos



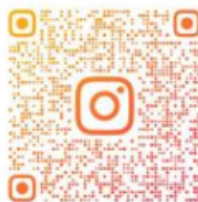
**HAPPY DOG SCHOOL**  
ADIESTRAMIENTO & HOSPEDAJE



956 206 569



Happy Dog School  
Adiestramiento y Hospedaje  
Cuenta de empresa de WhatsApp



@HAPPYDOGSCHOOL

Instagram



Happy Dog School



Escanea el código QR para seguir  
esta cuenta

TikTok



# ¿QUÉ ES KUMON?

KUMON SAN ISIDRO  
LIMA -PERÚ



Kumon es la exitosa metodología educativa japonesa con más de 66 años en el mundo, 38 años de presencia en Perú y desde el 2023 en San Isidro, Lima. Se destaca por adaptar la enseñanza de sus cursos con el ritmo de aprendizaje y las necesidades únicas de cada estudiante, trabajando en estrecha colaboración con los padres para alcanzar metas personalizadas.

**¿Cómo nació esta metodología?** Preocupado en desarrollar la capacidad de su hijo, Toru Kumon, profesor de matemáticas de origen japonés, preparó su propio material didáctico y empezó a desarrollar su propio método de estudio. Elaboró ejercicios de cálculo en hojas sueltas de papel y las combinó con un método de autoestudio que permitió a su hijo, Takeshi, avanzar por sí mismo.

Esos fueron los cimientos del método Kumon que consiste en el abordaje individual de acuerdo con la capacidad de cada niño, además de potenciar otras habilidades cognitivas que servirán para el colegio y para toda la vida.

## Principales Características

Estudio individualizado, el método Kumon no se limita a la edad o grado escolar. Cada alumno estudia desde el punto más adecuado a su capacidad, pudiendo avanzar más allá de los contenidos de su grado escolar.

Aprendizaje autodidacta, lo que se valora es la capacidad de aprender por sí mismo. El alumno estudia leyendo, pensando, resolviendo el material con sus propias fuerzas, avanzando por medio del estudio autodidacta.

Material didáctico, exclusivo y autoinstructivo, posee contenido adecuado a las capacidades individuales del alumno, que será estimulado a resolver por sí mismo los ejercicios, reflexionando sobre los cuestionamientos usando como base su propio conocimiento.



## Nuestros cursos

Los cursos que brindamos en Kumon son:

**Matemáticas**, para desarrollar la velocidad de cálculo y el razonamiento lógico complejo. Desde aprender a contar hasta integrales y derivadas aplicadas.

**Lenguaje**, centrado en alcanzar una alta comprensión lectora y análisis crítico. Desde aprender a leer hasta ser capaz de tener una visión amplia y una opinión propia sobre todo lo que se lee mediante una comprensión profunda de los textos.

**Inglés**, desde el nivel básico hasta el más avanzado buscando desarrollar la comprensión lectora en este idioma. Todo esto le permitirá aprobar el TOEFL y mucho más.

## Como funciona

A la unidad Kumon los alumnos vienen dos veces por semana, cada visita por curso tiene una duración aproximada de 20 / 30 minutos a una hora. En esta visita revisamos y aclaramos cualquier duda sobre el resultado de sus ejercicios, hacemos el desarrollo de una nueva practica en vivo y finalizando los alumnos tienen el feedback necesario para continuar con el trabajo diario en casa.

El método permite que cada alumno estudie en un nivel personalizado y adecuado, siempre a su propio ritmo. Para iniciar en Kumon es necesario tomar una prueba de diagnóstico que nos indica cual es la situación del alumno respecto a la media internacional y sirve además como punto de partida para iniciarse en el retador mundo de Kumon.

Nuestra unidad está ubicada en San Isidro, exactamente en la Av. Emilio Cavenecia 225 – Of. 214 a dos cuadras del Óvalo Gutiérrez o a la espalda de la conocida Clínica Angloamericana. Estaremos encantados de tenerlos con nosotros, será una magnífica oportunidad para que conozcan a nuestro espectacular equipo e instalaciones. ¡Bienvenidos!

## REDES SOCIALES KUMON SAN ISIDRO

NO OLVIDES SEGUIRNOS EN TODAS NUESTRAS REDES SOCIALES 😊 DONDE ENCONTRARÁS MÁS INFORMACIÓN Y CONTENIDO ACERCA DE KUMON.

USUARIO: [@KUMONSANISIDROLIMA](#)

- **FACEBOOK**: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/KUMONSANISIDROLIMA](https://www.facebook.com/kumonsanisidrolima)
- **INSTAGRAM**: [HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/KUMONSANISIDROLIMA/](https://www.instagram.com/kumonsanisidrolima/)
- **TIKTOK**: [HTTPS://WWW.TIKTOK.COM/@KUMONSANISIDROLIMA](https://www.tiktok.com/@kumonsanisidrolima)



## PROMOCIÓN VIGENTE

- **MATRÍCULA GRATIS**
- **TEST DE DIAGNÓSTICO O CONOCIMIENTO GRATIS**



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 cuides de mi con devoción y que siempre conmigo, tu bendición resuene.

Amén.