

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **CINCO FORMAS EN QUE TU CEREBRO ALTAMENTE CAMBIA CUANDO HACES EJERCICIO.**

Gabriela Guzmán Arnaud

- **ESCRIBIR PARA FLORECER
ESCRITURA REFLEXIVA COMO BRÚJULA DE SENTIDO.**

Claudia Caicedo Aranzazu.

- **UNA ESTATUILLA TRAS OTRA**

Andrés Valle Mansilla.

- **EL CASO NOELIA: CUANDO UNA SOCIEDAD ENFERMA
CONVIERTE LA MUERTE EN SOLUCIÓN.**

Ana Cecilia Mena Muñiz.

- **CUBA: UNA REALIDAD QUE HEMOS NORMALIZADO**

En Cuba hoy, enfermarse puede convertirse en una forma silenciosa de desesperación.

Yasser Sosa Tamayo.

- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



www.revistasanrafael.com



En esta **vigésima quinta edición**, la Revista San Rafael renueva su vocación de ser un espacio de encuentro, pensamiento y profundidad humana. En un tiempo marcado por la prisa, la sobreestimulación y la desconexión interior, proponemos detenernos para reflexionar sobre aquello que verdaderamente sostiene la vida: el sentido, la dignidad, la responsabilidad y la coherencia entre lo que pensamos, sentimos y vivimos.

Cada artículo que hoy ponemos en sus manos nace del compromiso con la verdad, el cuidado de la persona y la búsqueda de sentido en medio de los desafíos contemporáneos. Creemos firmemente que el pensamiento crítico, la interioridad y la apertura a la trascendencia siguen siendo caminos posibles para fortalecer la vida personal y social.

En esta edición destacamos:

Gabriela Guzmán Arnaud – “Cinco formas en que tu cerebro altamente cambia cuando haces ejercicio”

Un recorrido claro y fundamentado sobre cómo el movimiento impacta directamente en nuestro cerebro. Desde la neuroplasticidad hasta la regulación emocional, la autora nos muestra que el ejercicio no es solo una práctica física, sino una herramienta profunda para el equilibrio mental, especialmente en personas altamente sensibles.

Claudia Caicedo Aranzazu – “Escribir para florecer: escritura reflexiva como brújula de sentido”

Una invitación a redescubrir la escritura como camino de autoconocimiento. A través de una mirada existencial, la autora propone la palabra escrita como espacio de libertad, reflexión y reconstrucción interior, donde el ser humano puede reencontrarse con su propósito.

Andrés Valle Mansilla – “Una estatuilla tras otra”

Un análisis crítico sobre la industria cinematográfica actual y la pérdida de sentido en el arte contemporáneo. El autor cuestiona los criterios culturales dominantes y nos invita a reflexionar sobre el verdadero valor del arte más allá del reconocimiento mediático.

Ana Cecilia Mena Muñoz – “El caso Noelia: cuando una sociedad enferma convierte la muerte en solución”

Un artículo profundo y valiente que interpela la conciencia frente a una cultura que relativiza la vida humana. Se denuncia la normalización de prácticas que atentan contra la dignidad, recordándonos que el verdadero progreso se mide en la capacidad de cuidar y acompañar.

Cuba: una realidad que hemos normalizado

Yasser Sosa Tamayo – “En Cuba hoy, enfermarse puede convertirse en una forma silenciosa de desesperación.”

Un testimonio conmovedor que pone rostro al sufrimiento cotidiano. A través de una narrativa sencilla pero profundamente humana, se nos invita a no caer en la indiferencia y a reconocer que la compasión activa es una responsabilidad compartida.

Horizontes Literarios de San Rafael

Un espacio dedicado a libros y autores que promueven la introspección, el crecimiento personal y la reflexión crítica en medio del ruido contemporáneo.

Recomendaciones

- El abrazo del Alma Femenina, un viaje transformador de la mano de Lourdes Torres.
 - Comunidad Mujeres Contracorriente YouTube: @mujerescontracorriente
 - Instagram: mujeres_contracorriente
- Blog y contenidos: gabrielaguzmanarnaud.com
- Canal YouTube: Valman Walking
- Blog: <https://pandezucarperu.blogspot.com/>

Espacios de encuentro y diálogo

- CEDIT – Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética
- Contenidos formativos y de acompañamiento humano en redes sociales
- Comunidad y espacios de reflexión en plataformas digitales.

Plataformas digitales

- Página web: www.revistasanrafael.com
- Podcast: Revista San Rafael (Spotify)
- YouTube: @RevistaSanRafael



CONTENIDO

03

CINCO FORMAS EN QUE TU CEREBRO ALTAMENTE CAMBIA CUANDO HACES EJERCICIO.

10

ESCRIBIR PARA FLORECER
ESCRITURA REFLEXIVA COMO BRÚJULA DE SENTIDO.

14

UNA ESTATUILLA TRAS OTRA

19

EL CASO NOELIA: CUANDO UNA SOCIEDAD ENFERMA CONVIERTE LA MUERTE EN SOLUCIÓN

23

CUBA: UNA REALIDAD QUE HEMOS NORMALIZADO - EN CUBA HOY, ENFERMARSE PUEDE CONVERTIRSE EN UNA FORMA SILENCIOSA DE DESESPERACIÓN.

25

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

CINCO FORMAS EN QUE TU CEREBRO ALTAMENTE CAMBIA CUANDO HACES EJERCICIO.



Gabriela Guzmán Arnaud

- Curso en Neurociencia para la vida en Celop.
- Master's degree en Ciencia de la Felicidad en la Universidad Berkeley California.
- Máster en Educación en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias de la Familia en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias Religiosas y Teología en la Universidad Pontificia de México.
- Diplomado en Gestión empresarial en el ESADE.
- Máster en educación en Lousiana Estate University.
- Diplomado en Inteligencia Emocional en la Universidad Anáhuac México.
- Diplomado en Psicología de la personalidad en La Universidad Oberta de Cataluña
- Máster en Dirección de cine y Guión en el Plato del Cinema de Barcelona.
- Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública en la Universidad Iberoamericana CDMX

Redes sociales:

www.ilafel.com Allí se puede acceder al Blog, Facebook, Instagram y youtube.

www.gabrielaguzmanarnaud.com

El ejercicio no solo transforma tu cuerpo. Transforma tu cerebro.

Y no es una metáfora: es biología pura.

Cuando te mueves, activas una cascada de procesos neuroquímicos y estructurales que modifican tu forma de pensar, sentir y decidir.

Si eres una persona altamente sensible (PAS), este impacto puede ser todavía más profundo, porque tu sistema nervioso procesa más estímulos y necesita regulación consciente.

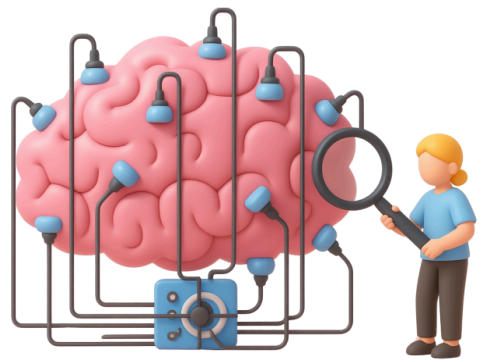
Aquí tienes cinco formas científicamente comprobadas en que tu cerebro cambia cuando haces ejercicio:

1. Aumenta la neuroplasticidad (tu cerebro se vuelve más flexible).

El ejercicio estimula la liberación de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), una proteína clave para la supervivencia y crecimiento de las neuronas.

El BDNF:

- Favorece nuevas conexiones neuronales.
- Mejora el aprendizaje.
- Protege frente al deterioro cognitivo.



Además, el **hipocampo** —estructura esencial para la memoria y el aprendizaje— puede aumentar de volumen con ejercicio regular.

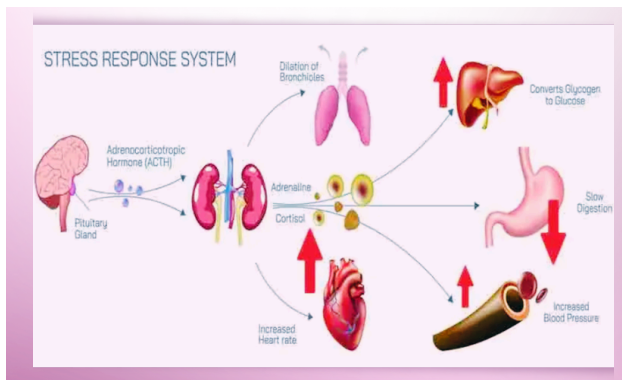
En resumen, tu cerebro se vuelve más adaptable y resistente.

2. Reduce la ansiedad y regula el estrés

El ejercicio regula el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), responsable de la respuesta al estrés.

¿Qué ocurre?

- Disminuyen los niveles basales de cortisol.
- Se modula la hiperactividad de la amígdala.
- Aumenta el tono parasimpático.



En personas con alta sensibilidad, donde la amígdala puede activarse con facilidad, el movimiento actúa como un “regulador biológico” natural.

El resultado: mayor calma fisiológica y mejor gestión emocional.

3. Mejora el estado de ánimo (química de bienestar)

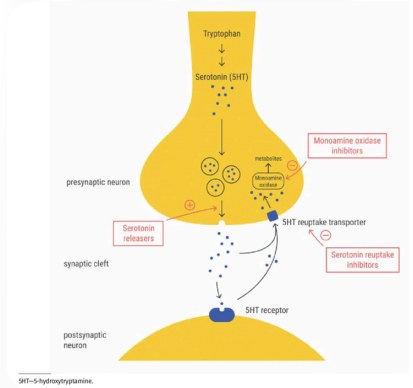
Cuando haces ejercicio, se liberan:

- Dopamina → motivación
- Serotonina → estabilidad emocional
- Endorfinas → sensación de bienestar

No es solo “me siento mejor”.

Es un ajuste neuroquímico real.

Por eso el ejercicio regular se asocia a menor riesgo de depresión y mayor resiliencia emocional.

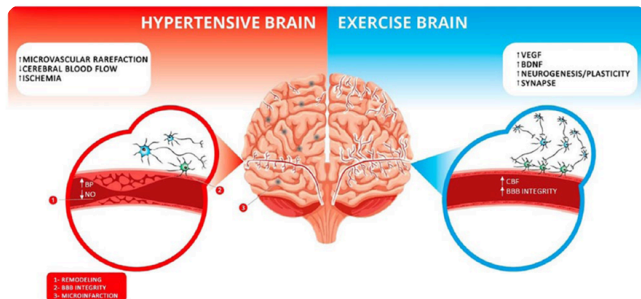


4. Aumenta la capacidad de concentración.

El ejercicio mejora el flujo sanguíneo cerebral, especialmente hacia la corteza prefrontal.

Esta región es responsable de:

- Toma de decisiones.
- Atención sostenida.
- Control de impulsos.
- Planificación.



Después de moverte, tu cerebro entra en un estado de mayor claridad mental.

Por eso muchas ideas brillantes aparecen caminando.

5. Fortalece la resiliencia emocional a largo plazo

El ejercicio no solo cambia la química momentánea.
Cambia tu arquitectura cerebral.

Con el tiempo:

- Mejora la regulación emocional.
- Aumenta la tolerancia al estrés.
- Refuerza circuitos de afrontamiento saludable.

En términos neurobiológicos, estás entrenando tu sistema nervioso para responder mejor a la adversidad.

Conclusión

Mover tu cuerpo es una forma directa de influir en tu cerebro.

No necesitas entrenamiento extremo.

Caminar, nadar, bailar, yoga suave o entrenamiento de fuerza moderado ya generan cambios significativos.

Si eres PAS, el ejercicio no es solo salud física. Es una herramienta de regulación emocional profunda.

Tu cerebro cambia cuando te mueves. Y esos cambios transforman tu vida.





**PAS ALTA
SENSIBILIDAD**

Gabriela Guzmán Arnaud
Investigadora y terapeuta



COACH HAPPINESS
SCIENCE
BERKELEY, CAL.

Gabriela J. Arnaud

gabrielaguzmanarnaud.com

COMUNIDAD CATÓLICA

**MUJERES
CONTRACORRIENTE**



YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE

Instagram: mujeres_contracorriente

Solo Whatsapp: (34) 652 243 505

CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA.

CURSO PRUEBAS LOGOTERAPÉUTICAS.

Diagnóstico y aplicación de tests sobre el
sentido de vida en el ámbito clínico,
educativo y laboral.

IMPORTE: LOGOT. DANIEL TOVAR GALINDO.

DURACIÓN: 12 SESIONES DE DOS HORAS
SEMANALES



FECHA DE INICIO:

JUEVES 14 DE MAYO DE 2026.



HORARIO:

JUEVES DE 6:00 HRS A 8:00 PM MÉXICO
7:00 A 9:00 PM COLOMBIA
9:00 A 11:00 PM ARGENTINA.

MODALIDAD POR ZOOM.



INFORMES WHATSAPP:

52 443 131 5223

CUPO LIMITADO



COSTO

\$3000.00 MXN o \$170 USD.

**COSTO ESPECIAL PARA COLEGAS DE
DECAM Y CELOP.**

PAGO ÚNICO DE:

\$2,000.00 MXN o \$120 USD.

ESCRIBIR PARA FLORECER

Escritura reflexiva como brújula de sentido



CLAUDIA CAICEDO ARANZAZU

Administradora de empresas por la Universidad Santo Tomás. Consejera en Logoterapia por el Instituto Peruano de Logoterapia, acreditado por el Viktor Frankl Institute de Viena (Austria).

Actualmente cursa el Máster en Acompañamiento Espiritual en el Pontificio Instituto Teológico Juan Pablo II (Sección Mexicana).

Estudios complementarios en Círculos de Diálogo Existencial, Gestión del Duelo, Salud Mental Organizacional, Escritura Transformativa, Práctica Compasiva y Contemplativa.

Consejera voluntaria en el programa «Te Escucho» del Instituto Peruano de Logoterapia y miembro activo de la Red Latinoamericana de Mediadores de Lectura.

Cada día, la vida lanza preguntas y el ser humano ensaya respuestas. A veces, la cantidad de interrogantes abrumba y la multiplicidad de caminos confunde, hasta el punto de que la reflexión se eleva tanto que la decisión se posterga. Otras veces, en cambio, la existencia parece enmudecer; no hay preguntas ni respuestas, y se camina por un páramo sin rumbo aparente.

En este transitar, también se asoma la tormenta: ese clima de sufrimiento inevitable, de culpa o de pérdida de los seres amados, donde el ritmo se acelera y solo se busca, con urgencia, un baluarte que proteja mientras el vendaval amaina. También hay días de suave brisa; todo rima y la vida danza. O días de un sol que, lejos de dar calor, agota y quema, recordando que el agobio también integra la existencia.

 @HILOYPALABRA

CONTACTO: HILOYPALABRA@GMAIL.COM

En todos esos momentos, escribir para reflexionar transforma la mirada. Esta práctica va más allá del simple registro de eventos; nos invita a recuperar el sentido original del latín *scribere*: rayar, surcar, marcar una huella en la corteza de la propia historia. No es necesariamente una escritura terapéutica bajo prescripción, sino un ejercicio de libertad; la persona decide, por voluntad propia, tomar la pluma para responderle a su destino.

Reflexionar es, esencialmente, "volver atrás". Es la capacidad humana de tomar distancia de la propia situación, no para huir, sino para observar la vida como quien mira un mapa desde una atalaya. En esa pausa, el ser humano deja de ser víctima de sus circunstancias para convertirse en el protagonista que pregunta: *¿Qué posibilidades tengo frente a esta tormenta? o ¿Qué sentido puedo hallar en este capítulo de mi historia?*

Aquí, la escritura reflexiva se transforma en un oasis de interioridad o en una epifanía que modifica la percepción de la realidad. Esta escritura no sigue patrones preestablecidos; como el bordador que renuncia al calco, el escritor se deja guiar por la puntada de su intuición. A veces el trazo es catarsis, otras, se convierte en donación, pero siempre es un acto de autotranscendencia: el artista escribe para ir más allá de sí mismo y descubrir sentido.

Escribir surge de la inquietud del artista de la vida, dispuesto a crear algo nuevo a partir de lo que le sucede. Como bien dice Gimena Romero: *Las grandes obras de arte existen gracias al trabajo de riesgo. El riesgo implica incertidumbre, descontrol y, con ello, el miedo inherente a toda exploración.* No importa si el resultado es una epístola que nadie leerá o un fragmento sin estilo literario. Lo que trasciende es el sello que el artista deja en esa reflexión inspirada por sus propias certezas e incertidumbres. El instrumento se percibe en las manos que escriben, escuchan y hablan; en la fuerza de la palabra o en la tinta que corre cuando cae una lágrima.

Cuando se escribe con esta presencia, el sentido se descubre de formas insospechadas. La respuesta no está necesariamente en el contenido del texto, sino en el acto mismo de atreverse a escribir. Es ahí donde, esa flor que a veces se encontraba marchita reverdece y florece.

Escribir para crear no es siempre iniciar un gran proyecto; es una experiencia profunda que pertenece al artista de la vida en su fuero interno. Al cerrar la página, quizás la tormenta afuera continúe, pero algo en el interior ha tomado un nuevo aire. Se ha asomado un nuevo pétalo, una certeza silenciosa que confirma: «Siempre es posible volver a empezar». Así, con la esperanza renovada, se deja la agenda abierta para una próxima cita, un nuevo encuentro con el propósito de **ESCRIBIR PARA FLORECER**.



Servicios de acompañamiento individual y grupal

MI PROPÓSITO: TRANSFORMAR LA BIOGRAFÍA HEREDADA EN UNA VIDA CON SENTIDO A TRAVÉS DE LA PALABRA.

ENCUENTROS DE TRÁNSITO VITAL: ESPACIOS PARA DAR SIGNIFICADO A LOS FINALES Y COMIENZOS, TRANSFORMANDO LA INCERTIDUMBRE DEL CAMBIO EN UNA ELECCIÓN CONSCIENTE BASADA EN TUS VALORES.

CÍRCULO DE ESCRITURA Y SENTIDO DINÁMICA GRUPAL PARA TOMAR PERSPECTIVA FRENTE A TU HISTORIA Y ORIENTAR LA PROPIA EXISTENCIA HACIA AQUELLO QUE LE DA PROPÓSITO, USANDO LA PALABRA COMO PUENTE.

DESARROLLO VOCACIONAL Y LABORAL: UN ITINERARIO REFLEXIVO PARA RECONECTAR CON EL VALOR DE TU TRABAJO, RECUPERANDO EL SENTIDO DE CONTRIBUCIÓN EN TU LABOR COTIDIANA.

BIOGRAFÍAS DE APRENDIZAJE UN PROCESO PARA DESCUBRIR EL HILO CONDUCTOR QUE TRASCIENDE LAS CIRCUNSTANCIAS DE TU VIDA.

ES POSIBLE TRANSFORMAR LO HEREDADO, APRENDIDO Y ADQUIRIDO EN HERRAMIENTAS PARA LA REALIZACIÓN PERSONAL.

Claudia Caicedo

UNA ESTATUILLA TRAS OTRA



Andrés Mariano Valle Mansilla.

- Abogado por la Universidad de Lima, con maestría en Derecho Registral y Notarial por la USMP, asesor inmobiliario, columnista en el portal La Abeja www.laabeja.pe y creador del canal de YouTube Valman Walking.
- <https://pandezucarperu.blogspot.com/>

Mucha gente sabe que el Oscar ya no entusiasma como antaño, pues los años 50 se terminaron antes de que muchos de nosotros nacióramos, que muchos talentos de la dirección, de la actuación o de los aspectos técnicos y artísticos fueran injustamente ignorados frente a otros premiados que nadie recuerda hoy, o que la deriva ideológica de los miembros de la Academia sea cada vez más notoria y menos objetiva. Los últimos 10 años son prueba irrefutable de ello, pese a la presión del marketing, de la crítica pseudo especializada y de las declaraciones políticas de los protagonistas de cada superproducción que solo persigue tu dinero haciéndote creer que hacen arte.

El ejemplo más notorio de todo lo anterior es la premiada Una batalla tras otra, un pastiche satírico e indulgente hacia el terrorismo de tipo guerrillero guevarista en un país donde la autoridad es caricaturizada y hasta ridiculizada.

Técnicamente, es un producto impecable con persecuciones bien filmadas, (sobre todo la última, en la carretera), pero artísticamente se queda en el intento de ser humana. Al fin y al cabo, los terroristas también tienen sentimientos (parece que no así las víctimas de sus atentados, según la película, porque todos en ella son invisibilizados).

Paul Thomas Anderson fue premiado como mejor director por este filme, aunque no sea su mejor trabajo. Más bien se siente como un reconocimiento tardío (no vaya ser que se retire del cine o fallezca antes de tiempo, provocando una nueva vergüenza en la Academia). Algo similar a Martín Scorsese con Los infiltrados, frente a obras maestras como Taxi Driver, Toro salvaje o Buenos muchachos. De la misma forma, Anderson tiene grandes películas como Magnolia, Petróleo sangriento o El hilo fantasma. Todas ellas se ven mejor que esta inconclusa sátira de la violencia guerrillera.

Leonardo DiCaprio se ve casi risible en su papel de envejecido “terruco” cuya performance parece querer imitar la de Edward Norton en El club de la pelea, en su escape antes del enfrentamiento final. Benicio del Toro aparece con su típica expresión estándar de latino cínico, desilusionado y pícaro que ya vimos en Tráfico y Sicario. Sean Penn (ya mayor) es el típico militar de mente parametrada y racista que desprecia a todos los que tienen un pequeño rastro de mestizaje. Un personaje frío, patético y caricaturesco que evidencia la orientación política del guión, y su muerte lo deja en evidencia.



El abundante lenguaje grosero, las alusiones constantes a partes íntimas, felaciones, violaciones y paternidad irresponsable dejan en exhibición una galería de personajes inmaduros, cínicos, egoístas y carentes de consideración o inspiración. La película debería llamarse Una vicisitud tras otra, pues lo noble, épico y solidario brillan por su ausencia frente a lo puramente instintivo. Hasta la desastrosa Calabozos y dragones (2000) con su bufonesco Jeremy Irons tiene más idealismo frente a esta historia sucia y nada estimulante.

En otras palabras, Una batalla tras otra es producto de una época donde el cine de Hollywood, pese a toda su maquinaria multimillonaria, perdió su capacidad de conectar con los corazones de las audiencias y sólo persigue dinero o auto-reconocimientos. Eso es resultado de encorsetar la libertad creativa bajo reglas cuya consecuencia directa son más bien productos que hacen preguntarse por qué le dan el premio a filmes que el público no va a ver con entusiasmo. La misma pregunta se podría plantear a la hora de dar tantas nominaciones a pretenciosas y mugrientas historias de vampiros afroamericanos como es Los pecadores.

Al menos no todo está perdido: el agradecimiento de la premiada actriz Jesse Buckley y su aprecio por la maternidad junto a su esposo, y el premio a mejor actor para el talentoso Michael B. Jordan, el popular Adonis de Creed 1 y 2 (en la práctica Rocky 7 y 8) y Kilmonger en Pantera Negra, frente a Timothée Chalamet y su descarado desprecio por la ópera y el ballet, bien ironizado por el presentador Conan O'Brien y recordado por los fans de Tom "Spiderman" Holland danzando solos de ballet. ¡Ubícate, Paul Atreides!



LOURDES TORRES

Creadora y autora de
"El abrazo del Alma
Femenina"



Viaje de 30 días hacia *Tu hogar interno*

"Un viaje que te guiará para abrazar tu sensibilidad, liberar el ruido mental y
reencontrar la paz en tu propio corazón".

> CEDIT >

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



CEDIT-INT

cedit.int@gmail.com



Like



Follow



Share

EL CASO NOELIA: CUANDO UNA SOCIEDAD ENFERMA CONVIERTE LA MUERTE EN SOLUCIÓN



**ANA CECILIA MENA
MUÑIZ**

- Abogada.
- Asesora en asuntos políticos.
- Consejera en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Tanatóloga.
- Business Coach.
- Especialista en Filosofía para niños.
- Docente.
- Creadora de la Revista San Rafael.
- Autora del libro *Duelos al atardecer*.

Los recientes acontecimientos en torno al caso de Noelia, en España, nos desgarran la piel y el alma. No solo por la tragedia personal que encierra, sino porque revela —sin máscaras ni eufemismos— la enfermedad moral de una sociedad que ha normalizado prácticas que jamás deberían existir en un pueblo verdaderamente humano: eutanasia, aborto y ciertos modelos de trasplante de órganos que se han convertido en terreno fértil para intereses económicos y agendas ideológicas que instrumentalizan la vida y la muerte.

Noelia no necesitaba una inyección letal.

Noelia necesitaba presencia, acompañamiento, compasión, escucha, una comunidad que la sostuviera en su dolor.

Pero cayó en manos de un sistema que le dio la espalda, que la redujo a un expediente, que la convirtió en un símbolo útil para una agenda que avanza destruyendo lo más sagrado: la dignidad humana.

Lo que ocurrió con Noelia no es un caso aislado. Es el síntoma de una cultura que ha aprendido a disfrazar la muerte con palabras bonitas.

Se nos repite que ciertas prácticas son “por dignidad”, cuando en realidad son la expresión más cruda de una sociedad que ha perdido la capacidad de cuidar, de acompañar, de sostener.

Quienes promueven estas políticas jamás las aplicarían a sus propios familiares, pero sí a los nuestros.

Y mientras tanto, nos exigen aceptar que:

- Las mujeres que abortan “no sufrirán”, cuando muchas quedan marcadas para siempre.
- Los ancianos son “cargas”, cuando son el tronco de nuestra historia.
- Donar órganos es siempre un acto noble, cuando cada vez se destapan más prácticas opacas que convierten un gesto altruista en un negocio oscuro.

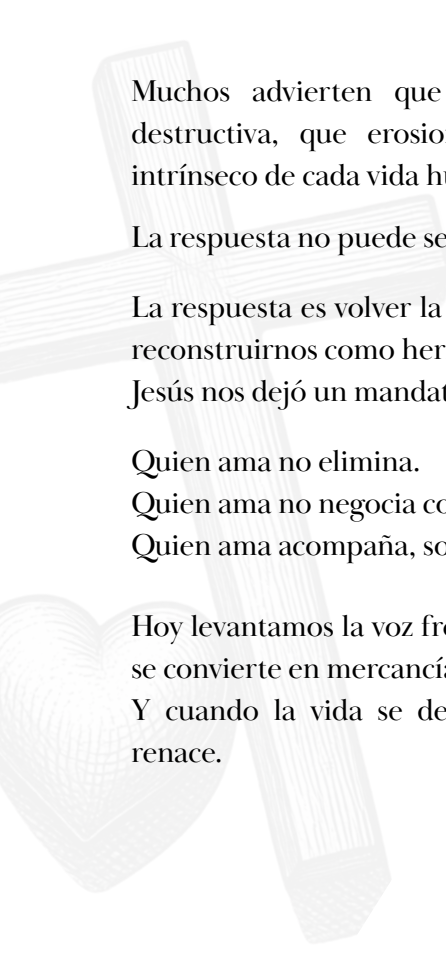
Todo esto se impone con slogans vacíos que buscan adormecer conciencias.

Nos quieren convencer de que quienes nos cuidaron merecen ser eliminados cuando ya no producen.

Que debemos firmar la sentencia de muerte de aquellos que nos dieron un pasado, un presente y un futuro.

Que la vida es negociable, que la muerte es un servicio, que el sufrimiento se resuelve eliminando al que sufre.

Es una lógica que rompe los vínculos más sagrados y nos convierte —sin darnos cuenta— en verdugos de nuestra propia historia.



Muchos advierten que estamos ante una agenda profundamente destructiva, que erosiona la compasión, la solidaridad y el valor intrínseco de cada vida humana.

La respuesta no puede ser la indiferencia.

La respuesta es volver la mirada a Dios, porque solo desde ahí podemos reconstruirnos como hermanos.

Jesús nos dejó un mandato que ilumina cualquier oscuridad:

Quien ama no elimina.

Quien ama no negocia con la muerte.

Quien ama acompaña, sostiene, abraza, espera, cuida.

Hoy levantamos la voz frente a este flagelo moral porque cuando la vida se convierte en mercancía, la sociedad entera se desmorona.

Y cuando la vida se defiende, incluso en la fragilidad, la esperanza renace.

Lillian Ruth

CONSULTORA DE IMAGEN



FACEBOOK | INSTAGRAM | PINTEREST | LINKEDIN
LILLIAN RUTH CONSULTORA DE IMAGEN
CONTACTO: LILLIAN.RUT@GMAIL.COM

En Cuba hoy, enfermarse puede convertirse en una forma silenciosa de desesperación.



YASSER SOSA TAMAYO



No siempre duele primero el cuerpo: a veces duele más saber que el medicamento indicado no aparece, que la farmacia está vacía, que en el hospital falta lo elemental, que una receta termina doblada dentro de un bolsillo mientras pasan los días y el malestar sigue creciendo.

Por eso lo vivido hoy tiene un peso que va más allá de una jornada médica.

Gracias al apoyo incondicional de Arianna, Harold Casaco, Jade, Sabrina, Javier Olivera y otras personas que decidieron no permanecer indiferentes, logramos comprar medicamentos y espejuelos para hacer posible que 75 personas recibieran atención médica de manos de médicos cristianos, en medio de una realidad donde cuidar la salud se ha vuelto un desafío diario para demasiadas familias.

Setenta y cinco personas llegaron con dolores distintos.

Algunos con recetas guardadas desde hacía semanas.

Otros con la presión alta sin control.

Otros simplemente con el cansancio acumulado de quien lleva demasiado tiempo esperando una ayuda que casi nunca llega.

Y allí estaban: ancianos, madres, rostros marcados por la escasez, por la preocupación, por el desgaste de vivir resolviendo lo imposible.

Cada medicamento entregado parecía pequeño en la mano, pero inmenso frente a la necesidad.

Porque hay momentos en que una tableta, un antibiótico, un analgésico o un par de espejuelos significan más de lo que aparentan: significan descanso, alivio, dignidad, un poco de respiro en medio del peso cotidiano.

Gracias al pastor metodista Enmanuel Félix por abrir las puertas de su iglesia y recordarnos que la fe verdadera nunca ha sido encierro ni silencio.

La fe cuando es auténtica se vuelve servicio.

Se vuelve refugio.

Se vuelve acto concreto frente al sufrimiento humano.

También desde una iglesia se acompaña.

También desde una iglesia se sostiene.

También desde una iglesia se defiende Cuba.

Hoy no solo se atendieron cuerpos.

También se tocó algo más profundo: esa parte de la gente que necesita sentir que todavía existen manos dispuestas a no mirar hacia otro lado.

Porque cuando tantas cosas faltan, ayudar deja de ser un gesto: se convierte en una responsabilidad moral.

#Cuba #SOSCuba #AyudaHumanitaria #MedicamentosParaCuba #Solidaridad
#CubaNecesitaAyuda #FeQueActúa #SalvarVidas

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL



BOOK SALE



**mercado
libre**



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

Book Sale



Susana Cesanelli

amazonkindle



mercado
libre

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

SUSANA CESANELLI

*Imágenes y Palabras
llamadas a encontrar
sentidos cada día*



EDITORIAL ARMERÍAS

Libro físico:
+54911 5025 1185



mercado
libre





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.

DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ
ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA

www.revistasanrafael.com

