

Reflexión & Diálogo

Boletín no. 143 mayo-junio 2023

*Lo mejor
que el mundo tiene
está en los muchos mundos
que el mundo contiene.*
Eduardo Galeano

Con luz propia,
Frank Cobo Blanco

Cristo, la luz de la vida

Rev. Raimundo García Franco

En cuanto a ti, hijito mío, serás llamado profeta del Dios altísimo, porque irás delante del Señor preparando sus caminos, [...] para dar luz a los que viven en la más profunda oscuridad, y dirigir nuestros pasos por el camino de la paz.
Lucas 1:76, 79

El pueblo que andaba en la oscuridad vio una gran luz; una luz ha brillado para los que vivían en sombras de muerte.
Mateo 4:16

Estamos tan acostumbrados a la luz que generalmente no nos damos cuenta de que nuestra vida depende de ella. Son muchos los beneficios de la luz, para el estado de ánimo, la productividad y el bienestar general del organismo. Sin luz desaparece el calor, disminuye el oxígeno que respiramos... no podríamos ver, ni tendríamos alimentos. Como resumen de esta indisoluble relación entre nosotros y la luz, podríamos decir que vivimos de la luz o vivimos por la luz. La oscuridad solo podemos soportarla por un tiempo limitado: una persona sometida a una oscuridad prolongada pierde su salud física y mental.

La luz también ayuda a suprimir peligrosos enemigos del ser humano, como hongos y bacterias. No está de más añadir que algunos de los más perjudiciales animales (ratones, cucarachas y otros) incrementan sus actividades al amparo de la oscuridad.

Si aplicamos el sentido figurado, la falta de luz es también la falta de conocimiento, la falta de verdad y de justicia. Es interesante y triste constatar que un mundo como el nuestro, tan expuesto al sol, es al mismo tiempo un lugar tan oscuro, y no precisamente por sus noches, sino por los pensamientos y acciones negativas y destructivas que albergamos y alentamos los seres humanos.

Y no solo la oscuridad llega a ser dañina, sino también las luces falsas. Se sabe que en el pasado hubo criminales que ponían luces en determinados lugares de la costa, para que los barcos se confundieran y chocaran contra las rocas, lo cual permitía el robo de las riquezas que transportaban.

El ser humano es una gran riqueza, la mayor de todo el planeta, sin embargo, está siendo destruido por la oscuridad y por las luces falsas que él mismo crea.

¿Cómo ver en la oscuridad y cómo orientarnos en medio de tantas señales falsas? Los profetas proclamaron que llegaría una luz que terminaría con la oscuridad que reinaba entre los seres humanos. Jesús anunció: “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue tendrá la luz que le da vida, y nunca andará en oscuridad” (cfr. Juan 8:12).

Jesucristo disipó las sombras de la duda con respecto a Dios, pues en él no solo conocemos que Dios existe, sino que es bueno y que nos ama, por lo cual procura nuestro bien, aun al costo de su propio sacrificio. El misterio de Dios permanece, pero desde dicho misterio se nos trasmite con palabras y con hechos el mensaje de salvación; salvación que libera de la duda, de la desesperación y de la muerte.

La luz que llega a nuestras vidas con el nacimiento de Jesús, hace desaparecer el caos, o sea, la confusión en la cual estamos y que nos pone en manos de las pasiones, deseos y temores nuestros y de los demás. La luz de Cristo permite que veamos las cosas tal cual son, y ello nos facilita conocer la verdad, esa verdad que tantas veces está escondida en medio de prejuicios, engaños y falsas o deficientes expectativas. Esa luz nos guía en medio de peligros, confusiones y nos sostiene en nuestras debilidades y caídas.

Los discípulos de Jesús, sin importar el nombre que tengan, han sido llamados “la luz del mundo”. ¿Nosotros, quiénes somos? ¿Hijos de la luz o de las tinieblas?

La luz tiene sus frutos y es por ello que en el libro de Efesios se nos dice:

Ustedes antes vivían en la oscuridad, pero ahora, por estar unidos al Señor, viven en la luz. Pórtense como quienes pertenecen a la luz, pues la luz produce toda una cosecha de bondad, rectitud y verdad. Examinen siempre qué es lo que agrada al Señor. No compartan la conducta estéril de los que son de la oscuridad; más bien sáquenla a la luz. Pues hasta vergüenza da hablar de lo que ellos hacen en secreto; pero cuando todas las cosas son puestas al descubierto por la luz, quedan en claro, porque todo lo que se deja poner en claro, participa de la luz. Por eso se dice: “Despierta, tú que duermes; levántate de entre los muertos, y Cristo te alumbrará”. Por lo tanto, cuiden mucho su comportamiento. No vivan neciamente, sino con sabiduría. Aprovechen bien este momento decisivo, porque los días son malos (Efesios 5:8-16).

Es tiempo de que examinemos nuevamente nuestra manera de pensar y de vivir. Es tiempo de saber en realidad de qué parte estamos, si de la luz o de las tinieblas. Es momento de saber cuánto de luz o de oscuridad hay en nosotros. La luz es la salvación que Dios ofrece. ¿Hasta qué punto sabemos de esa salvación? ¿Hasta qué punto estamos comprometidos con ella?

Les invito a que decidamos por Cristo y su luz.

SUCESOS MÁS RELEVANTES DEL CENTRO CRISTIANO DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO-CUBA mayo-junio 2023



La conducta agresiva es un fenómeno multidimensional, en el que se implican diversos factores y puede manifestarse en cada uno de los niveles que integran al individuo: físico, emocional, cognitivo y social.

En el caso de los infantes, resulta de especial atención a partir de los siete años, cuando se expresan de manera habitual conductas de este tipo, a modo de insultos, mediante golpes a objetos o personas y con faltas de respeto, para resolver determinadas situaciones.

Esta fue la motivación que impulsó el encuentro en Itabo, con niños, adolescentes y sus familias, pertenecientes a la comunidad de la Iglesia Episcopal. Interesaba analizar las causas de esos comportamientos que evidencian una dificultad para gestionar sus emociones, así como la responsabilidad que corresponde a los adultos en cuanto a ver qué les ocurre y por qué. En este sentido, se insistió en el rol de educadores que desempeñan y en las normas de cuidado sobre las que se debe prestar atención para que no permanezca tal comportamiento. Basta a veces con ofrecerles modelos respetuosos para encausar su conducta.

Se trabajó bajo el supuesto de que no existen niños violentos, sino conductas agresivas. De esta manera, se evita “colocar la etiqueta” de violento, la cual puede tener negativas consecuencias en cuanto al concepto de sí mismo y su autoestima. También se reflexionó sobre el grado de implicación de los modelos sociales y familiares en las respuestas del joven a su entorno, que bien pueden ser el resultado de una conducta aprendida por imitación o debido a dinámicas familiares en las que las situaciones se abordan de forma violenta. Se trata, a fin de cuentas, de respetar la individualidad del niño, aceptar su proceso de maduración y acompañarle en el camino de su desarrollo como persona.

Especialistas de la Pastoral de Protección al Biosistema del CCRD-Cuba, junto a Alma Corona, Oficial de la Obra Misionera de Berlín (OMB) y representantes de iglesias de la misión en Alemania, realizaron un recorrido por las plantas de biogás ubicadas en diez fincas de la provincia Matanzas, las cuales fueron construidas entre 2019 y 2020 gracias a la colaboración de la OMB. Monitorearon su funcionamiento, el estado de los biodigestores y recogieron las necesidades de mantenimiento. Fue una productiva jornada, tanto para los campesinos beneficiados como para la OMB, organización con la que estamos muy agradecidos por el tiempo que dedican en favor de nuestro desarrollo y por su contribución al saneamiento del entorno, lo que garantiza el equilibrio medioambiental y protege la salud en las comunidades.



Aplicadoras de un sueño fue el nombre del taller de capacitación para mujeres emprendedoras dedicadas al cuidado de manos y uñas (manicura), que sesionó en el CCRD-Cuba.

En este, la psicóloga Yessi Sánchez comentó sobre la necesidad de tener distintos momentos para el cuidado personal, lo cual fortalece la autoestima y favorece el empoderamiento. “Esa debe ser una práctica responsablemente establecida en el día a día”, decía, para luego profundizar en las distintas cargas que pesan sobre ellas, desde las recibidas de parte de los clientes, como las propias del hogar y la vida. Ello ayudaría, además, a mejorar su capacidad en cuanto a la mediación de conflictos, que suelen llegar hasta sus locales de trabajo.

Transformación y nuevas maneras de sobreponerse a las circunstancias, con el mejor ánimo para adecuarse al contexto son aspectos que caracterizan los últimos años. Así inició el encuentro con mujeres y hombres del poblado Carlos Rojas, facilitado por especialistas del CCRD-Cuba. Se trataron temas relacionados con la reestructuración de las familias marcadas por la emigración o por la pérdida de un ser querido, los cuidados personales y la distribución de los roles en el hogar, en favor de evitar la sobrecarga.

Énfasis especial se hizo en el manejo de los conflictos que pueden surgir en el ámbito familiar, y de esos otros nacidos de las condiciones impuestas por el entorno social actual, cuya influencia sobre los estados emocionales suele ser negativa.

Como parte del encuentro, se realizaron consultas personalizadas de psicología, en respuesta a la demanda de la comunidad.



La Iglesia de Cristo de Matanzas fue el escenario donde jóvenes cristianos se reunieron para ser capacitados como parte del *Taller de creación audiovisual* que imparten especialistas del CCRD-Cuba.

En un primer momento, se analizaron los componentes principales sobre imagen y sonido, para luego dar paso al guion y su importancia en la estructura y concreción de la obra. En este sentido, fue analizada la entrevista y sus tipos dentro del formato audiovisual de documental; así como su función primera de fuente para la recopilación de datos e información sobre el contenido a desarrollar, pero también la posibilidad de plantearse como una

clave para estructurar el relato y “marcar” su ritmo. En un segundo momento del encuentro, se dieron a conocer los principales planos cinematográficos y se habló sobre los programas de edición que más se utilizan, como el Adobe Premiere Pro.

El cierre del taller se efectuó de forma práctica, por medio de la edición de un material audiovisual, en favor de desarrollar metodologías y habilidades que les serán de utilidad, tanto para la realización del ejercicio final, como en un futuro cuando se planteen visibilizar el trabajo desarrollado por los ministerios de fe a que pertenecen.

Los efectos de la migración al interior de una familia se manifiestan de forma psicológica y física. Mucho se piensa en quien se va, pero el que queda no pasa por menos: sufre ansiedad por la separación, tristeza que puede devenir en depresión y la angustia de no saber por cuánto tiempo se prolongará la distancia. En los niños se expresa como “miedo al abandono”, mas en los adultos que quedan a cargo de ellos, se trata de una incertidumbre por el futuro y por el cumplimiento de las funciones que de él/ella se espera, para las cuales quizás ya no esté en la edad, condiciones de salud ni económicas idóneas.

Este fue el principal motivo del encuentro en la iglesia episcopal San Pablo de la localidad Bolondrón, donde participaron miembros de las iglesias Católica y Metodista, y otros de la comunidad. Se les facilitaron, por medio de dinámicas participativas e historias de vida, herramientas prácticas para lidiar con su realidad y con los sentimientos de abandono emocional, vacío existencial o de carencia afectiva en el que pueden estar inmersos.

La familia como núcleo se torna la más afectada debido al fenómeno migratorio, pero la realidad es que sus consecuencias se dejan sentir tanto a nivel individual como social.





En nuestro Centro concluyó la celebración por la vida y obra del poeta Nicolás Guillén, que tuvo su sede en Cárdenas, Matanzas, como parte de la jornada por el 121 aniversario de su natalicio.

Un primer momento fue de carácter académico e inició con la presentación de los cuadernos guillenianos. Luego se dio paso a las conferencias del escritor Enrique Pérez Díaz, concentrada en la necesidad de adecuarnos y asimilar las nuevas maneras que tienen niños y jóvenes para acercarse a la lectura literaria, y de la Dra. en Ciencias Filológicas, Denia García Ronda, quien se dedicó a mostrar la riqueza y valores (históricos, musicales, vitales) de la literatura para niños que hiciera el Poeta Nacional.

El canto y el baile popular sirvieron como un segmento intermedio para dar entrada al segundo momento de este encuentro, el cual fue *sui generis* y agradecido por el público asistente: el concurso de coctelería *Te voy a beber de un trago*. Los cantineros competidores se inspiraron, para la creación de sus cocteles, en obras de Guillén, que debían defender frente al jurado y al público. En líquidos de base etílica cobraron forma la poesía mulata y popular de *Motivos del son* y *Sóngoro cosongo*, la transculturación expresa del poema “Dos abuelos” y su carga racial que aún pesa sobre nosotros, el verde de esos dos amigos Sapito y Sapón, lo bueno y malo de “La muralla” y hasta la intensidad caribeña que se expresa en *Isla de rojo coral*.

Fue esta una magnífica manera para celebrar, además, los 20 años de la filial de la Fundación Nicolás Guillén cardenense, unida a nuestro CCRD-Cuba por una grandiosa amistad.



Tuvo lugar en nuestra institución el *Curso Intensivo para Líderes Laicos*. Las temáticas del evento fueron impartidas por Amós López Rubio y Luis Carlos Marrero Chasbar, ambos pastores en la Fraternidad de Iglesias Bautistas de La Habana. Participaron líderes de varias congregaciones de Cárdenas y otros territorios.

La espiritualidad cristiana fue uno de los temas tratados, lo que estableció el debate con respecto a los frutos del espíritu y la necesidad de ponerlos en práctica a diario, siempre bajo el supuesto de que la verdadera espiritualidad se expresa en nuestra forma de vivir, en la manera en que nos relacionamos con las demás personas y con el medio ambiente.

“La adolescencia es una etapa en la que todos nos divertimos, ocultamos secretos, cometemos errores”. Así la definieron estudiantes de la Escuela Secundaria Básica Orlando Brígido García, durante el taller impartido por especialistas del CCRD-Cuba en el poblado Guásimas.

Con el objetivo de conocer y concienciar su realidad, se llevaron a cabo varias dinámicas participativas que permitieran visualizarla. Manifestaciones de violencia como el *bullying*, el rechazo, la discriminación, fueron algunas de las problemáticas que salieron a relucir. Ante estas vivencias, muchos se refugian en el uso de las redes sociales, como una alternativa para aislarse del mundo que les rodea.

La manera de lidiar con estas realidades, y cómo puede convertirse cada uno de estos jóvenes en agentes de cambio en la prevención de la violencia, fue el mensaje que se transmitió durante el encuentro. También se les aconsejó sobre las mejores formas de disfrutar de esta etapa de su vida, de modo que sean capaces de vivirla en paz: sin acumular experiencias negativas y en cordial relación con los demás.



Recibimos la visita de Claudia Lorenzer, representante de la embajada de Alemania en Cuba, quien acudió a intercambiar con los especialistas que han estado realizando capacitaciones y acciones para mitigar y prever la violencia basada en género, en seis comunidades de la provincia Matanzas.

Pudo constatar la eficacia e impacto del trabajo que se ha realizado. En intercambio con algunas de las mujeres beneficiadas, conoció sobre las nuevas maneras que han adoptado en sus relaciones, en el hogar y hacia sí mismas, tras los talleres recibidos. De cómo han empezado a repartir mejor roles y tiempos, que ahora son pactados con su contraparte en el matrimonio o con otros miembros de la familia.

Algo similar ocurrió en el encuentro con un grupo representativo de adolescentes con los que se ha trabajado, quienes expresaron lo mucho que aprendieron sobre las distintas formas en que se manifiesta la violencia y de algunos métodos para identificarla, primero, y evitarla, después. Comentaron acerca de las temáticas en que basaron sus proyectos audiovisuales: *bullying*, comportamientos violentos en la escuela y en el hogar o el ciclo de la violencia.

Ya en diálogo con los especialistas que participan de manera directa en los talleres, la representante de la embajada conoció, entre otros aspectos, sobre las diferencias del tratamiento de una misma temática en cada una de las comunidades de incidencia, las cuales se corresponden con los particulares contextos. También acerca del acompañamiento terapéutico que se proporciona, de manera individual o grupal, a mujeres víctimas de violencia.

Un recorrido por los distintos departamentos, programas y pastorales de la institución, así como por la finca El Retiro, le permitió conocer sobre las potencialidades del CCRD-Cuba para futuras alianzas y proyectos.

La Obra Misionera de Berlín (OMB) es una de las copartes más antiguas del CCRD-Cuba. Recibimos la visita del Rev. Dr. Patrick Schnabel, representante para Cuba de dicha organización.

Se produjo un fructífero intercambio con ejecutivos y coordinadores de nuestra institución, sobre los proyectos y programas que continuamos desarrollando cada día en favor de todas las personas y de la comunidad en general.





Vivir solo a un milímetro del agua es el título de la exposición fotográfica personal de Antonio (Toni) Nores Hernández que se inauguró en el Centro Cultural de Información y Documentación del CCRD-Cuba.

En estas 14 fotos, Toni elige lo que ha dispuesto la naturaleza con aparente caos. Selecciona una luz, un encuadre, una perspectiva desde donde expresa su humor, sus sentimientos, sus deseos, sus pensamientos, más allá de la representación física (paisajística) que queda plasmada en la foto. En ellas se manifiestan, además, el dominio de la técnica fotográfica, su capacidad de observación y de reflexión sobre lo quiere transmitir... y hasta ese “no sé qué” para hacer algo especial.

Para quienes conocen su obra, como es el caso de los representantes del Club de Fotografía asistentes, es esta serie un punto de giro en el estilo de Nores, evidenciado en su afán

por lo artístico, más que lo propiamente documental de su trabajo anterior. Así se expresó en las palabras de apertura, oportunidad que aprovechó el fotógrafo para extender su agradecimiento al CCRD-Cuba, que lo acogió, años atrás, en su primera exposición fotográfica colectiva.

La exposición permaneció durante todo el mes de junio, como una suerte de vindicación o recordatorio que aspira a sensibilizar al público hacia todas las fechas mundiales que se celebran: la de los arrecifes, el del medio ambiente, el de los océanos, el de la lucha contra la desertificación y la sequía, el de la hidrografía.

En el recorrido por los hogares de quienes integran la Pastoral para la atención a ancianos, personas con discapacidad y con necesidades especiales, es reconfortante escuchar las muestras de agradecimiento.

Las visitas a los que viven en Cárdenas y en la comunidad rural El Castillito se hacen de manera sistemática, garantizando servicios de peluquería, barbería, podología, lavado, acompañamiento pastoral y alimentación. También se les entregan donaciones que incluyen ropas, material médico y otros insumos que se corresponden con sus necesidades personales.

Como parte de las sinergias de trabajo, desde la finca El Retiro se ha reforzado la alimentación de quienes integran esta pastoral en la comunidad rural, mediante el ofrecimiento de desayuno.

Conmueva escucharlos con un “muchas gracias por la ayuda”, cuando en realidad solo estamos trabajando para minimizar su soledad, darles un trato digno, favorecer un envejecimiento saludable, ser parte de la solución.



“Señor, tú me llamaste para ser instrumento de tu gracia, instrumento de paz y de justicia. Señor, tú me llamaste para anunciar la buena nueva, para sanar el alma. Señor, tú me llamaste para amar los corazones heridos, para compartir, para salvar al mundo ya cansado. Señor, tú me llamaste para amar”.

Con profundos sentidos de gratitud, sensibilidad y amor, celebramos cada viernes a las 8:00 a.m., en el salón central del CCRD-Cuba, nuestro culto devocional *Fe y esperanza viva*. Es este un tiempo especial, de comunión con nuestro prójimo y con Dios, donde compartimos recursos litúrgicos, reflexiones pastorales y cantos.

No solo es para nuestros trabajadores, las puertas están abiertas a la comunidad: todas aquellas personas que lo deseen, pueden acompañarnos.

Hacia las bibliotecas públicas, desde finales de los 80 del siglo pasado, se manifiesta un desinterés social. Primero como consecuencia de la distracción que suponen las alternativas de ocio del tipo audiovisual (cine, radio, televisión), así como la creación de nuevos sistemas y espacios de comercialización del libro; segundo, y con notable agudización, por el uso progresivo de Internet como vía para acceder a la información.

Para lidiar con esta realidad, una de las maneras es hacer de la biblioteca un espacio cultural con múltiples maneras de acercar al público. Sobre este supuesto, trabajan Cindy González y Denise Lima, especialistas del Centro de Información y Documentación Rev. Raúl Fernández Ceballos.



Cada día se abren las puertas de este Centro Cultural para atender las necesidades de información o de asesoría de distintos usuarios. En este sentido, son impartidas las clases a estudiantes que se preparan para su ingreso a la Educación Superior, en las asignaturas de Español y Matemáticas.

Sin descuidar su labor en la clasificación y catalogación de libros y documentos, Cindy y Denise, en colaboración con especialistas de otras áreas del CCRD-Cuba, dedican parte de su tiempo a planificar otras actividades. Es el caso de *La hora del cuento*, un espacio para los infantes pactado el cuarto sábado de cada mes. En este se promueve la lectura y la fantasía, pero también valores culturales, mediante la combinación de juegos y aprendizaje. Otra, *Por una vida plena*, es dedicada a las personas de la tercera edad, donde se propicia el intercambio de saberes diversos o se reflexiona sobre un tema elegido.

Exposiciones artísticas, tertulias y cine debates también forman parte de las actividades del Centro Cultural, así como la coordinación de las clases de baile y canto iniciadas en nuestra institución. Responden estas últimas a necesidades comunitarias en cuanto a la existencia de espacios alternativos que permitan el desarrollo físico, intelectual, comunicativo y social de los más jóvenes.

Todas las prácticas culturales que allí se proyectan tienen en común el hecho de tomar y organizar valores promovidos por el CCRD-Cuba, que circulan y son compartidos en sociedad, tales como la cultura de paz, el respeto, la equidad. Es esta una excelente manera de tocar la sensibilidad de quienes en ellas participan.



El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, se propició un encuentro entre los beneficiarios de la Pastoral para la atención a ancianos, personas con discapacidad y con necesidades especiales, con especialistas del sector de la salud y niños de la enseñanza primaria.

Se vivieron momentos especialísimos en que los pequeños, con esa mezcla de picardía e ingenuidad que los caracteriza, conversaron con los asistentes, indagando por sus vidas o contando acerca de su relación con sus abues. Igual calificativo para el intercambio con profesionales de la salud, donde se compartieron saberes y vivencias, y se habló de la necesidad de extender acciones como estas a todos los días del año.

Mucho calor, calor humano en un espacio que se propuso sirviera de punto de partida para fortalecer

alianzas de trabajo, desde las necesidades de adultos mayores que viven en situación de vulnerabilidad después de quedarse solos por la migración de sus hijos, por vivir con alguna discapacidad o por percibir bajos ingresos que dificultan el acceso a bienes materiales de primera necesidad.

Deseamos que sean parte de nuestra cotidianidad, más allá de ofrecerles los alimentos, de lavar sus ropas, de pelarlos. Deseamos darles un espacio de actuación donde sus saberes puedan nutrir a las nuevas generaciones.

Pudiera aspirarse a más: lograr que no exista un día como este en que tengamos que concientizar a las personas sobre algo básico para la plenitud de la vida como es el respeto; que la palabra “maltrato” caiga en desuso.



Miembros de las congregaciones Católica, Pentecostal, Asamblea de Dios, Presbiteriana y Morava del municipio Jagüey Grande, se dieron cita para ser capacitados sobre cómo llevar a cabo un estilo de vida en que pongan en práctica el autocuidado.

Valorarse uno mismo, autoestima, respeto, los estímulos a la creatividad, el dar y recibir afecto, los hábitos saludables, fueron algunos de los elementos que expusieron varios de los participantes durante la dinámica inicial del taller. Desde ahí, se trató de comprender hasta qué punto son aplicados esos y otros aspectos, en ese acto de amabilidad con uno mismo que es el autocuidado. Un punto bastante debatido fue el referente al del establecimiento de los límites en todas las áreas de nuestra vida: en la familia, la pareja, en el área laboral, con las amistades e incluso con nosotros mismos. Para quien no está acostumbrado

a estos, puede ser difícil empezar a establecerlos. Desde lo cultural, está la idea de que para ser una buena persona hay que estar dispuesto a entregar todo por los demás, por lo que se incurre con frecuencia en la trasgresión de los límites. Otra razón que explica la dificultad para establecerlos, es la falta de autoconocimiento, manifestándose en la dificultad para diferenciar quién es uno respecto a los demás, y cuáles son las propias necesidades y limitaciones. En este sentido, es importante aprender a reconocer hasta dónde podemos y queremos priorizar nuestras necesidades o las de otros, lo cual es un genuino acto de cuidado personal.

Llegado a este punto, se impone preguntarnos qué desventajas tiene el no poner límites. En contraparte, sería factible identificar qué beneficios podríamos obtener si los pusiéramos. Si no tenemos claro el aporte de los límites para nuestro bienestar personal, es difícil poder establecerlos. En general, cuando analizamos esos beneficios suele aparecer la posibilidad de conocernos mejor, y que los otros también nos conozcan realmente, logrando con ello alcanzar la sensación de congruencia interna y de autenticidad. Esto permite regular nuestros propios estados emocionales, mejorar la autoestima y la comunicación con otras personas. Aceptar el establecimiento de los límites, genera reglas de convivencia claras, al tiempo que valida los valores propios y ajenos.

Sobre la base de las opiniones de los asistentes al taller, los especialistas del CCRD-Cuba insistieron en que no solo se trata de conocer los conceptos, sino de aplicarlos en el diario vivir.

La jornada de trabajo continuó en horas de la tarde en un escenario diferente, la Iglesia Cristiana Reformada de Jagüey. La flexibilidad psicológica, el refuerzo positivo como alternativa de relación, así como la correcta evaluación ante los problemas, fueron los principales temas abordados en el taller, que se caracterizó por un amplio y fructífero debate, donde las féminas manifestaron sus criterios y compartieron vivencias.

Celebramos con placer el Día de la Infancia. Tiempo sobrado dedicamos a niños y niñas para transmitirles valores y saberes, siempre desde la reflexión; para educarlos en sus derechos, prestarles una escucha atenta o provocar la expresión de esa necesidad humana básica que es jugar. Entendemos que el primer derecho que les corresponde es el de la paz, sostén de todos los demás.



Porque el baile es una manera emocionante y social de ejercitar el cuerpo y la mente, cada lunes y viernes en la tarde, niñas y niños se reúnen en el CCRD-Cuba para aprender y disfrutar de las clases de baile impartidas por el instructor de arte Yudier Ricardo Parra.

“Hay atajos para la felicidad,
y el baile es uno de ellos”.
Vicki Baum

Facilitado por Yoel Peña Sánchez, tuvo lugar en el CCRD-Cuba, el *Curso básico de peluquería y barbería*, convocado por la FMC del territorio cardenense.

Las participantes han podido conocer diversos aspectos sobre el cabello: su anatomía, estructura física y composición; clasificación jerárquica de los cabellos; beneficios del diagnóstico capilar; daños del cabello y tratamientos; la colorimetría capilar; la escala tonal; reflejos; neutralizaciones; y también sobre el envase y etiquetado de los productos.

El objetivo fundamental del curso es ofrecer un espacio para el acompañamiento, entrenamiento y capacitación a emprendimientos locales y personas naturales que necesiten poner en marcha sus iniciativas o realizar cambios en la forma de gestión y organización interna de sus negocios.



Ante la interrogante que lanzara Yessi Sánchez, una de las psicólogas y especialistas del Programa Académico del CCRD-Cuba, sobre la cantidad de tiempo empleado por las mujeres para su cuidado, las miradas fueron de cierta incredulidad. No es que no supieran sobre ese concepto y sus consecuencias, sino que emplean su tiempo en los demás y poco o nada en sí mismas.

Esta realidad presente en la comunidad de la Iglesia Cristiana Reformada de Jagüey Grande, puede manifestarse en cualquier otra de nuestro país o del mundo, porque la mujer es concebida en ese rol de cuidadora por excelencia. Es ella la que protege, educa, sostiene, y no piensa en sí misma como merecedora de cuidados y espacios dedicados a su bienestar.

En ese sentido se encaminó la reflexión, para luego centrarse en estrategias de cómo repartir los quehaceres domésticos sin que pesen sobrecargas. Cada individuo sabe cuándo necesita ayuda y, por lo tanto, es consciente de las acciones específicas que debe realizar en favor suyo. Sin embargo, en muchas ocasiones, la persona elige la no-acción; es decir, elige no iniciar una conducta de autocuidado cuando es necesaria, por razones como ansiedad, temor, o por tener otras prioridades. Eso debe acabar, porque genera desgaste físico y mental, con notables consecuencias en los que nos rodean.

Las soluciones que derivaron de este debate fueron construidas entre las asistentes al taller, quienes decidieron aplicar los conocimientos y emprender tales cambios ya. “Entonces sí se crearía un cuidado sano, que incluya a todos los integrantes de la familia y comunidad”, concluyó una de ellas.

La maternidad es un trabajo a tiempo completo y una identidad. Maternidad es transformación y cambio. Es alegría y júbilo, pero con mucha responsabilidad. Es, para la nueva madre y para quienes la rodean, adaptarse a su nueva realidad.

Precisamente sobre este tema conversamos, guiados por la doctora María Teresa Alcaide y por nuestra directora Rita María García Morris. Ellas comparten una amistad desde hace más de veintitrés años, cuando la primera cuidó de la segunda, junto a la doctora Elba Gómez, y por cuatro meses, en el Hospital Ginecobstétrico América Arias (conocido como Maternidad de Línea), en La Habana.

Fue un momento conmovedor, de intercambio y testimonios, de compartir y celebrar, sobre todo, la vida.





Según datos de expertos en el tema, se estima que entre un 15 y un 50 por ciento de los niños y los adolescentes pueden haber sido víctimas de acoso escolar en algún momento. Se trata, por tanto, de un problema muy frecuente en el ambiente escolar. Puede darse en cualquier momento y sitio de la escuela, e incluso fuera de esta. La detección de este tipo de acoso, que denominamos *bullying*, es muy complicada, ya que es muy frecuente que los niños lo oculten en el ambiente familiar.

Precisamente este fue uno de los temas del taller impartido por especialistas del CCRD-Cuba en la comunidad de Humberto Álvarez. A través de pequeñas representaciones, los infantes se convirtieron en protagonistas del encuentro y opinaron sobre lo que conocen de esta forma de violencia y maltrato. Nuestros psicólogos insistieron en la necesidad de

adoptar conductas que favorezcan las relaciones interpersonales, sobre la base de la aceptación y el respeto.

Otro de los temas del taller fue el cuidado y la protección del medio ambiente. Mediante dinámicas de participación y juegos, se aludió al papel que tienen niños y niñas en su entorno, así como la responsabilidad que desde edades tempranas deben asumir para preservar los recursos naturales y el medio que los rodea.

El desarrollo de capacidades para promover respuesta humanitaria y de emergencia de calidad al Foro Cuba de Alianza ACT, fue el objetivo fundamental del taller que se desarrolló en nuestro Centro, impartido por Anyi Morales, oficial de la secretaría de Alianza ACT a nivel global.

En este participaron representantes del Consejo de Iglesias de Cuba y del CCRD-Cuba, instituciones que ya son miembros de dicho Foro, y del Centro Lavastida, quienes están aplicando para serlo. Se hizo un recorrido por el código de conducta de ACT, los principios, derechos y obligaciones comunes que guían el accionar de los actores humanitarios; la Norma Humanitaria Esencial (NHE) en materia de calidad y rendición de cuentas.



La sobrecarga emocional es una realidad psicológica que, de prolongarse, puede derivar en una depresión. Se trata de una amalgama de sentimientos, pensamientos y sensaciones que provoca agotamiento mental y físico, por lo que se hace imprescindible afrontarla de forma adecuada.

Sobre esa base inició el intercambio entre especialistas del CCRD-Cuba y educadores de la escuela José Smith Comas, del poblado Merceditas, con el lógico énfasis en cuanto a la exigencia que supone el cuidado de niños y niñas con problemáticas sociales, escolares y familiares, que permanecen en la institución.

Total comprensión tuvieron los educadores hacia las palabras de la psicóloga Yessi Sánchez en cuanto a la necesidad de no encerrar o ignorar cualesquiera de las emociones, pues se puede propiciar un desregulamiento de las mismas, al menos de las básicas (sorpresa, tristeza, desprecio, miedo, ira, alegría y

asco), lo que llevaría, inevitablemente, a la sobrecarga emocional. Se hace necesario, entonces, sacar “lo que llevamos dentro” para evitar heridas interiores; pero primero se debe percibir y reconocer que se ha llegado a la saturación. En ese punto, se pasaría a identificar cada uno de los elementos que se han juntado: frustración, resentimiento, nostalgia, ira, miedo...

Ese fue uno de los propósitos del encuentro: ayudar a visibilizar y facilitar herramientas que propicien la identificación de las propias cargas, institucionales, sociales, familiares, personales. De esa manera, se evita el típico colapso mental que nos bloquea y hace que no pensemos y actuemos reflexivamente. Y así se está más cerca de alcanzar una vida sana y plena.

Como parte de la preparación a profesionales de la salud, ciencias sociales y humanidades, sesionó en el CCRD-Cuba el *Diplomado de Bioética, cuidados y compromiso social*, impartido por el Dr.Cs. Leister Acosta Queralta, del Instituto de Bioética Juan Pablo II y profesor de la Facultad de Ciencias Médicas de la Habana Julio Trigo López.

Se abordaron temas como cuidados paliativos, ancianidad, eutanasia, la bioética en la investigación social, los proyectos comunitarios, siempre con una visión solidaria, libre e inclusiva. De esta manera se contribuye a que el futuro profesional valore la diversidad identitaria y cultural, fortalezca el reconocimiento de las minorías, al tiempo que incita la reflexión sobre esas circunstancias, médicas o no, que tiene implicaciones morales y legales.

En el cierre del diplomado los participantes mostraron la satisfacción por los conocimientos adquiridos y por la facilitación generada desde el CCRD-Cuba. Corresponde ahora la aplicación de lo aprendido en las actividades diarias, modulado por valores como el respeto, la solidaridad, la honestidad, la justicia. Notable será su incidencia en el bien público.



Dialogar sobre las problemáticas que inciden negativamente al interior de las familias, ya sea en favor de propiciar una mejor gestión de los aspectos que las condicionan, ya con fines educativos, fue uno de los temas que agradecieron las mujeres asistentes al *Taller de Sistematización de buenas prácticas para el autocuidado femenino*, recién concluido en el CCRD-Cuba.

“Hacia falta esta interpretación crítica de nuestras experiencias y esas visiones múltiples que propicia una dinámica como la de este taller”, fue la conclusión de una de las participantes.

Tanto con los talleres previos que se han efectuado en las distintas comunidades, como en este encuentro, los propósitos han sido los mismos: ayudar a las mujeres a comprender y afirmar sus derechos, así como a desarrollar sus habilidades y autoconfianza; promover relaciones justas, desde la ayuda a las féminas en cuanto a la toma de decisiones dentro de sus familias, como en la incidencia en la cultura varonil arraigada para desaprender comportamientos violentos y machistas; e involucrar a la sociedad (hombres, empresas, instituciones) en la promoción de la igualdad. Con tales puntos de partida, se mejorarían las relaciones interpersonales y disminuirían manifestaciones de la violencia que están naturalizadas.

Aún queda un largo trecho para alcanzar el empoderamiento a que se aspira, y ya desde las escenificaciones que se practicaron durante el taller, se apreciaba lo difícil y agotador que puede ser el romper con estereotipos, estigmas y prejuicios. Pero el resultado bien lo vale: ejercer plenamente los derechos.

eres una alma.
un mundo.
una entrada.
un espíritu.
nunca estás sola.

eres órganos
y sangre
y carne
y músculo.
una colonia de milagros
que se saludan entre sí.

derriba
cada puerta que construyeron
para dejarte fuera
y entra con toda tu gente.

rupi kaur



Uno de los objetivos primordiales del taller *Habilidades para la vida*, dirigido a adolescentes y jóvenes con necesidades especiales y sus familias, es propiciar la verdadera inclusión social. Este se constituyó como un espacio habitual dentro de las variadas actividades del Centro Cultural de Información y Documentación Rev. Raúl Fernández Ceballos del CCRD-Cuba, en alianza con el proyecto Grandes Ilusiones. Se trata de potenciar capacidades y habilidades que les permitan tener mayor participación en la vida social.

En el primer encuentro se les instruyó en técnicas gastronómicas y de servicio. Para ello, Beatriz Aguiar, trabajadora de nuestra institución, les mostró el montaje correcto de la mesa. Disfrutaron además de una bailoterapia con dinámicas y técnicas lúdicas, a cargo del instructor de danza Yudier Ricardo Parra.

Como novedoso y útil catalogaron los familiares el espacio conducido por la psicóloga Yessi Sánchez Hernández, donde recibieron orientación sobre el manejo psicológico de las discapacidades mentales dentro del ambiente del hogar: prepararlos para ser independientes, libres de sobreprotección o rechazos, aprender oficios y poner en práctica todos sus conocimientos.



5 de junio Día Mundial del Medio ambiente

Son muchos los que se quejan de las condiciones lamentables en que se encuentra su localidad en cuanto a la limpieza y cuidado del entorno. Desechos sólidos por doquier es lo común, con grandes dosis de materiales plásticos. Quizás hemos ganado mucho en instrucción, pero muy poco en lo referente a cultura ambiental e higiene en general.

Este año, la campaña del Día Mundial del Medio ambiente tiene por lema "Sin contaminación por plásticos". Un dato alarmante: de todo el plástico que se produce a nivel mundial (400 millones), menos del 10% se recicla. Se estima que entre 19 y 23 millones de



toneladas de esa cantidad acaban en ríos, lagos y mares, lo que incide negativamente en la salud de las personas y del planeta. Eso es insostenible.

Entonces, ¿qué tal si mejoramos nuestros hábitos de consumo?; ¿si insistimos en que las empresas desarrollen modelos más ecológicos?; ¿si profesores y activistas educan en valores naturales de modo que nos convirtamos en agentes activos de ese desarrollo sostenible a que aspiramos?

CENTRO CRISTIANO DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO-CUBA
Céspedes #1210 e/ 25 y 26, Cárdenas, Matanzas, Cuba. CP 42 110
Teléfono: (53-45) 52 1710
E-mail: ccrdcuba@gmail.com
<https://www.ccrdcuba.org>

Si no somos parte de la solución, entonces somos parte del problema.

