



4TA EDICIÓN • ABRIL 2024 • GUATEMALA

# RHINO FITNESS

## NUTRICIÓN

CÓMO ENRIQUECER  
LA MICROBIOTA INTESTINAL

ESTILO DE VIDA  
*Saludable*

MASSIMO

BARISTA

UN CAFÉ 100% GUATEMALTECO

## SALUD

CUIDANDO TUS  
RIÑONES

CONOCE A

# FIT MINNIE

DESCUBRE CÓMO AYUDAR A  
CASA BERNABÉ



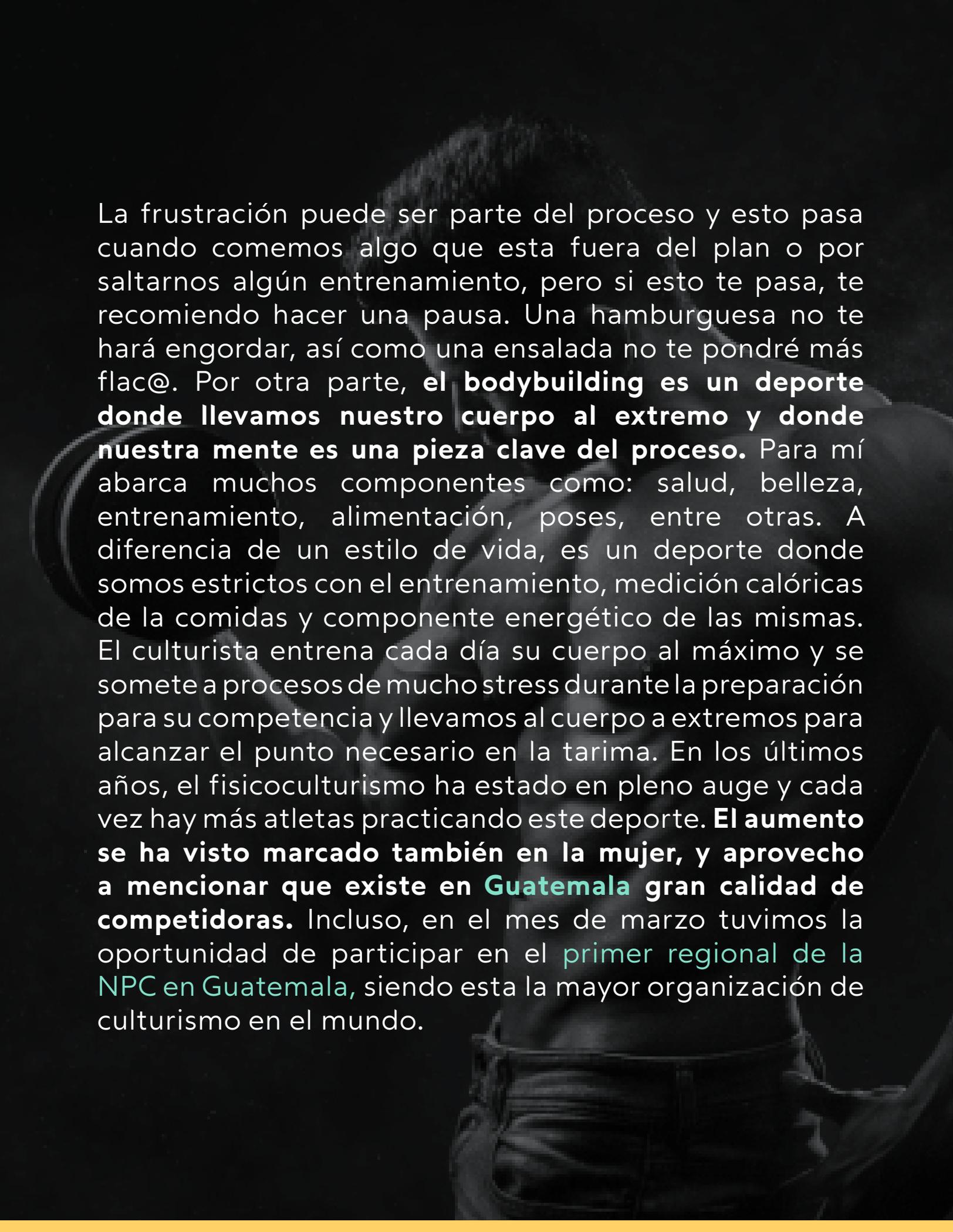


# LIFESTYLE VS BODYBUILDING

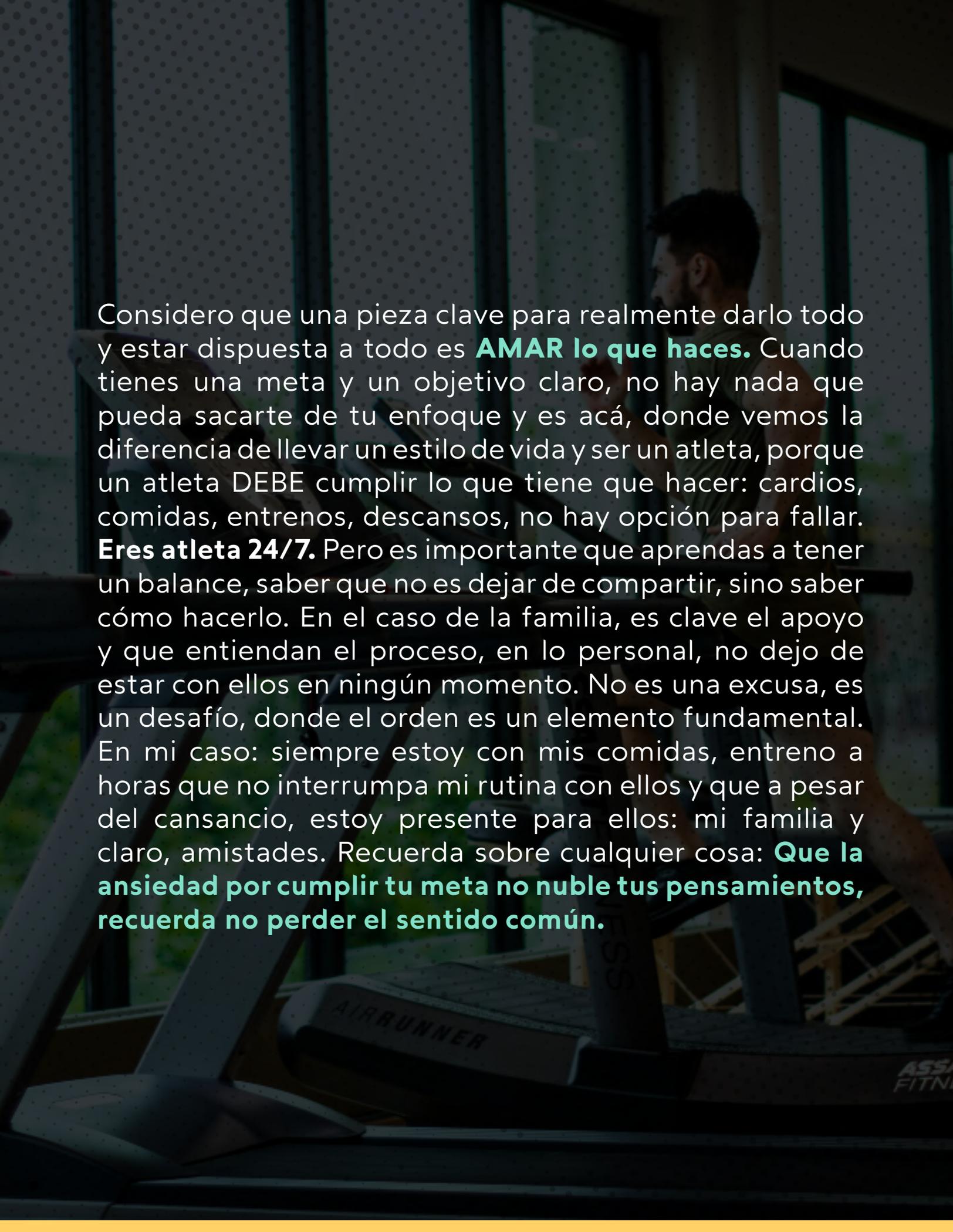
ESCRITO POR FIT MINNIE



Dietas milagrosas, sacrificios constantes, entrenamientos largos e intensos, esto y muchas otras cosas, se han puesto de moda para alcanzar un "cuerpo fitness". Esto se debe a que vivimos en una sociedad que a diario está con una excesiva presión de cumplir estereotipos de belleza impuestos por la sociedad. **Considero que todos nosotros podemos y necesitamos un estilo de vida saludable, pero sin caer en extremos afectando nuestra salud mental.** Cuando llevas un estilo de vida saludable creo en lo siguiente "lo perfecto es enemigo de lo bueno". Puedes llevar la regla 90-10 u 80-20 y con esto ya estas implementando grandes cambios en tu vida. Si estamos comprometidos en lo que haces, estaremos logrando los cambios que buscamos. No todas las decisiones que tomemos deben ser perfectas y deben cumplir con el plan que tenemos, cometer errores, o salir de los márgenes está permitido de vez en cuando. **La flexibilidad es parte de este proceso,** porque también recuerda que tienes una vida que vivir donde hay personas con quienes compartir.



La frustración puede ser parte del proceso y esto pasa cuando comemos algo que está fuera del plan o por saltarnos algún entrenamiento, pero si esto te pasa, te recomiendo hacer una pausa. Una hamburguesa no te hará engordar, así como una ensalada no te pondrá más flaco. Por otra parte, **el bodybuilding es un deporte donde llevamos nuestro cuerpo al extremo y donde nuestra mente es una pieza clave del proceso.** Para mí abarca muchos componentes como: salud, belleza, entrenamiento, alimentación, poses, entre otras. A diferencia de un estilo de vida, es un deporte donde somos estrictos con el entrenamiento, medición calórica de las comidas y componente energético de las mismas. El culturista entrena cada día su cuerpo al máximo y se somete a procesos de mucho stress durante la preparación para su competencia y llevamos al cuerpo a extremos para alcanzar el punto necesario en la tarima. En los últimos años, el fisicoculturismo ha estado en pleno auge y cada vez hay más atletas practicando este deporte. **El aumento se ha visto marcado también en la mujer, y aprovecho a mencionar que existe en Guatemala gran calidad de competidoras.** Incluso, en el mes de marzo tuvimos la oportunidad de participar en el **primer regional de la NPC en Guatemala**, siendo esta la mayor organización de culturismo en el mundo.

A man is running on a treadmill in a gym. The treadmill has 'AIRRUNNER' and 'ASSA FITNI' visible on it. The background shows large windows and a perforated wall.

Considero que una pieza clave para realmente darlo todo y estar dispuesta a todo es **AMAR lo que haces**. Cuando tienes una meta y un objetivo claro, no hay nada que pueda sacarte de tu enfoque y es acá, donde vemos la diferencia de llevar un estilo de vida y ser un atleta, porque un atleta DEBE cumplir lo que tiene que hacer: cardios, comidas, entrenos, descansos, no hay opción para fallar. **Eres atleta 24/7**. Pero es importante que aprendas a tener un balance, saber que no es dejar de compartir, sino saber cómo hacerlo. En el caso de la familia, es clave el apoyo y que entiendan el proceso, en lo personal, no dejo de estar con ellos en ningún momento. No es una excusa, es un desafío, donde el orden es un elemento fundamental. En mi caso: siempre estoy con mis comidas, entreno a horas que no interrumpa mi rutina con ellos y que a pesar del cansancio, estoy presente para ellos: mi familia y claro, amistades. Recuerda sobre cualquier cosa: **Que la ansiedad por cumplir tu meta no nuble tus pensamientos, recuerda no perder el sentido común.**



# ¿QUIÉN ES? FITMINNIE



“Mi nombre es Karla y me conocen como Kaly o **Fit Minnie**, soy mamá, esposa y emprendedora”



## ¿Quién es *Fit Minnie*?

Mi nombre es Karla y me conocen como Kaly o Fit Minnie, soy mamá, esposa y emprendedora. Me gradué de periodista, **pero me dedico al 100% a mi pasión: fitness coach.**

No hay nada más gratificante que ayudar a las personas alcanzar sus metas y ver sus vidas transformadas. Me considero una persona apasionada, que pone cuerpo alma y espíritu en todo lo que hace, valiente que a pesar de las adversidades sale adelante. Dios, mi esposo y mi hija son mi todo y van primero que cualquier cosa. La vida me ha dado oportunidades que aprendí aprovecharlas y no puedo estar más agradecida con Dios por ese regalo. Considero que no hay vida perfecta, pero depende de ti como vas a vivirla.

**Y si creo, que es clave rodearte de las personas correctas en tu vida, tener personas que sumen y te apoyen en tus procesos.**

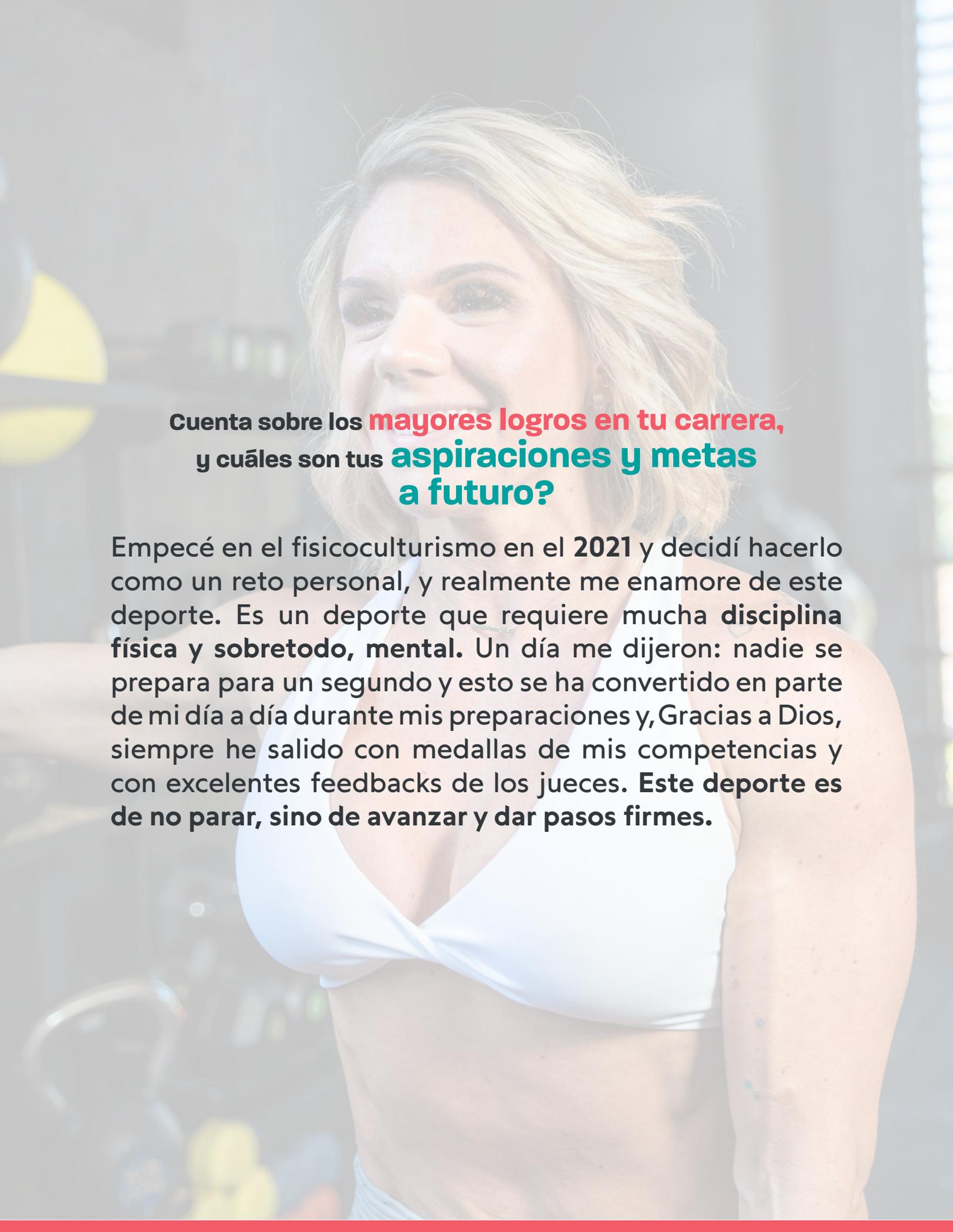
Trabajé en medios de comunicación por seis años, y en Junio del 2020 durante la pandemia empecé junto a mi socia y amiga, Connie Leal, un proyecto de entrenamiento para mujeres de manera virtual, challenge yourself, y hoy en el 2024 salimos de las pantallas, con un proyecto que soñamos y hemos trabajado con el apoyo de nuestro esposo y que esperamos a mediados de abril terminarlo.

### **¿Qué te hubiera gustado saber antes de iniciar a entrenar?**

Primero, queremos buscar todo lo rápido y realmente no existe un atajo, literal no hay pastilla mágica. Debemos de saber que todo lleva tiempo. **Mi recomendación es: Buscar una buena guía para que te lleve en el proceso.** El entreno es como un bebé primero gatea y luego camina. Primero aprendes la técnica y luego puedes progresar con pesos. Otro punto, es entender que como mujeres no nos vamos a poner grandes, y debemos de quitarnos el miedo a las pesas. Si un cuerpo tonificado quieres tener, pesas debes hacer.

**“...es clave rodearte de las personas correctas en tu vida, tener personas que te sumen y te apoyen en tus procesos.”**



A woman with blonde, wavy hair is smiling and looking slightly to her left. She is wearing a white, low-cut, athletic top. The background is a blurred gym environment with various pieces of equipment and bright lighting. The text is overlaid on the image.

Cuenta sobre los **mayores logros en tu carrera,**  
y cuáles son tus **aspiraciones y metas  
a futuro?**

Empecé en el fisicoculturismo en el **2021** y decidí hacerlo como un reto personal, y realmente me enamore de este deporte. Es un deporte que requiere mucha **disciplina física y sobretodo, mental.** Un día me dijeron: nadie se prepara para un segundo y esto se ha convertido en parte de mi día a día durante mis preparaciones y, Gracias a Dios, siempre he salido con medallas de mis competencias y con excelentes feedbacks de los jueces. **Este deporte es de no parar, sino de avanzar y dar pasos firmes.**



**“Este deporte  
es de no parar,  
sino de avanzar y  
dar pasos firmes.”**

# ASPIRACIONES & METAS

— **Metas a nivel profesional:** que mi proyecto sea un éxito y sea algo único que **transforme vidas y cruce fronteras**. A nivel personal, seguir sirviendo a Dios y cumplir su propósito en mi, disfrutar la vida con mi familia y Como atleta, mi meta es ganar la tarjeta profesional y competir algún día como las grandes.

— **Atleta favorito:** Francielle Matos e Isa Pereira (referentes de la categoría wellness en el fisicoculturismo).

— **Cheat meal preferido:** me encanta todo lo que lleve queso, pero podría ser siempre pizza y claro, acompañado de postre: chocolate.

— **Consejo para el principiante:** Primero, busca hacer algo que de verdad te apasione, que te guste para que seas **constante**. Dos, trabaja duro para alcanzar tus metas, nada viene por arte de magia y en este proceso no trates de acelerar los tiempos, **todo lleva tiempo** y por último, pero no menos importante, entrégale tus sueños a Dios y Él te va llevar por el camino correcto.

— **Música para entrenar:** música de Dios, me encanta conectarme con él desde temprano y entregarle mi día. Creo que **la música es una forma de influir tu vida** y llenarla de pensamientos ya sean buenos o malos.

— **Cardio antes o después:** **después siempre**, pero siempre lo hago como indique el coach.



**BE**

**MORE**

**BE RHINO**



# EL ALTO CONSUMO DE PROTEÍNAS ES PERJUDICIAL

para la función  
de los riñones

SALUD

# ¿Que relación hay entre la función de tus riñones y el consumo de dietas altas en proteínas?

---

**Múltiples estudios han investigado la relación de estas dos variables, con resultados inconstantes, algunos reportan resultados contradictorios, toman en cuenta múltiples variables como factores de riesgo.**

Comenzaremos definiendo **dieta alta en proteínas**, como es bien sabido en tiempo antiguos la dieta se basaba en carbohidratos y lípidos, menor consumo de proteínas, esto aporta cantidades mayores de potasio, fosforo, glucosa, entre otros nutrientes, sin embargo la tendencia actual es aumentar el consumo de proteínas hasta en un **30% del contenido total de alimentos**, considerándose este alto en proteínas, rango considerado entre 10% a 35%, esto equivale a 1.6 a 2 gramos de proteína por kilogramo de peso, considerando que el contenido normal de proteína en la dieta cotidiana es de alrededor de 0.8 gramos por kilogramo.

# ¿Pero por qué el consumo alto de proteínas se asocia al deterioro de la función de los riñones?



**Las proteínas para poder ser absorbida en el tracto** gastrointestinal debe ser degradadas en partes de menor tamaño, estos son los aminoácidos, cuando el contenido de aminoácidos aumenta en el torrente sanguíneo son transportados hasta la circulación del riñón.

La unidad funcional de nuestros riñones son las nefronas, que asumen la importante tarea de filtrar toda nuestra sangre y desechar toxinas del metabolismo, electrolitos, exceso de líquido, sacar ácidos de nuestro cuerpo, entre otras funciones importantes. Cuanto la cantidad de aminoácidos aumenta también aumenta el trabajo que deben de realizar las nefronas, esto es secundario básicamente por dos mecanismos llamados “hiperfiltración glomerular” e “hipertensión intraglomerular”, la hiperfiltración glomerular se refiere al aumento de la función de las nefronas, filtrando contenidos de la sangre en mayor volumen de lo normal, la hipertensión intraglomerular se refiere al aumento de la presión interna de los glomérulos, estos cambios llevan a la esclerosis o endurecimiento de las nefronas y disminución de la función global de los riñones.

Por otra parte se cree que las **ventajas del consumo alto de proteínas son:** perder peso rápidamente, quemar calorías, disminuir el apetito, prevenir la obesidad, controlar el síndrome metabólico y la diabetes, en especial el aumento de la masa muscular en atletas y en personas que entrenan regularmente. Pero con que evidencia se cuenta actualmente.

Los estudios clínicos han demostrado que las personas con función de los riñones normales durante el consumo alto en proteínas no sufren deterioro de la función renal.

Con consumo sobre **1.2 gramos por kilogramo de peso;** como regularmente lo hacen algunos deportistas; incluso superando este valor considerablemente, no se han visto perjudicados por el consumo de proteínas, sin embargo deben tomarse precauciones ya que la evidencia no es definitiva y algunos estudios reportan resultados en animales o son estudios con muestras pequeñas, no controlados.



Lo que podemos asegurar es que algunos grupos vulnerables deben de tomar **precauciones estrechas**, estos grupos incluyen a pacientes con hipertensión arterial, enfermedad renal crónica preexistente, específicamente previo a la terapia de remplazo renal, también están en riesgo los pacientes obesos, con masa renal disminuida como pacientes con un riñón, niños prematuros, bajo peso al nacer y en especial pacientes con diabetes mellitus con albuminuria, la albuminuria se refiere a la perdida de proteínas por la orina, este es el factor **más importante en la progresión de la enfermedad renal crónica**.

**Lo mas recomendado es que consultes con profesionales de confianza para evaluar tu caso de forma individual, readecuar tu dieta y evaluar el requerimiento de proteínas según tus objetivos y tus características metabólicas y físicas.**

Considerar **casos especiales** en **personas con enfermedades crónicas preexistentes** ya que también se deberá de readecuar el consumo de proteínas, ya que en este grupo de pacientes si hay evidencia de alteración de la función renal con alto consumo de proteínas, en algunos casos especiales el beneficio será mayor con la restricción de proteínas como el caso de la enfermedad renal crónica en pre diálisis o antes del inicio de la terapia de remplazo renal.

**Dra. Yulany Raquec Aldana**  
**Nefróloga de Adultos**  
📞 5820 - 2824





# MASSIMO BARISTA

## Cafetería Guatemalteca



RESTAURANTE



**Massimo Barista** es una cafetería, arraigada en la tradición guatemalteca pero inspirada en la pasión culinaria italiana, ofrece más que solo bebidas y postres exquisitos; es un lugar donde la indulgencia ocasional se celebra como parte integral de una vida saludable y equilibrada.



**Massimo Barista es una cafetería 100% guatemalteca con influencias italianas,** dedicada a crear experiencias culinarias exquisitas que deleitan los sentidos. Ofrece una amplia variedad de bebidas de café, así como té únicos y deliciosas opciones de repostería.

*Massimo Barista es un destino donde la indulgencia se fusiona con el cuidado personal, creando un ambiente acogedor donde cada visita es una experiencia memorable.*

# El encanto de Massimo Barista

Desde el primer sorbo de café hasta el último bocado de brownie, Massimo Barista te transporta a las pintorescas calles de Italia con cada experiencia sensorial. Con una amplia gama de bebidas que van desde el típico café Americano hasta los indulgentes frappuccinos, cada opción está diseñada para deleitar tu paladar sin comprometer tus objetivos de salud y fitness.

En el mundo del fitness, las comidas trampa son a menudo malinterpretadas como indulgencias sin control. Sin embargo, cuando se utilizan estratégicamente, estas comidas pueden ser una herramienta poderosa para **impulsar el progreso muscular y mantener la motivación a largo plazo.**

Massimo Barista entiende este **equilibrio entre el placer y la disciplina**, ofreciendo opciones indulgentes que pueden integrarse perfectamente en tu plan de alimentación saludable.



# Fusionando pasiones: **Fitness & Café**

Massimo Barista no solo es un destino para los amantes del café, sino también **para aquellos que se preocupan por su bienestar físico**. Con opciones **sin azúcar y smoothies de proteína**, la cafetería abraza el estilo de vida activo y se convierte en un punto de encuentro para la **comunidad fitness local**. Al fusionar la pasión por el café con el compromiso con el fitness, Massimo Barista crea un espacio donde el placer y el bienestar se entrelazan armoniosamente.



**¡VISITANOS! DRIVE-THRU**

Carretera a El Salvador Km 13.7, Comercial Puerta Parada Local 1



# MICROBIOTA INTESTINAL

*NUTRICIÓN*



Cada día más personas se preocupan por **mejorar su estilo de vida**, para conservar y optimizar su salud y condición física. Para esto, se recomienda mantener una correcta alimentación y realizar actividad física.

Sin embargo, aún se conoce poco sobre el efecto que tienen estas recomendaciones sobre la microbiota intestinal y el impacto de esta en la salud y el rendimiento deportivo.

An illustration of the human digestive system, showing the stomach and intestines, overlaid with various colorful microorganisms (bacteria and viruses) representing the gut microbiota. The background is a dark blue gradient with a pattern of small white dots.

## ¿Qué es la microbiota intestinal?

---

En el intestino tenemos una gran cantidad de **microorganismos vivos**, algunos de ellos beneficiosos y otros potencialmente perjudiciales. Estas bacterias probióticas forman la microbiota intestinal y en cantidades adecuadas, mejoran la salud del huésped, es decir del ser humano. Es por esto que, juegan un papel importante, en diversas funciones del cuerpo.

La ciencia ha comprobado que, la constitución de bacterias beneficiosas en esta área influye en la **prevención de enfermedades** como obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, además de reducir la aparición de estrés, ansiedad y depresión.

## ¿Cómo podemos enriquecer la microbiota intestinal?



Se ha visto que las bacterias cambian, con relación a varios factores, como la edad el sexo, el estado inmunológico, factores ambientales y características de la persona. Sin embargo, la ciencia ha demostrado que se pueden ver alteradas y mejoradas por factores externos como la alimentación y el ejercicio. Es por esto que, cada día incrementan los estudios y resultados de su composición.

## ¿Cómo mejoro mi microbiota a través de la alimentación?

Conocemos que, la alimentación tiene la función de mantener el crecimiento, reproducción y supervivencia del ser humano. Por lo que se ha visto que, influye en la proliferación de bacterias beneficiosas.

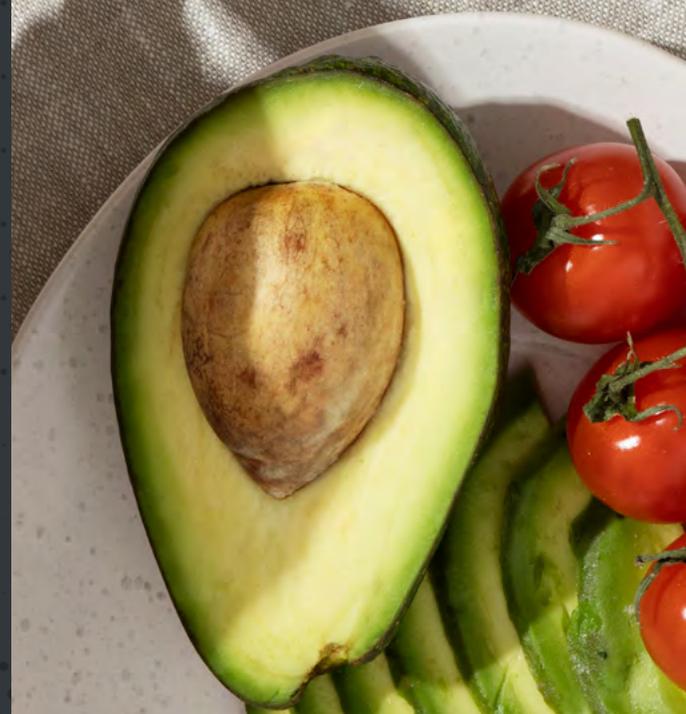
**La fuente, calidad y tipo de alimento mejora la microbiota intestinal ya que, se ha visto que la dieta es responsable del 20% de variabilidad de la microbiota intestinal.**

Se realizó un estudio, para conocer la microbiota intestinal de los antepasados, a partir de dentadura de esqueletos humanos, en donde el raspado demostró cambios, en bacterias encontradas en la era del paleolítico, en donde consumían carnes recién cazadas y plantas silvestres. En comparación a la era industrializada, en donde inició el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados.

Otro estudio, realizado entre población estadounidense y africana demostró cambios en la microbiota intestinal, debido a que la primera tiene menor consumo de fibra y mayor de alimentos refinados, en cambio la población africana consume mayor cantidad de vegetales, frutas y carbohidratos de buena calidad.

Las dietas altas en alimentos refinados, poca fibra, carnes rojas, grasas saturadas y azúcares no solo **empobrecen la microbiota intestinal**, si no que provocan que el intestino sea atravesado y permita el ingreso de bacterias proinflamatorias.

Los **ácidos grasos** juegan un papel muy importante en la colonización de la microbiota intestinal, específicamente, dos grupos de los tres existentes, los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que promueven el mantenimiento de la integridad de la pared intestinal. **El incluir en la dieta alimentos ricos en fibra, funciona como prebiótico, es decir alimento que nutre la microbiota intestinal, mejorando el estado de las bacterias beneficiosas, los probióticos.**



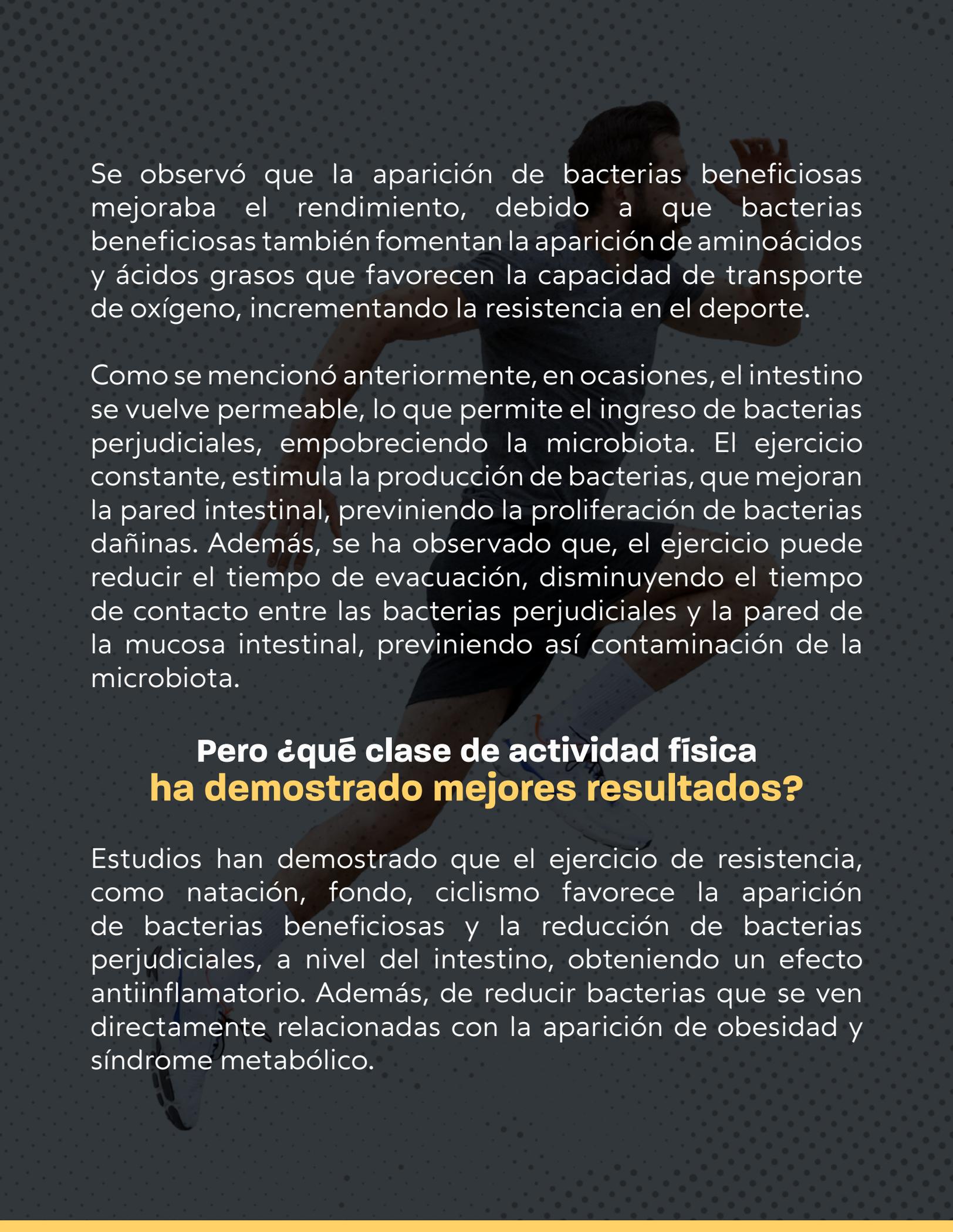
# ¿Cómo mejora a través del ejercicio?

Se habla mucho acerca de los grandes beneficios que la actividad física genera, con relación a la salud y la composición corporal.

Al relacionarlo con la microbiota intestinal, se ha observado que **su beneficio es bidireccional**, es decir, realizar actividad física **enriquece la microbiota y el rendimiento mejora** al tener diversidad de bacterias a nivel intestinal.

En concreto el ejercicio, mediante la producción de bacterias, ha demostrado regular la tolerancia a la glucosa, reducir el riesgo a trastornos gastrointestinales, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, cáncer, ansiedad y depresión.

Por otro lado, al enriquecer la microbiota a través del ejercicio, se promueve la pérdida de peso, debido a que, la riqueza de microorganismos se relaciona de forma positiva con masa muscular y negativa con adiposidad. Lo que quiere decir que, **a mayor cantidad de bacterias buenas, mayores resultados de masa muscular y menores de masa grasa**, a nivel corporal.



Se observó que la aparición de bacterias beneficiosas mejoraba el rendimiento, debido a que bacterias beneficiosas también fomentan la aparición de aminoácidos y ácidos grasos que favorecen la capacidad de transporte de oxígeno, incrementando la resistencia en el deporte.

Como se mencionó anteriormente, en ocasiones, el intestino se vuelve permeable, lo que permite el ingreso de bacterias perjudiciales, empobreciendo la microbiota. El ejercicio constante, estimula la producción de bacterias, que mejoran la pared intestinal, previniendo la proliferación de bacterias dañinas. Además, se ha observado que, el ejercicio puede reducir el tiempo de evacuación, disminuyendo el tiempo de contacto entre las bacterias perjudiciales y la pared de la mucosa intestinal, previniendo así contaminación de la microbiota.

## **Pero ¿qué clase de actividad física ha demostrado mejores resultados?**

Estudios han demostrado que el ejercicio de resistencia, como natación, fondo, ciclismo favorece la aparición de bacterias beneficiosas y la reducción de bacterias perjudiciales, a nivel del intestino, obteniendo un efecto antiinflamatorio. Además, de reducir bacterias que se ven directamente relacionadas con la aparición de obesidad y síndrome metabólico.

# Entonces, ¿Qué se recomienda para enriquecer la microbiota intestinal?

1. Reducir el consumo de **carnes rojas, grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas.**
2. Incrementar el consumo de **alimentos ricos en fibra** como frutas y vegetales, alcanzando **30g de fibra dietética** (3 porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día).
3. Incrementar preparaciones que incluyan **grasas saludables y granos.**
4. Incluir en la dieta **alimentos con prebióticos** como manzana, puerro, avena, cebada, **y probióticos** como yogurt natural, kéfir, kombucha.
5. Realizar, como mínimo **150 minutos**, a la semana, de actividad física a intensidad moderada.
6. Incluir en la rutina **ejercicios de resistencia**, sin olvidar realizar entrenamiento de fuerza.
7. Utilizar antibióticos **únicamente** cuando el médico lo indique.

Datos de contacto

**Mishelle Salazar**

**@datonutritivo.gt**

**@misheellsalaz**

**msalazarnutricion@gmail.com**



# Conoce cómo trabaja Casa Bernabé

que ayuda a los niños que  
no cuentan con una familia



AYUDA SOCIAL

## Unidades Familiares

Desde el ingreso de un niño a Casa Bernabé, se le hace habitar en FAMILIA, conscientes que la familia es el modelo divino en el que todo ser humano necesita **convivir para su desarrollo integral**, este programa está comprometido a promover y proveer dicho modelo a cada niño que servimos, para lo cual se cuenta con matrimonios estables y comprometidos, que cumplirán con el papel de padres en cada una de las ocho casas unifamiliares; casas totalmente equipadas y preparadas para que cada miembro de la nueva Familia conviva y experimente este modelo, para que en un futuro anhele replicarlo en su propia vida; y de esta manera aportar familias estables y funcionales a la sociedad, rompiendo ciclos de desintegración familiar.

## Educación

Por medio del **Programa educativo del Colegio Cristiano Casa Bernabé**, se lleva a cabo la transmisión de conocimientos con base en principios bíblicos, proveyendo a los estudiantes un nivel académico de alta calidad y fundamentos para su desarrollo en las áreas cognitiva, afectiva, social y espiritual. Como parte de ese fundamento se considera la inclusión de alumnos que requieran acompañamiento, haciendo de la diversidad, un emblema a través del desarrollo de respuestas ajustadas a necesidades individuales. En nuestra estructura disponemos de diferentes **áreas de desarrollo educacional** como complemento a los Programas establecidos por el Ministerio de Educación, los cuales son: Inglés, Promoción del hábito de lectura, Rincones de aprendizaje, Educación especial, Laboratorios de computación y Ciencia.

Adicionalmente, abrimos nuestras puertas a las familias de escasos recursos de las comunidades aledañas, proporcionándoles un **servicio de calidad a bajo costo o completamente becados**, haciéndolas parte del compromiso de formación de nuevas generaciones para que sean agentes de cambio en esta nación.



## Clínicas Médicas

Cuando los niños y adolescentes llegan a Casa Bernabé, son muchos los problemas de salud que les afectan especialmente en su salud interior por conflictos emocionales debido a las situaciones de negligencia, rechazo y abandono que han experimentado; además, enfermedades bucales, de la piel, nutricionales, entre otras. Lo anterior como resultado de que la mayoría de ellos vienen de un contexto de pobreza. Nuestros niños y adolescentes presentan diversas enfermedades ocasionadas porque la madre no tuvo los cuidados médicos necesarios para un buen desarrollo durante su embarazo, falta de vacunación en los primeros meses de vida, falta de lactancia materna e inadecuada alimentación. **Todo esto ha ocasionado que el porcentaje de malnutrición y desnutrición actual de nuestra población sea de un 35%.**

Las Clínicas Médicas tienen como objetivo **proveer salud integral a la comunidad** de Casa Bernabé y comunidades aledañas de escasos recursos, a través de **prevenir, diagnosticar y tratar** enfermedades en las siguientes áreas: Medicina Familiar, Nutrición, Odontología, Psicología, Oftalmología y Farmacia. Es así como aportamos a que los niños, jóvenes y familias vulnerables tengan un estado de salud óptimo que les permita crecer y desarrollarse integralmente.

## Familias Unidas

Creemos que la niñez tiene el derecho a crecer y a desarrollarse dentro del seno familiar, por esta razón, Casa Bernabé se ha identificado con el lema **“Haciendo habitar en familia”**; es así como nace este Programa, por medio del cual, se trata de establecer contacto inmediato con la familia biológica, para seguidamente realizar los estudios socioeconómicos, nutricional y psicológico, este proceso es desarrollado por un equipo multidisciplinario, conformado por Trabajadora Social, Psicóloga, Líder Espiritual y Nutricionista; con el objetivo de aportar su conocimiento y experiencia en la **restauración y adecuada reintegración familiar**; brindando los informes pertinentes, con suficiente fundamento para la toma de una mejor decisión en las audiencias de los Juzgados de niñez y adolescencia, en los que se define la situación **futura del niño o adolescente**. Luego de realizada la reintegración, el equipo de profesionales le da **seguimiento y acompañamiento** necesarios a cada familia.

Además, se les provee a las familias **herramientas para el emprendimiento de una microempresa**, que aporte económicamente para una vida digna, teniendo acceso a la salud, alimentación, vivienda, educación y recreación; de esta manera el programa contribuye a romper ciclos de **pobreza y abuso**.





## Formación Integral

El propósito de este Programa es brindar a los preadolescentes y adolescentes de Casa Bernabé herramientas que en el futuro próximo puedan ser de utilidad para su **autorrealización y apoyo** a su núcleo familiar. Para cumplir este objetivo se elabora un Plan de vida con la participación activa de cada joven y se establece una relación de confianza, que sirve como base para orientarles y acompañarles en capacitaciones que fortalezcan su visión a futuro. Se realizan talleres tales como herrería, carpintería, cocina, panadería, belleza y otros más. Además, se fortalecen, de forma práctica, valores tales como la responsabilidad, el trabajo en equipo, el respeto, la generosidad y la autoestima, y habilidades como administración de recursos, desarrollo de talentos, comunicación y relaciones interpersonales.

**El Programa en síntesis constituye la orientación adecuada para su **desarrollo personal y social de forma integral**, esto es, equiparlos para afrontar la vida de manera independiente y responsable. **hombres y mujeres de bien para su país.****



## Familias Mentoras

Son familias que asumen un compromiso a largo plazo con un niño, adolescente o grupo de hermanos, para contribuir en su orientación espiritual, académica y social. Los objetivos principales del Programa son: proveer orientación espiritual, restaurar la confianza de los niños y adolescentes hacia los adultos, permitirles un sentido de pertenencia y proveer una guía para que los niños tomen mejores decisiones para la vida. A través de una relación estable, segura y confiable hacia los niños y jóvenes que se encuentran abrigados en el Hogar y que no cuentan con recurso familiar idóneo. Casa Bernabé brinda **talleres informativos y formativos** a las familias interesadas e involucradas en el programa, para que éstas tengan suficientes herramientas que les permita mantener un compromiso a largo plazo.

## Transición

El Programa de Transición es la última etapa del proceso que El Señor inició en la vida de los jóvenes y señoritas dentro de Casa Bernabé y quienes por diversas razones no pudieron ser reintegrados a una familia. El propósito del programa es prepararlos para la vida independiente, para que, al cumplir la mayoría de edad, sean integrados a la sociedad de forma adecuada. Para el logro de su autonomía personal y económica se les da acompañamiento y equipamiento en su desarrollo de forma integral, proveyéndoles oportunidades de superación académica, laboral, de emprendimiento y espiritual.

Para ello, se dispone de 2 casas de Transición: Una para señoritas, denominada "Aroma Fragante" y una para los varones "Asaf", cada joven adulto debe contar con un trabajo y hacerse responsable de todos sus gastos. Y de esta manera contribuir al cumplimiento del objetivo de ser hombres y mujeres de bien para su país.





## ¿Te gustaría apoyar a Casa Bernabé?

Casa Bernabé no cuenta con algún tipo de apoyo del Estado, por lo que su funcionamiento se realiza gracias a personas generosas que invierten sus recursos para **transformar vidas.**

**Puedes hablar al número  
(+502) 4211-8484  
para poder aportar  
tu grano de arena.**

# SHOP NEW MERCH

BE MORE  BE RHINO



***BE MORE***



***BE RHINO***