

# People Are Born To Shine!

## ¡La gente ha nacido para brillar!

Publicación basada en la fe cristiana creada para inspirar y apoyar a todos sin importar nacionalidad, raza o religión.



### LECCIONES DE VIDA

# Lo que he aprendido al tener cuatro hijos

Ser madre es un instinto femenino natural, y una de las bendiciones más sagradas que una mujer puede tener en la tierra. La madre es el unificador de una familia; es el lazo que une.

La Fundación Nají Cherfan destaca a las madres y su enfoque en la unión familiar.

Este artículo que encontramos interesante, nos da algunos pasos para tener éxito en la maternidad.

**“Yo doy sin parar, y no me canso de hacerlo. Y yo puedo decir honestamente que estoy más bendecido de lo que nunca fui.”**

#### RESUMEN DEL ARTÍCULO (Fuente: Beliefnet.com)

Cambiar un pañal más rápido que un equipo de autos de carreras NASCAR es una buena habilidad para la vida.

Distinguir entre un grito real y un grito falso dentro de los primeros dos segundos, es otra cosa que he aprendido gracias a mis cuatro hijos.

En una nota más seria, sin embargo, aquí hay algunas lecciones impactantes que he aprendido.

LEER MÁS >



## En esta edición

### MISIÓN NAVIDEÑA 2016

Por séptimo año consecutivo, los voluntarios de la Fundación Nají Cherfan recorrieron hospitales en Beirut y el Monte Líbano.

### Por qué las cenas familiares son importantes

Hay un problema con la falta de tiempo que empleamos como unidad familiar. Nos estamos perdiendo mucho.

### Los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer

Una pérdida de memoria en medio de la vida diaria puede ser síntoma de Alzheimer u otra demencia.

### Escribir textos y conducir

Una forma segura de tener un accidente.

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

NCF ACTIVIDADES DE NAVIDAD

# Misión navideña 2016

Por séptimo año consecutivo, voluntarios de la Fundación Nají Cherfan visitaron algunos hospitales en Beirut y el Monte Líbano los días 17, 22, 24 y 25 de diciembre con una misión importante: celebrar el nacimiento de Jesús con quien no puede celebrar en casa.

Los pacientes y sus familias, las enfermeras, los médicos y los equipos de atención médica que trabajan durante la Navidad ¡Tuvieron la oportunidad de celebrar con cánticos, oraciones y alegría!

La Fundación Nají Cherfan se asoció con el Padre Milad Soukayem de la Parroquia de la Cruz y la Capilla de San Juan Pablo II, el Padre Joseph Soueid de la Iglesia de San Takla en Sed El Bauchrieh, el Padre Valentino Ghoul y la Asociación Cristiana Hadath.

¡Varios hospitales estaban llenos de villancicos, oraciones y esperanza! Durante las visitas, oraciones, junto con chocolates y dulces fueron distribuidos a los pacientes y sus familias. celebrando el nacimiento de Jesús.



“Los pacientes y las enfermeras estaban muy contentos de vernos. Nos tomamos tiempo para permanecer charlando en cada habitación y en cada departamento, haciendo nuestra visita aún más maravillosa y alegre”, dijo el padre Soueid.

“Fue uno de los días más bellos de esta temporada, y me gustaría poder vivir esta experiencia todos los días”, dijo Houeida Gerges del equipo de la Fundación Nají Cherfan.

**¡Feliz Navidad!**



# ¿Por qué las comidas familiares son importantes

*Comer en familia es más beneficioso de lo que se pensaba.*



## ¿Adiós a la cena familiar?

En estos días, es cada vez más difícil realizar comida o cenas familiares debido al trabajo, a distintas obligaciones, a la distancia o por otros asuntos.

La Fundación Nají Cherfan cree que la unidad familiar es clave para construir autoestima y confianza para mediante la conversación forjar relaciones significativas.

Sigue leyendo para aprender lo importante que son las comidas familiares y cómo asegurar sean incorporadas incluso al estilo de vida más activo.

### RESUMEN DEL ARTÍCULO (Fuente: Beliefnet.com)

¿Cómo es hoy una comida o una cena familiar? La imagen que viene a la mente no es una de conversación cálida mientras pasa el platon de la abuela lleno de puré de patatas, pero tampoco es una escena de Norman Rockwell. El tiempo de la familia de hoy durante la cena es diferente de hace décadas. Los niños de hoy pasan el tiempo en sus habitaciones jugando con sus teléfonos celulares y tabletas. Las mamás y los papás poniéndose al día en las redes sociales con un tenedor en una mano, y un iPhone en la otra.

LEER MÁS >

Señor, hazme un instrumento de tu paz;  
Donde hay odio,  
dejadme sembrar amor;  
Donde haya dolor,  
perdón;  
Donde haya duda, fe;  
Donde haya  
desesperación,  
esperanza;  
Donde haya oscuridad,  
luz;  
Dónde haya tristeza,  
alegría;  
Oh Divino Maestro,  
concédeme que no busque  
ser consolado sino  
consolar;  
Ser entendido para  
entender;  
Ser amado para amar.  
Porque es en el dar  
que recibimos;  
Es en el perdón que  
somos perdonados;  
Y es en el morir que  
nacemos para la Vida  
Eterna.  
-Papa Francisco

Con mucho gusto la FNC le ha estado trayendo historias inspiradoras de alrededor del mundo en cada una de las ediciones de "La Gente Ha Nacido Para Brillar." Continuamente estamos buscando muchas fuentes de Internet para llevarle las más conmovedoras historias de esperanza, motivación y salud, por lo que quisiéramos agradecer a todos por su apoyo permanente. Estamos comprometidos para conseguir más y más historias inspiradas, llenas de amor y entrega para compartir en 2016.

NUESTRO PAN DE CADA DÍA

# Verdaderamente libres

Olaudah Equiano (c. 1745-1796) tenía sólo 11 años cuando fue secuestrado y vendido como esclavo. Hizo el desgarrador viaje de África Occidental a las Indias Occidentales, luego a la colonia de Virginia, y luego a Inglaterra. A la edad de 20 años compró su propia libertad, todavía con las cicatrices emocionales y físicas del trato inhumano que había experimentado.

Incapaz de gozar de su propia libertad mientras que otros todavía seguían esclavizados, Equiano se hizo activo en el movimiento para abolir la esclavitud en Inglaterra. Escribió su autobiografía (un logro inaudito para un antiguo esclavo en esa época) en el que describió el trato horrible a los esclavos.

## EL PRECIO DE NUESTRA LIBERTAD DEL PECADO FUE PAGADO POR LA SANGRE DE JESÚS.

Cuando Jesús vino, luchó por todos nosotros, esclavos e incapaces de luchar por nosotros mismos. Nuestra esclavitud no es una de las cadenas exteriores. Somos sostenidos por nuestra propia fragilidad y pecado. Jesús dijo, "Todo el que peca es esclavo del pecado. Hoy día un esclavo no tiene un lugar permanente en la familia, pero un hijo le pertenece para siempre. Así que si el Hijo os libera, seréis verdaderamente libres" (Juan 8: 34-36).

Dondequiera que tal libertad parezca inaudita, sus palabras deben ser dichas. Podemos ser liberados de nuestra culpa, vergüenza y desesperanza. ¡Confundiendo en Jesús, podemos ser libres de hecho!

Gracias, Señor Jesús, por hacer el sacrificio que asegura mi libertad y la vida eterna. Puedo aprender a amarte de una manera que honre el amor que me has mostrado.

El precio de nuestra libertad del pecado fue pagado por la sangre de Jesús...

Fuente: odb.org

REPRINTED WITH PERMISSION FROM OUR DAILY BREAD.

La conversación de nuestro Señor con los líderes religiosos que se opusieron a Él revela el contraste entre el legalismo creado por el hombre y la verdad de Dios. Cristo dice: "Si ustedes se aferran a mi enseñanza, ustedes son realmente mis discípulos. Entonces conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres" (Juan 8: 31-32). Los seres humanos fueron hechos para tener comunión con Dios, pero nuestra rebelión resultó en nuestra esclavitud por el pecado. Aceptar la verdad de la Palabra de Dios y rendirse a Él rompe esta esclavitud. Los religiosos que se oponían a Cristo se aferraban a su herencia como descendientes de Abraham como fundamento espiritual, pero sólo Cristo puede liberarnos de nuestra preocupación pecadora y egocéntrica.



Únase a nosotros para noticias diarias y mensajes inspiracionales! ¡De un "like" a nuestra página de Facebook



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

## ¿Apoyaría los trabajos de la FNC?

La Fundación Najji Cherfan fue fundada después de la muerte de nuestro querido Najji Cherfan. Su objetivo principal es alabar al Señor a través del trabajo de comunidad. La Fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres entre los pobres de todas las edades, tanto a los que están sanos como a aquellos con problemas de salud, especialmente a quienes sufren lesiones cerebrales de cualquier tipo como resultado de accidentes físicos o cerebros vasculares, etc, al tiempo que promueve los valores cristianos.

Si te gusta el trabajo FNC está haciendo y desea participar, te invitamos a convertirte en un miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y actividades en su país. Por favor, póngase en contacto con nosotros para obtener más información al +961 (0) 4 522221.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## ¡Citable!

No hay salvación para el alma  
excepto enamorarse...  
Sólo desde el corazón puedes  
alcanzar el cielo.

—Rumi

# Los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer crea muchos desafíos para las personas que sufren la pérdida de memoria y la confusión asociada con ella, así como para sus cuidadores que tienen que ver que su ser querido se deteriora día tras día.

La Fundación Nají Cherfan está dedicada a ayudar a las personas de todas las edades a través del conocimiento, la oración y el amor. He aquí una lista de los primeros signos de Alzheimer que pueden ayudar a identificar el inminente inicio de la enfermedad, para que pueda obtener a la brevedad la ayuda que necesitará.

## RESUMEN DEL ARTÍCULO (Fuente: alz.org)

La pérdida de memoria que interrumpe la vida cotidiana puede ser un síntoma de la enfermedad de Alzheimer o de otra forma de demencia. El Alzheimer es una enfermedad del cerebro que causa una lenta disminución en las habilidades de memoria, pensamiento y razonamiento.

Hay algunos signos y síntomas de advertencia temprana. Cada individuo puede experimentar uno o más de estos signos en un grado diferente. Si nota alguno de ellos, consulte a un médico.

[LEER MÁS >](#)



# Escribir textos y conducir—manera segura de tener accidentes

La seguridad vial es una de las piedras angulares de los esfuerzos del NCF. En cada número de People Are Born To Shine, destacamos el peligro que enfrentan los conductores y peatones. Uno de los factores más peligrosos en el camino es el escribir mensajes de texto mientras se conduce. Llamamos la atención de esta práctica imprudente con la esperanza de cambiar los hábitos, y que se tome conciencia de este problema de seguridad muy grave.

## RESUMEN DEL ARTÍCULO (Fuente: thesafetybloke.com)

Escribir o leer mensajes, hablar por su teléfono móvil (célular) mientras se conduce es una práctica muy extendida. Lo vemos mucho y a veces somos nosotros los que lo hacemos. ¿Por qué? ¿Qué es tan importante que no puede esperar? ¿Tenemos la necesidad de estar disponibles las 24 horas del día, costumbre tan frecuente en la cultura, que ponemos nuestras vidas en riesgo sólo para estar disponible?

[LEER MÁS >](#)



# Cómo recuerdo a Nají ...

LA SIGUIENTE ES LA RECOMENDACIÓN DEL CENTRO Y EL PROGRAMA DIARIO DE REHABILITACIÓN DE NAJÍ, ESCRITO POR EL NEUROLOGISTA DR. A.VOSS:

Nají Cherfan debe tener un programa diario regular que comienza por un entrenamiento por la mañana, seguido de un descanso durante hora del almuerzo por cerca de dos horas. Los objetivos son la capacitación para cubrir déficits cognitivos y motores, así como el tratamiento de problemas de comportamiento. El programa debe consistir en ejercicios cognitivos y motores.

**9:00-9:45 a.m.** Entrenamiento de marcha y postura. Comienza por estirar los tendones de las piernas, especialmente los de los pies. Trabajar en la caminadora eléctrica durante al menos 15 minutos y luego saltar con uno o ambos pies. Entrenar pararse sobre una sola pierna.

**10:00-10:45 a.m.** Formación cognitiva: Lo mejor sería repetir las lecciones del último año escolar, leer periódicos y reportar los puntos principales a la hora del almuerzo. Al reportar se deberá incluir el entrenamiento en la coordinación al hablar y respirar.

**11:00-11:45 a.m.** Entrenamiento de la mano y brazo izquierdos. Las fotocopias que proporciona el terapeuta ocupacional y otros materiales sirven para este fin. La señora Pilgermann le mostró los ejercicios a realizar con y sin material. Los movimientos de cada dedo pueden ser entrenados trabajando con computadoras o tocando piano eléctrico. La mano izquierda se debe utilizar en actividades diarias normales como comer con tenedor y cuchillo, hacer batidos, limpiar ventanas y otras muchas.

**12:00-14:00 p.m.** Descanso

**14:00-15:00 p.m.** Ir a dar un paseo por la ciudad.

Corrija su paso durante la marcha. Trate de caminar con fluidez y ritmo. Deje que el brazo izquierdo cuelgue. Descubra por ti mismo, cual es la velocidad correcta para tí. Al regresar a casa ejercitarse en el cambio de posición del cuerpo. Ponerse de pie estando sentado; levantarse del suelo a posición de sentado y luego ponerse de pie. Intente relajar su brazo izquierdo y deje de pensar en él.

**15:15-16:00 p.m.** Entrenamiento cognitivo como en la mañana. Tres veces a la semana sería bueno ir a nadar por las tardes. La natación entrena tus músculos y los suaviza, hace que los movimientos sean más fluidos. Por la tarde, tres veces a la semana, sería bueno ponerse en contacto con el neurólogo o con el psicoterapeuta para hablar sobre el proceso de rehabilitación y desarrollar estrategias para llevarlo a cabo.

Querido Nají,

Sé que un programa como éste requiere mucho compromiso y esfuerzo por parte de usted. Pero creo que usted tiene la energía y el carácter para hacerlo. Después de cierto tiempo verá los buenos resultados de su actuar. Es una responsabilidad suya que le traerá éxito. Los fines de semana puede descansar y encontrarse con amigos. Creo que una noche por semana puede volver a casa más tarde de lo normal. Por ejemplo: el sábado por la noche. Puede dormir más tarde el domingo. Pero dentro de la semana lo mejor sería que se fueras a la cama entre las diez y las once de la noche.

Suyo, Dr. Voss

## ¡Las personas nacen para brillar!

"Las personas nacen para brillar" es un boletín bimensual electrónico propiedad de la Fundación Nají Cherfan centrado en la espiritualidad y la salud. El objetivo de Las personas nacen para brillar es crear conciencia entre nuestros lectores sobre los retos de la salud y prevención de enfermedades, al tiempo que inspira a una vida más completa, más abundante, guiada por los valores cristianos. Este boletín está dedicado a personas de todas las edades, a los que están sanos, a aquellos con problemas de salud y a aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo como resultado de accidentes, derrames cerebrales, etc...

El contenido ha sido cuidadosamente seleccionada de fuentes en Internet consideradas como fiables y precisas con buenas noticias sobre la salud y el bienestar espiritual. Sin embargo, la Fundación Nají Cherfan no asume ninguna responsabilidad por información inexacta. La FNC quiere reconocer la labor de sus voluntarios dedicados, principalmente Marianne Debs, Kamal Rahal, Harold Alvarez, Zeina Costantino, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlein Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, el padre Joseph Abdel Sater, el padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, padre Elia Chalhoub, Valeria de Proença, Athena y Christina Georgotas, Violette Nakhle, y todos los voluntarios sobre el terreno que están apoyando a la FNC en la difusión de las palabras de Jesús a través de sus instituciones, iglesias, hospitales, establecimientos, etc...

Este ejemplar está disponible en árabe, Inglés, griego, holandés, francés, portugués y español. La dirección y el personal FNC están muy agradecidos por los esfuerzos de los redactores responsables que son voluntarios para traducir y editar el boletín en varios idiomas a saber: Isabelle Boghossian en griego, Rita Abou Jaoudé y Myriam Salibi en francés, la profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz en español, Roly Lakeman en holandés, Rita Abou Jaoudé y Julie Abi Nader en árabe.

Para suscribirse en forma gratuita, por favor inscribirse a través de nuestra página web: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) o llámenos al +961 (04) 522 221. Todo el material en nuestra página web se puede descargar de forma gratuita.

EdEditorial: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan; Editor en Jefe: Christina A. Bitar; Diseño: Departamento de Arte, Grupo CCM, E.U.A., y Rita Abou Jaoudé; Colaboradores: Sana Cherfan y Kelley Nemitz.

© 2017 por la Fundación Nají Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.