

# INFORMACOM

MENSAJE FIN AÑO / CLÍNICA EVANGELINA RODRÍGUEZ REALIZA CAPACITACIÓN / PLAN DE VIDA /  
SEMANA DE LA CALIDAD / CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL / JÓVENES PROFAMILIA

## NAVIDAD

## 2025





Feliz  
Navidad

## ¡Muchos objetivos, planes y propuestas marcaron la ruta del 2025!

Este año nos permitió madurar como institución y constatar que se valora nuestro quehacer, como lo muestra el Gran Reconocimiento a la transparencia y rendición de cuentas otorgado por la Centro Nacional de Fomento y Promoción de las Asociaciones Sin Fines de Lucro -CASFL-.

Del mismo modo, la institución fue reconocida por el Ministerio de Salud Pública como institución con manejo transparente en la ejecución de los recursos subvencionados por el Estado dominicano, en favor de la mejora de la calidad de vida de las poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.

También fue el año en que obtuvimos la certificación ISO 9001:20015, otorgada a los laboratorios de las clínicas de Profamilia Rosa Cisneros, en Santiago y Evangelina Rodríguez en Santo Domingo, así como a los procesos de apoyo de la Oficina Central.

Igualmente, el año fue de desafíos globales, con el cierre de programas como USAID y la creciente preocupación de cómo afectaría los programas de atención a VIH, especialmente en los países pobres.

La tragedia ocurrida en un centro de diversión donde cientos de personas murieron también nos tocó como institución, al perder a la uróloga Yadira Cueto, quien prestaba servicios en dos de nuestras clínicas institucionales.

Valoramos que el 2025 fue un periodo de enseñanzas, de grandes retos que superamos gracias al esfuerzo conjunto de empleados/as, colaboradores/as y de un voluntariado a diferentes niveles, que con compromiso y entrega logramos que el barco institucional navegue con la proa bien enfocada hacia el ejercicio pleno de los derechos humanos, de libertades y de auto determinación.

Gracias a todos y todas por su esfuerzo, por el compromiso y por la contribución individual y colectivo al cumplimiento de la misión y visión institucionales.

Nos encaminamos a un 2026 con el enfoque en el 60 aniversario de la institución y con metas y propuestas hacia el desarrollo institucional, personal y profesional.

**Magaly Caram**  
Directora Ejecutiva.



## PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### CLÍNICA EVANGELINA RODRÍGUEZ REALIZA CAPACITACIÓN



La Clínica Profamilia Evangelina Rodríguez realizó la capacitación teórica/práctica de prevención de incendios y manejo de extintores como medida de prevención de seguridad en el trabajo.

Los contenidos y las prácticas fueron ofrecidas por el teniente coronel Carlos Guillén, del Cuerpo de Bomberos del Distrito Nacional, dirigido al personal del área médica, de administración y servicio al cliente.

Esta capacitación forma parte del compromiso institucional para ofrecer un entorno seguro, saludable y sostenible, garantizando el bienestar de las personas usuarias, así como de los y las colaboradores, consolidando una cultura de prevención, altos estándares de calidad y preservando la excelencia en todos nuestros servicios.





# CHOCOLATE NAVIDEÑO 2025









# PLAN DE VIDA



## EL INICIO DE AÑO ES EL MOMENTO PERFECTO PARA REPLANTARSE EL PROYECTO DE VIDA

**E**l inicio de un nuevo año representa la oportunidad de comenzar, la posibilidad de emprender proyectos y el momento perfecto para replantarse el proyecto de vida, por ello, vale la pena hacer propósitos que impacten de forma positiva en nuestra existencia.

Un plan de vida es importante en todas las etapas de la vida, porque ayuda a establecer metas claras, tomar decisiones conscientes y construir un camino hacia un futuro significativo y satisfactorio. Especialmente en la población adolescente,

alienta el autoconocimiento, la motivación y la resiliencia para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva.

Karina Tolentino, quien fue multiplicadora voluntaria y luego educadora del Programa Jóvenes y Educación Comunitaria de Profamilia, enfatiza que “un proyecto de vida bien definido te ayuda a desarrollarte personal y profesionalmente, alineando tus acciones con tus valores y creando un camino coherente para alcanzar tus metas y vivir una vida más significativa”.

Un proyecto de vida bien definido te ayuda a desarrollarte personal y profesionalmente, alineando tus acciones con tus valores.

Un plan de vida es importante en todas las etapas de la vida, porque ayuda a establecer metas claras, tomar decisiones conscientes y construir un camino hacia un futuro significativo y satisfactorio



KARINA TOLENTINO



Tolentino afirma que las personas vamos actuando de manera automática y no nos damos el espacio para visualizar dónde estamos y qué es lo que realmente queremos, por eso manifestó que es importante formularse propósitos cada inicio de año.

“Es una muy buena técnica que nos puede ayudar, por ejemplo, a poner orden a las ideas que tenemos y esto nos puede ayudar para generar un mejor rumbo de qué es lo que queremos hacer con nuestra vida, preguntarnos ¿para qué estoy vivo?, ¿en punto de mi vida me encuentro?, ¿qué quiero hacer de mi vida?, y esto nos va dando un sentido a nuestra existencia”, dijo.

Asimismo, indicó que esta práctica que contribuye a establecer los objetivos que deseamos lograr, se puede hacer en diferentes planos ya sean personales, profesionales y sociales, pero que para plantearse estos propósitos es de suma importancia establecerlos basados desde una realidad individual.

Desde su experiencia, Karina recomienda a la gente joven

**1. Conócete, conócete de verdad, abrázate.** A veces abrazarnos es incómodo, porque nos hace ver cosas que nosotros no queremos ver, porque pueden ser dolorosas.

- 2. Conoce tus habilidades** e identifica lo que te da sentido, qué es lo que te hace sentir bien, qué te hace sentir que quieres aportarle al mundo.
- 3. No le tengas miedo al fracaso.** Un principio bueno es que aún en el fracaso hay enseñanza y hay aprendizajes.
- 4. Comprométete contigo.** Cuando tú te pones al centro, de verdad, que te ves como protagonista de tu historia, te sientes la super estrella de tu espectáculo, te vas a priorizar de otras maneras.
- 5. Cuídate, duerme bien,** reláxate con personas que compartan tus valores y aspiraciones, porque a veces tenemos tanto miedo a sentir que caminamos solos, que nos metemos en zapatos que no nos quedan.

Sobre todo, desde mi experiencia puedo decir que la vida no es un camino recto, tiene altos y bajos. A veces cuando tú crees que vas a caminar, terminas volando y viceversa. Tener éxito depende de ti y de lo que tú definas por éxito, pero eso tiene que ver con lo que le da sentido a tu vida.

Los proyectos de vida pueden cambiar y renovarse. Cuando tú alcanzas tu tope ya, de lo que tú propusiste, viene la gran pregunta, y ahora, ¿qué sigue?, ¿pues reenfocar y enriquecer tu proyecto de vida para seguir creciendo!



# SEMANA DE LA CALIDAD



Con el propósito de seguir fortaleciendo la cultura de calidad y la innovación, Profamilia celebró la “Semana de la Calidad” con esta la institución busca reafirmar su compromiso con la excelencia en la salud sexual y reproductiva, fortaleciendo las prácticas de los colaboradores para garantizar servicios seguros y de alta calidad. Durante esta semana, se realizaron diversas actividades y se reforzaron los procesos para mejorar la atención integral que ofrece la institución.

En estas jornadas, junto a colaboradores de nuestras 7 clínicas, fortalecimos prácticas que garantizan:

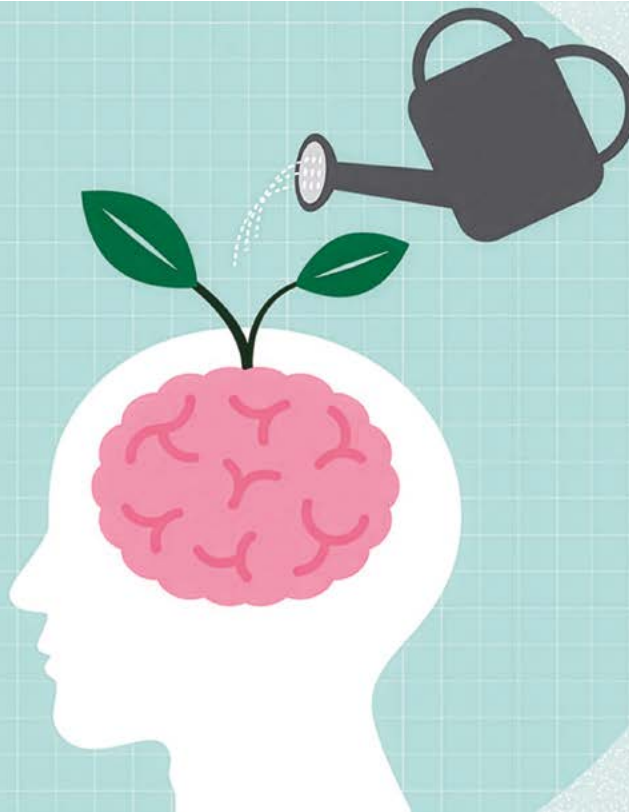
- Procesos seguros para la protección del paciente
- Auditorías e inspecciones que impulsan la mejora continua
- Una atención centrada en el usuario, con empatía y respeto







# COMO CUIDAR TU SALUD MENTAL



**Por: Marina Orbe**  
*Psicóloga*

**S**e habla mucho sobre la salud mental, y con toda razón, porque se ha convertido en la crisis global de este tiempo.

Pero ¿qué es? salud mental, según la OMS, es «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

También creo que es todo lo que somos y hacemos. La forma en cómo percibimos las diferentes situaciones que enfrentamos, la manera de reaccionar a diferentes eventos de la vida nos hace más o menos vulnerables y afectará de forma positiva o negativa la salud mental de cada individuo.

En República Dominicana, los indicadores reflejan que una de cada cinco personas enfrenta una situación de salud mental. Creo importante señalar que no debemos confundir la salud mental con tener una

enfermedad psiquiátrica, pues no, la salud mental se pierde mucho antes de eso.

## Por ejemplo...

La salud mental se pierde por las frustraciones, las expectativas que nos hacemos de los demás, esa sensación de insatisfacción, no sentirse valorado/a tratar de avanzar y no ver resultados positivos, se pierde cuando estas con tus hijos/as, tu esposo/a, o cualquier actividad familiar, pero la mente está en el trabajo.

Cuando te acuestas agotado/a y te despiertas a las 02:00 y 03:00 a.m., con la mente corriendo como si todavía estuvieras trabajando, cuándo te cuesta parar, cuando te sientes al límite casi todos los días, pero no te das cuenta de ello, cuando quieres solucionar todo a todo el mundo, pero es humanamente imposible.

Las relaciones familiares pueden ser una fuente de amor y apoyo incondicional, pero también pueden presentar desafíos. La calidad de estas relaciones tiene un impacto profundo en nuestra salud mental.

La salud mental es un ejemplo de eje transversal porque se relaciona con todas las áreas de la vida de una persona y de la sociedad, y debe ser considerada en todos los sectores e instancia. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, además como nos relacionamos, y es un factor clave en la prevención y promoción de una vida saludable.

Puedes continuar leyendo este artículo en el siguiente enlace o escaneando el QR.







# JÓVENES PROFAMILIA



## DÉBORA SOTO

La magia de la Navidad también nace en las informaciones que tenemos.

Qué la estrella nos guíe a un futuro libre de violencia, con acceso a salud y a la prevención para construir un futuro más seguro.



## YULEXIS CRUZ

En esta Navidad recuerda tu poder, como persona joven tienes derechos inalienables que te hacen un ser valioso e imparable.

Que esta época sea de alegría y fuerza para ejercer derechos y defender la dignidad, ese es el regalo.



## FÁTIMA PUMAROL

Que este tiempo sea un momento para que las juventudes, especialmente las mujeres y personas diversas, renueven su fuerza, reclamen sus derechos y sigan construyendo un camino libre de violencias, lleno de dignidad, igualdad y esperanza.



## YEIFRI RAMÍREZ

Que esta Navidad traiga luz a nuestras decisiones, fuerza para alejarnos de situaciones que nos hagan daño y la posibilidad de construir relaciones sanas, responsables y respetuosas.

Que el espíritu navideño nos guíe a una vida más plena.



## NATHALIA HILARIO

Que en esta Navidad podamos reencontrarnos y disfrutar de los pequeños momentos con seres queridos y familiares.

Recordar que somos lo más importante y esencial de nuestra propia vida y debemos cuidar a ese ser tan preciado que somos nosotros mismos.

Brindemos por hoy y por el futuro que estamos construyendo.







Acceder a la versión  
digital escaneando  
el código



@Profamiliard  
[www.profamilia.org.do](http://www.profamilia.org.do)



Es una publicación a  
cargo de la Gerencia de  
Comunicación e Imagen.

#### **Redacción**

Pebbers González

#### **Cuidado editorial**

Melania Febles

#### **Fotografías**

José Miguel Renville  
Fuente externa

### **JUNTA DIRECTIVA**

Magaly Caram

#### **Dirección Ejecutiva**

Ana Navarro

#### **Presidenta**

María de Jesús Pola (Susi)

#### **Vicepresidente**

Melba Barnett

#### **Tesorera**

Francisco Álvarez

#### **Secretario**

Víctor Rosario

#### **Vocal**

Yildalina Tatem

#### **Vocal**

Amelia Vicini

#### **Vocal**

Millizen Uribe

#### **Suplente Vicepresidenta**

Ivelisse Rosario

#### **Suplente Tesorera**

Rhadive Pérez

#### **Suplente Secretario**

Jocelyn Caminero

#### **Suplente Vocal**

José Delancer

#### **Suplente Vocal**

Rosalía Piña

#### **Suplente Vocal**