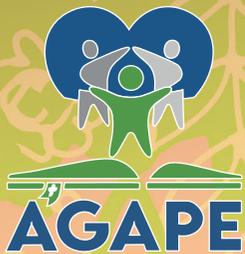


ÁGAPE

ORGULLOSOS DE NUESTRA HERENCIA HISPANA, POR UNA VIDA DIGNA PARA TODOS

AÑO 2 - EDICIÓN 12



FAMILIA SALUDABLE HEALTHY FAMILY



- **Familia: Primera línea de defensa en la salud mental**
Family: The First Line of Defense in Mental Health
LUZ ELENA ANLEU
- **Importancia de la familia en la iglesia y en la sociedad**
The Importance of the Family in the Church and Society
ZORAIDA ESCALERA
- **¿Todavía debemos preocuparnos por el COVID-19?**
Should We Still Be Concerned About COVID-19?
PAULINA LÓPEZ
- **Cómo orar por tu familia**
How to Pray for Your Family
DORA QUIRARTE
- **Atención pastoral a la familia en la crisis migratoria**
Pastoral Care for the Family in the Migration Crisis
SAÚL CARRANZA
- **Alzheimer en la familia, una historia de amor y comprensión**
Alzheimer's in the Family: A Story of Love and Understanding
KATHERIN RAMIREZ

“y serán benditas en ti todas las familias de la tierra”. Génesis 12:3
“All the families of the Earth will be blessed through you”. Genesis 12:3

Pastoral Care for the family in the Immigration Crisis



Dr. Saúl H. Carranza
DIRECTOR - FUNDADOR

ÁGAPE

AGOSTO DE 2025
AÑO II - EDICIÓN 12

Director general
Dr. Saúl Carranza

Director editorial
Rev. Israel Carranza

Diseño editorial
Samuel Marroquín

Traducción al inglés
Rev. Israel Carranza

Diagramación
Katherin
Ramírez Montoya

Colaboradores
• Emily Tellez
• Zoraida Escalera
• Dr. Joel Jiménez
• Lic. Luz Anleu
• Lic. Paulina López Valencia
• Rev. Dora Quirarte

Impresión
ECM Publisher Inc.

Distribución.
Inky Elf
Promotional Products

Contactenos
amoragape.org

Correo electrónico
Proyectos@amoragape.org

Teléfono
763-288-1041

La revista AGAPE provee información relevante para las iglesias cristianas de Minnesota.

Esta revista es propiedad del Centro Nazareno de compasión Agape Inc. La información aquí contenida puede ser compartida mencionando la fuente.

El contenido de cada artículo refleja el pensamiento del autor y Agape Inc. no se hace responsable por dicho contenido.

By Dr. Saúl Carranza

Changes in immigration policy have shaken the nation's foundations, generating human, social and spiritual challenges. The new immigration policies have not been able to definitively stop migratory flows or offer solutions to families that have resided without documents in this country for many years. But they have created fear and concern among vulnerable communities. Reports of mass deportations, restrictive policies and undignified incarcerations reflect a humanitarian crisis that demands responses of solidarity.

In this complex landscape, pastoral work is defined by closeness and unconditional accompaniment. Both the U.S. and immigrant Christian communities are responding with dignity. Accompanying those who suffer and being a voice for those who cannot speak out.

The church is not a temple to pass attendance; it is a family to belong to. The human face of the crisis is evident in families who find an oasis of compassion where pastors and volunteers offer words of encouragement and simple but transforming gestures of love, such as sharing a hot meal, a safe space to rest or legal advice.



Pastoral work faces the challenge of balancing the enforcement of immigration laws with the moral obligation to protect people's lives and dignity. Many have been criticized or threatened for offering refuge to undocumented migrants, testing their ethical commitment and courage. Pastorally, we suffer the emotional and physical exhaustion of constant exposure to stories of pain, injustice and suffering.

Pastoral work faces the challenge of maintaining the balance between the observance of immigration laws and the moral obligation to protect the life and dignity of individuals. Many have been criticized or threatened for offering refuge to undocumented migrants, testing their ethical commitment and courage. Pastorally, we suffer the emotional and physical exhaustion of constant exposure to stories of pain,

injustice and suffering.

Amid these crises, we have developed networks of churches and denominations that join efforts to maximize the impact of solidarity, facilitate the exchange of resources, information and volunteerism. Pastoral work in this reality includes accompanying those who suffer and fear. Assisting those who have the possibility of legalizing their situation. Giving qualified legal guidance to those who are in the limbo of illegality. To feed the flock of God without falling into the discrimination of legal status and strengthen the faith of believers and family so that they learn to always trust in God and in all places.

For many people involved in pastoral work, service to migrants has become an authentic experience of faith and personal transformation. The encounter with the pain and hope of those who live day to day with the fear of deportation or discrimination leads to a renewal of Christian commitment and social conscience. In this sense, pastoral work becomes a seed of reconciliation, healing and the construction of a more just society. The pastoral work to the migrant family is much more than a simple gesture of charity. It is an integral response that intertwines faith, justice and compassion. Not only material aid, but also hope, faith and dignity.

Atención pastoral a familias en la crisis migratoria

Por Dr. Saúl Carranza
Director Centro Nazareno de Compasión Ágape Inc.

Los cambios en la política de inmigración han sacudido los cimientos de la nación, generando desafíos humanos, sociales y espirituales. Las nuevas políticas migratorias no han logrado detener definitivamente los flujos migratorios ni ofrecer soluciones a familias que han residido sin documentos en este país por muchos años. Pero si han creado temor y preocupación entre las comunidades vulnerables. Las noticias de deportaciones masivas, políticas restrictivas y encarcelamientos indignos reflejan una crisis humanitaria que exige respuestas solidarias.

En este panorama complejo, la labor pastoral se define por la cercanía y el acompañamiento incondicional. La comunidad cristiana tanto estadounidense como inmigrante está respondiendo dignamente. Acompañando a los que sufren y siendo voz de los que no pueden expresarse.

La iglesia no es un templo para asistir, es una familia a la cuál pertenecer. El rostro humano de la crisis se evidencia

en familias que encuentran un oasis de compasión donde pastores y voluntarios ofrecen palabras de aliento y gestos sencillos pero transformadores de amor, como compartir una comida caliente, un espacio seguro para descansar o consejo legal.

La labor pastoral enfrenta el desafío de mantener el equilibrio entre la observancia de las leyes migratorias y la obligación moral de proteger la vida y dignidad de las personas. Muchos han recibido críticas o amenazas por ofrecer refugio a migrantes indocumentados, poniendo a prueba su compromiso ético y su valentía. Pastoralmente sufrimos el agotamiento emocional y físico por estar expuestos de manera constante a historias de dolor, injusticia y sufrimiento.

En medio de estas crisis hemos desarrollado redes de iglesias y denominaciones que unen esfuerzos para maximizar el impacto de la solidaridad, facilitar el intercambio de recursos, información y voluntariado. La labor pastoral en esta realidad incluye: Acompañar a los que sufren y temen. Ayudar a quienes tienen la posibilidad de legalizar su situación.

Dar orientación legal calificada a aquellos que están en el limbo de la ilegalidad. Apacentar al rebaño de Dios sin caer en la discriminación del estatus legal y fortalecer la fe de los creyentes y de la familia para que aprendan a confiar en Dios en todo tiempo y en todo lugar.

Para muchas personas involucradas en la labor pastoral, el servicio a las personas migrantes se ha convertido en una auténtica experiencia de fe y transformación personal. El encuentro con el dolor y la esperanza de quienes viven día a día con el temor a deportación o discriminación lleva a una renovación del compromiso cristiano y de la conciencia social. En ese sentido, la labor pastoral se convierte en semilla de reconciliación, sanación y construcción de una sociedad más justa. La labor pastoral a la familia migrante es mucho más que un simple gesto de caridad. Es una respuesta integral que entrelaza fe, justicia y compasión. No solo ayuda material, sino también esperanza, fe y dignidad.



En Proverbios 22:6 la palabra de Dios nos dice: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él." Este verso hace un llamado directo a Papá y mamá, o a los cuidadores principales, a ser los primeros maestros en enseñar a los hijos a nombrar y manejar sus emociones con sabiduría logrando un impacto duradero desde la infancia para evitar que en el futuro se desarrollen problemas de conducta que puedan traer dificultades en sus relaciones o que se desarrollen trastornos o dependencia emocionales entre otras cosas. Los padres son el primer ejemplo a seguir para ellos. Un padre que reconoce su propia tristeza sin avergonzarse, o una madre que modela cómo orar cuando se siente abrumada, está sembrando salud emocional sin saberlo.

FAMILIA: Primera Línea de Defensa en la Salud Mental



La prevención comienza en casa creando rutinas estables, comiendo juntos, dejando al lado las redes sociales o el

partido de Fútbol importante para compartir momentos ya sea de alegría o dificultad, para tener tiempo de escuchar sin juzgar, para orar en familia, hacer caminatas con papá, sin dejar atrás a Firulais, para cocinar con mamá, incluso para enviar memes o versículos bíblicos que animen. Estas prácticas harán una gran diferencia. No es necesario esperar a que un problema sea grave para hablar de salud mental. Proverbios 17:22 dice: "El corazón alegre constituye buen remedio, pero el espíritu triste seca los huesos". ¡Así que adelante! Celebren los pequeños logros, ríanse en familia (aunque sea de los chistes malos del tío Pedro), y hagan del hogar un espacio donde las emociones no sean ignoradas, sino bienvenidas y acompañadas. Hasta aquí llegó la frase conocida: ¡no llores porque los hombres

no lloran, o no estes triste porque pones tristes a mamá! Hay que aprender a ofrecer abrazos llenos de dulzura y a ofrecer oídos listos para escuchar con empatía.

En resumen, la familia no solo es una institución social o una construcción cultural; es un diseño de Dios para el cuidado integral de los que la conforman. Es el taller donde se forma el carácter, se aprenden habilidades para la vida y se recibe apoyo en tiempos de dificultad. Como iglesia, como comunidad y como creyentes, hagamos a Jesucristo el centro de cada hogar y con ello lograremos tener en casa un oasis de gracia, escucha, comprensión y fe. Y si hay lágrimas, que sean parte del proceso... acompañadas de oración, apoyo y, si es posible, de un pedazo de pastel con una buena taza de café colombiano.

Por: Luz Elena Anleu
Pastora asociada iglesia Monte Sinaí
Licenciada en psicología y pedagogía



FE DE ERRATA: Por un descuido de nuestra parte, en la edición II, el artículo "Líderes que bendicen a su comunidad", no incluye el nombre de su autora, Rev. Luz Elena Anleu. Nuestras disculpas por la omisión.

SERVICIOS LEGALES DE INMIGRACIÓN

Una oficina legal reconocida por el Departamento de Justicia que brinda servicios legales de inmigración a bajo costo

\$40
Consultas iniciales

540 E Wheelock Pkwy
St Paul

Ubicado dentro de la Iglesia Mosaic Christian Community

- Petición de familiar
- Renovación de tarjeta verde
- Ajuste de estatus
- Trámite consular
- Ciudadanía y naturalización
- Renovación de autorización de trabajo
- Renovación de DACA
- Servicios Notariales
- y otros...

Nuestras redes

mosalcestpaul.org
icwelcome.org
cliniclegal.org

651-583-8797
www.icmosaic.org
PARA UNA CITA

Línea de información para refugiados e inmigrantes



PODEMOS AYUDARLE A:

- Conocer los recursos disponibles en su localidad
- Acceder a los servicios de la red de reasentamiento
- Responder a sus preguntas en:
 - Ucraniano
 - Ruso
 - Español
 - Inglés



Deje un mensaje de voz las 24 horas del día, cualquier día de la semana, le responderemos durante el horario de la línea de información.



O envíenos un correo electrónico: DHS.RPO.Helpline@state.mn.us



Para más información, visite mn.gov/dhs/refugee-programs/ o escanee el siguiente código QR.



Indique el idioma que prefiere y nuestros navegadores le pondrán en contacto con un intérprete



Para obtener esta información en formatos accesibles o para solicitar ayuda para acceder en igualdad de condiciones a los servicios humanos, envíenos un correo electrónico a dhs.info@state.mn.us, llame al 651-431-4000, o utilice su servicio de retransmisión preferido. ADA1 (3-24)



**Location IS
EVERYTHING!**

NOTICIA DE NEGOCIOS LATINOS

INAUGURACIÓN DEL NUEVO POLLO CAMPERO EN BROOKLYN CENTER

En la vibrante ciudad de Brooklyn Center, Minnesota, ha llegado una noticia que alegra tanto a residentes de la zona como a las personas amantes de la gastronomía internacional: la apertura de un nuevo restaurante Pollo Campero. Esta reconocida cadena, de origen guatemalteco, es famosa por su inigualable pollo frito y asado, así como por brindar una experiencia culinaria repleta de tradición, sabor y calidez.

Desde su fundación en 1971, Pollo Campero ha construido una reputación sólida basada en recetas únicas, sazones emblemáticas y un ambiente familiar. Pollo Campero es mucho más que un restaurante: es un punto de encuentro y un recordatorio de casa para miles de personas migrantes en Estados Unidos. La llegada de Pollo Campero a Brooklyn Center es la celebración de la diversidad, la memoria y la riqueza cultural latinoamericana. Es una invitación a compartir, descubrir y disfrutar, en un espacio donde la comida une a personas de todas las edades y orígenes. Así, el nuevo Pollo Campero no solo promete convertirse en un referente gastronómico, sino también en un punto de encuentro y alegría para toda la comunidad.

**Brooklyn Center
1340 Shingle Creek Crossing
Brooklyn Center, MN 55430**

(833) 226-7376

HOURS:

Mon - Sun: 10am - 10pm

AVAILABLE FOR:

- Catering
- Dine-In
- Take Out

RECIBE NOTICIAS DE SALUD EN ESPAÑOL EN TU CELULAR.

Regístrate ya.

Escanea usando la cámara de tu teléfono y envía el mensaje.



Que una persona de tu familia sufra demencia cambia la vida de toda la familia.

Este es un tema delicado y complejo que puede ser difícil de abordar. Sin embargo, es importante hablar sobre cómo cuidar con amor y conciencia a nuestros seres queridos y como no sentirnos frustrados por no saber cómo hacerlo.

“Quiero hablarles sobre una persona muy especial en la vida de mi amiga, su abuela, y la forma en que impacto su vida...”

El día que su abuela fue diagnosticada con demencia. Fue un momento difícil para toda su familia, pero especialmente para ella, se sentía confundida y no sabía cómo ayudarla. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo, comenzó a entender que la demencia no definía la persona que su abuela era. Ella siguió siendo la misma persona que siempre había sido: de carácter fuerte, valiente y resistente.

Para entender a su abuela con demencia, comenzó a aprender sobre la enfermedad y cómo afecta a las personas. se dio cuenta de que la demencia no es solo una pérdida de memoria, sino también una pérdida de identidad y autonomía, sin embargo, ella recordaba que a pesar de que su abuela tenía demencia era la misma persona, por eso la cuidaba con amor y se esforzaba por estar presente para ella, escucharla, y darle su tiempo para cada cosa que necesitaba, incluso cuando no recordaba cosas

Alzheimer en la familia, una Historia de Amor y Comprensión

importantes o no sabía quién era la persona que estaba cuidándola.

Le hablaba con suavidad y respeto, y trataba de entender lo que ella quería comunicarle, aunque la abuela solo recordaba las cosas del pasado, porque el presente siempre lo olvidaba, hasta se olvidaba de mi amiga únicamente le decía que se apartara de su lado, pero ella seguía allí,

junto a su abuela. Entendía que esto era una conducta nueva y lo aceptaba sin reproches

Fue un momento muy difícil para su familia, pero mi amiga también aprendió a cuidarse a ella misma. Tomando momentos de ejercicio, de oración hablar con amigos y familia más cercana.

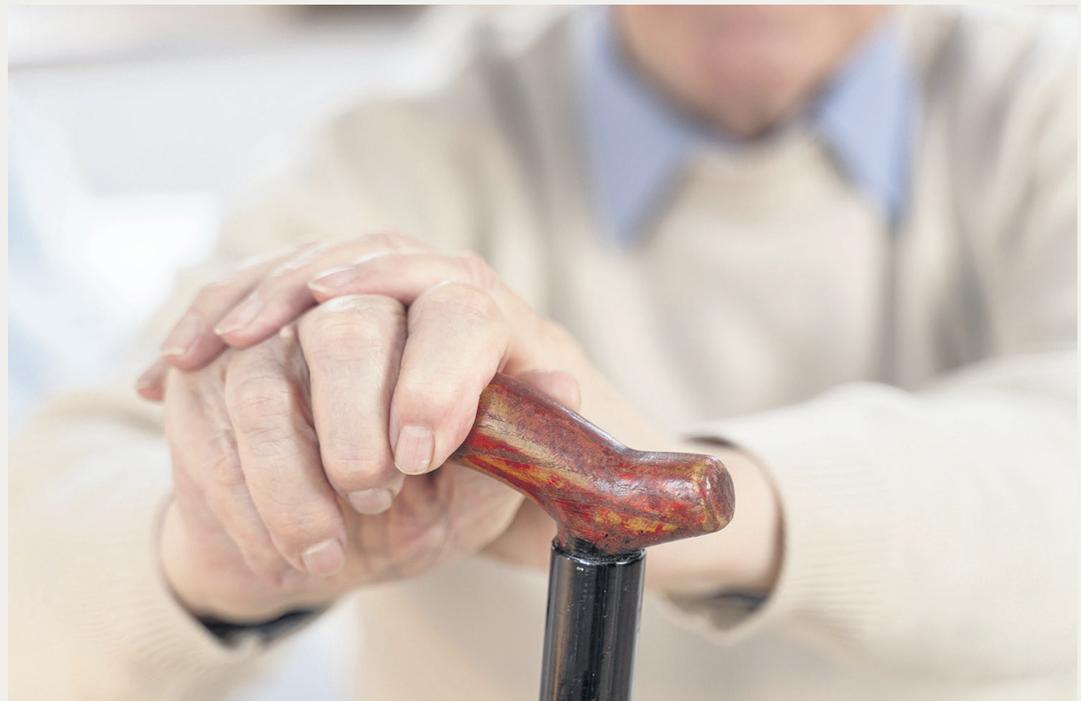
Para ayudar a su abuela en este proceso tan duro



Por Katherin Ramirez Montoya
Asistente Editorial Revista Agape

de la vida, Aprendió a ser paciente y comprensiva. La ayudo con las tareas diarias, como vestirse y comer, y trato de hacer que su vida fuera lo más normal posible. También encontró la forma de estimular su memoria, como mirar fotos y escuchar música, la cuidó y dio lo mejor de ella, así como su abuela un día hizo lo mismo.

Llego a la conclusión de esta historia entre abuela y nieta nos enseña valiosas lecciones sobre el amor y sacrificio. Nos muestra que el cuidado y la dedicación no son solo una responsabilidad, sino también un acto de amor y devoción para aquellos que son importantes para nosotros.



By Katherin Ramirez

Having someone in your family who suffers from dementia changes the lives of the entire family. This is a delicate and complex topic that can be difficult to address. However, it is important to talk about how to lovingly and conscientiously care for our loved ones and how not to feel frustrated because we don't know how to do it.

I want to tell you about a very special person in my friend's life, her grandmother, and the way she impacted her life. The day that her grandmother was diagnosed with dementia. It was a difficult time for her entire family, but especially for her, she felt confused and didn't know how to help her. However, as time went on, she began to understand that dementia did not define

Alzheimer's in the Family, a Story of Love and Understanding

the person her grandmother was. She remained the same person she had always been strong-willed, courageous and resilient.

To understand her grandmother with dementia, she began to learn about the disease and how it affects people. she realized that dementia is not only a loss of memory, but also a loss of identity and autonomy, however she remembered that even though her grandmother had dementia she was the same person, so

she cared for her with love and made an effort to be present for her, listen to her, and give her time for everything she needed, even when she didn't remember important things. He spoke to her with gentleness and respect, and tried to understand what she wanted to communicate, although the grandmother only remembered things from the past, because she always forgot the present, she even forgot my friend only told her to leave her side, but she continued to be with her grandmother and understood

that this was a new behavior and accepted it without reproach. Taking moments of exercise, prayer, talking to close friends and family.

To help her grandmother through this difficult life process, she learned to be patient and understanding. She helped her with daily tasks, such as dressing and eating, and tried to make her life as normal as possible. He also found ways to stimulate her memory, like looking at pictures and listening to music, he took care of her and gave her the best of herself, just as her grandmother did the same for her.

This story between a grandmother and a granddaughter teaches us a valuable lesson about love and sacrifice. It shows us that care and dedication is not only a responsibility, but also an act of love and devotion to those who are important to us.

CALENDARIO DE ORACIÓN DE PASTORES DE MINNESOTA

Pastores.

Les invitamos a las próximas reuniones de oración.
Cada segundo sábado del mes a las 10:00 AM



9 de Agosto.

Iglesia Nueva Vida

201 Hope Avenue, Jordan MN 55352

Pastores Juan Carlos y Aida Resendiz.

13 de Septiembre

Iglesia Tiempo de Cosechar

3625 South Wind Dr. Eau Claire, WI 54701

Pastor Sergio Velázquez

La oración familiar puede rebajar la tensión y traer felicidad duradera a la familia. Puede ayudarnos a ser más pacientes, amables, humildes y a perdonar. En pocas palabras la oración fortalece a nuestra familia y puede desarrollar un amor más profundo, unidad y bienestar. Orar por mi familia significa pedir a Dios que los proteja, los guíe, y los bendiga. Como dice el Salmo 91:11 "Padre Celestial, te pido que protejas a mi familia de todo mal, guarda sus vidas y sus caminos". También es de suma importancia que padres e hijos aprendan a orar juntos para poder establecer lazos fuertes y genuinos hasta al punto de conocer profundamente sus propias necesidades.

El orar por tu familia es una forma de expresar amor, preocupación, gratitud y confianza en Dios. Hablando con Dios de las preocupaciones y dificultades que pueda estar enfrentando la familia se está pidiendo Su intervención y ayuda, y claro, no pasando por alto orar por protección de Dios contra peligros físicos y espirituales, así como su dirección en nuestras decisiones y caminos.

Debemos orar por fortaleza y sanidad emocional y mental. Como familia debemos permanecer unidos y así nuestros hijos seguirán nuestras huellas como ejemplo para el día de mañana cuando ellos tengan su propia familia. Podrán enfrentar la vida con valentía y sin miedo recordando esta poderosa palabra "Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y



Orar por tu familia

andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes". (Deuteronomio 6:6-7).

LA FAMILIA QUE ORA UNIDA PERMANECE UNIDA, Sí, permanece

unida porque fortalece los lazos familiares y promueve la unidad y la fe. Nada y nadie podría destruir estos lazos de unidad familiar. "Ninguna arma forjada contra ti prosperará, y condenarás toda lengua que se levante contra ti en juicio". (Isaías 54:17). Teniendo en cuenta esta poderosa palabra la frase "Ninguna arma forjada prosperará y condenarás toda lengua que se levante contra ti" significa que ningún ataque o plan malicioso contra ti tendrá éxito porque como familia hemos decidido orar sabiendo que al hacerlo podremos perdonarnos, comprendernos y a apoyarnos mutuamente y por lo tanto podremos vencer cualquier crisis, enfermedad, escasez e incluso la muerte. ¡Dios nos sostendrá porque hemos aprendido CÓMO ORAR POR MI FAMILIA!



Por: Pastora:
Rev. Dora
Quirarte



IGLESIA CRISTIANA FAMILIA DE DIOS

SERVICIO DE ADORACIÓN

TODOS LOS DOMINGOS 1:00PM

Ministerio de MUJERES *Hijas del Rey*

2° sábado
de cada mes

DESAYUNO
9:00 AM

Ministerio de VARONES *LOS CUATES*

Reunión especial el 2° sábado de cada mes

Transmitidos por

with
English
Translation.



763 245 2378
Pastor Saul Carranza.



14100 Elm creek Road,
Osseo, MN, 553669, US

VEN ADOREMOS EN FAMILIA

VIERNES

Estudio biblico, grupo de
oración y testimonio.
Grupo discipulado.

7:00PM

SABADO

Servicio de Damas.
-cada segundo sábado del mes.

9:00AM

Ministerio de hombres "Los cuates"
Reunión mensual.

DOMINGO

Servicio de adoración
Clases bíblicas para adolescentes y niños.

1:00PM

En Dayton

Pero muy cerca de Maple
Grove, Champlin, Osseo
Rogers y Brooklyn Park.

[Facebook.com/iglesiafamiliadeDios.DaytonMN](https://www.facebook.com/iglesiafamiliadeDios.DaytonMN)





Importancia de la familia en la Iglesia y en la sociedad



Por Zoraida Escalera Calderón

Hablemos de familia. Buscando en el diccionario encontré diez significados para este vocablo, y algo curioso en las diez definiciones, todas tienen que ver con el conjunto de algo, asociación de cosas o de personas, pero son más de uno. El primer significado lo relaciona con un grupo de personas vinculadas por relaciones de matrimonio, parentesco, convivencia. El segundo tiene que ver con el conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje, estirpe o parentela. Hay otro que se relaciona con comunidad religiosa, política, ideológica, etc., un colectivo o cuerpo.

Una familia tiene características en común. Tienen parecidos físicos, desarrollan las mismas costumbres, hábitos, que a veces se perpetúan con el tiempo. Las familias también se distinguen por su forma de vestir o de hablar, por el lenguaje, a veces podemos identificar la procedencia. La familia tradicional comienza con un hombre y una mujer que se unen en lo que se conoce como el matrimonio. La Biblia dice en Génesis 2:24: Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

En toda la Biblia hay referencias a la familia, de hecho, encontré 319 versos que hablan algo sobre la familia. Dios es un Dios de familia. Él la estableció desde el principio. La familia es la base de la sociedad y de la iglesia. Es ahí donde se desarrolla el ser humano. Las familias unidas formarán la sociedad en la que se relacionan todos los seres humanos. Es la familia la que le da forma al individuo, ya sea en lo social, profesional, religioso o político.

Es en la familia, donde los padres transmiten sus ideas, sus costumbres a los hijos, luego a los nietos y es un

patrón que se repite una y otra vez. Dependiendo de las circunstancias que rodeen ese hogar, las experiencias que vivan los miembros de la familia, será el resultado que la sociedad recibirá más adelante. Yo que he tenido el privilegio de vivir seis décadas, puedo comparar la sociedad en la que mis padres y abuelos nos criaron con la sociedad en la que vivieron mis hijos, y mis nietos. Las diferencias son increíbles y abismales.

La iglesia tiene la oportunidad de ser de bendición para su comunidad. Jehová le dijo a Abram en Génesis 12:3: "y serán benditas en ti todas las familias de la tierra" (RV 1960). Ya hemos sido bendecidos a través de la fe, solo tenemos que activar esa

bendición enseñando a la familia a tratar a los demás como ellos quieren ser tratados, a honrar a los padres, cumplir las responsabilidades como esposos y padres atentos y cariñosos. Que aprendan a reprender con amor a los hijos cuando sea necesario, enseñarles a ser mayordomos fieles y responsables con las tareas y las finanzas y enseñarles a amar y a honrar a Dios. Cuando hacemos esto los miembros de la familia serán también miembros buenos y proactivos en su comunidad, iglesia y sociedad. Por eso bendigamos a la familia. "El Eterno te bendiga y te guarde. "El Eterno haga resplandecer su rostro sobre ti, y te conceda su bondad. 'El Eterno te mire con amor, y te dé paz". Números 6:24-26



¿Todavía debemos preocuparnos por el COVID-19?



En diciembre del 2019, en Wuhan, China se registraron los primeros casos de una enfermedad respiratoria causada por un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2. Apenas unas semanas después, en Enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró una emergencia de salud pública de importancia internacional. El mundo entró en una de las crisis sanitarias más graves. Fue hasta el 5 de Mayo del 2023 cuando se decretó el fin de la emergencia sanitaria global. La pandemia marcó un antes y después, alteró la vida cotidiana, impactó gravemente la economía y cobró la vida de al menos 15 millones de personas en el mundo según estimaciones de las Naciones Unidas. Es cierto que ya no se reportan casos con tanta frecuencia como en sus primeros años, sin embargo, cabe la pregunta: ¿Todavía es relevante preocuparnos por el COVID-19 en 2025? La respuesta es Sí, todavía debemos mantenernos atentos.

De acuerdo con los datos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), al 8 de Julio del 2025, las infecciones por SARS-CoV-2 muestran una tendencia al alza en al menos 25 estados, incluido Minnesota. Se han identificado dos periodos del año con mayor número de contagios: de julio a septiembre y de diciembre a febrero.

Los factores que contribuyen a estos picos incluyen condiciones climáticas (como las bajas temperaturas y la baja humedad), así como cambios en el comportamiento social, como

las vacaciones, reuniones familiares y viajes. Durante el invierno, el COVID-19 suele coincidir con la circulación de otros virus respiratorios como la influenza estacional y el virus sincicial respiratorio.

La continua aparición de nuevas variantes del virus SARS-CoV-2 también influye en los patrones de contagio. Por ejemplo, las variantes Delta y Ómicron se propagaron durante los veranos del 2021 y 2022. Ómicron, se mantuvo como variante dominante durante los inviernos del 2022 y 2023, y continúa siendo la más prevalente hasta la fecha.

Por esta razón, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó vacunas actualizadas para la temporada 2024-2025, específicamente formuladas para ofrecer una mejor protección frente a las subvariantes de Ómicron.

Si bien la mayoría de la población en Estados Unidos ya cuenta con cierta memoria inmunológica, gracias a infecciones previas, vacunación o ambas, las autoridades sanitarias recomiendan refuerzos adicionales de vacunación para los grupos vulnerables. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud para valorar la necesidad de una dosis de refuerzo.

Además del riesgo de contagio, el long COVID sigue siendo un motivo de

preocupación. Esta condición puede aparecer semanas o meses después de una infección aparentemente leve y causar síntomas como fatiga, niebla mental, dolor muscular, dificultad para respirar o trastornos del sueño, entre otros. Aunque ya hemos abordado este tema en ediciones anteriores, vale la pena recordar que cualquier síntoma prolongado después de un contagio debe ser evaluado por un médico.

No se trata de vivir con miedo, sino con información y responsabilidad. Aunque el COVID-19 ya no es una emergencia global, sigue siendo un problema de salud pública que requiere atención y prevención. Sigamos manteniéndonos informados y cuidando de nuestra familia. No bajemos la guardia.



Paulina López Valencia
Licenciada en ciencias área de
bioquímica y Biología Molecular - UNAM

Should we still be worried about Covid-19?

By: Paulina Lopez Valencia
Bachelor of Science

In December 2019, the first cases of a respiratory disease caused by a new coronavirus, SARS-CoV-2, were reported in Wuhan, China. Just a few weeks later, in January 2020, the World Health Organization declared a public health emergency of international concern. The world began one of the most serious health crises in history. It was not until May 5, 2023, that the global health emergency was declared over. The pandemic marked a turning point, disrupting daily life, severely impacting the economy, and claiming the lives of at least 15 million people worldwide, according to United Nations estimates. It is true that cases are no longer reported as frequently as in the early years, but the question remains: Is it still relevant to be

concerned about COVID-19 in 2025? The answer is YES, we must remain vigilant.

According to data from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), as of July 8, 2025, SARS-CoV-2 infections are trending upward in at least 25 states, including Minnesota. Two periods of the year with the highest number of infections have been identified: July to September and December to February.

Factors contributing to these spikes include weather conditions (such as low temperatures and low humidity), as well as changes in social behavior, such as holidays, family gatherings, and travel.

During the winter, COVID-19 often coincides with the circulation of other respiratory viruses such as seasonal influenza and respiratory syncytial virus, contributing

to these spikes include weather conditions (such as low temperatures and low humidity), as well as changes in social behavior, such as vacations, family gatherings, and travel. During the winter, COVID-19 often coincides with the circulation of other respiratory viruses such as seasonal influenza and respiratory syncytial virus.

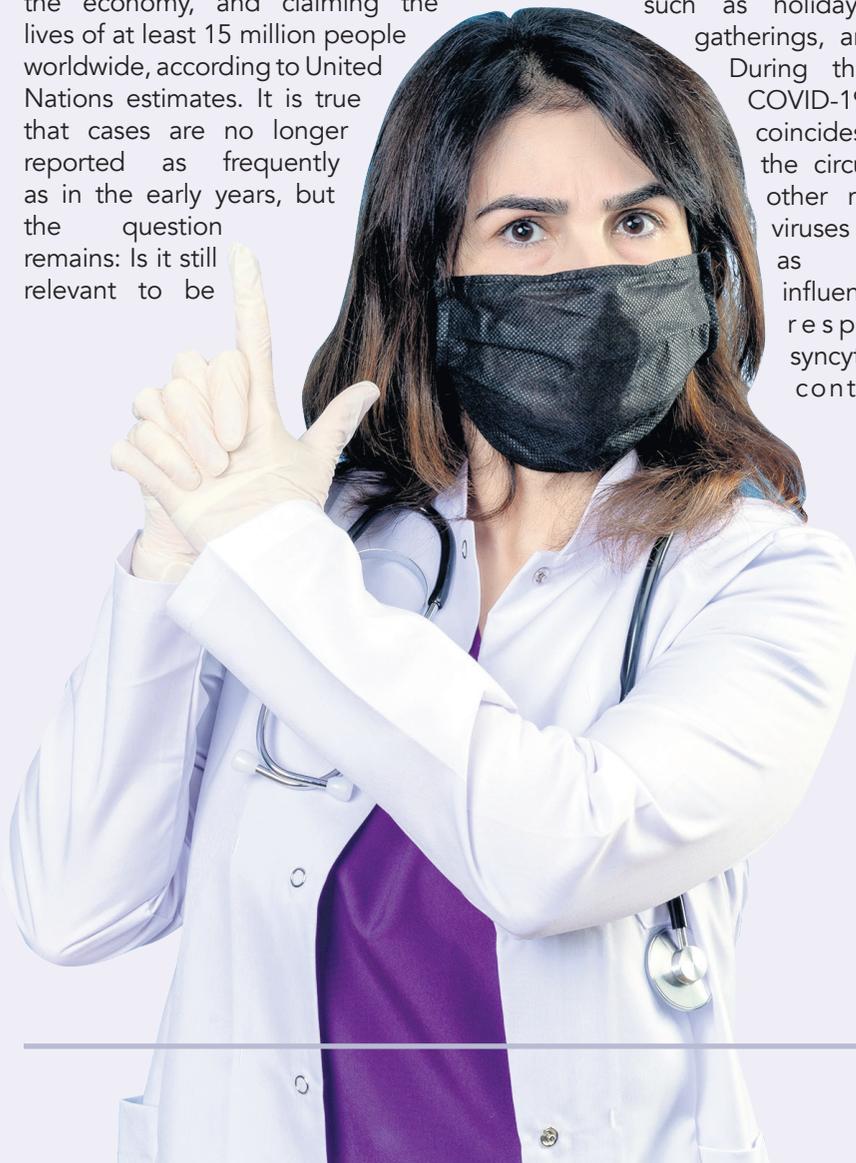
The continued emergence of new variants of the SARS-CoV-2 virus also influences patterns of transmission. For example, the Delta and Omicron variants spread during the summers of 2021 and 2022. Omicron remained the dominant variant during the winters of 2022 and 2023 and continues to be the most prevalent to date.

For this reason, the US Food and Drug Administration (FDA) approved updated vaccines for the 2024-2025 season, specifically formulated to offer better protection against Omicron subvariants.

Although most of the US population already has some immune memory, thanks to previous infections, vaccination, or both, health authorities recommend additional vaccine boosters for vulnerable groups. It is always advisable to consult with a healthcare professional to assess the need for a booster dose.

In addition to the risk of infection, long COVID remains a cause for concern. This condition can appear weeks or months after a seemingly mild infection and cause symptoms such as fatigue, brain fog, muscle pain, shortness of breath, or sleep disorders, among others. Although we have already addressed this issue in previous editions, it is worth remembering that any prolonged symptoms after infection should be evaluated by a doctor.

It is not about living in fear, but with information and responsibility. Although COVID-19 is no longer a global emergency, it remains a public health issue that requires attention and prevention. Let's continue to stay informed and take care of our families. Let's not let our guard down



Medicare made simple: what it is and how it works

m MINNESOTA
SENIOR LINKAGE LINE
800-333-2433

Medicare is a cornerstone of health care for millions of Americans—primarily adults 65 and older, though it also supports younger individuals with certain disabilities or serious health conditions like end-stage renal disease (ESRD) or ALS.

But while Medicare has been around for nearly 60 years, it can still feel overwhelming. Let's break it down.

MEDICARE'S PARTS

Medicare is divided into four main parts, each covering different aspects of health care:

- **Part A – Hospital insurance**
Part A covers inpatient hospital stays, skilled nursing facilities, hospice care and some home health services.
- **Part B – Medical insurance:**
Part B covers doctor visits, outpatient care, preventive services and some home health care.
- **Part C – Medicare Advantage:**
Medicare Advantage plans are offered by private insurers. These plans bundle Part A and B and often include extra benefits like vision, dental and wellness programs.
- **Part D – Prescription drug coverage:**
Part D helps pay for medications.

WHEN AND HOW TO ENROLL

Most people enroll during their initial enrollment period—a seven-month window that starts three months before

the month they turn 65, includes their birthday month, and ends three months after.

MEDICARE COVERAGE OPTIONS

Beneficiaries have choices in how they receive their Medicare benefits.

- **Original Medicare** is administered by the federal government and includes Part A and Part B.
- **Medigap policies** are sold by private companies and help cover out-of-pocket costs not covered by Original Medicare.
- **Medicare Advantage (Part C)** combines hospital and medical coverage (Parts A and B) into one plan managed by private insurers. It often includes additional benefits but usually requires using in-network providers.
- **Part D Plans** are stand-alone drug plans offered by private insurers to help cover prescription costs.

NEED HELP NAVIGATING MEDICARE?

You're not alone—Medicare can be complicated, and your choices matter. The Senior LinkAge Line is Minnesota's federally designated State Health Insurance Assistance Program (SHIP). They provide free, unbiased guidance and support to help you understand your options and make the best decisions for your needs. The Senior LinkAge Line is unbiased and does not sell, market or endorse any insurance products. They're available to help you make your own informed choices.



Medicare simplificado: qué es y cómo funciona

Medicare es un pilar fundamental de la atención médica para millones de estadounidenses, principalmente adultos mayores de 65 años, aunque también brinda apoyo a personas más jóvenes con ciertas discapacidades o afecciones graves, como enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) o ELA. Pero, aunque Medicare existe desde hace casi 60 años, todavía puede resultar abrumador. Analicémoslo.

LAS PARTES DE MEDICARE

Medicare se divide en cuatro partes principales, cada una de las cuales cubre diferentes aspectos de la atención médica:

Parte A: seguro hospitalario.

- La Parte A cubre hospitalizaciones, centros de enfermería especializada, cuidados paliativos y algunos servicios de atención médica a domicilio.
- Parte B: seguro médico.
- La Parte B cubre visitas al médico, atención ambulatoria, servicios preventivos y algunos servicios de atención médica a domicilio.
- Parte C: Medicare Advantage.
- Los planes Medicare Advantage son ofrecidos por aseguradoras privadas. Estos planes combinan las partes A y B y, a menudo, incluyen beneficios adicionales como programas de salud visual, dental y de bienestar.
- Parte D: Cobertura de medicamentos recetados. La parte D ayuda a pagar los medicamentos.

comienza tres meses antes del mes en que cumplen 65 años, incluye el mes de su cumpleaños y termina tres meses después.

Opciones de cobertura de Medicare
Los beneficiarios pueden elegir cómo recibir sus beneficios de Medicare.

- Medicare Original es administrado por el gobierno federal e incluye la Parte A y la Parte B.
- Las pólizas Medigap son vendidas por compañías privadas y ayudan a cubrir los gastos de bolsillo que no cubre Medicare Original.
- Medicare Advantage (Parte C) combina la cobertura hospitalaria y médica (Partes A y B) en un solo plan gestionado por aseguradoras privadas. A menudo incluye beneficios adicionales, pero por lo general requiere el uso de proveedores dentro de la red.
- Los planes de la Parte D son planes de medicamentos independientes ofrecidos por aseguradoras privadas para ayudar a cubrir los costos de los medicamentos recetados.

¿NECESITA AYUDA PARA NAVEGAR POR MEDICARE?

No está solo: Medicare puede ser complicado y sus decisiones son importantes. Senior LinkAge Line es el Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros Médicos (SHIP) designado por el gobierno federal en Minnesota. Ofrece orientación y apoyo gratuitos e imparciales para ayudarle a comprender sus opciones y tomar las mejores decisiones según sus necesidades. Senior LinkAge Line es imparcial y no vende, comercializa ni promociona ningún producto de seguro. Está a su disposición para ayudarle a tomar sus propias decisiones informadas.



m MINNESOTA
SENIOR LINKAGE LINE
800-333-2433

CUÁNDO Y CÓMO INSCRIBIRSE

La mayoría de las personas se inscriben durante su período de inscripción inicial, un plazo de siete meses que

IGLESIA Y SALUD

Capacitación Especial para Líderes de Iglesia:

Si eres líder en tu iglesia y deseas influir positivamente en la salud de los miembros de tu congregación y su familia, este programa es para ti.

“Iglesia y Salud” es un proyecto de capacitación y equipamiento diseñado especialmente para líderes eclesiásticos, y tiene como objetivo proporcionar información sobre problemas de salud comunes en nuestro entorno:



- + Prevención de caídas en el adulto mayor
- + Enfermedades crónicas
- + Acceso a seguro médico a través de MNSure
- + Apoyo a personas con Alzheimer y a sus cuidadores
- + Charlas y recursos de salud para toda la comunidad

Conviértete en un recurso útil para la salud de tu congregación.

Expande el ministerio de tu iglesia para ser un centro de salud y esperanza.

Los participantes de estos talleres de dos horas de duración reciben un certificado de participación y una tarjeta de regalo de \$25.



Para más información, visite
Amoragape.org, llame al 763 2881041
o escriba a proyectos@amoragape.org.

Agape Nazarene Compassion Center Inc. is a faith-based humanitarian organization dedicated to promoting comprehensive well-being by addressing the causes and consequences of poverty among the Hispanic communities in Minnesota, North Dakota, and South Dakota.