



GRUPO TARAS
RIF 30850713-0



*Especial
mes rosa
Grupo Taras*

Domus Aurea

www.grupotaras.com



Editorial

Hay espacios que cuidamos porque sabemos lo que significan para nosotros. Los revisamos, los mantenemos y atendemos cualquier señal antes de que un pequeño deterioro se convierta en un problema mayor.

El cuerpo también es nuestro templo, nuestra “Casa de Oro”.

En este especial del Mes Rosa, nuestro Domus Aurea pone la mirada sobre el cáncer de mama desde una perspectiva integral del cuidado: cuerpo, mente y familia. Porque prevenir también es conocernos, escuchar nuestras señales, consultar a tiempo y hacer de la atención a nuestra salud un acto cotidiano.

Cuidar nuestra primera casa es, también, una forma de cuidar la vida que ocurre dentro de ella.

Grupo Taras

HABITAR EL CUIDADO



Cuidar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro hogar también es una forma de construir futuro.

Hay una palabra que usamos con tanta frecuencia que a veces olvidamos todo lo que contiene: cuidar.

Cuidamos una casa cuando atendemos aquello que necesita reparación antes de que se convierta en un problema. Revisamos, mantenemos, limpiamos, prevenimos. No porque algo esté necesariamente mal, sino porque sabemos que aquello que valoramos merece nuestra atención.

Quizás con nosotros debería suceder algo parecido

Porque también tenemos una casa que necesita cuidado permanente: nuestro cuerpo. Y otra que habitamos de una manera menos visible: nuestra mente. Y está la casa que construimos junto a otros, ese espacio hecho de vínculos, conversaciones, rutinas, afectos y responsabilidades que llamamos familia.

Cuidar todas esas dimensiones no significa vivir pendientes de que algo pueda salir mal. Significa reconocer que nuestra vida merece atención incluso cuando todo parece estar bien.



- *El cuerpo es nuestra primera casa.*
- *La mente es el lugar donde habitamos lo que vivimos.*
- *El hogar es el espacio que construimos con otros.*
- *Y la familia es una de las formas más profundas de cuidarnos.*



www.grupotaras.com



La primera casa

Pasamos buena parte de la vida aprendiendo a cuidar lo que nos rodea y bastante menos tiempo aprendiendo a cuidar aquello que somos.

Sabemos cuándo una pared necesita pintura, cuándo una tubería tiene una fuga o cuándo un ascensor requiere mantenimiento. Hemos aprendido que esperar a que una falla se vuelva evidente puede hacer que repararla sea más difícil.

Con el cuerpo ocurre algo distinto: muchas veces esperamos a que algo duela para prestarle atención.

El bienestar empieza mucho antes de la enfermedad. Está en dormir lo suficiente, movernos, alimentarnos de manera equilibrada, moderar aquello que sabemos que puede hacernos daño y, también, consultar cuando algo cambia.

No se trata de perseguir una idea perfecta de salud. Se trata de no vivir desconectados de nosotros mismos.



Conocer es cuidar

Octubre nos recuerda especialmente la importancia de mirar hacia la salud de las mamas.

El cáncer de mama es uno de los cánceres más frecuentes entre las mujeres en el mundo. La mayoría de los casos ocurre en mujeres que no tienen antecedentes familiares conocidos ni otros factores de riesgo específicos modificables, por lo que conocer los factores de riesgo no sustituye la atención médica ni permite predecir quién desarrollará la enfermedad.

Por eso, hablar de prevención también significa hablar de atención y detección temprana.

Conocer nuestro cuerpo, reconocer cambios que no son habituales y consultar oportunamente ante ellos forma parte de ese cuidado. Los métodos de detección, como la mamografía, se indican de acuerdo con la edad, los antecedentes y el nivel de riesgo de cada persona; no existe una única recomendación válida para todas.

Y hay algo especialmente importante en esta conversación: cuidarse no es vivir con miedo.

La prevención no consiste en pensar todos los días en la enfermedad. Consiste en no postergar indefinidamente aquello que podemos hacer hoy por nuestra salud.

- Un control médico.
- Una consulta pendiente.
- Un hábito que queremos cambiar.
- Una señal del cuerpo que decidimos no ignorar.

A veces cuidar comienza simplemente por prestar atención.



También habitamos

Nuestra mente

No todo lo que necesita cuidado puede verse en una mamografía, en un análisis o en un examen médico.

También necesitamos preguntarnos cómo estamos.

- Cuánto estamos durmiendo.
- Cuánto tiempo llevamos funcionando en automático.
- Cuántas veces decimos que estamos bien porque no encontramos espacio para decir otra cosa.

La salud también tiene una dimensión emocional. Hay momentos en los que cuidarnos significa bajar el ritmo, poner límites, pedir ayuda, conversar, descansar o reconocer que algo nos está sobrepasando.

No deberíamos necesitar llegar al agotamiento para concedernos atención.

Así como una casa necesita espacios de mantenimiento,

La vida también necesita pausas para volver a ponerse en orden.

El cuidado

vive en familia

La forma en que una familia habla de salud, acompaña una consulta, respeta un descanso o se interesa por cómo está alguien también construye bienestar.

Preguntar de verdad cómo se siente alguien o simplemente hacerle saber que no tiene que atravesar un momento difícil en soledad.

Los hogares también educan en el cuidado. Los niños observan cómo los adultos se relacionan con su cuerpo, con el descanso, con la enfermedad y con sus emociones.

Por eso, cuando una persona decide cuidarse, muchas veces está enseñando a otros que su propia vida también merece ser cuidada.

Una casa

No se cuida solamente cuando algo falla

Tal vez ahí se encuentra la relación más profunda entre el cuidado de una persona y el cuidado de un hogar.

Una comunidad responsable no espera a que una falla se convierta en una emergencia. Atiende, mantiene, revisa y procura que aquello que sostiene la vida funcione de la mejor manera posible.

Con nuestra salud ocurre algo parecido.

No podemos controlar todo lo que sucede. Hay enfermedades que no podemos evitar, factores que no podemos modificar y circunstancias que escapan completamente de nuestras decisiones. De hecho, una parte importante de los cánceres de mama aparece en personas sin factores de riesgo modificables conocidos.

Pero sí podemos decidir algo fundamental:

- Podemos construir hábitos más saludables.
- Conocer nuestros factores de riesgo.
- Atender las señales de nuestro cuerpo.
- Cumplir las evaluaciones médicas que correspondan.
- Cuidar nuestra salud mental.
- Estar presentes para quienes forman parte de nuestra vida.

No para garantizar que nada malo ocurra, sino para vivir con mayor conciencia de aquello que sí podemos hacer.





Habitar el cuidado

Una casa es mucho más que el lugar donde vivimos. Es el espacio donde descansamos, crecen nuestros hijos, compartimos una comida, recibimos a alguien que queremos y buscamos refugio cuando afuera las cosas se vuelven difíciles.

Quizás por eso este Domus Aurea nos invita este mes a ampliar la idea del hogar, porque también habitamos un cuerpo, una mente. Habitamos una familia.

Y cada uno de esos lugares merece atención. Cuidar no es esperar a que algo falle.

Es reconocer el valor de aquello que tenemos y prestarle atención mientras podemos.

Este octubre, desde Grupo Taras, queremos recordar algo sencillo y profundo: ***hay muchas maneras de cuidar una casa y una de ellas es cuidar a las personas que la convierten en hogar.***



Cuando el miedo se convierte en juego

Cada 31 de octubre, brujas, fantasmas y vampiros salen de los cuentos para ocupar las calles. Pero Halloween tiene una historia mucho más antigua que los disfraces y los dulces.

Sus raíces se relacionan con Samhain, una antigua celebración celta que marcaba el final de la cosecha y el inicio de la estación oscura. Con el paso del tiempo, distintas tradiciones europeas se mezclaron hasta dar forma al Halloween que conocemos hoy.

La bruja, una de sus figuras más reconocibles, nació de antiguas creencias sobre la magia, la sanación y lo sobrenatural. Drácula, en cambio, llegó mucho después: es el célebre vampiro creado por Bram Stoker en su novela de 1897, inspirado en parte por las leyendas europeas sobre vampiros.

Pero quizá lo más interesante de Halloween no está en sus monstruos, sino en lo que hacemos con ellos.

Para los niños, disfrazarse permite convertir aquello que podría producir miedo en imaginación, juego y diversión. Una bruja puede ser una niña por una noche; un vampiro, un vecino; y una casa iluminada puede convertirse en el escenario de una aventura.

En Estados Unidos, esta celebración se convirtió con el tiempo en una tradición profundamente comunitaria: familias que decoran sus casas, niños que recorren las calles y vecinos que abren sus puertas para compartir dulces. Y esa costumbre también ha encontrado un lugar en Venezuela.

Porque las tradiciones viajan, se transforman y adquieren nuevos significados cuando las comunidades las hacen suyas. Halloween puede ser, entonces, mucho más que una fiesta importada: una oportunidad para que los niños jueguen, los vecinos se encuentren y los espacios que habitamos vuelvan a ser lugares de convivencia.



Lo que ponemos en sus manos

Comenzar un nuevo año escolar también es comenzar a imaginar todo los sueños que vienen con él

Para que todo eso ocurra, hacen falta oportunidades, acompañamiento y también algo tan concreto como las herramientas para aprender.

Por eso, en Grupo Taras mantenemos la tradición de acompañar cada año a los hijos de nuestros colaboradores con sus útiles escolares. No se trata solamente de entregar materiales, sino de estar presentes en ese momento en que cada niño se prepara para aprender, descubrir y crecer.

Porque detrás de cada cuaderno hay páginas por llenar. Detrás de cada lápiz, ideas por dibujar. Y detrás de cada año escolar, la posibilidad de construir algo que todavía no podemos ver.

El trabajo de nuestros colaboradores construye presente. Nosotros queremos ayudar a que parte de ese esfuerzo llegue a sus hijos convertido en herramientas, posibilidades y futuro. Ese es nuestro legado.





Entrega de útiles escolares

A los hijos de nuestros colaboradores para el inicio del año escolar





GRUPO TARAS

RIF 30850713-0

Boletín informativo, 1 de octubre 2026

Telf: (0212) 762-3816 / 762-3889

www.grupotaras.com

Av. Francisco Solano, Edif. Pasaje

Concordia, Piso 10 Caracas, Venezuela.

Grupo Taras