

# LA DANZA DE SOFIA

Autora: Lennys Lurúa

Diseño: Iván Durán





## Dra. Lennys Lurúa

Profesional de las ciencias sociales, escritora con una sólida y destacada trayectoria en el ámbito de la salud y la atención familiar.

 [Lennyslurua](#)



## Lic. Iván Durán

Profesional de las ciencias sociales, con conocimiento en diseño y comunicaciones, 3 años de experiencia en el ámbito de la salud y la atención familiar.

 [ivan.duran.97](#)



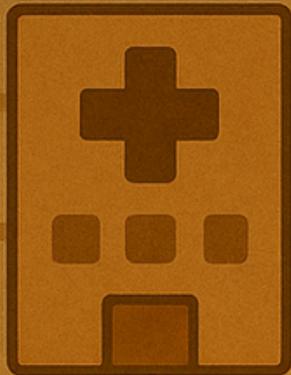
**Sofía, una trabajadora social apasionada, dedica su vida a iluminar los rincones oscuros de la salud mental.**

**Su vocación como trabajadora social la llevaba a recorrer laberintos de dolor, descifrar silencios llenos de angustia y sostener almas en sus momentos más vulnerables.**

**Cada día, Sofía teje hilos invisibles de conexión humana, descifrando laberintos de angustia y ofreciendo refugio.**

**Escuchaba atentamente, no solo las palabras, sino los silencios, los gestos y las miradas que gritaban ayuda. Sabía que detrás de cada diagnóstico había una historia única, un ser humano que merecía ser comprendido.**





**Sofía es el puente  
entre médicos,  
psicólogos y  
pacientes,  
promoviendo una  
atención holística.**





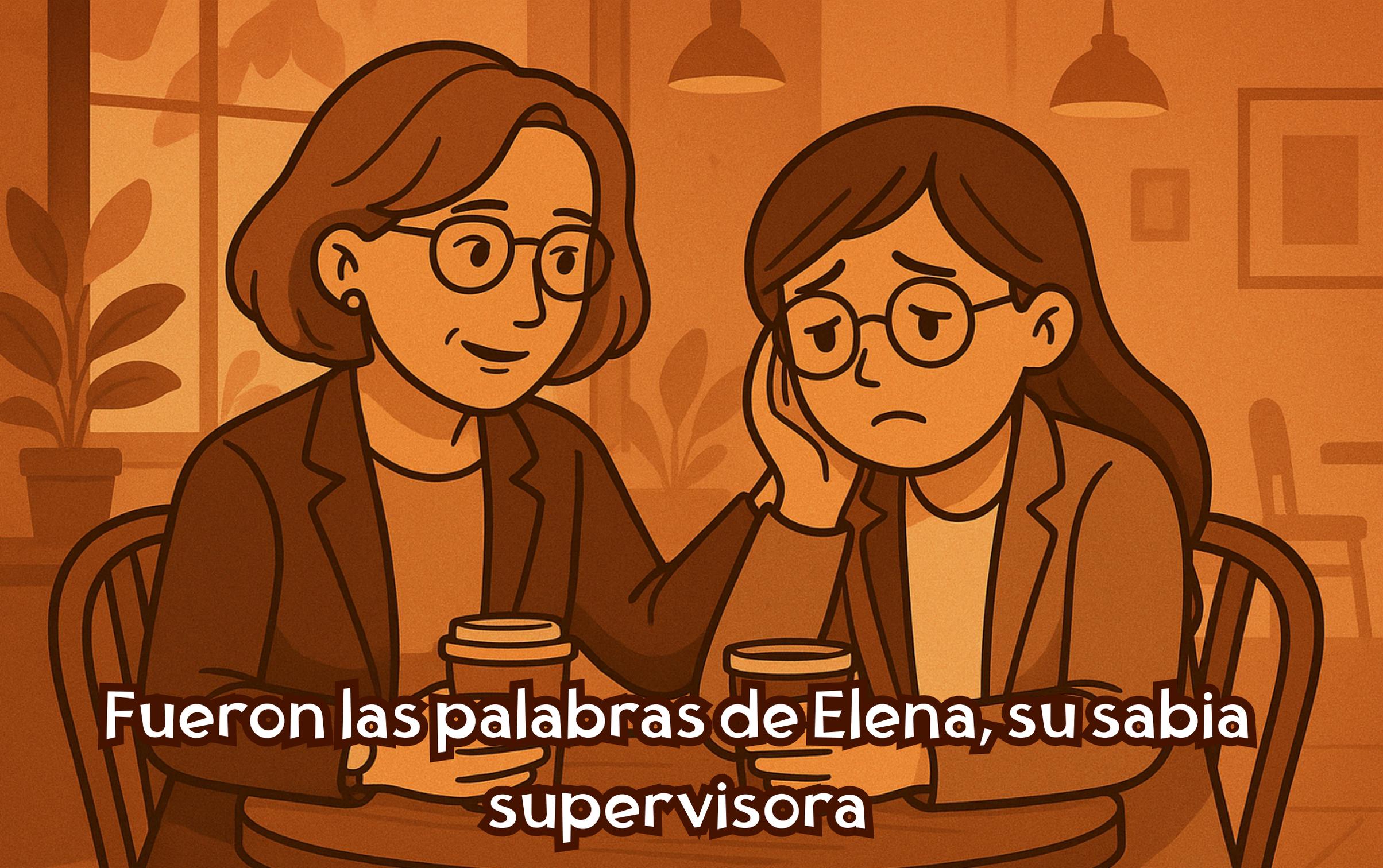
**Entre trámites y desafíos, Sofía empodera a familias y conecta a quienes lo necesitan con los recursos adecuados.**

Con el tiempo, el peso del dolor ajeno comenzó a marcar su espíritu con una tristeza silenciosa. Sofía comenzó a sentir el peso del cansancio emocional. Las heridas invisibles que atendía cada día comenzaron a adherirse a su alma.

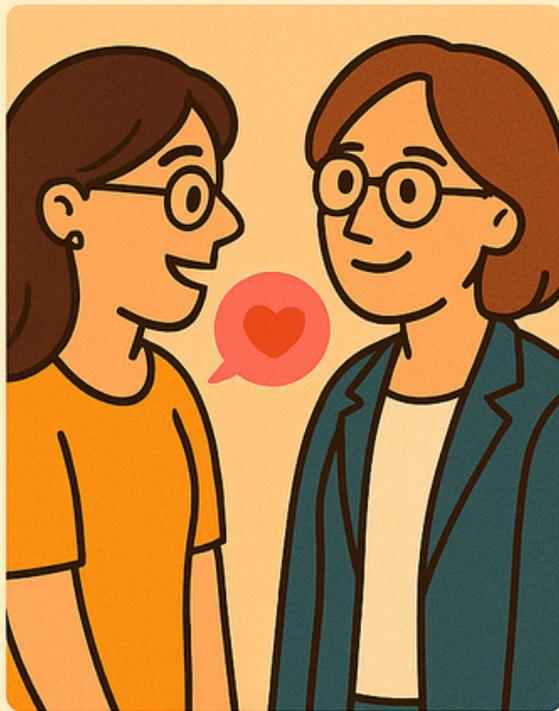




**“Incluso los faros necesitan mantenimiento para seguir brillando”.**



**Fueron las palabras de Elena, su sabia  
supervisora**



**Esas palabras le abrieron los ojos. Elena le compartió estrategias esenciales: aprender a establecer límites, practicar la autocompasión, conectar con sus seres queridos, y reconocer que su bienestar era vital para seguir ayudando a los demás.**

**Sofía abrazó cada consejo y poco a poco aprendió a sanar su propio espíritu, descubriendo que cuidarse no era un lujo, sino una necesidad.**

Sofía abrazó cada  
consejo y poco a poco  
aprendió a sanar su  
propio espíritu,  
descubriendo que  
cuidarse no era un lujo,  
sino una necesidad.





**La historia de Sofía es un recordatorio de que quienes sostienen a otros también necesitan ser sostenidos. Porque cuidar la salud mental de quienes nos cuidan es un acto de responsabilidad colectiva.**



**FIN**