



EL AMANECER
del Senado





SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

Buenos días

Nota del día:

Estado actual: Enfocada en mi vida, construyendo mi mejor versión, sosteniendo lo que me hace bien, soltando lo que no; amando mis cicatrices, mi historia y quien soy; no busco ser perfecta, solo intento ser mejor. Estoy en un viaje único y valioso, y me siento agradecida por todo lo que soy y por todo lo que está por venir.

¡Feliz jueves!



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

FELIZ CUMPLEAÑOS

31 DE JULIO DEL 2025



**Beatriz Vásquez
De Báez**

SANTIAGO RODRIGUEZ SENATORIAL



**Victor Junior
Volquez Moquete**

INDEPENDENCIA SENATORIAL



**Bienvenido Terrero
Alcántara**

DPTO. CONSULTORIA JURIDICA



**Sergio Valentin
Pérez Aquino**

DIV. TRANSPORTACION





MENÚ

ALMUERZO DEL DÍA

OPCIÓN 1

ARROZ BLANCO
HABICHUELAS ROJAS
POLLO A LA CRIOLLA /
CHOPSUEY DE CERDO

ENSALADA DE
REPOLLO Y ZANAHO-
RIA / ENSALADA DE
PAPA Y PUERRO

OPCIÓN 2

LOCRIO DE ARENQUE
HABICHUELAS ROJAS
POLLO A LA CRIOLLA /
CHOPSUEY DE CERDO

ENSALADA DE
REPOLLO Y ZANAHO-
RIA / ENSALADA DE
PAPA Y PUERRO
QUESO

OPCIÓN 3

MANGU DE PLATANO
MADURO
POLLO A LA CRIOLLA /
CHOPSUEY DE CERDO

ENSALADA DE
REPOLLO Y ZANAHO-
RIA / ENSALADA DE
PAPA Y PUERRO
QUESO

OPCIÓN 4

CANELONES DE
POLLO ALFREDO

ENSALADA DE
REPOLLO Y ZANAHO-
RIA / ENSALADA DE
PAPA Y PUERRO
QUESO

OPCIÓN 5

ARROZ BLANCO
SOPA DE PECHO





Conéctate con la información oficial del Senado!

Como parte de nuestro compromiso con una comunicación más directa, ágil y oportuna, la Dirección de Comunicaciones pone a disposición de todos los colaboradores el Chat Oficial de Comunicaciones del Senado de la República Dominicana.

A través de este canal exclusivo, recibirás informaciones relevantes, convocatorias institucionales, recordatorios, avisos importantes y mucho más.

¡Sé parte activa de esta comunidad informada y conectada!

Escanea el código QR que aparece en esta publicación e intégrate de inmediato al grupo. Tu participación es fundamental para mantenernos alineados con los objetivos institucionales y compartir la información que nos une como equipo.

Este grupo es de carácter obligatorio para todo el personal.
¡Súmate hoy mismo y mantente al día con todo lo que ocurre en el Senado!



Rossy Hernández

SOLTAR Y RENACER

Tiempo de lectura 3.5 minutos



Hay quienes pasan la vida usando zapatos que otros eligieron para ellos. Zapatos que aparentan quedar bien, que combinan con lo que “se espera”, que cumplen con la forma, pero no con el fondo. Caminan con ellos durante años, ignorando la incomodidad, el roce constante y la presión silenciosa. Hasta que, un día, el dolor se vuelve imposible de callar.

En Cristo, lo que parecía pérdida y oscuridad puede convertirse en un inicio brillante y lleno de vida. Soltar lo viejo y permitir un renacer es el primer paso para caminar en la verdad de quién verdaderamente somos.

Y entonces sucede: deciden quitárselos.

Al principio, ir descalzo desconcierta. El suelo se siente áspero, frío e irregular. Pero también es honesto. Por primera vez, los pies tocan la verdad del camino. Se vuelve posible distinguir entre lo que duele porque hiere y lo que incomoda porque transforma. Porque, para encontrarse, primero hay que soltar lo que nunca se fue.

Estar descalzo no es debilidad; es valor. Es rechazar moldes que no calzan, etiquetas heredadas y roles impuestos. Es aprender a caminar desde la autenticidad, aunque el trayecto sea incierto. Es escuchar el suelo y entender que, muchas veces, la dirección correcta no es la más transitada, sino la más sentida.

Nadie florece en zapatos que le quedan chicos. Nadie se descubre detrás de una fachada construida por otros. Caminar descalzo es permitirse empezar de nuevo, desde lo que se es, no desde lo que se espera ser.

Y si, al soltar lo ajeno, se siente vértigo, que no asuste: porque en Cristo, lo que parecía pérdida se vuelve inicio. Lo que parecía desnudez, se vuelve renacer.

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas." — 2 Corintios 5:17
Las cosas viejas, las que dolían, oprimían y apagaban, pasan.

Y lo nuevo comienza... cuando decides no calzar más lo que nunca fuiste.

I didn't think
There is only
I didn't see
you I, turning
Everything
me. Although
a feeling
missing.
missed y
to you p
happy
changed
became
dreams
easy t
if I
just
feel
than
tou
only

Hoy es día de chicas

**Día de Chicas: ¡Hora de mimarnos!
¿Sabías que cortarse el pelo regularmente es un acto de amor propio?**

Aquí te dejamos algunos consejitos sobre por qué deberías darle ese refresh a tu melena:



1. Estimula el crecimiento saludable:

Al cortar las puntas dañadas, ayudas a que tu cabello crezca más fuerte y sano.

2. Elimina el frizz y las horquetillas:

Las puntas abiertas hacen que el pelo se vea seco y sin vida. Un corte cada 2-3 meses lo mantiene suave y manejable.

3. Te renueva emocionalmente:

Cambiar de look o simplemente sanear tu cabello puede darte ese empujón de energía y autoestima que necesitas.

4. Resalta tu estilo personal:

Un buen corte hace que tu rostro brille y tu estilo se vea más definido.

5. ¡Te lo mereces!

Cuidar de ti también es cuidarte por fuera. Tu cabello habla de ti, ¡haz que diga lo mejor!



El impulso secreto para crecer

¿Sabías que la frustración no es el final, sino el comienzo de algo nuevo?

Esa sensación que a veces nos pesa en el pecho cuando las cosas no salen como queremos, en realidad es una señal de que estamos creciendo.

La frustración nos invita a pausar, respirar y aprender. Nos enseña a ser pacientes con nosotros mismos y a confiar en que cada paso, incluso los difíciles, nos llevan hacia nuestra mejor versión.

No te desanimes cuando sientas ese nudo en el corazón. Más bien, acéptalo como una oportunidad para fortalecer tu fe, tu esperanza y tu voluntad.

Herramientas para transformar la frustración en poder personal:

Respira profundo: Respira. La calma abre el camino a la claridad.

Acepta tus emociones: Sentir frustración es humano. Acéptala sin dejar que te domine

Redefine el error: De cada error nace una lección. Preguntata: ¿qué puedo aprender hoy?

Habla con alguien: Compartir lo que sientes con un amigo o familiar abre espacio a nuevas miradas.

Visualiza lo que quieres: Mente en la meta, corazón en la esperanza

Confía en el proceso: La paciencia abre puertas cuando todo tarda en llegar.

Recuerda que no estás solo/a. Todos caminamos juntos, aprendiendo y avanzando.



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

— Próximas Actividades



Taller de Redacción Periodística
*Impartido por el INFOTEP los días
viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de agosto de
8:00 am a 1:00pm.*

DÍA INTERNACIONAL

DE LAS Y LOS GUARDAPARQUES



Conoce más

El 31 de julio se celebra el Día Mundial de los Guardas Forestales, para homenajear la labor de los guardas forestales o guardaparques, comprometidos con el cuidado de los bosques, áreas protegidas, parques nacionales y estatales.

¿Cuál es la labor de un guardaparques?

Un guardaparques tiene como rol principal contribuir a la protección y conservación de áreas naturales (bosques, parques nacionales y estatales) y la preservación de la flora y fauna.

Dependiendo de la legislación de cada país, los guardaparques están conformados en cuerpos especializados y disciplinados para el resguardo de áreas verdes protegidas, bosques y parques nacionales.

Algunas de las actividades y funciones que desempeñan son las siguientes:

Fungir como administradores de parques nacionales y estatales.

Prevención y extinción de incendios forestales.

Capacidad de respuesta ante emergencias. Orientación y asistencia a los visitantes de parques nacionales, organizando visitas y excursiones guiadas.

Patrullajes y recorridos por la zona, así como la instalación y supervisión de puestos fijos y móviles.

Dar charlas educativas a escuelas, comunidades y campamentos



Consejo de vida

Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensara en público.

Mateo 6:6



EL AMANECER
Del Senado

    www.senadord.god.do

Instagram: Senadord / Facebook: Senado de la República Dominicana
You Tube: Senado de la República Dominicana / Twitter: SenadorD