

DONDE EL ALMA TIENE VOZ

TRILCE

La Revista



ÚLTIMAS
PUBLICACIONES

Director: Claudio Roberto Valerio

Madrid, Año 2 - N° 18 / Diciembre 2022

*¡Alegría, paz y amor
para esta Navidad!...*

*Y brindemos por lo
inesperado del 2023,
y las distintas formas
de salir adelante.*



Cuanto más difícil es el momento, más bendiciones recibimos



**"Argentina tricampeón del mundo"
... ¡En el final la copa se queda
en Sudamérica!**

www.trilceradio.com

jallalla



Recibimos originales para e-book

Realizamos Portada y Maquetación



info@jallalla.es

Jallalla es un Portal que recibe originales de autores iberoamericanos para realizar el proceso de edición, exclusivamente como e-book, luego de su registro correspondiente como autor.

Jallalla es una marca registrada en la Oficina Española de Patentes.

www.jallalla.es



Cuanto más difícil es el momento, más bendiciones recibimos



Por: Claudio Valerio*
Director

Desde la ciudad de Campana (Buenos Aires), recibe un Abrazo, y mi deseo que Dios te bendiga, te sonría y permita que prosperes en todo, y derrame sobre ti, Salud, Paz, Amor, y mucha Prosperidad.

Claudio Valerio

Sea en diciembre o antes... ¡Nunca te olvides que Dios está contigo! No importa cuán sea tu prueba o situación; debes saber, y recordar, que Él jamás se olvida de sus hijos, pues aún mientras tú duermes, él es quien vigila tus sueños.

Puede que sobre tu vida haya llovido tanto que sientas que estás nadando contra la corriente que tiende a arrastrarte a un lugar donde no quieres llegar. Puede que sobre tu vida esté cayendo un diluvio que amenaza socavar los cimientos de tu fe, o mismo sentir que te ahogas. Puede que sientas que este proceso es demasiado lento y doloroso, y clamas continuamente a Dios pidiendo misericordia, para que el mismo pase ya... Pero hay pruebas que todos nosotros tenemos que pasar y que, aunque sean duras, será gracias a ellas que tendremos la posibilidad de conquistar más bendiciones del Señor. Y Aun por caso cuando creamos que nada bueno ni positivo pueden salir de ellas, o mismo cuando para nosotros parezca que no tienen ningún sentido ni valor, debemos recordar que, como hijos de Dios, creamos que algo bueno y positivo podrá salir de ellas y que, de alguna manera, todas esas cosas ayudan a bien a los que aman al Señor.

No resulta fácil decirlo, ni menos hacerlo, pero consideremos que hay personas que está pasando por una serie de pruebas que les parecerá no tener sentido, que cuando piensa que una puerta se ha abierto, vuelve y se cierra. Y sé que cuando esto sucede es bien frustrante y, en algunos casos, hasta decepcionante... En momentos así nos hace sentir que estamos totalmente en una profunda inundación de aguas; que, pesar de nuestra fe y constancia, nuestras oraciones no son contestadas. Pero debemos recordar, y hacer recordar, que nuestra fe no es negociable; que creemos en Dios y sabemos él sigue siendo Dios más allá de todo.

Así como cuando aquel diluvio cayó sobre la tierra, Noé y su familia estaban en la barca esperan-



do a que las aguas bajaran, Dios va a permitir que pronto esas aguas desciendan para que podamos caminar y entender que su poder y su gloria están sobre nuestra vida. Que él nunca nos ha dejado solos y que mucho menos nos ha abandonado... A Él le importamos mucho y, como que la parte del proceso de maduración involucra tener que tomar la cruz, debemos negarnos a nosotros mismos y caminar creyendo que Él hará cosas grandes y que su poder se perfeccionará en medio de nuestras debilidades.

En algún momento las aguas de nuestro problema, decrecerán. Dios tiene presente el pacto que hizo con nosotros, de las promesas que ha hecho a nuestras vidas y ninguna de sus palabras ni de sus promesas caerán sobre el suelo, porque él no miente, ni engaña y mucho menos juega con nuestros sentimientos.

El viento de Dios soplará y se llevará los temores, la depresión, el dolor, la confusión, la enfermedad y la ansiedad. Soplará muy fuerte y sentiremos esa brisa refrescando a nuestro interior y a nuestra vida.

Amiga, amigo. ¡En nuestro caminar no vamos solos!... ¡A no te desanimarse que algo bueno está por llegar para nosotros! El dulce Maestro nos acompaña y, si bien ahora no lo vemos, el Sol de las bendiciones nuevamente posará sus rayos sobre en nuestro cuerpo y sabremos que es Él quien siempre hace cosas maravillosas; ¡y grandes!



Instituto Cultural Iberoamericano

Comité Ejecutivo

Victoria Mendoza Silva
Cristian Fernández
Juan Melecio Quiroz Garrido
Alma América Contreras

Presidente

José Antonio Contreras
presidencia@
institutoculturaliberoamericano.es

Director Regional para Sudamérica

Claudio Roberto Valerio
editorlatam@
institutoculturaliberoamericano.es

Directora Regional para Centroamérica

Clara Sánchez
editorcentam@

Directora Regional para Norteamérica

Lorena Hernández Alejandro
editornortam@

Directora Regional para Europa

Alma América Contreras
editoreuropa@
institutoculturaliberoamericano.es

Dirección, Edición y Diseño Digital:

carlosmora28@gmail.com



Director:

Claudio Roberto Valerio
trilce revista@
institutoculturaliberoamericano.es

Coordinadora General

de Columnistas:
Ana Yancy Marín

Colaboradores:

Ana Laura Saavedra Villanueva

Yeny Tejada

Mabel Padilla
Miriam Mancini
Alonso Dávila Sira
Nelson Villacís
José E. Sáez G.
Adriana Pedroza
Lupita Castillo
Silvia Saucedo
Salud Y. Ramírez
Mauricio Sosa

Todos Los Derechos Reservados.

No está permitida la reimpresión de ninguna parte de esta revista, ni tampoco su reproducción, ni utilización sin permiso anticipado y por escrito, de los editores. TRILCE LA REVISTAS, es una publicación mensual del Instituto Cultural Iberoamericano. Informa sobre temas sociales con un enfoque en cultura, arte y poética iberoamericana. La revista no se solidariza necesariamente con las opiniones de sus colaboradores. Depósito Legal: M-860-2021

"La necesidad de educar más para hacer realidad los 30 derechos humanos universales"



Por el Día Internacional de los Derechos Humanos



Por: **Lic. Mabel Padilla**

Presidente de Jóvenes por los Derechos Humanos Internacional Argentina. Embajadora para la paz en Argentina. Escritora.

El 10 de diciembre se celebra el Día Internacional de los Derechos Humanos, ya que en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH). Esta declaración es un documento histórico que proclama los derechos inalienables que corresponden a toda persona como ser humano, independientemente de su raza, color, religión, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Para este año Naciones Unidas propuso como lema: **"DIGNIDAD, LIBERTAD Y JUSTICIA PARA TODOS"**. Y en relación a esto quiero hacer algunas reflexiones sobre la necesidad de educar más para hacer realidad esos 30 derechos humanos que hace 74 años varios Estados se comprometieron a cumplir, respetar y garantizar.

Ante esto me remito a la grandiosa pregunta que hizo una vez Elena Roosevelt, promotora y propulsora de la creación de esta carta magna como lo es la DUDH.

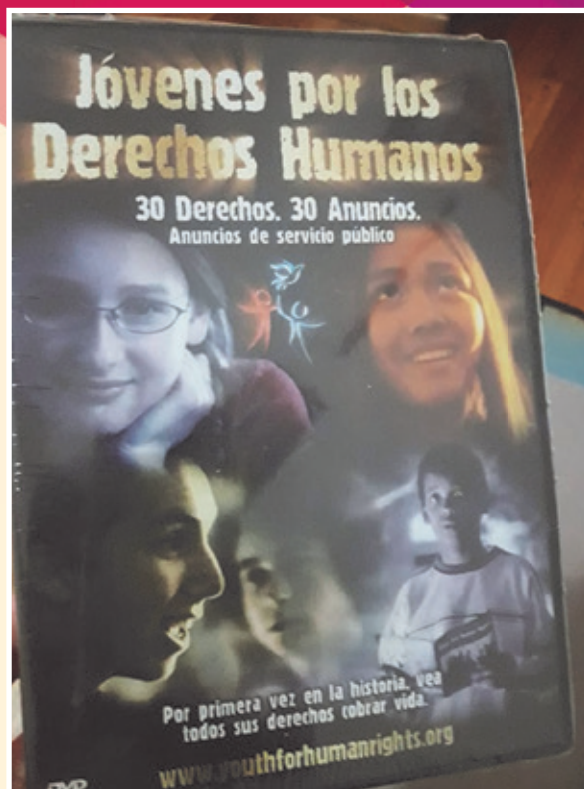
¿Quién se asegurará de que se respeten los Derechos Humanos?, y ella misma

proporcionó una respuesta cargada de elocuencia y verdad: *"Después de todo, ¿dónde comienzan los derechos humanos universales? Pues en pequeños lugares, cerca de nosotros; en lugares tan próximos y tan pequeños que no aparecen en los mapas. Sin embargo ellos son el mundo de la persona en sí, el vecindario donde vive, la escuela donde va, la fábrica, granja u oficina donde trabaja. Esos son los lugares en los que cada hombre, mujer y niño busca ser igual ante la ley, en las oportunidades, en la dignidad sin discriminación. Si esos derechos no significan nada en esos lugares, tampoco significan nada en ninguna otra parte. Sin la acción coordinada de los ciudadanos para defenderlos cerca de casa, miraremos en vano su progreso en todo el mundo"*.

La permanente y sistemática violación y vulneración de los derechos humanos en cualquier lugar deberíamos interpellarnos para hacer algo al respecto. Y es precisamente la propia educación, la herramienta clave de construcción de ciudadanía y empoderamiento de la misma para conocer, ejercitar y hacer valer esos derechos. Desde la Organización Jóvenes por los Derechos Humanos Internacio-

nal Argentina venimos trabajando en una campaña educativa con la entrega de cursos on line y material educativo sobre los 30 derechos humanos. Esta Organización fue fundada por la Dra. Mary Shuttleworth, actual presidente a nivel mundial, a quién tuve el honor de conocer en la Cumbre internacional de Jóvenes por los Derechos Humanos Internacional realizada en la sede de Naciones Unidas en Nueva York en 2018. Desde ese momento hasta la actualidad abracé esta gran causa y me comprometí a ayudar a que se difundan, conozcan y promuevan en Argentina los 30 derechos humanos.

Las actividades que se llevan a cabo desde la Organización tienen como propósito enseñar a los jóvenes sobre los derechos humanos, específicamente la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, e inspirarlos a convertirse en defensores valiosos de la tolerancia y la paz. Es así que como Educadora y escritora es un desafío más hacerme eco de esta cruzada porque en cualquier país la violación de los derechos humanos no permite construir una sociedad democrática en donde las personas puedan vivir dignamente, en libertad y sabiendo que hay justicia. Por último creo firmemente que sí podemos volver a confiar los unos con los otros, creyendo en que las Instituciones democráticas son necesarias y de que es posible vivir en paz, con seguridad, sin grietas y con ética y justicia. Esto puede ser real si entre todos ayudamos a que se respeten esos 30 derechos humanos universales.



Todas las personas deberían aprender y conocer su 30 derechos humanos, estos son:

1. Todos Hemos Nacido Libres e Iguales
2. No Discrimines
3. El Derecho a la Vida
4. Ninguna esclavitud
5. Ninguna Tortura
6. Tienes Derechos Donde Quiera que Vayas
7. Todos Somos Iguales Ante la Ley
8. La Ley Protege Tus Derechos Humanos
9. Ninguna Detención Injusta
10. El Derecho a un Juicio
11. Somos Siempre Inocentes hasta que se Pruebe lo Contrario
12. El Derecho a la Intimidad
13. Libertad de Movimiento
14. El Derecho de Buscar un Lugar Seguro en Donde Vivir
15. Derecho a una Nacionalidad
16. Al Matrimonio y la Familia
17. El Derecho a tus Propias Posesiones
18. Libertad de Pensamiento
19. Libertad de Expresión
20. El Derecho a Reunirse en Público
21. El Derecho a la Democracia
22. Seguridad Social
23. Los Derechos de los Trabajadores
24. El Derecho a Jugar
25. Comida y Alojamiento para Todos
26. El Derecho a la Educación
27. Derechos de Autor
28. Un Mundo Justo y Libre
29. Responsabilidad
30. Nadie Puede Arrebatarte Tus Derechos Humanos



Espejos de *Navidad*



Por: **Stella Maris González Chuquel**
Poeta y escritora
(Argentina)



Otra navidad se acercaba para Santiago, todas le parecían iguales y sin embargo eran distintas. Cuando a veces la espera del pan dulce, la sidra y los turrones se hacía infinita, un pariente que llegaba a último momento, los vecinos que se reunían o la mano de Dios los hacía aparecer. Sus ojos brillaron como dos luceros al ver a sus padres y hermanos hacer los preparativos esperando el nacimiento de Jesús. Mamá lavando las viejas cortinas, poniendo al sol sobre el pasto para blanquear el hermoso y gastado mantel bordado por la abuela.

Santiago desde su silla de ruedas sabía que papá Noel nunca se olvidaba de él, por más ocupado que estuviera repartiendo juguetes, aunque sea una pequeñez le traía. En la carta pedía una pelota, él no gastaba en zapatos, quizá nunca llegaría a jugar con ella, pero tenerla entre sus manos lo haría imaginar, soñar, volar.

---&---

Es natural que todos los años se repita la misma historia, pensaba Marcelo mientras, aburrido observaba a la sirvienta ar-

mar el arbolito de navidad. Lo único que lo alentaba era escribir la carta a papá Noel, si bien dudaba de su real existencia porque nunca lo había visto, no era cuestión de desaprovechar la oportunidad de recibir un regalo, después de todo, aunque las notas en el colegio no habían sido de las mejores, finalmente, había pasado de grado y merecía recompensa por ello. Cada obsequio que requería el niño debía ser mejor y más importante que los anteriores; algo que ningún otro de sus amigos tuviera y quizá deseara. Le llevó tiempo decidir que era oportuno tener un cuatriciclo para disfrutar en la isla familiar y la nota quedó al pie del arbolito, como era costumbre.

---&---

24 de diciembre

Santiago en su ilusión por esperar a papá Noel casi siempre se quedaba dormido. Esta vez no fue así, le pareció ver cruzar las estrellas el trineo que se aproximaba, como en las películas. Entretenido en sus pensamientos no escuchó el chi-

Stella Maris González Chuquel es una poeta y escritora nacida en la ciudad de Campana, Argentina. Es integrante de Campana Amanecer Literario (CAL), institución sin fines de lucro que nuclea a escritores campanenses.



rrido de la puerta que se abría. El gordo bueno de barba blanca apareció trayendo la pelota y un par de zapatillas. Lo besó en la frente mientras él acariciando la soñada pelota lo miraba absorto.

- Me voy Santiago, ¡hasta la próxima navidad!
- ¡Espera, no te vayas aún!
- Debo irme, tengo otros niños que visitar.

En el apuro, la bolsa roja se enganchó con una madera del piso. Papá Noel se dio vuelta, el niño lo miró a los ojos donde le pareció reflejarse como en un espejo y sintió una fuerza que lo empujaba a ayudarlo, fue entonces que Santiago por primera vez caminó solo.

---&---

Los padres de Marcelo tenían reservada la mesa de todos los años, en el mismo restaurante. Los amigos cambiaban según los negocios y las circunstancias. Luego del brindis partían todos a la residencia familiar donde esperaban el nuevo día.

Al pie del árbol navideño había muchos regalos, Marcelo escogió uno con su nombre; al quitarle el envoltorio resultó ser un espejo. Asombrado el niño se miró en él. La imagen que éste le devolvió era distinta: Marcelo se veía inmóvil en una silla de ruedas, con el rostro envejecido por el dolor. Se asustó y gritó.

Los padres al escuchar el sonido desgarrador que emitió el niño, corrieron aterrados a abrazarlo, en momentos que el objeto esparcía sus pedazos al caer pesadamente.

---&---

25 de diciembre

Santiago envuelto en el cariño que su familia le prodigaba, vio en los ojos de papá Noel su propia fortaleza y descubrió que la Fe hace posible los sueños.

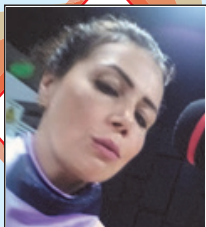
---&---

El hogar de Marcelo amaneció bajo un cielo distinto. Sus padres, abrazados a él comprendieron que el dinero y el poder no les brindaba felicidad.

El espejo de navidad les dio la oportunidad de redescubrir el amor.



HAY UN PUNTO DE QUIEBRE. NI SIQUIERA TIENES TIEMPO DE DETENERTE



Por: **Karim Quiroga**
Novelista y escritora
mutante (Colombia)



Va el tiempo batallador

Avasallante.
Que no sabe de minutas
ni de litigios con el pasado.
Se presenta durante el fin de semana
con el repertorio de aventuras y de paraísos
posibles.
La puerta, permanece abierta, para que
ingrese sin preguntar.
A veces está furioso.
Algún falso amigo le ha calumniado.

Tiene preocupaciones reales guardadas
entre el botiquín de múltiples auxilios

Me ha enfermado su ausencia
los eternos días en los que desaparece
inmerso en su trabajo.

Yo oficio mi labor de palabras y de olvidos
de sacrificios náufragos
de pasos perdidos
o infructuosos

Las letras, me han salvado de la miseria
fueron mi carta, mi as bajo la manga
subsistir pese, a fuerza de todo.
La palabra perenne
en la medianoche cuando todos duermen
alguien sobrevuela entre renglones
reparo en lo que otros desechan.

Reconozco las palabras por el olor
las difumino, las examino
las exploro. Las lubrico, las brillo.

Un oficio de orfebrería.
En horas perdidas.
En la duermevela me levanto para
comprobar si la noche persiste





*es un espacio de soledad
de silencio profundo
de diálogo constante.
El tiempo se lamenta sentado en el sillón
se deja caer
y pide algo para beber.
Dice que aquí y allá le culpan
y le sentencian.
Asiste puntual a nuestra cita.*

*Mi compañero invisible
procaz y solidario.
Hicimos un pacto y cada vez parezco más
lúcida
me concede juventud
a cambio de escuchar sus temibles
batallas.
Dice que está abrumado
que siente el peso del mundo sobre sus
hombros*



*que no disfruta, que ha perdido, justamente
su noción.
Continúo mi lectura en silencio
le digo que hay gente que escribe
sobre el espacio que transcurre y
que nadie ve.
A falta de fe, se pierde también la memoria.
El tiempo se ajusta los zapatos
va en búsqueda de su abrigo.
Vendrá nuevamente.
para hacerme reír
mientras leo
o escribo
mi lucha frontal para salvaguardarme.
Dire que escribí cuanto quise
diré que leí y traduje señales y dialectos.
En otros mundos posibles.*

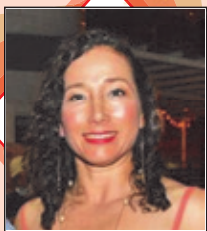
*Viví sin pensar, ni preocuparme
del justiciero, fatal.
Respirando, tan cerca.*



Karim Quiroga. Es una galardonada poeta, escritora, cuentista y comunicadora social del municipio de Bucaramanga (Colombia). Es docente de habilidades comunicativas y periodismo y desempeña el cargo de directora de Comunicaciones de la Universidad de Santander (Udes). Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar. Ha realizado estancias artísticas en España, Cuba, México y Estados Unidos. Docente de Comunicación Social en la Universidad Autónoma de Bucaramanga- UNAB. Experta en Políticas de integración de personas inmigrantes y mediación cultural en la Universidad de Alicante. Ha realizado conferencias en la State University of New York SUNY -Oswego; UTEP – El Paso, Tx y YMCA- Tucson, Arizona, entre otras.



¡ME LLAMO Poeta!



Por: **Irma Gaibor García**
Ingeniera, poeta y escritora (Ecuador)

Porque llevo en la sangre los acordes del verso que es azul ola del mar, y es el ritmo del alma que se eleva desde el nido del pájaro a la estrella.

Y me llamo poeta porque llevo las letras del amor y de la vida tatuadas en la mente, y me llamo poeta porque fluyen desde mi corazón las palabras exactas que permiten bordar el universo.

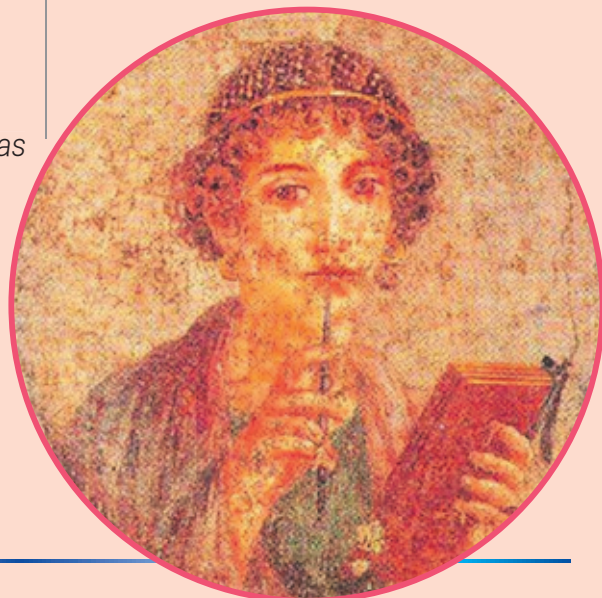
Tengo cantos de pan en el poema, tengo sílabas dulces, llevo magia en el verso que es llama y que es abrazo tengo el ritmo perfecto de las flores que suspiran, que aroman y que cantan.

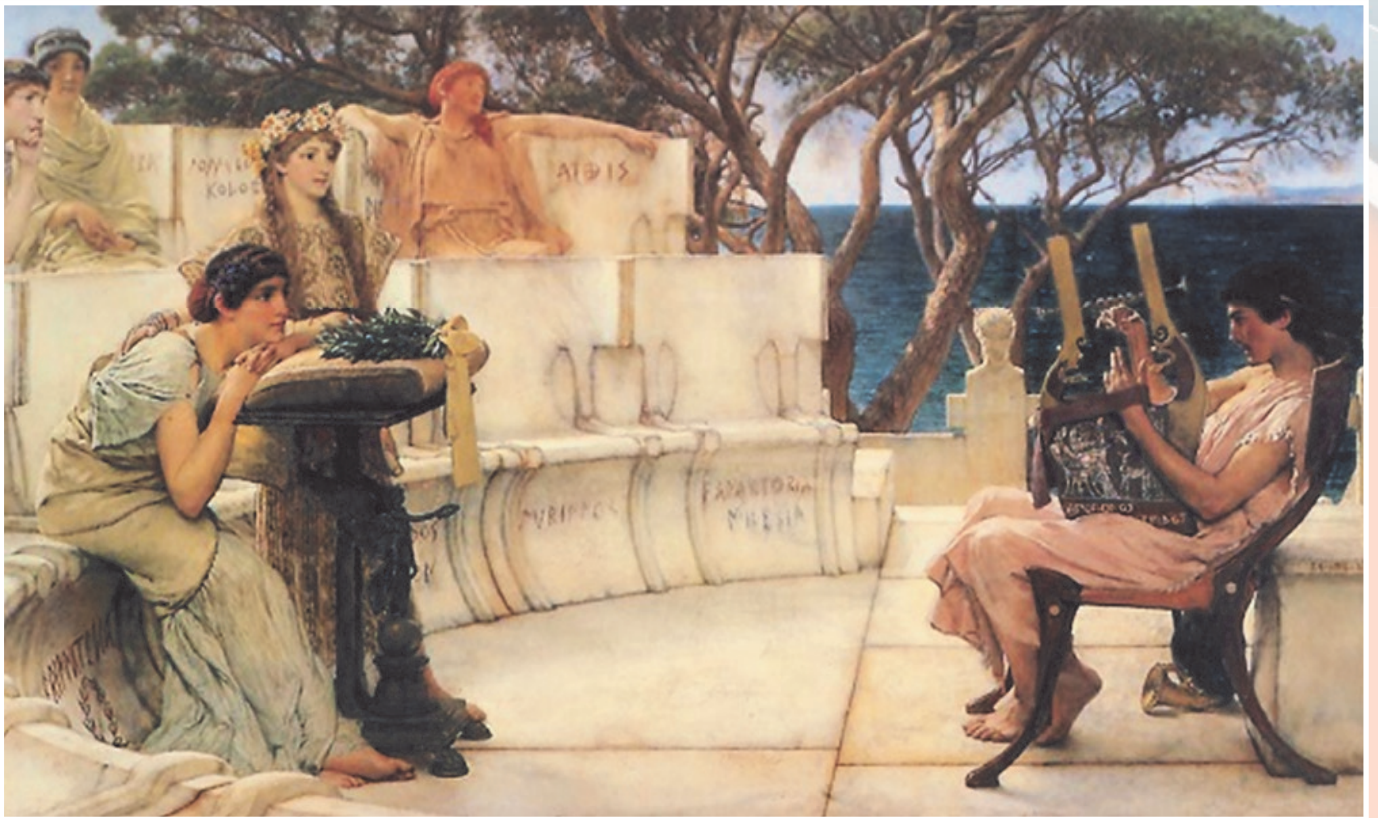
Y me llamo poeta porque existen fragmentos de mí en los cometas, puedo ver en los ojos de las garzas lunas nuevas, y puedo percibir euforia en el romance de las hojas y sospecho también que en las estatuas

hay sonrisas que entienden las palomas.

Y me llamo poeta porque puedo escribir sin temor el verbo de Eros, y porque puedo ver en las alcobas a cupido afinando la saeta y a Romeo y Julieta en dulce idilio.

Y me llamo poeta porque puedo descifrar el infierno sin dejar de pensar que es hermoso el paraíso, y me llamo poeta porque sé que es sublime comer la flor nocturna en el tibio confort del dormitorio o en la noche remota del desierto. Mis campanas repican y en el aire queda en fuegos de amor una advertencia al que va por el mundo sin abrazos, con pinceles de paz pinto en las nubes un sereno arcoíris para todos.





*Y me llamo poeta porque labro
en mi propio jardín la fantasía,
siembro anhelos de cielo y con
alambres
he tejido el asombro cuando he visto
que no hay trozos de pan en cada
mesa...*

*Te recibo con besos, primavera
y no temo al otoño ni al invierno,
porque todo es completo en su
momento,
amo al sol, a la lluvia, a las estrellas,
es tan bella la nieve y es enorme
el milagro del pétalo y la flor.*

*Y me llamo poeta
porque puedo dar voz a los que callan,
porque sé traducir los lenguajes del
alma,*

*porque puedo mirar esas alas fugaces
del ángel que vuela en las abejas.*

*Y me llamo poeta
porque tomo las flechas de los arcos
y las cambio en banderas de armonía,
porque ofrendo mis versos al que sabe
amar sin condición,
porque encuentro la fiesta de la vida
inclusive en lo inerte,
porque entiendo el suspiro de la noche
aunque salga la luna o haya eclipse.*



La poetisa Irma Gaibor García, oriunda de Los Ríos (Ecuador), es Ingeniera Comercial, magister en Negocios Internacionales y está finalizando doctorado en Gerencia Empresarial. Adora viajar. Tiene fascinación por la lectura sobre conocimiento del ser humano, la arqueología y misterios. Le encanta estar en medio de la naturaleza y, en su lucha a favor de la conservación del planeta, cada día siembra un árbol...



Por: **Liliana M. Selzer**

Poeta y escritora
(De la ciudad de San
Nicolás de los Arroyos,
provincia de Buenos
Aires, Argentina)



Valores

Tu simple apreciación,
tal vez sea, simple reflejo
de tu realidad

Hay silencios cómplices
que el andar errante
clama y quiere callar

Camina detrás de su sombra,
quien maúlla sus penas,
se conforma con pálida risa,
y mezuquina su solitaria vida

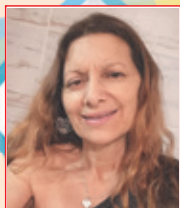
Va sin prisa, con merecida calma
confrontando con la muerte,
en cada espacio que agrade
se despoja de su suerte.

LILIANA MABEL SELZER. Poeta y escritora de San Nicolás (Buenos Aires, Argentina).

Profesora de música, analista de sistemas y, además artista plástica; siempre incursionando en las letras, para esta literata su principal interés es fomentar los valores en la sociedad, la lucha por las desigualdades y la importancia de la educación para el desarrollo personal y social del ser. Todo esto ha permitido que se destaque tanto en asociaciones culturales, como también en galerías de arte.

Pequeños cambios dan

Grandes Resultados



Por: **Silvia T. Saucedo**
Licenciada,
profesora
y escritora
(Argentina)

Leyendo un artículo sobre economía encontré que unos especialistas en el sector financiero sugieren:

"(...) hacer pequeñas modificaciones diarias para alcanzar objetivos mayores. La suma de pequeñas conductas modificadas traerá consigo grandes resultados en cuanto a ahorro e inversión".

Proponían comenzar con sumas pequeñas de ahorro de los ingresos, luego invertirlo y así generar retornos y rendimiento.

Pensando en la diversidad de personas respecto de sus hábitos, actividades y presupuestos me convencí que era un proceso complejo, dificultoso pero posible de ser puesto en práctica.

Fue entonces que me surgió el siguiente interrogante:

¿Podremos trasladar este "consejo" financiero a otros aspectos de nuestras vidas?

Recordemos la fabula del incendio y el colibrí

Cuenta la leyenda que un día hubo un incendio enorme en el bosque. Todos los animales huían despavoridos, pues era un fuego terrible. De pronto, el jaguar vio pasar por sobre su cabeza al colibrí...en dirección contraria, es decir, hacia el fuego. Le extraño sobremanera, pero no quiso detenerse. Al instante, lo vio pasar de nuevo, esta vez en su misma dirección. Pudo observar este ir y venir repetidas veces, hasta que decidió preguntar al pajarillo, pues le parecía un comportamiento harto estafalario:

¿Qué haces colibrí?, le pregunto.

Voy al lago – respondió el – tomo agua con el pico y la echo al fuego para apagar el incendio.

El jaguar sonrió.

¿Estás loco? – le dijo. ¿Crees que vas a conseguir apagarlo con tu pequeño pico tu solo?

No – respondió el colibrí – yo sé que solo no puedo. Pero ese bosque es mi hogar. Me alimenta, me da cobijo a mí y a mi

familia, y le estoy agradecido por eso. Y yo lo ayudo a crecer polinizando sus flores. Yo soy parte de él y él es parte de mí. Yo sé que solo no puedo apagarlo, pero tengo que hacer mi parte.

En ese momento, los espíritus del bosque que escuchaban al colibrí, se sintieron conmovidos por la pequeña ave y su devoción hacia el bosque. Y milagrosamente enviaron un fuerte chaparrón, que terminó con el incendio.

Entonces "quizás no podamos cambiar el mundo, pero si el pedacito que nos toca" ¿Qué hacer?

¿Cómo haríamos para comenzar el proceso de transformación?

Algunas respuestas posibles:

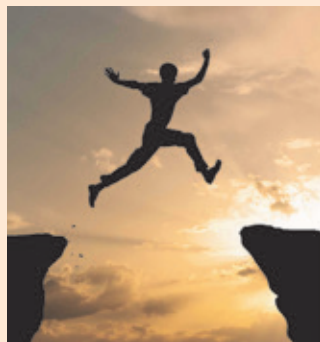
- Considerar la crisis como oportunidad de aprendizaje
- Darle un valor positivo a la frustración, es decir, hallar el error, repensar el proceso, volver a intentarlo
- Desarrollar empatía
- Resolver los conflictos mejorando la comunicación y trabajando colaborativamente
- Dar lugar a la escucha
- Hacer circular la palabra
- Deponer nuestros prejuicios
- Cambiar el "yo" por el "nosotros"
- Trabajar colaborativamente.

En definitiva, comenzar por cambiar nuestra mirada de los otros, crear redes para interactuar, sostener y ser sostenido y de este modo contribuiríamos a fortalecimiento individual y colectivo

Como digo siempre, "es importante tener la mano, el hombro y el oído dispuesto para el otro, porque tal vez pronto, nosotros lo necesitaremos"

Por consiguiente...

Pequeños cambios dan grandes resultados y desde nuestro lugar "educamos para la Paz".



¹<https://generamas.com/finanzas/pequenos-cambios-que-dan-grandes-resultados/#:~:text=Los%20especialistas%20en%20el%20sector,cuanto%20a%20ahorro%20e%20inversi%C3%B3n>

La tabla

Empalagosa



Por: **Ana Caliyuri**
Poeta y escritora
(Argentina)

Esto de mirar de lejos es una vieja costumbre que se entrecruza con la niñez. Pero mirar de lejos, es una compleja manera de decir, cuando de fútbol se trata. Será porque hay riquezas del espíritu que se miden con la vara de las pasiones colectivas, y lejos de abochornar mis días, los campeonatos mundiales de futbol, me arrastran a desarrollar conocimientos, relaciones impen-sadas, conductas alocadas y hasta gustos jamás probados.

Por eso cada cuatro años me transformo, y todo redundo por un mes, en mutar. Y mutan los horarios de almuerzo o cena, los menús, las vestimentas, las conductas y la casa se convierte en un indomable potro al que todos acariciamos como un recién nacido que nos lleva por el camino de los sueños e ilusiones, y en donde todos ponemos un poco de laureles, frustraciones, memoria y favoritismo.

Aquella tarde que recuerdo, era la final de la Copa del Mundo, en el Estadio Azteca de México y jugábamos frente a Alemania. Me levanté más temprano que de

costumbre, tenía que hacer las rosquitas fritas empapadas en almíbar, recubiertas con confites, para la hora del partido. Era la cábala, una suerte de taba empalagosa que nos daba fe. Porque hay que tenerle fe al equipo que juega, pero también acompañarlo de algún misterioso modo.

Teníamos al mejor de todos los tiempos, nuestro Diego, pero él debía hacer la diferencia, ya que los alemanes siempre nos habían ganado o empatado. Solo los grandes construyen confianza, y confiábamos en él.

Llegó la hora del encuentro. El mate circuló de mano en mano y los nervios también. Éramos más de veinte, reunidos frente al televisor, por lo que fue necesario armar la platea sentándonos en el piso. Y como esas cosas que suceden por obra y gracia de la pasión, de repente me encontré haciéndole cuernitos con los dedos a los tiros libres de los teutones, y diciendo cosas irreproducibles con tal de frenar el avance del rival. E impuse, ante el peligro en el área chica, el doble cuernito, gesto que hacíamos cada vez más cerca de la





pantalla de TV. Como si nos hubiésemos trasladado al estadio mexicano estábamos unidos por el aire de la victoria, y me di cuenta de que el corazón futbolero vuela y es un pájaro capaz de hacer periplos en bandada.

Al minuto veintitrés llegó el gol del Tata Brown, y recordé un dicho de mi abuela que decía: "no es necesario brillar a cada rato, solo cuando es necesario". Y el Tata brilló en el momento justo, porque ese fue el único gol que hizo con la Selección Nacional. El gol del respiro, el inolvidable, el que se lleva todo el aire de los pulmones y los nervios acumulados.

Luego, llegó el descanso. Los quince minutos de espera nos encontró alegres y confiados.

En el segundo tiempo vino el gol de Valdano, eso fue una cuota extra de confianza. Y circuló el mate y ya nadie comía rosquitas fritas, pero por esas cosas que solo tiene el fútbol, donde todo puede pasar, en siete minutos nos metieron dos goles los rivales, y el aire y la ciudad, se quedaron estáticos ante el repentino empate.

Solo quedaba una rosca empalagosa confitada, y faltaban once minutos para que terminase el partido, y no queríamos ir al alargue ni a los penales, así que como esas simples cosas de las cábalas, revolée la rosca al aire, ante la mirada de todos y dije: "si cae confite arriba es suerte" y sentí que ayudaría a escribir un puntito en la historia del fútbol argentino. Porque de eso se tratan las pasiones, de creerse que uno empuja el destino victorioso con una rosca llena de almíbar. Y así fue, porque al minuto ochenta, nuestro Diego le hizo un pase extraordinario a Burruchaga y convirtió. Y todo fue un solo grito, largo como la esperanza y permanente como las convicciones.

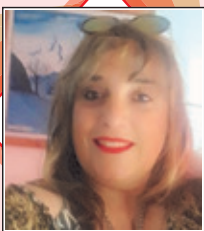
Y festejamos hasta el día de hoy, en cada recuerdo, hasta la próxima cábala que funcione como pieza de ajedrez de un jaque mate colectivo.

(Del libro Goles Mixtos, libro finalista de la Faja de honor de la Sep. en 2018).



Despertar por El Arte

(4to Aniversario 01/12/18- 01/12/22)



Por: **Carla Maricel Coniglio**
Escritora y poeta
(Argentina)

Estimados amigos: Despertar Por El Arte "Productora" nació cuatro años atrás, el 1ero de diciembre de 2018, con la finalidad de llevar nuestras amadas letras, obras de teatro, canciones, pinturas, en fin, toda la

cultura a través del mundo. Hemos vivido otoños, inviernos, primaveras y veranos sobreviviendo y llevando ánimo y fuerza con maravillosas obras en la época más oscura del planeta "la temida Pandemia" ya sobrevivimos, y en estos momentos de gran alegría, donde muchos de nuestros artistas crecieron y sus trabajos han volado miles de kilómetros llevando consigo un mensaje de paz y Amor, allí estuvo "Despertar por el Arte" viajando y recorriendo el mundo presentando a nuestros referentes culturales. AGRADEZCO a cada uno de los diferentes artistas que creen en esta productora y la apoyan para que siga creciendo concretando sueños, esos sueños que se trasladan por el mundo mostrando la cultura marplatense y argentina en cada país y en cada rincón que una Feria virtual del libro nos cobija, principalmente agradecer a uno de los creadores de estas ferias Alan Morales

Además, quiero dar las gracias a una gran mujer que me acompaña desde hace un tiempo ya "capturando" las mejores imágenes para hacerles ver a tod@s nuestro trabajo y alegrías. @liliannaammann "Fotógrafa" de Despertar por el Arte.

Por último agradecer a todos aquellos que nos siguen porque creen al igual que nosotros: "que el Amor y los sueños pueden cambiar el mundo.

¿Y saben cuál es el secreto?

"El secreto querida Alicia es rodearte de personas que te hagan sonreír el





corazón. Es entonces, solo entonces que estarás en el país de las maravillas"
(Lewis Carroll)

¡Gracias, gracias, gracias!

El día jueves 01/12/22 se festejó el 4to Aniversario de este proyecto que nació desde el Alma de una docente que sueña con cambiar la educación y la cultura para que todos los sueños se cumplan.

El festejo se dio lugar en la Sala Arturo Jauretche de la Asociación bancaria "La Bancaria", gracias a la colaboración de su director Marcelo Cañete. La conducción estuvo a cargo de nuestro del actor Carlos de Pratti (actor) y la colaboración de Marcelo Cañete.

Durante la celebración se contó con la presencia de referentes y personalidades que fueron reconocidas por despertar por el arte y, además, se hizo entrega de merecidos reconocimientos a: Silvina

Yukovic (escritora marplatense), Carlos Petón Vicinguerra (productor), Claudio Gil (conductor, director de "el mostrador cultural"), Nora Colares (directora de teatro, teatro inclusivo "damos sala"), Marcelo Fernández (abogado, gestor social y cultural), Marcelo Rigl (actor), Guillermo Montenegro (Intendente de la ciudad de General Pueyrredón), Liliana Wolansky (productora musical de Mar del Plata), Emilio Comte (actor, director), Alejandro Gómez (actor).

Homenaje a la trayectoria: Cholo Ciano (periodista, conductor),

Nombramiento de los padrinos: Marcelo Cañete y Soraya Ruth

Presentaciones musicales: Giovanni Vitiello (Juan Carlos Vitiello, cantante música italiana); Ámbar Pérez (pop, melódico).

Fotógrafa oficial: liliana ammann
(instagram @capturandomardel)

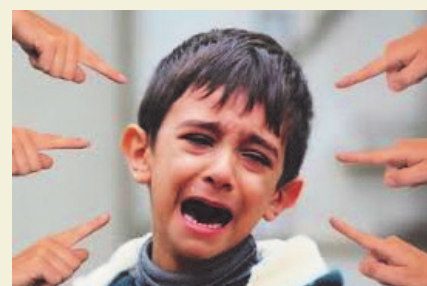


Carla Maricel Coniglio, es una prestigiosa escritora y poeta de Argentina. Docente y productora independiente de teatro, TV y radio; agente de prensa. Embajadora Cultural en Argentina y Directora de la Confederación Internacional del Libro (CIL).



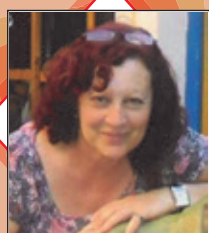
Dolor

Son los vulnerables
de derechos vulnerados.
No crecen al amparo,
carecen de protección:
sin infancia, sin juegos.
Hambre, maltrato,
violencia solapada,
calle y explotación.
Discriminados..
Ellos son la ternura
y quisiera abrigoarlos
en un abrazo gigante,
pintarlos con la tibieza.
Son los niños, inocentes,
y casi no lo son.



Short Quote

Espero una carta con letra cursiva...
Tus huellas en la grafía, que me cuente de vos.
Me gustan los mensajes entre pensamiento y palabra.
Lenguaje del alma, en tu nombre firmado.
Alguna pincelada de amor escrita con tu mano.
La llegada del cartero y la sorpresa deseada.
Al abrir el sobre, brillante correspondencia.
La letra personal es lentejuela a mis ojos.
Soñar ya la respuesta con lágrimas en los ojos.
Guardarlas en una caja envueltas en papel azul.
El ocre de un moño de seda, el latido del corazón.
No son tiempos de cartas, aunque conservo la ilusión azul.
Que vengan letras escritas con perfume de tinta y en papel.



Por: **Virginia María Amado**
Poeta y escritora de
La Plata, Bs As
(Argentina)

**Las redes
conspiran,
los celulares
nos invaden
se pierde la
esencia tras el
fantasmagórico
OK**



Por: **Juan Carlos Fernández Garrido**

Poeta y escritor
(Chile)**

Fuego fundidor

Me encuentro en licuación con la
algarabía frenética de tus encantos.
Fundidos en candente fuego de
Hefesto en que la voluntad está sobre
la razón; así, con oro y hojarasca creamos íconos
venerables con los que nos sumergimos en aguas deleitables.
Solo queda enfriar la pasión desorbitante en el hielo donde
duerme el dios Buri, para dar un respiro a las singulares
contorsiones ya alicaídas.
Más luego la ataraxia se transforma en serpenteados ardores
alienados, hasta que el albor ilumine el mefistofélico cubil.



La Vida y la Cruz

Las olas violentan la paz
la pobre roca herida
la marea sobre ella
una y otra vez la atacan sin piedad.
El "Eli, Eli, Eli Lama Sabactani"
clamor de noche y día
parece se pierde por el ruido infernal del mar.
Se va deteriorando al paso del sol y la luna, pero no claudicará
Su tiempo, el presente, imperrito lo enfrenta en plena soledad.
Lo cubren las gélidas aguas
que vuelven y van.
Era bella, dura, brillante
Hoy quebrajada está.
Cronos no perdona
para todos es igual.
Ya llegara el momento en que lance su último grito.
Se escuchará
"Consumado es".
¡Ya todo terminó!



****Juan Sepúlveda Garrido.**
escribe con Seudónimo:
"Juan Carlos Fernández
Garrido".
Nacido en San Ignacio,
pueblo cerca de Chillan y
con residencia actual, en
Santiago de Chile. Escritor
de relatos poéticos.
Tuvo participación en
poemarios de radio y grupo
poético y en Revista de
Colombia.
Publicación en diario de
Bangladeshy, además,
un Ensayo sobre La Raza
Humana, exhibido en casa
cultural Salvador Allende de
la ciudad de México, junto a
otros diez colegas.
En un libro de la comuna El
Bosque de Chile y en varias
antologías internacionales.
Un diplomado con maestro.
Pablo García García, de
México



El Fin del Mundo



Por: **Sarko Medina Hinojosa**
Escritor y poeta
(Perú)

Es el 23 de septiembre, el día anunciado por ese profeta francés para que todo de una vez se vaya a la mierda. No, no está con ganas de ser amable, o de pensar en la broma que significa que en todos los muros del facebook pongan memes y más memes sobre eso, o que por whatsapp le manden el programa y hasta organicen fiestas para la excusa perfecta de emborracharse justo en ese día que coincide con el día del estudiante, de la juventud. Hay un sol espectacular y tiene frío o son las lágrimas que se abren paso, no logra descifrar.

“¿Qué arreglarías si pudieras antes del fin?”, una pregunta que le asalta mientras pasa con el dedo la pantalla de su celular inteligente. Se detiene, no es una pregunta estúpida, por el contrario, si lo piensa, podría ser la excusa para arreglar su destino y... un mensaje de ella le recuerda que debe recoger sus cosas de la tienda de la esquina. El frío vuelve.

En el quiosco de periódicos donde desde hace 8 años lo hace, la señora está emocionada, le habla de lo que se supone pasará, el rapto, los jinetes, los sellos, cosas que olvidó en las clases de catequesis de la escuela. “La puta de babilonia caerá”. Pre-

gunta por qué la mala palabra. “Es una verdad”, es la respuesta. Siente que muchos se liberan, que hablan con fuerza sobre lo que se supone se viene. En la tienda, mientras espera que su casero se desocupe para coger su caja y maleta, en un chat lee las más inverosímiles confesiones. Es un grupo de universidad que se creó para conmemorar los 25 años de egresados. Ni sabe para qué lo agregaron si no terminó la carrera. Pero allí están, confesando los plagios en exámenes, los sobrenombres de los profesores de matemáticas, los enamorados que usaron el laboratorio para reproducirse y hasta los amores no confesados. Estaba tentado en escribir algo a esa chica, pero nada; es tarde, en realidad es muy tarde porque todos saben que está casado.

Ese “todos” le molesta mientras espera el Uber. Uno supone que todos saben de todos como están, pero no es cierto, él mismo que anda metido en los últimos días en redes sociales, no ha logrado descifrar el destino de varios de sus contactos, entonces: cómo puede asumir que los demás saben cosas de él, ¿por sus publicaciones? ¿por sus fotos? ¿por las canciones que pone? Ni él mismo sabe cómo está. Cuando sube al auto descubre que su molestia es por la hi-



pocresía del recordar un pasado que nunca fue; que, si hubieran viajado, que si le hubiera dicho que la amaba, que si hubiera terminado la carrera, que si no hubiera dedicado tantas horas a escribir papeles y papeles de escritos que nunca sirvieron para un carajo, ¡tendría un futuro!

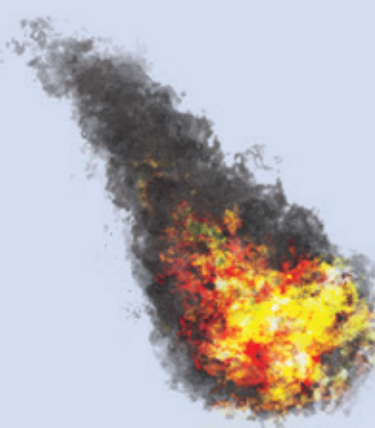
Pidió disculpas al chofer por haber hablado tan fuerte. Estaba algo nervioso. Cuando llegó al hotel se registró casi en silencio, tratando de ordenar las ideas para no volver a exaltarse. Sin embargo, mientras más trataba de tranquilizarse más pensaba en todo lo desperdiciado por apostar por algo que nunca se dio. Quiso empezar a echarle la culpa a las editoriales, a los escritores, a los jurados, a las imprentas, a su familia. Pero por eso no estaba enojado, descubrió que la única persona responsable era él, por no escribir, no pulir, no leer, no tratar de mejorar, solo rumiar en los salones de la universidad y luego en el trabajo sobre su potencial como escritor y el fracaso de no serlo.

Trata de distraerse viendo de nuevo la pequeña pantalla. "Es una broma", piensa mientras revisa los muros de sus amigos. La mayoría apela al romanticismo para despedirse, o poner canciones, confesiones bromistas, es más que obvio de pondrían las canciones In The End o The End. Pero que uno de sus contactos pusiera la portada del libro de Murakami le sobrepasó. Pero de repente eso, debió ser más lúdico, más osado, menos deprimente, como ella le espetaba en la cara de tanto en tanto. Se puso a buscar la portada de La Guerra del Fin del Mundo para hacer una especie de broma. No, no iba a resultar. Lo sabía. Porque nada le resultaba, ni cuando intentaba ser irónico,

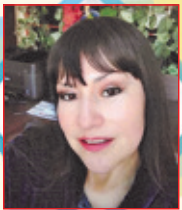
ni cuando intentaba ser audaz, era una pura bolsa llena de basura, como ella también se lo dijo.

¿Y si no era ella? Si en realidad apostó por algo que no servía desde el inicio. Podría apelar al sentido común para deducir que se conocieron poco tiempo, que no aprendieron en salidas cómo reaccionaban frente a la distancia, las llamadas perdidas y esa manía de ella de cambiarle de lugar las llaves y una serie de cosas que revisó durante horas, tratando de encontrar en cada una la respuesta y también la solución, cambiando como ladrillos la estructura de su pasado para acomodarlo de tal manera que no llegara a ese momento del derrumbe. Pero no, nunca le salía el arco perfecto, siempre todo de caía al final. El techo al que miraba desde la cama tampoco le daba respuestas.

Cansado de pensar dejó que su mente bajara las revoluciones y pudo percatarse de la bulla. Era ya de tarde. Los gritos eran más fuertes, de pronto las luces inundaron la habitación, salió a la ventana y vio el cielo rojo. Comprendió que era todo cierto, pero más cierto era que todo empezó mal y terminó mal, con ella divorciándose de él para poder casarse con su eterno enamorado de secundaria y quedándose con su hija de dos años, la cual crecería sin poder conocerlo, si salían del desastre mundial. Todo era cierto entonces, se resignó. El término de los tiempos no era ese dragón de fuego que estaba surcando los cielos destruyendo todo o un meteorito como también podría describírselo, sino esa certeza que se abría paso en su mente y que le decía que, si no moría allí y sobrevivía, cada día sería el fin del mundo para él.



El Poder de las palabras positivas



Por: Msc. Lic.
**Jackeline Barriga
Nava**
D. H. C.
Psicóloga, escritora,
poeta, gestora
cultural, investigadora
educativa.

La palabra es una unidad léxica constituida por sonidos articulados que tienen un significado fijo y una categoría gramatical; sin embargo las palabras van más allá que un concepto, éstas moldean la mente para después convertirse en pensamientos, ideas y deseos los cuales se expresan a través del lenguaje, son parte de la vida emocional que repercu-

te en una acción y comportamiento, son tan poderosas que a través de ellas se puede crear o destruir, por ese motivo su correcto manejo es de suma importancia para los demás y para un dialogo interno propio, bien sea con la palabra escrita o verbal.

Para expresar y pensar en palabras positivas de debe desarrollar pensamiento positivo, lo cual no significa evitar o ignorar lo negativo, implica manejar de manera adecuada los problemas, tratar de rescatar lo mejor de otras personas y verse a sí mismo de manera positiva, en otras palabras, ser optimista. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades; una persona optimista toma acciones, analiza para que no vuelva a ocurrir, es realista, autocrítico y trata de mejorar, tiene mayor capacidad de adaptabilidad.

Entonces, la forma de pensar y el optimismo que se posea depende de las características de personalidad, por ejemplo, el pesimista se concentra en lo malo, entonces esa actitud debe cambiar para concentrarse en lo positivo, es un entrenamiento que requiere paciencia, ningún ejercicio, medicamentos, comida convertirá a una persona en optimista, es como hacer ejerci-





pensamientos considerando los siguientes puntos: 1) aceptar cada situación, ese comportamiento evita la frustración y el sentimiento de culpabilidad 2) hay que ejercitar la mente, se puede meditar, realizar lectura de libros de autoayuda y adquisición de palabras positivas, aparte de estar educando la mente y pensamientos se disminuye la ansiedad y la depresión (mejora el estado de ánimo), lo cual puede facilitar para mantenerse motivado y continuar con el proceso de cambio. En otras palabras, toda aquella actividad que apoye a una concentración en uno mismo y que permita un autoconocimiento es beneficioso para el desarrollo del optimismo.

Hay que resaltar que en la actualidad la comunicación se ha convertido tan impersonal y escrita que se utiliza la virtualidad como un medio formal para concretar asuntos, en ese caso es donde se debe ser cuidadoso con la redacción, con las expresiones y sobre todo ser puntuales en lo que se quiere expresar, muchas veces una coma o un punto puede hacer la diferencia en el sentido y la interpretación de las frases, tomando en cuenta que las palabras escritas quedan plasmadas de manera permanente, existe una trascendencia en el tiempo a través de contratos, documentos, oficios, memorandums, correos electrónicos y ahora en los mensajes de WhatsApp, es una nueva manera formal para comprobar el sentir que provoca las palabras que se emplea.

cios para transformar el cuerpo, el optimista es lo mismo, pero con la mente.

Asimismo, como el ser humano es complejo en algunas personas puede aparecer de manera constante pensamientos intrusivos, pero estos radican en el deseo personal de no querer actuar como se piensa. Por ello, el deseo de alejarlos del pensamiento no hace más que forzar más su presencia. En los casos más graves, estos pueden estar relacionados con el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

Otro problema que se puede presentar según el tipo de persona son los que sueñan despiertos o las ensoñaciones son constantes y de forma excesiva, llega un punto en que se produce una desconexión con la realidad, en la psicología se llama disociación y la persona puede confundir la realidad con el sueño.

Para evitar cualquier problema según el tipo de personalidad, para el desarrollo del optimismo se debe lograr controlar los

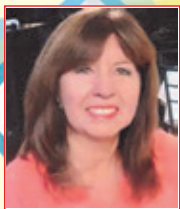


“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo” (Buda)





Érase una vez un *Perro al revés*



Por: **Yeny Tejada**
Poeta, Escritora, y
Promotora Cultural de
Arequipa
(Perú)

Pienso en la idea de este paseo casi obligado entre el dueño y su amigo, al que llamaremos Fido. Muchas veces he visto esta misma escena cuando Valentín, el nombre ficticio de mi historia, pasea con su perro y yo observo con ternura lo que va ocurriendo, aunque son pequeños instantes pues yo voy observando a mi paso. El personaje de mi escrito es un gran amigo, la historia en particular no tendría nada de especial, pero verán que al final es más especial que lo que ustedes vieron en un parque o en la calle al mirar lo mismo que yo.

Esto del perro al revés es imaginar si el dueño es el que realmente pasea al perro o si el dueño es paseado por su mascota.

Seguí pensando en lo que realmente yo había visto una y otra vez, ideando en mi cabeza la imagen de lo que en el fondo podría ocurrir, pero era solo mi idea en ese momento al mirarlos caminar por calles diferentes.

Entonces imagino lo que en realidad podría ocurrir, en mi imaginación pienso que lleva el dueño un collarín con su nombre inscrito. "Valentín, pertenece a Fido". Si lo encuentra perdido devolverlo a la dirección que aparece debajo de su nombre, esto parece tan irreal como solo una idea descabellada.

Marcados y etiquetados para ser reconocidos por su perro, les parece familiar la escena, se han visto reflejados en esta pequeña historia en la cual me veo involucrada al observar el paseo de ambos.

A veces el que está perdido es el dueño, o necesita de ese paseo que en realidad lo conecta con el mundo, nuevamente preguntaré: ¿Es lo descrito una simple y pura coincidencia o ustedes andan perdidos al mismo estilo con la diferencia del lugar y nombre del pequeño o gran Fido?"

En mi cabeza voy desarrollando mis propias suposiciones, será que este amigo con el que pasea el perro podría darme la verdadera respuesta a mis simples y atropelladas ideas. Será que lo que en realidad ocurre no es lo que parece, mis ideas han volado tan pronto que recurro a todas las veces que he visto a los paseantes.

El encuentro ha de ocurrir muy pronto y las respuestas serán las reales, le cuento que he escrito algo relacionado a su paseo, entonces se pone muy atento a lo que hablo y no puedo dejar de preguntar: "Valentín", empieza a contar que es cierto sobre la idea que he tenido





desde la primera vez que lo vi en la calle con su mascota. Entonces declaro mi versión y de llano lo interrogo. Eres tú el que pasea a tu perrito o es él quien termina dándote el paseo. No me sorprendí con su respuesta al decirme que todo lo que yo supuse era realmente cierto y me dice lo importante que le resulta tomar a su pequeña mascota y salir con él a pasear

¿Será parte del destino haberme permitido conocer a los protagonistas? Conmovida ahora con la respuesta definitiva de que lo que imaginé era tan cierto como la realidad, siento un pesar y un poco de tristeza al escuchar la respuesta, pero yo solo sonrío en señal de aceptación.

Vivimos amarrados a los sentimientos hacia nuestras mascotas que nos permiten mantenernos cuerdos, será que con el tiempo todos debemos estar sometidos al escrutinio de una mascota, por así decirlo. Cuando me refiero a su pequeño compañero de paseo, me llama la atención al yo referirme como "perro", pero eso es lo que es. Finalmente podremos querer mucho a nuestras mascotas, la compañía perfecta tal vez sea esa, el amor y la lealtad de ese ser capaz de defendernos del peligro, de extrañar al dueño tanto como esperar su regreso de un mundo que jamás podrá hacerlo.

Las lecciones de amor que nos pueden dar las mascotas, porque allí está demostrado en hechos lo que significan para ellos el compañero que eligieron. En esas lecciones de amor, me quedo con algunas muy simples como recordar el hecho de estar acompañada en una habitación mientras el llanto cubre mis mejillas, escuchar a mi perrita llorar conmigo, sentí tanto la tristeza que a ella le embargaba al verme sufrir. Hoy mi forma de pensar ha cambiado, tal vez sea que la edad también está ligada a esto de tener una mascota.

Es como tener a un bebé siempre como de esa edad en que no hablan, pero sabes que necesitas darles alimento, limpieza y cariño.

Quizás debiera ser menos cerebral para con ellas, pero como vencer ahora las molestias que significan para mí sus pelos

o su propio olor que me producen tal alergia y molestia que debo aislarme en mi propia casa. Me pregunté a mí misma cómo pude tener tantos perros,

-llegué a tener como 15 perros para su información- cuidarlos y estar pendiente de ellos no me causaba molestia, no me parecía un trabajo, hoy recuerdo que había una persona que se encargaba en la mayoría de los casos de la limpieza de todo lo que podía ocasionar el hecho de tener tantas mascotas en



casa. Entonces como consecuencia de este cuento concluyo:

Los sentimientos de amor y reciprocidad no tienen un límite, es a veces tan solo la carencia de una capacidad de amar y ser amado lo que nos aísla de sentir sentimientos profundos.

Las mascotas son parte de la familia y por ellos también se preocupan a los humanos. Los poseedores de animales, generalmente sufren menos depresión en comparación con quienes no tienen animales. Además, no es un secreto que entre niños y animales exista, se cree un intenso vínculo.

Los motivos por el que es bueno tener mascotas es que nos mantiene en un buen estado físico y, al mismo tiempo, nos permite un mejor contacto social dado que conocemos a los dueños de otros "amigos" de nuestros perros. Gracias a esos paseos al final de una intensa jornada de trabajo, nos relajamos y aireamos nuestras preocupaciones. Nuestras mascotas puede que no hablen, o que no nos sigan la conversación; pero, con absoluta certeza, uno sabe que puede contar con su compañía; uno sabe que no está solo.

Nuestras mascotas nos proporcionan la mejor medicina preventiva del mundo: hacernos reír... Además, gratuitamente nos enseñan a plantearnos las verdaderas prioridades de la vida.

Al fin y al cabo, los perros son una fuente inagotable de estímulos que hacen que en los niños se despierten sus sentidos, por lo que resultan ser unos maestros excelentes y, al mismo tiempo, los educan en lo referente al respeto a los animales... Tener una mascota nos hace responsables de su cuidado.

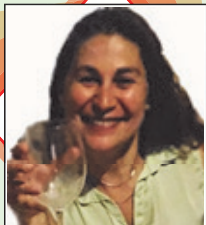
Los que tenemos una mascota sabemos la inmensa compañía. Son nuestros compañeros de alegrías y penas, hasta el punto de ser parte querida de la familia.

Y si no es posible tener una mascota, procuremos pasear al perro de un vecino o de un amigo; de alimentar a las aves de una plaza, o de nuestro jardín... Seamos voluntarios y trabajemos en un hogar refugio de animales abandonados.



¿Qué es el Codex Alimentarius?

Un breve relato histórico de la universal preocupación por fijar normas que aseguren la calidad y la inocuidad de los alimentos



Por: **Verónica Isola y Viviana Etter**



A lo largo de la historia se han dejado diversos registros escritos sobre lo que hoy conocemos como bromatología, seguridad alimentaria y comercio justo en materia de alimentos. Lo que demuestra la universal preocupación por fijar normas que aseguren la calidad y la inocuidad de los alimentos.

- Uno de los primeros registros escritos encontrados fue en el año 1700 ac. en el Código Babilonio de Hammurabi donde hacía referencia, por ejemplo; En los párrafos 108 y 120 a la pena que entraña la adulteración de vino de dátiles (aguar el vino) y/o la comisión de fraude en la utilización de pesas y medidas. Ya desde esta época comienza a verse una larga historia de prohibiciones y castigos en referencia a los alimentos. Nos podemos remon-

tar a los propios inicios de la historia del hombre en el intento de este en conseguir alimentos que satisfagan sus propias necesidades nutritivas. La alimentación es inherente a la especie humana lo cual conlleva a una relación directa con las normas higiénicas en principio elementales que van necesariamente unidas a los a la alimentación.

- 400 años después, Moisés se puede decir que estableció las primeras Normas Bromatológicas "en permisiones y prohibiciones de origen higiénico sobre animales. La religión MUSULMANA en sus mandamientos encontrados en el CORAN (libro sagrado del ISLAM) derivan alimentos HALAL (legal) Y HARAM (ilegal) con los permisos y prohibiciones. La civilización griega ha dejado escritos sobre el uso de preservantes y aromatizantes artificiales, e implementó la inspección de bebidas para garantizar la inocuidad de su consumo. En Roma se oficializó la inspección para lograr la calidad además de incluir un método para determinar cuándo había sido aguada un vino. El Derecho Romano reguló en





diversas normas la integridad de los alimentos. Así el fraude en la venta de mercaderías no solo daba lugar a una acción de tipo civil sino que también configuraba estelionato (delito que comete quien contrata de mala fe sobre cosas ajenas, modalidad de la estafa); aunque técnicamente no era un crimen, era comparable a un delito civil sujeto a persecución estatal y podía penarse con la condena a trabajos en las minas e incluso con el exilio temporario. En la Edad Media, numerosos países europeos castigaban severa y hasta brutalmente a los adulteradores de alimentos de primera necesidad. En el Siglo XI, el Fuero Real de Castilla, prohibía agregar sal, agua y otras sustancias a los vinos, acción que se penaba con la pérdida del mismo. Una ordenanza francesa de mediados del siglo XIII, castigaba con el corte de

la mano al expendedor de alimentos adulterados. En Amberes, si se comprobaba la venta de leche aguada, el culpable era castigado colocándole un embudo en la boca y haciéndole tomar la leche adulterada; a quien vendía manteca o huevos en mal estado se lo ataba a un poste exhibiéndolo junto con perros, y el pueblo podía arrojarle alimentos en mal estado.

De esta forma queda establecida la gran preocupación que los alimentos establecían en las diferentes sociedades independientemente de la época y el lugar geográfico.

Remontándonos a nuestro territorio americano, en el Virreinato del Río de La Plata se observan dentro de los Libros de Actas del Cabildo de Buenos Aires, temas relacionados con la inspección de alimentos en mal estado, y lo mismo ocurría en los Cabildos de Córdoba, Mendoza y Santa Fe.

Hasta ese entonces las normas controlaban la calidad de los productos, en su mayoría elaborados artesanalmente, e incluso evaluaban sus precios de venta. Pero a partir de la Revolución Industrial, en el siglo XVIII, se da comienzo a una nueva era de los alimentos. La vida tradicional hasta ese entonces basada en la agricultura y ganadería dejaba de existir como tal. El campo se vuelca a la ciudad, la normativa alimentaria debió responder a las necesidades planteadas por grandes poblaciones acumuladas en ciudades en expansión. La masificación y los avances tecnológicos y científicos aplicados a la producción de alimentos, llevaron a promulgar, principalmente en Europa, importantes leyes dirigidas a impedir los fraudes y las adulteraciones de los alimentos y bebidas.



Y así comienza una nueva era en materia alimentaria...

Fuentes: sagpya;anmat; OMS



Dios Illapa

*Una tarde moribunda
sobre el herbazal verduco
del valle que fuera luz,
luego un camposanto oscuro.
La luna no se asomaba,
la nada se la antepuso,
solo trocitos de lumbre,
cual chispazos barbirrubios.
Mañana dirá el rocío
el frescor de su preludio,
piquitos de alondra tímida
cuando canta sus augurios.
¿Quién del rocío ignora
su predicción de futuro?,
esparcimiento de Eos
en la labranza y el surco.*



Por: **Mario Ordóñez
Moreno**
Poeta y escritor
(Ecuador)

*Roca y nieve entrelazados,
de crujir a veces brusco,
deshielo que va al arroyo,
a la planta y al quicuyo.
Caballos con crines blancas
se enfilan casi desnudos,
sus ancas se han ensanchado
hacia la mar y su arrullo,
o hacia el inmenso Amazonas,
fornadas por suelo rudo,
con quebradas y pantanos
de sílice y de sulfuro.*

*Arranca del anca izquierda
el Guayas, agua y escudo,
blasón de glorias inmensas,
de la victoria y el triunfo.
Allí nació Rafael
con porra y huaraca al puño
Odín, señor creativo,
con alma de sangre y músculo.
Hombre preclaro y valiente,
grito del amor montubio,
mezcla de sal del estero
y sapiencia del estudio.
¡Salve al hijo de la ría,
al indomable tribuno!*

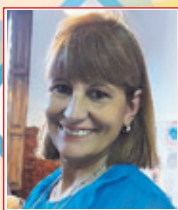
*Rayo, relámpago y trueno,
Dios Illapa, trío rudo,
Ande que hacia el cielo eleva
su paisaje fino y pulcro;
Ande que desgarrar y rompe
con sus eruptivos grumos
el espacio retorcido
por la materia del mundo.
El viento bajo el sol resuella
silbidos de brizna y musgo,
resoplos de soledad,
suspiros con son profuso.
Aire que en vuelo sostiene
al cóndor fuerte y robusto,
al supremo rey que adora
sus dominios impolutos.*

*¡Salve al hijo de la Patria
del pobre su contertullio!
¡Vaya al servidor del pueblo
un romance por saludo,
porque calló con prudencia
las voces de los ilusos
y doblégó la cerviz
del plutócrata ceñudo!
En pos de paz y justicia,
Mashi sembró un nuevo arbusto
en los bosques donde habitan
gente y pueblo paciencudos.
Es defensor de los pobres,
protector sin disimulos,
se enfrenta al tosco aristócrata,
a sus tretas y artillugios.
Amalgama de alma indígena
y de arrojo hispano puro,
encomiástico señor,
polemista excelso y culto.
Adalid del progresismo,
medianero sin adulos
valentía montalvina,
¡RafaEloy!, ¡somos ya muchos!*

(A Rafael Correa)



Por el tema de la *Visión*



Por; **Derlinda Helse**
Escritora y poeta
(Argentina)

Por esas cosas del destino, nací diferente de lo que el mundo acepta como "normal", a lo largo de mis veinticinco años fui perdiendo la visión en uno de mis ojos, por una parálisis.

Crecí en un hogar "normal" celebrando en familia tradiciones, festejos, alegrías, tristezas, aunque nunca había para gastos extras, siempre tuve lo que necesité, mis padres me educaron con las mismas responsabilidades que a mis hermanos.

Estudí "normalmente" hasta finalizar secundaria. Siempre me sentí, "diferente" y traté de que mi look me ayudara a disfrazarme de "normal", de este modo abandoné varios intentos de elegir una profesión, dedicándome a hacer diferentes cursos, todos con éxito hasta el momento de entregar mi Currículum. Así deambulé por diferentes trabajos, con los que, a mí sentir, cumplo eficientemente.

Trabajando en un comercio, siempre con la idea de crecer, conocí mucha gente. Un cliente que iba regularmente a ese lugar, me preguntó si me gustaría trabajar en una multinacional, a lo que contesté afirmativamente. Con la ilusión de mejorar mi posición económica y crecer, accedí a darle mi CV. Luego de aquel día no lo volví a ver, pero cumplió lo que dijo, porque, luego de dos meses me llamaron, desde una empresa de RRHH para una entrevista.

Evidentemente esa persona me había recomendado. Pedí permiso especial en mi trabajo y me presenté con gran expectativa. Debí responder varias preguntas de rigor, y obviamente comenté mi falencia visual, aunque no pasa desapercibida, lo hice para que no me hicieran perder el tiempo y el empleo ya logrado que, aunque el sueldo no cubría todas mis necesidades, me dignificaba y ayudaba. Me respondió que el problema visual no era un impedimento para el área en que me iba a desempeñar.

¡¡¡Estaba feliz!!! Sería una experiencia maravillosa, una oportunidad única. Me preguntaron talle para el uniforme, me contaron por donde pasaría el micro que me llevaría hasta la empresa y me dijeron que me llamarían para otra entrevista. Sinceramente me desilusioné, pensando que ya habían notado que no era "normal" y no cumplía con los requisitos. Me fui a casa, sin esperanza.

Para mi asombro a la semana me vuelven a convocar, esta vez para hacer los estudios médicos en otra ciudad, a tras mano de donde vivo, con gastos extras, tiempo perdido, y el riesgo de perder lo seguro por lo dudoso, pero, con ilusiones renovadas, confianza y mucha esperanza. Hechos los estudios médicos de rigor me volvieron a prometer que llamarían, de modo que esté atenta, - me dijeron.

Como en los viejos largometrajes de cowboy en el lejano oeste, con su mano presta apoyada en el arma que les salvaría la vida, así pasé, dos semanas con el celular apuntando a una tremenda ilusión. Así perdí mi empleo seguro, por faltar para cumplir con cada entrevista. Quizá lo haya descuidado, no sé, fue demasiada esperanza. Esperanza muerta por un mensaje que quemó mi celular, mis ilusiones y tiró para atrás ese pequeño tiempo en me hicieron sentir "normal"

"ESTAS FUERA DE LA LISTA PARA LA EMPRESA DE... POR EL TEMA DE LA VISIÓN"
Gracias a Dios no soy ciega.

Belén. Diciembre 2022



Veo, imagino



Por: **Dominique Martin**
Poeta y escritor
(Guyana Francesa)

*La risa sin aliento corre
de las playas a las dunas
en el amanecer azul.
Salida del sol. Allí Aquí.
Los niños ya no tienen miedo.
Los amantes aún se abrazan.
El susurro de los besos
han acabado con el odio.
La paz como una embriaguez sin fin.
Es el amanecer de las caricias.
Lágrimas de alegría.
Una mano suave limpia
el dolor en la frente.
Veo, imagino.
Allí, aquí, en todas partes.
Paz como el latido ligero
de las pestañas de la amada o de la emoción
plumas de la paloma tímida.
Escucho, imagino.
Las palabras dan vueltas en sus camas.
Una canción se eleva más allá del más allá
Valientes guerreros rompen sus armas.
Escudriñan el horizonte
Las sirenas llaman el amor.
Ellos están allí, borrachos.
Veo, imagino.
Llevan la Paz.
en sus brazos dorados.
De repente me despierto.
Maravillado
y triste.*



Dominique Martin vive en la Guyana Francesa desde hace más de 30 años. Es director de la revista de poesía y arte *Mitaraka*. Publicó 5 poemarios y relatos cortos en varios editores. Participa a revistas internacionales. Es autor de prólogos y presentación de pintores y participó por su cuenta a exposiciones colectivas en América del Sur y en el Caribe, presentando "poemas objetos". Es muy interesado por los desafíos de la Poesía, su enfoque puede resumirse en tres palabras: "Libertad, Amor, Poesía"

DRP
PRODUCCIONES



¿Se cumplió con protocolos médicos y jurídicos para el uso de la vacuna contra Covid 19?



Bueno, la cuestión que nos compete son las recientes declaraciones de una importante ejecutiva de Pfizer ante el parlamento Europeo en donde reconoce que las vacunas jamás fueron testeadas debido a la urgencia por proteger a la humanidad de la Pandemia.

Me pregunto: ¿Cómo es que nos protegen con algo que no ha sido sometido a pruebas? Y ¿Dónde queda la OMS y legislación médica mundial ante quien no cumple con los rigurosos protocolos de salud?

En España se registra una alarmante cifra de muertes injustificadas durante los últimos 2 años y tales defunciones es debido principalmente a ictus y paros cardio respiratorios: lo cual ha promovido que podrían ser efectos post vacuna, en lo que va del 2022 hay más de diez mil fallecimientos de esa índole. Cabe señalar que en Estados Unidos se reconoce haber atendido más de 10 millones de enfermedades causadas por efectos secundarios post vacunatorios.

¿Qué está pasando y por qué no hay una sesuda investigación a ese respecto?

Parecería que la corrupción es el nuevo estado geopolítico del mundo moderno: pues en este mismo instante se investiga a Ursula Von der Leyen debido a la compra por más de 81 mil millones de euros en dosis de vacunas y se menciona que su esposo es accionista de Pfizer y algunas de las más importantes transnacionales farmacéuticas y dichas compras no han cumplido con los protocolos jurídicos de adquisición justificando el estado de emergencia para

¿Qué es verdad y cuántas mentiras caben en la cabeza del alfiler de la fantasía?

Santo Tomás de Aquino se preguntaba ¿Cuántos ángeles caben en la cabeza de un alfiler? Sea real o ficticio; sin pruebas verificables ni refutaciones explícitas, se le atribuye a Tomás de Aquino haber planteado en la Suma teológica escrita en 1.270 la siguiente interrogante: ¿Cuántos ángeles caben en la cabeza de un alfiler?

De ahí suponen que los monjes y filósofos escolásticos debatieron durante dos siglos la cuestión planteada e inclusive cuentan que el 29 de mayo de 1.453 cuando los turcos invadieron Constantinopla aún debatían entre puntas de alfileres y ángeles tomados de los cabellos por la Edad Media.



Por: **Nelson Villacís**
Escritor, poeta y
artista plástico
(Ecuador)





evadir fiscalizaciones e investigaciones posteriores.

Aquí no se trata de ser anti vacunas ni ser un acérrimo defensor de las vacunas sino de integridad por la salud y la verdadera responsabilidad con la vida humana.

Estamos al borde del colapso y mientras más avanza la ciencia en mayor proporción avanzan los negocios ilícitos por parte de políticos y organizaciones creadas para defender los derechos y deberes humanos de los habitantes del mundo.

La salud jamás debería ser un comercio ni negocio con la vida humana: debería ser un servicio natural para cualesquier comunidad, cultura o país.

¿Cuánto tiempo debemos esperar para

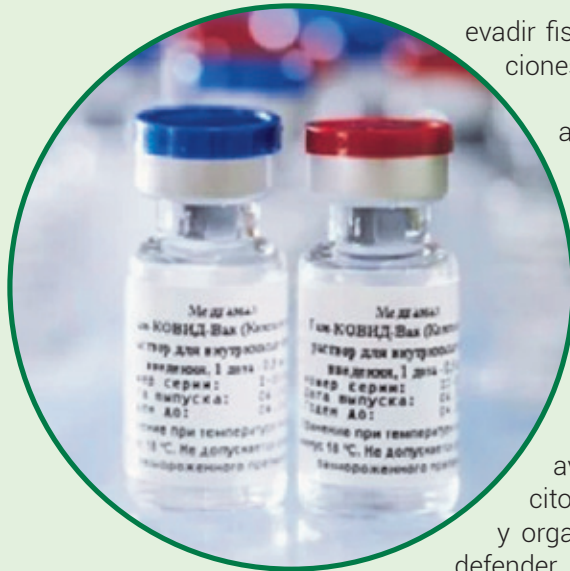
que sea develada la verdad? ¿Cuándo se declarará como obligatoria y gratuita el derecho a la vida y el deber de todo profesional por respetarla?

Vivimos en la ruleta rusa, con una pistola y un gatillo en la sien, sin saber cuando y a quién le llegará la munición y el tiro final para acabar con su gracia y dignidad.

¿Por qué existen empresas mundiales privilegiadas que se saltan protocolos y sin embargo se valen de políticos para la obligatoriedad del consumo de sus mercancías? Por ello ¿No les resulta extraño que a todo vacunado le solicitaran previamente su firma y autorización antes de la inoculación? Seguramente lo hicieron para protegerse legal y jurídicamente y evadir responsabilidades. De esa manera la culpa sería de él evenenestado y no quien le obligó a tomarse el veneno. La culpa tiene el victimado y no el victimario.

¿Quién? ¿Cómo y cuándo se autorizó la improvisación? Los pacientes son ahora clientes y los hospitales y clínicas se manejan como empresas con protocolos y registros contables en base a su eficiencia financiera y no de resultados óptimos de salud humana.

¿Qué nuevas pandemias se tienen planificadas? Nuestros cuerpos son una bomba de tiempo para lucrar. Vivir y ganar dinero de la desgracia humana es lo más anti ético y más aún experimentar con seres humanos como ratas de laboratorio es la mayor crueldad.



La familia de coronavirus es conocida por causar enfermedades respiratorias. Gran parte de los coronavirus producen enfermedades leves a moderadas, como el resfrío común. Sin embargo, algunos tipos pueden provocar cuadros más graves como el síndrome respiratorio Agudo Grave (SARS) o el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS).

En relación con la forma de transmisión, se ha confirmado la transmisión de persona a persona, y se investiga la transmisión de animales a humanos, a través de los alimentos.

Siempre...

- Evitar el contacto directo con personas con enfermedades respiratorias.

- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue del codo. Siempre se deben lavar las manos inmediatamente después.
- Mantener una frecuente higiene de manos, sobre todo antes de ingerir alimentos y bebidas, y luego del contacto con superficies en áreas públicas.

La paz en mí



Por: **Jean-Luc Bauza**
Escritor
(De nacionalidad francesa)

En Cayena, en la Guayana Francesa, se dice que hace mucho tiempo, todo el territorio del Escudo Guayanés que va desde el delta del río Orinoco en Venezuela hasta el delta del río Amazonas en Brasil, estaba gobernado por una sola y grande reina amerindia de la tribu Galibi

Esta reina se llamaba Cépérou.

La reina Cépérou reinó sobre su territorio con gran sabiduría y su pueblo vivió feliz y en paz.

Pero las cosas buenas no pueden durar para siempre:

Aquí está ahora el Reino de Cépérou atacado por todos lados, por guerreros de los países vecinos, que quieren invadirlo.

Y eso no es todo: la gente se está revelando, todo el Reino está listo para caer en una guerra civil.

La reina Cépérou ya no sabe qué hacer, ni sus consejeros.

Así que la reina trae desde lo más profundo de la selva amazónica, un Chamán.

La reina le pide que traiga armonía y paz al reino.

El Chamán no le responde y regresa al bosque: ante esta inacción, la reina está muy preocupada.

Pero poco a poco, la guerra civil se calmó.

En las fronteras, los invasores se retiran.

La Reina Cépérou quiere entender: va a las profundidades de la selva amazónica y le pregunta al Chamán:

"Te sentaste ocioso, no hiciste nada..."

¿Cómo es que la paz ha regresado?

El chamán responde: He hecho la paz dentro de mí y he esperado a que se extienda por todo el Reino.



Jean-Luc BAUZA est cofondateur de l'association ZOUKOU YANYAN, association de conteurs de Guyane crée en 2001. Il est actuellement conteur sur la radio libre SAINT Gabriel dans l'émission MAYOURY PALO consacré à l'art du conte.

Jean-Luc BAUZA es cofundador de la asociación ZOUKOU YANYAN, una asociación de cuentistas de la Guayana Francesa creada en 2001 y actualmente es cuentista en la estación de radio gratuita SAINT Gabriel en el programa MAYOURY PALO dedicado al arte de contar historias.



**¡NO PIERDAS TU OPORTUNIDAD
DE APRENDER Y TRABAJAR!**

**INICIA UN NUEVO AÑO
CON PROYECTO LABORAL**


**CORTE
4,99€**



DAMOS CLASES:

- ❖ Barbería (Diseño y Barba)
- ❖ Manicure y Pedicure
(Con Diseño, lo más innovador)

**¡LLAMA AHORA
E INFORMATE
DE NUESTROS
PAQUETES!**

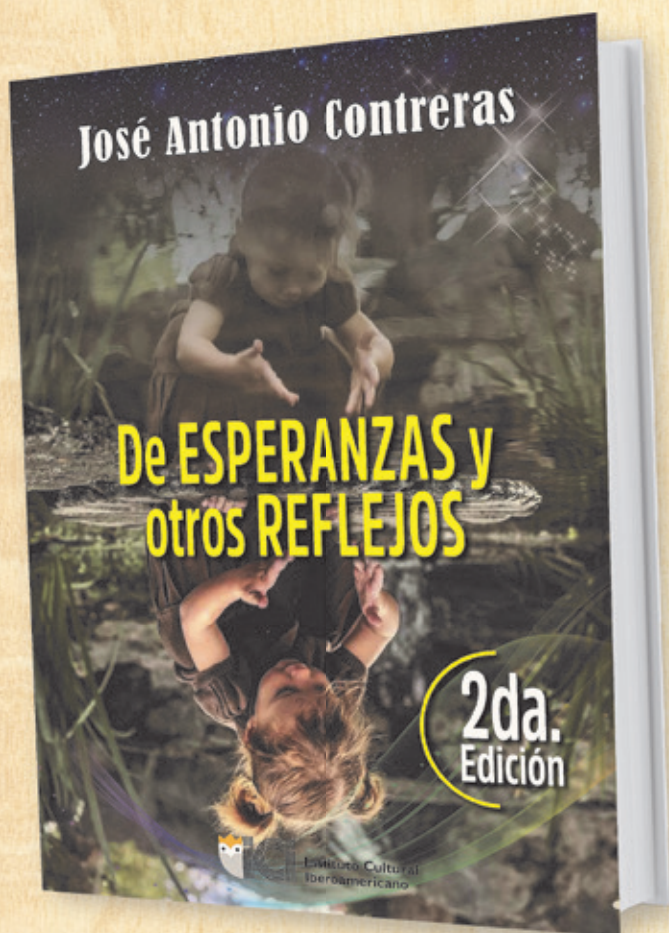
 **+34 633 04 26 11**





José
Antonio
Contreras

Pronto en las librerías de toda Iberoamérica



PRÓLOGO Por eminentes Escritores Iberoamericanos

“En otras palabras, escribir un poema ya es una tarea digna de elogiar. Pero escribir un poema y, además, una versión que funciona como un reflejo de ese poema, ya es transitar el camino de la vanguardia con planteamientos significativos que convocan a nuevas formas y cadencias”
Paola Sualvez, escritora colombiana.

Comunicaciones e informes:



+34 633 04 26 11