



DONDE EL ALMA TIENE VOZ

TRILCE

La Revista



Director: Claudio Roberto Valerio

Madrid, Año 4 - N° 24 / Mayo 2024

www.trilceradio.com

Mayo y la rendición... Mayo y las trabajadoras y trabajadores

Celebremos, además, y brindemos en este mes de mayo por el día de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo; por el día de la diversidad biológica; y por nuestra solidaridad con los pueblos de los territorios no autónomos; por el día de la Convivencia en Paz y el día Internacional de la Luz.

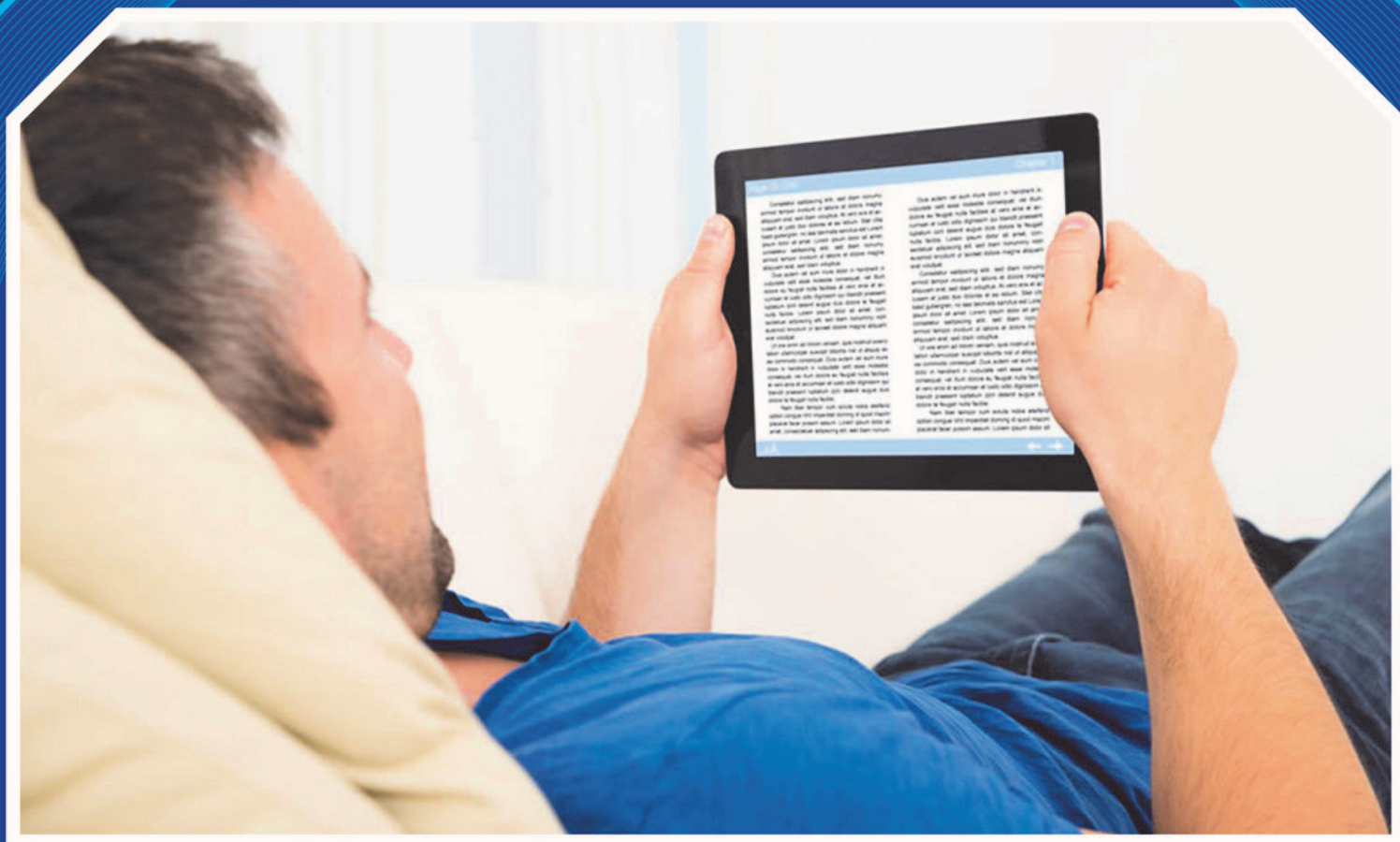


ÚLTIMAS PUBLICACIONES



❖ ARTE HOLÍSTICO CON MAYERLY RECUENCO ❖ PROPUESTAS INDECENTES ❖ EL MINUTO QUE SE AGOTÓ EN SEGUNDOS ❖ UN VIAJE ANHELADO ❖ OTOÑO SOBRE EL YAGUARON ❖ TARMA Y LA ALFOMBRA DE FLORES ❖ LA DISCIPLINA, UNA NORMA DE VIDA ❖ SALVADOS POR LA IGNORANCIA ❖ ¿HAY RECETA PARA RESOLVER CONFLICTOS?... Y OTROS TEMAS DE INTERÉS EN LA ACTUALIDAD.

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





Esos héroes desconocidos



Por: Ing. Claudio Roberto Valerio
Director

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

¡Cuántos héroes desconocidos hay en el mundo! Padres que velan por sus hijos, que pasan las noches en vela en la guardia de un hospital, con el alma en vilo por la salud de sus pequeños. Hijos que cuidan a sus padres y familiares. ¡Y tantos, tantos otros héroes desconocidos, que son del común de la gente y que la Tierra ni siquiera se percató que los tiene sobre su superficie!

Pero para Dios no son desconocidos, pues cada lágrima, cada suspiro, cada lamento de ellos tiene peso en el corazón de Dios, que los cuenta, bendice, consuela y premia, si no en este mundo, sí en el venidero.

Que sepan estos héroes cotidianos que Dios los ve y se interesa por todo lo que les pasa. Que premiará sus desvelos y consolará sus angustias.

Es bueno que, de vez en cuando, nos llegue alguna enfermedad para que tengamos que ir a la clínica para atendernos allí, o bien al hospital; esto, hace posible que veamos todo el sufrimiento que hay en esos lugares, mientras que nosotros estando sanos, no pensamos en ello. Basta que caigamos enfermos para experimentar la compasión por tantas y tantas personas que sufren en los sanatorios y en los hospitales. Que visitemos estos lugares resulta de gran provecho para comprobar lo que es el hombre, lo que es el mundo y lo frágil que es la vida humana, a la que tantas veces estamos desordenadamente apegados, y la que derrochamos muchas veces en

pasatiempos inútiles o hasta pecaminosos. Si vamos a estos lugares de padecimiento, habitaciones con enfermos, las guardias de algún hospital, descubriremos también otros héroes desconocidos, que son los médicos, enfermeros y demás personas que atienden a los que sufren. ¡Qué triste es saber que pueda haber quienes sacan ventajas de las debilidades y dolores de los hermanos! ¡Qué penoso resulta conocer que están los que se aprovechan de una situación penosa para sacar provecho! Para ambos casos, entendamos que Dios tiene en cuenta cada lágrima de quien sufre y también lleva en cuenta las causas de ello.

En definitiva, en nuestra vida lo que importa es que la aprovechemos para hacernos de un corazón misericordioso, compasivo, capaz de conmoverse por el dolor ajeno, y ponernos al servicio de quien nos necesita, porque al socorrer a éste o a aquél hermano, estamos socorriendo al mismo Jesucristo presente en ellos.

Pensemos en estas cosas y, aunque estemos sanos y fuertes, no nos olvidemos de quienes "ahora mismo" están pasando por momentos de gran sufrimiento y angustia, para que recemos por ellos, les tendamos una mano si está en nuestro poder, y tomemos conciencia de que tenemos que aprovechar nuestra vida para hacer buenas obras y méritos, porque llegará el día de nuestra muerte y se terminará el plazo para merecer, y lo que hayamos hecho o dejado de hacer quedará fijado para siempre.



Instituto Cultural Iberoamericano

Comité Ejecutivo

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

Presidente

José Antonio Contreras
presidencia@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Sudamérica

Matilde Chanagá Gallardo
editorlatam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para

Centroamérica

Clara Sánchez
editorcentam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Norteamérica

Lorena Hernández Alejandro
editornortam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Europa

Alma América Contreras
editoreuropa@
instituculturaliberoamericano.es

Dirección, Edición y Diseño Digital:
carlosmora28@gmail.com



Director:

Claudio Roberto Valerio
trilce revista@
instituculturaliberoamericano.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



Todo lo que digas...



Por: **João Gomes Moreira**
(Psicoanalista y escritor de Brasil)

*M*e dijo que tengo derecho a permanecer en silencio. Y me pareció irónico porque me quedé así por un par de décadas. Me pareció curioso también cuando me dijeron que todo lo que yo dijese podría ser usado en mi contra. Ahora bien, cuando no dije nada! Porque también no tenía oportunidad. (Mi silencio era usado en mi contra). Entonces no hará mucha diferencia ahora.

Interesante que la autoridad me dijera que todo. Todas mis palabras podrán venir a ser usadas en mi contra. Esto también

es chistoso. Porque mis versos de amor, mis oraciones y mis mantras no pueden ser usados en mi contra. Los chistes que repliqué, los memes que hice, y los sueños que conté son imposibles de ser arma en mi contra. Los salmos y proverbios que leí en voz alta, las historias y crónicas de los Vedas, del Corán y de la Torá son textos que no pueden causar daño en un tribunal humano... O quizás celestial.

Los coqueteos de domingo, las gangas en la feria, los juegos de palabras que nacieron después de despertar tarde en un feriado en que hiberné con mi ángel...

Ah! Mi amigo, señor guardia de la ciudad. "¡Tú no sabes lo que dices!" Tú eres un robot repetidor de leyes. Un mero reproductor del sistema de fuerza y dominio de la inercia física.

Ah! Si todos pudiéramos elevarnos por encima. ¡Al paso de la ética y luego al paso del amor colectivo! Nadie vigilaría al otro. No tan poco para juzgar y mucho menos para castigar.

Así, unidos por el respeto y ligados por la verdad tendremos -todos- ¡oportunidad y voz!





Por: **Sandra Méndez**
(Centroamérica,
Guatemala)



A mi edad

*En los vientos de la tranquilidad navego
sin permitir que se aposente en mi corazón
cualquier piropeo de caballero.*

*Afronté vendavales
por lo que no aprobaré a mis vientos,
venga la vanidad varonil en desvalorización
a dañar mi ganada libertad.*

*Mis caderas de tremenda energía en danzar
no están dispuesta a entrar en batalla
de aquel que no aprecie el regalo de la entrega.*

*Aunque algunos hidalgos me roben las sonrisas
o me endulcen con cantos mi sendero,
ante la falsedad de conquista en trofeo
no se fusionarán con mis apetencias.*

*Camino con la filosofía adquirida en la vida,
consciente de las trampas de mis desatinos.*

*Sostengo la dignidad en la mirada
colmada del arcoíris de mis pasiones
rescatada con amor propio ante el mar de lágrimas.*

*Aquel que guste surfear entre mis olas
debe cumplir con las acciones de sus promesas
al tomarme de la mano en respeto
y a la luz de los días caminaremos sin miedos,
bañándonos en el mar de sonrisas
sin amargas que trastoquen el calor del corazón.*

*No quiera imponer leyes absurdas de su ego
al creerse indispensable para mendigarle amor,
pues no malbarato mi latir por espejismos
ante quien no valora mi fuego íntimo.*

*Sea capaz de ver el resplandor de mi ser,
y entregue sublime regalo.*

*Esencia que no tema a la grandeza del amor
sea otorgada en completa libertad,
donde los besos se derretirán en la querencia
y será el único conocedor de las grutas de mis suspiros
con presentes de perversidades en gozo.*

*Seremos cómplices de charlas eternas,
viajeros en la enciclopedia de la existencia
apoyándonos en noches de vigilia y entre los rayos del
sol
cubiertos entre sábanas de locura.*

*No quiero amores pasajeros que me quiten el tiempo,
busco quien me entregue ramal de picardías
en extravagancia de afectos sin fronteras.*

*Al ser mujer guerrera de tifones
doy en promesa mi yo
al hombre que gane mi corazón.*



Tradiciones

Competencias y aprendizajes



Por: **Guadalupe Martínez Galindo**
(Escritora y poetisa de México)



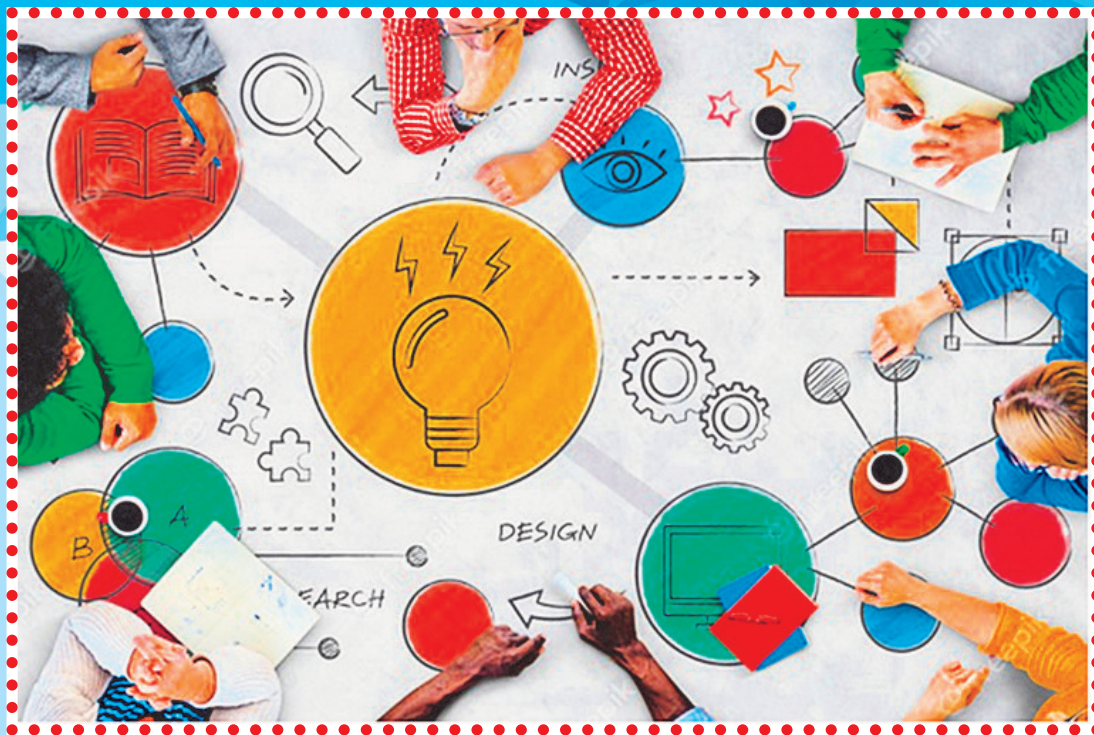
La grandeza y el potencial que tiene cada ser humano es, sin dudas, infinito. Increíblemente diverso para poder enriquecer y enriquecerse en este mundo, pero desde que nacemos como una malévolos estigma estamos destinados por costumbre a competir con quienes nos rodean y esa competencia nos acompaña el resto de nuestra vida en los diferentes ambientes que nos desenvolvemos. No hemos sido capaces de comprender que al igual que las flores de un jardín con diferentes matices y aromas, tamaños y formas, constituimos en conjunto la armonía perfecta en sus contrastes. Si se trata de bebés las madres compiten en cuanto a capacidades para alimentarse y por la talla que cada uno va alcanzando enorgulleciendo a quien parece más grande y mortificando al más pequeño sin tener en cuenta los factores genéticos de cada uno.

Después en la etapa escolar desde los primeros niveles la competencia es feroz tratando de sobresalir en aprovechamiento, inteligencia, actividades deportivas, etc. ensoberbeciendo a quienes logran los mejores lugares y empezando a traumar a quienes

no los consiguen, sin considerar que tal vez un niño que no está dotado para las matemáticas puede tener una gran aptitud para tocar algún instrumento musical y a su vez el muy capacitado para las ciencias exactas no tiene el oído fino para ejecutarlo. Pero sucede que casi en todos los sistemas educativos eso del potencial individual de cada pequeño no interesa, sino lo que consigamos obtener de calificaciones en las competencias uniformes que sus preceptores les impongan, observando un método de enseñanza único para todos los alumnos sea cual sea su coeficiente y características como si todos fueran iguales.

Lo más lamentable es que, aún dentro del propio hogar los hijos están sujetos a la misma ley de competencia entre hermanos, sin que los padres se interesen por descubrir la vocación de cada uno de sus vástagos sino en las calificaciones que les presenten, señalando con los epítetos más despectivos a quien queda rezagado tildándole de poco esforzado, comenzando así a crear abismos emocionales que se van ahondando a medida que los hijos crecen y son germen de traumas destructivos muy





difíciles de erradicar en la vida adulta. Los hijos son como piedras en bruto que se les entregan a los padres, quienes deben de descubrir sus mejores facetas para que puedan brillar cada uno en el campo para el que esté dotado.

Al llegar a la vida adulta las competencias se multiplican, no sólo escolares en estudios medios o superiores, sino deportivas, de éxito para triunfar en el campo laboral, y consecuentemente quien alcanza mayor bienestar económico, tiene el mejor coche, la mejor casa, la pareja más atractiva. Pero ganar en esas competencias no se traduce automáticamente en felicidad o en realización personal, por eso hay tantas personas tristes y aunque aparentemente gozando de bienestar económico y profesional, terminan en casos extremos quitándose la vida

porque los asfixió la competencia a veces desleal y despiadada.

La vida aunque sea larga, dura poco y por una tradición destructiva como es la competencia permanente, puede llevar a quien la sufre a un estado permanente de tensión emocional, comúnmente llamado estrés, factor principal de que su cuerpo disminuya sus defensas y quede a merced de enfermedades irreversibles y una existencia realmente infeliz. Atrevámonos cada uno de nosotros a quitarnos el disfraz de la apariencia y preguntarnos qué es lo que nos proporciona alegría y nos hace crecer por dentro, con esa sensación incomparable de plenitud. Afinemos nuestros valores, dejemos de pensar que acumular bienes materiales nos dará bienestar, vemos a diario en los medios de comunicación listas de nombre de personas que han ganado en sus competencias y poseen grandes capitales, que no tendrán vida suficiente para gastar y será factor de discordia entre sus herederos cuando dejen ellos este mundo y de sus inmensas fortunas al partir, no se llevarán más que lo puesto.

No dejemos problemas, heredemos en vida de acuerdo con nuestra propia voluntad y disfrutemos del mundo mientras sea posible con lo necesario para tener una tranquilidad económica de subsistencia, liberándonos de una vez por todas de las competencias impuestas por tradición.

Modifiquemos nuestro contexto, rodeándonos de afectos verdaderos que no serán muchos, viviendo sanamente sin excesos pero también sin dolores y dejando huella de personas que aprendimos a vivir y no sólo que pasamos la vida queriendo a toda costa ser mejores que los demás.





Amor Filial



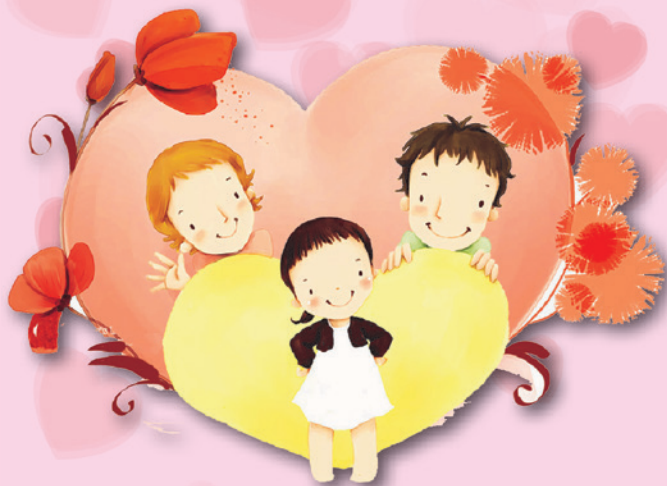
Por: **Elita Lorena Almarza Gutiérrez**
(Poeta y escritora de Chile)

*L*as calles desoladas de las grandes alamedas emergían como un sueño otoñal con sus millares de hojas color de oro repartidas por los innumerables caminos plateados por la angustia de sus habitantes. A lo lejos surgía como una montaña encantada la catedral de Chillán con su mudo campanario que solo hacia oír su lamento cuando alguna víctima era atrapada por las garras misteriosas de la muerte. La gélida mañana acompañaba a Paz con sus punzantes agujas y un sol descolorido asomaba con timidez su rostro de niño entre los cerros, cual obras de Van Gogh el color amarillo predominaba el melancólico paisaje. Plomizas nubes miraban desde el infinito el desconcierto y amenazante

temor de sus miles de habitantes de la capital de la Región de Ñuble.

Su delgada figura gótica era azotada por la ventisca del sur que la hacía temblar y arreglarse el chal que cubría sus delicados hombros, sus cabellos de color ébano desordenadamente eran constantemente mecidos y como pequeños látigos golpeaban sus bondadosas pupilas cansadas por la miseria del hombre, en su solitario y tierno corazón solo existía el amor filial hacia su octogenario progenitor. Sus pupilas claras iluminaban su faz y hacían relucir su espíritu abnegado y misericordioso.

De pronto vio un hombre que repentinamente cayó en la vereda de la ancha alameda cubierta de hojas muertas que a su paso dejó el último violín de otoño,



Paz rauda se dirigió a socorrer al desafortunado hombre y cuando estuvo a unos metros fue interrumpido por un policía que con voz alarmante dijo:

-¡Señorita, deténgase, no se le acerque, puede ser el covid19, aléjese es una orden !.

La muchacha consternada y llorando se alejó no sin antes dirigir una última ojeada a ese ser humano indefenso que se desprendía del árbol de la vida. Presurosa se dirigió a la hojalatería lanzando un hondo suspiro y recordó la ocasión que fue seleccionada para pertenecer al coro de la Universidad de Talca, pero eligió quedarse junto a su amado papaíto. Producto de la pandemia la vida se hacía insostenible. Su envejecido padre había despertado esa gris mañana, con un frío que atormentaba su alma, Paz juntó el poco dinero que disponía para adquirir un humilde braseo que finalmente don Carlitos le hojalatero le obsequiara. Paz se negaba a perder a su padre, por eso se esmeraba en procurarle los cuidados que requería a tal punto que Paz en silencio y resignada desayunaba día por medio para que alcanzara la comida para quien su corazón amara profundamente.

Los días transcurrían perezosamente, para darse valor la joven dedicaba largas horas a practicar alguna pieza operática que endulzaban los oídos de

su anciano padre. Pese a que en aquella ocasión sentía un cansancio inusual y su rostro sentía arder, casi desfallecía de apetencia, no obstante, sacaba fuerzas de su espíritu indomable, cual fénix se levantó de las cenizas del dolor para interpretar la pieza musical favorita de su papaíto.

-Paz canta Nessun Dorma- dijo el longevo orgulloso de la maravillosa y tierna voz de su progenitora.

Su voz llenaba todos los espacios, acariciaba el tímpano de su anciano padre mientras su mente evocaba épocas pasadas como cuando conoció en la Minas del Prado a su madre vestida de blanco, usando una sombrilla para ocultarse del sol. De pronto regreso a la habitación vestida de nostalgia, oía a su hija cantar en perfecto italiano, cual ruiñón herido y hechizado por la magia de las notas musicales ella decía:

"... ♪Pero mi misterio está cerrado en mí/Mi nombre nadie lo sabrá/No, no, en tu boca lo diré,/Cuando la luz brille./Y mi beso derretirá el silencio/Que te hace mía./Su nombre nadie lo sabrá./Y deberemos, ¡ay! morir, morir...♪".(Nessun dorma Puccini)

Y Paz cual golondrina herida sintió que se trizaba por dentro como una campana de cristal centelleando en la oscuridad. (Autora: Edita Lorena Almarza Gutiérrez-Chile)



Turismo Religioso...

Tarma y la Alfombra de Flores



Por: **José Darío Dueñas Sánchez (*)**
Director Cámara
Gastronómica
Turística del Perú

(*) Lima, ciudad capital del Perú, conocida también como la "ciudad de los reyes", también tiene unos excelentes atractivos turísticos que, además de increíbles, resultan alucinantes... Entre tantos lugares turísticos de Lima que se pueden visitar, y a modo de ejemplo, mencionamos el Parque El Olivar, Nor Yauyos-Cochas, el Malecón de Miraflores, Punta Negra, el Museo Larco, Convento Santo Domingo, el Museo arqueológico Rafael Larco Herrera; y muchos otros excelentes atractivos turísticos.

TARMA es una ciudad de la región Junín (Perú) que tranquilamente puede ser uno de los destinos más hermosos para visitar y conocer y que está próxima a la ciudad de Lima.

Aquí te damos un montón de motivos para visitar esta localidad con años de historia y tradición religiosa. Tarma es conocida como la ciudad de las flores y la Perla de los Andes y, si bien su oferta turística es amplia en la que se destaca su complejos arqueológicos prehispánicos, su arquitectura colonial, paisajes naturales y sabrosa gastronomía, en esta oportunidad nos volcaremos en especial a lo que ocurre en Semana Santa.

Tarma, conocida por su rica historia, su arquitectura colonial y sus tradiciones culturales, es una ciudad que se destaca en las celebraciones de Semana Santa. Durante esta época, la ciudad de Tarma se llena de fervor religioso y actividades que conmemoran la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo.

Detalle algunas características de la Semana Santa en Tarma:

Procesiones: Una de las actividades más destacadas de la Semana Santa en Tarma son las procesiones religiosas. Durante estos eventos, las imágenes religiosas, como la Virgen María, Jesucristo crucificado y otros santos, son llevadas en procesión por las calles de la ciudad.



Estas procesiones suelen estar acompañadas por músicos, devotos y sacerdotes, creando un ambiente solemne y emotivo.

Viernes Santo: El Viernes Santo es el día central de las celebraciones de Semana Santa en Tarma y en muchas otras partes del mundo. En esta fecha, se conmemora la crucifixión y muerte de Jesucristo.

En Tarma, se realizan diversas actividades religiosas, incluyendo la representación de la Pasión de Cristo, la adoración de la Cruz y la participación en procesiones especiales.

Actividades Religiosas: Además de las procesiones, en Tarma se llevan a cabo otras actividades religiosas durante la Semana Santa, como misas especiales, confesiones, y reflexiones sobre los eventos que condujeron a la crucifixión y resurrección de Jesucristo

Gastronomía Tradicional: La Semana Santa también es una época en la que se disfruta de la gastronomía tradicional de la región. En Tarma, es común preparar platos típicos como el "pescado frito", "tamales", "sopa seca" y otros platillos que forman parte de la tradición culinaria durante esta festividad.

Folklore y Tradiciones Locales: Junto con las actividades religiosas, la Semana Santa en Tarma también puede incluir eventos culturales y folclóricos, como danzas tradicionales, música en vivo y ferias artesanales, donde se pueden adquirir productos locales y recuerdos.

La ciudad de Tarma también llamada "Bella Perla de los Andes", se transforma en un lugar pintoresco donde se respira la religiosidad andina y un fervor como pocos lugares vistos. Viernes antes de la semana santa se prepara con la Procesión de la Virgen Dolorosa, en este acto



solemne miles de devotos acompañan a la Virgen. A los dos días las calles se llenan de palmas y ramas de olivo recibiendo al Señor del Triunfo.

El Jueves Santo y el Viernes Santo se prepara para dar el paso al Señor Crucificado y la Virgen Dolorosa, su paso se engalana con unas coloridas alfombras, estas alfombras cobran protagonismo el Viernes Santo, saliendo esta vez el Señor del Sepulcro y la Virgen Dolorosa vestidos de luto.

El domingo todo cambia, la Virgen María despojada de luto se encuentra con el Señor Resucitado lleno de alegría y esperanza. Entre todo ello la tradición no puede faltar, es por ello que en Tarma se construye la "alfombra de flores más grande del MUNDO" la misma que esta hecha con pétalos multicolores, convirtiéndose en un tapiz de arcoíris.

Finalmente visitar Tarma es sinónimo de Turismo, explorar las Collcas de Tarmatambo, el Santuario del Señor de Muruhuay, la Gruta de Guagapo, la ciudad artesanal de San Pedro de Cajas entre otros. Hacen una experiencia UNICA y atesorable, ponga en su calendario su próxima visita la ciudad de Tarma, donde su profunda religiosidad, se mezclan las tradiciones católicas con las costumbres locales, creando un ambiente único y emotivo que atrae tanto a residentes como a visitantes de otras partes del país y del mundo.



Falsa entraña...



Por: **Claudio Valerio**
(Argentina)

La "falsa entraña" es un poco conocido corte de carne que, como su nombre lo indica, perfectamente reemplaza a la entraña y, para mejor, es más barato. Además, esta pieza de carne resulta ideal para cocinarlo no sólo a la parrilla, sino también al horno; y con un sabor mucho mejor.

Este no tan conocido corte barato se llama cima y, como dijera, también se puede cocinar a la parrilla. Y, en tiempos en que comer carne para muchas

personas se ha convertido en un alimento de lujo, es esta una interesante forma de reducir costos, sin resignar sabor.

La falsa entraña o cima, es una opción más barata para quienes aman las carnes tiernas y sabrosas. Lo notable es que con sólo unos 45 a 50 minutos, 4 comensales pueden disfrutar de sabrosas porciones, independientemente si son o no de paladar exigente, y sin necesidad de arriesgar dentaduras.

La forma de preparar esta "falsa en-





traña" a la parrilla es simple: Una vez que tenemos el corte, lo aderezamos solo con sal y pimienta. Ya en la parrilla, la cocción es vuelta y vuelta, por lo que conseguiremos que la misma quede un poco jugosa.

Desde luego que tenemos que tener en cuenta con qué acompañarla. Una alternativa es con salsa criolla; la otra alternativa es perejil fresco picado finamente y con aceite de oliva, o bien el clásico chimichurri.

Otra forma de comer y acompañar a la falsa entraña es con salsa provenzal, además de tomate y cebolla cocidos ambos a la plancheta.

La salsa criolla se usa para acompañar carnes rojas a la parrilla. Se trata de una de las más tradicionales salsas de Argentina y, también, de gran parte

de latinoamericana. Los ingredientes principales de la misma son el tomate, la cebolla y pimientos (de colores diversos). Como opción se hace con algún chile picante.

Ingredientes

- 3 tomates medianos (redondo o perita)
- 1 cebolla grande
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón amarillo
- 1 cebolla de verdeo (cebollín) completa o
- Aceite de oliva al gusto
- Vinagre de manzana al gusto
- Sal y pimienta al gusto

La elaboración es sencilla. Se pican los tres pimientos de colores en pequeños cubos. Luego se pica la cebolla en cubos pequeños del mismo tamaño que los pimientos. A los tomates también se los pican del mismo tamaño que los anteriores ingredientes, aunque en este caso pueden ser un poco más grandes. Seguidamente se vuelca todo en un recipiente mediano y se mezcla. Agregamos la sal y la pimienta y, finalmente, vamos agregando el aceite y el vinagre de a poco. Desde luego que durante el proceso final vamos probando el sabor y ajustamos hasta quedar conformes.



Propuestas indecentes

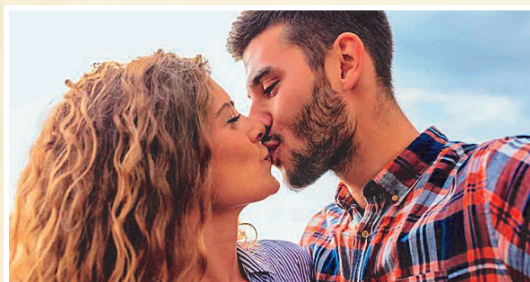


Mi mente escucha

*En tantas propuestas que de tu boca provienen,
Pero como dejar pasar esas propuestas indecentes,
Las que me llenan de emoción,
Las que descubren mis deseos dormidos,
Aquellos deseos que se pierden en la noche.
Pero que hoy con tus palabras vivifican una y otra vez en mi mente,
Reapareciendo como carbones encendidos en mi corazón,
en mi alma, en mis entrañas.
Sonrojando como una adolescente mi piel
Activando mis impulsos
Los que un día inconscientemente dejé fluir pero que hoy comprobé
están allí esperando ser tocados por la magia del deseo.*



Por: **Graciela Zeballos**
(Embajadora cultural, Uruguay)



Tu beso

(Poesía escrita en forma de verso libre)

*Apurado, delicado, sutil.
Tocó mis labios a último momento.
Como inesperado, me sorprendió.
Aunque mi alma viene esperando ese beso.
Pura ternura que delata amor del puro.
Aquí se transmitió más que la calidez
de tu boca,
ese calor que abraza mi cuerpo...
Pero que llena mi alma.
Encendiendo en fuego vivo mi corazón
y floreciendo la esperanza de un sentir
pleno, verdadero.
Sellando a distancia con invisibles hilos de
amor en unidad nuestras almas.
Que encontrándose en esta vida,
continuarán infinitamente unidas.
Ese beso, tu beso, gran regalo de Dios.*

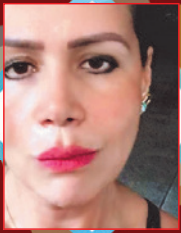


Belleza y juventud

*Son dos tesoros que todos deseamos sean eternos
Los que atraen ilusión, plenitud y amor.
Pero que no debemos desperdiciar. Sólo es cierto el tiempo
que están junto a nosotros .tienen estadía corta y en un descuido rápido se van.
Tienen su magia tienen su sentido pero a veces ni damos valor a su presencia confundiéndonos por la ignorancia o atropello de solo vivir ese lapsus que el sr Dios nos regaló. Somos un poco inconscientes pensando que siempre estarán aquí pero cuando vemos solo es un segundo para disfrutar*



El minuto que se agotó en segundos



Por: **Karim Quiroga**
(Escritora de
Colombia)

*¿A quién amas cuando amas?
Mairym Cruz – Bernal (Puerto Rico)*

*Eres – Eras
La medida de mis horas
El paso. El peso de mis días.
Mi volumen geométrico.
Cómo puede amarse aquello que no te contiene
Eras el único verano
Donde no estuve a punto de insolararme.
Eras el rubor de mis mejillas
Mi única seguridad
Mi llave maestra
Para múltiples cerraduras.
Eras
Mi única verdad*

Si es que alguna vez la tuve.

*Tuve que morir muchas veces
Y volver a nacer
En una sola vida.
Eras la última moneda de un Euro
En mi bolsillo.
Y hay que ver lo poco dada que soy
para los augurios.
Eras mil globos de distintos colores
Inflados al aire.
Eres
Ese minuto que se agotó en segundos.
Dijiste alguna vez
Quítate la ropa
Y aviéntate a la piscina.
Te hice caso
Pero me arrojé al vacío.
Eras mi primera
Mi última pregunta.
Mi venganza
Si cabe el término
Es que nadie podrá suplir mi vacío.
No habrá nadie que cumpla
Literalmente
Todo lo que tú digas
Como si fuese una profecía
En este poema que hoy
Invoco
en tu memoria.*





La disciplina; una norma de vida



Por: **Msc. Lic. Jackeline Barriga Nava**
Psicóloga,
escritora, poeta,
gestora cultural,
investigadora
educativa
(Bolivia)

La disciplina es una cualidad que se puede describir como la capacidad de mantener el enfoque y el control sobre uno mismo, especialmente en relación con las responsabilidades y tareas diarias. Se considera una norma de vida fundamental para el desarrollo personal y profesional, así como para el logro de metas a largo plazo y aporte a la sociedad.

En otras palabras, la disciplina es un hábito, se forma con el tiempo y la práctica, cuando repetimos una conducta disciplinada de manera constante, se arraiga en nuestra rutina y se convierte en una parte natural de nuestro pensamiento y comportamiento diario. Simultáneamente esta debe convertirse en una norma de vida, entendido como un conjunto de principios, valores o reglas que una persona adopta como guía para su conducta y decisiones en la vida cotidiana.

La disciplina como una norma de vida, nos permite vivir de manera más efectiva y equilibrada, nos ayuda a ser más productivos, a alcanzar nuestras metas y a mejorar nuestras relaciones personales, además, fomenta el crecimiento personal y permite ma-

nejar los desafíos de la vida; por estas razones, la disciplina debe ser una norma de vida que todos debemos esforzarnos por cultivar.

Para que una acción o comportamiento se considere disciplina, debe tener constancia, el enfoque en objetivos a largo plazo, autocontrol, planificación, perseverancia, flexibilidad, responsabilidad personal, atención a los detalles, recompensas diferidas, ética y coherencia.

Una persona disciplinada muestra organización y planificación efectiva en su vida diaria, estableciendo rutinas y priorizando tareas, mantiene un enfoque constante en objetivos a largo plazo, posponiendo gratificaciones inmediatas para lograr metas más significativas, su autocontrol le permite tomar decisiones racionales y deliberadas, evitando impulsos y distracciones.

Posee hábitos saludables, como hacer ejercicio y descansar adecuadamente, es adaptable a los cambios y aprende de sus experiencias para mejorar continuamente, asume la responsabilidad de sus acciones y decisiones, mostrando ética y compromiso con sus objetivos. La disciplina permite ser



eficiente, productivo y exitoso en diferentes aspectos de la vida.

Por otro lado, la disciplina forma otros valores que la acompañan como es la responsabilidad de las acciones y decisiones; paciencia que implica entender que los resultados a menudo llevan tiempo; integridad, sigue principios y valores morales consistentes; resiliencia, se aprende de los fracasos y se adapta a nuevas situaciones; compromiso con las metas y responsabilidades, lo que permite trabajar con determinación; autodisciplina, ayuda a tomar decisiones conscientes y coherentes.

Aunque la disciplina generalmente se asocia con numerosos beneficios, también puede haber desventajas si se lleva al extremo o se aplica de manera inflexible, como la falta de espontaneidad (demasiada estructura mental), estrés y presión (rutina rígida), falta de flexibilidad (no acepta cambios imprevistos), relaciones interpersonales afec-

tadas (dificultades para conectar con los demás), pérdida de disfrute (no deja espacio para actividades placenteras), riesgo de agotamiento físico y mental.

Sin embargo, ser disciplinado no solo aporta a la vida individual, sino también a la sociedad; entonces, si eres disciplinado, puedes servir como ejemplo positivo para los demás, contribuyendo a una sociedad más productiva y realista; tu trabajo de calidad y respeto a las normas fomentan un entorno más seguro y ordenado; asimismo, puedes participar activamente en causas comunitarias y proyectos sociales que benefician a la colectividad.

Para finalizar, muchos expresan que el perro es el mejor amigo del hombre, pero también es la disciplina, bien lo dice la Madre Teresa De Calcuta "La disciplina es el mejor amigo del hombre, porque ella te lleva a realizar los anhelos más profundos de su corazón"...





El Proyecto...



Por: **Luis Alberto Battaglia**
(Poeta y escritor de Argentina)

Juan desplegó sus folios en la mesa, esquemas, dibujos, modos de acción. Estaba tan entusiasmado... Jorge, del otro lado de la mesa del bar Los Amigos, lo miraba con ternura y desolación. Cómo encontrar las palabras perfectas para decir...

-No podemos.

-¿Por qué no podemos, Jorge?

-El proyecto contempla todos los detalles, menos uno.

Juan devolvió una mirada llena de pregunta y de tristeza.

-Em... (balbuceó Jorge... y se quedó en silencio).

Jorge comprendió que no hay otra forma de decir las cosas que... decirlas. Y agregó, con palabras lentas y cuidadas:

-No podemos organizar un safari para cazar tiranosaurios.

-Pues ¿los señores se sirven algo? (interrumpió el mozo con brusquedad.

Como quien hubiera estado guardando las palabras y finalmente estalla).

-Después me explicás, Jorge ¿Qué querés?

-Quiero que entiendas.

-No, qué querés tomar.

-Tal vez una cerveza con manices o un café al ron (volvió a interrumpir el mozo).

-Dos cafés, solos.

-El mío con crema (aclaró Jorge).

-Marchando (se resignó el mozo). Dos cafecitos Manolito, solos, pero uno con crema.

Se bebía soledad que bajaba por los escalones de la planta alta del bar. La euforia de Juan se disipaba lenta pero irrevocablemente, como la muerte de un unicornio azul.

-Ah ¿vos sos de los que sienten dolor de acorralar a un pobre animalito que está pastando feliz por las praderas...? Puedo entenderlo.

Jorge vislumbró la posibilidad de abandonar ese momento de ahogo, pero no podía, no sabía, no quería mentir. "Hay cosas que no pudimos" resonó en su recuerdo.

-No es eso, amigo.

En un instante Juan abrió muy grandes sus ojos, que se llenaron de lágrimas, en un duro y repentino momento de comprensión.

-Entiendo (dijo con el alma transida de dolor).

Jorge lo vio ponerse de pie y dirigirse a la puerta.

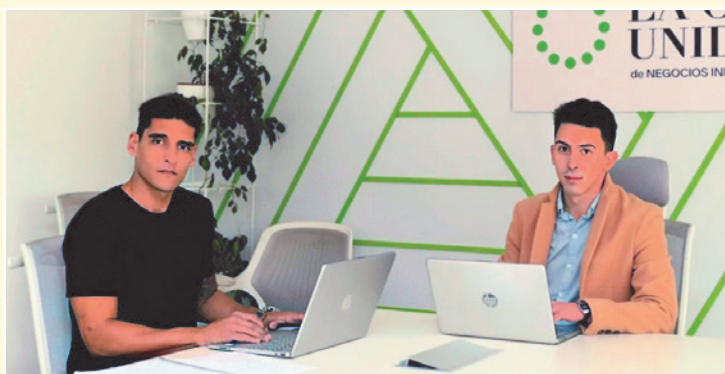
-¿Qué pasa, amigo?

-Es que ya entendí.

Y sí, había entendido... Jorge, su amigo, se había cansado de él...

Desde la vereda lanzó una postrer mirada...

-Adiós Jorge.





¡Madre Bendita!



Por: **Irma Gaibor García**
(Ingeniera y poetisa de Ecuador)

*Mis labios te bendicen, madre mía,
tú me diste la vida. En tus entrañas
me formaste con versos de ternura,
no importaron las huellas en la piel
no importaron desvelos ni dolores.*

*La dama apasionada se volvió
madre que renuncia a los halagos,
abnegada mamá que deja todo
por vestir de futuro a sus retoños,
ella pinta los tonos más festivos
en su tierna sonrisa cuando canta
una dulce canción para sus hijos.*

*Tu mirada de arcángel acaricia
los pliegues de mi alma,
y aunque tengas los ojos
empapados
sé que lloras de amor y de
alegría
y esas lágrimas blancas se
convierten
en sonrisa sagrada para mí.*

*Las penas no pudieron con tu
magia,
heroína sin capa y con victoria,
¡tú darías la vida sin pensarlo
por salvarme del fuego y la
tortura!*

*Hoy te canto y te alabo
mujer de amor y roca,
ángel que me cubre con sus alas,
joya valiosa y casta
¡a ti, mi voz de gratitud eterna,
mi alarido de paz,
la sincera pasión que me conmueve!*

*Tu semilla de fe ha germinado
en el bosque profundo de la vida,
han crecido tus árboles
y en las ramas hay nidos y los pájaros
cantan salmos de paz.
¡Hoy te alabo mujer, por tu grandeza,
has vencido la tempestad y el miedo!
De tu pecho nos diste el maná celestial,
en las alas del viento atravesaste
el calor del desierto,
y nadaste en las aguas del Jordán
para darnos aromas
de cereza y yerbabuena.*

*¡Eres torre y mujer, madre querida!
en tus ojos el cielo se revela,
en tus alas la vida tiene acentos
y encantos que fascinan,
eres lámpara firme que ilumina
mis pasos y mis sueños,
eres brisa que toca y que renueva,
¡un regalo de Dios para mi vida!*

*Eres gema esculpida del Edén,
estratega brillante de este mundo,
obrero de Dios que no descansa,
campeona en las montañas y los valles
doctora que cura mis heridas,
sicóloga que apaga la demencia,
enfermera y maestra
policia y piloto,
¡Y eres todo lo justo para endulzar mi
vida!*





Por: **Patrícia Nascimento**
(Poeta y escritora de Brasil)

Uma outra montanha

Sempre haverá uma outra montanha à frente e estarei segura para movê-la. Nenhuma escalada será obstáculo para quem está determinado a vencer.

As pedras no nosso caminho são lições que teremos a dura missão de aprender. Nem tudo que é mau é para a morte, mas sim, para a nossa sorte, para nossa experiência de vida.

Sempre haverá uma outra pessoa que será melhor do que a anterior. Sempre haverá uma outra escalada à frente. Sempre haverá outros livros, outros sorrisos, outras dores, outros amores.

A vida é uma roda gigante, mas não rodará se o motor estiver desligado. Temos que tomar decisões e decisões mudam histórias, mudam destinos, mudam uma vida inteira. Por isso, sejamos cuidadosos com o que queremos na vida e o que mais queremos no momento.

Porque o que mais queremos no momento, pode destruir uma história que duraria uma vida inteira.

Que nosso livre arbítrio não se transforme em armadilhas irreversíveis.

Mas que não nos torne refém da decisão do outro. Deixe ir quem não quer ficar. No caminho sempre terá algo melhor a nossa espera.



Eu mulher...

Não sou perfeita, mais sou aquela mulher que foi queimada viva.

Sou intensa ao me entregar ao extremo naquilo que acredito ou naquilo que me fazem acreditar.

Sou como aquela música clássica que em um momento de calma o meu coração faz tocar.

Sou puro amor quando acredito na sua existência dele e acredito nas armadilhas que ele pode a mim levar.

Sou uma mulher forte mesmo sabendo que uma mulher forte também cai.

Sou aquela mulher que foi desprezada mais que também soube desprezar.

Sou aquela garotinha fácil de se enganar mais quando descobre uma mentira logo sabe recuar.

Sou aquela que sabe mentir pra salvar um amigo mais não sabe fingir quando não está bem.

sou aquela que está mais só do que acompanhada.

Sou aquela que quando ama se entrega ao extremo mesmo acreditando que os homens são incapazes de amar.

Sou aquela mistura de alegrias e tragédias.

*De pecado e doçura, de glórias e derrotas
De inteligência e de nada saber.*



Arte Holístico con

Mayerly Recuenco



...Body art para le mente, cuerpo y espíritu



Por: **Nelson Villacís**
(Artista plástico de Ecuador)

Los códigos del arte impresos en la piel; el cuerpo como una abadía de colores y milagros. El papiro humano para los estetas de la forma, el volumen, el contraste y la cromática. Eso es el body art que he realizado con la bella modelo ecuatoriana Mayerly Recuenco.

Ella es una dama joven, que vive en la ciudad de Ibarra, aunque nació hace veintidós años en Nueva Loja en la provincia de Sucumbíos-Ecuador. Ella es inquieta y le encanta aprender, siempre abierta, no teme a las nuevas formas de expresión, ni a la didáctica de aquello que le permite crecer como ser humano integral.

En esta ocasión nos ha regalado una sesión de arte, en donde su cuerpo es bastidor, su piel es lienzo y su esqueleto, un caba-

llete en donde la anatomía hace de péndulo y cronómetro para el color.

La metáfora que he dibujado en su pergamino vivo, La perspectiva anatómica y geométrica me ha permitido entrar en una especie de evangelio apócrifo, donde la mujer levita etérea y magnética cobijada por la órbita tutelar de un universo en movimiento perpetuo.

Mayerly me cuenta mientras la pinto, que para ella cada golpe que da la vida es una lección de entereza y que le resulta normal afrontar cada obstáculo o barrera con la frente en alto; por ejemplo me confiesa que su niñez fue dura, nada normal desde que sus padres optaron por vidas individuales y se distanciaron.

“Tuve que salir a vender flores y carame-



los en los semáforos para ayudar al sustento familiar" "Tuve que usar trajes descocidos y hasta zapatos rotos" desde ese momento ella ha aprendido que no vale sentarse a llorar esperando que suceda algún milagro frente a la vertiente y mas bien, cada ser humano debe ser el artífice de su propia fuente de milagros. "Una debe ayudar a la divinidad del creador, creándose, no dándose por rendida jamás y mas bien guardar una esperanza activa, trabajar para salir del bache y el laberinto de vivir" concluye.

A Mayerly le atrae lo distinto, aunque como joven escucha y vive lo contemporáneo, sea en música o vestido. Ella abre su corazón y su mente a irse renovando y transformándose hasta encontrar el camino donde siente que le acompaña la felicidad.

"Una cae, una se levanta, vuelve a caer y una vez más alza la frente para mirar al sol" sostiene.

Mientras vivimos la experiencia artística disfrutamos de música turca, rusa, celta, rock alternativo y un toque de guitarras contemporáneas. Hablamos de misticismo, filosofía y un tanto de mecánica cuántica y esoterismo con el

bálsamo de unos inciensos de ponche de frutas encendidas y humeantes.

Los pinceles se deslizan como esquíes, y muchas veces se abren como abanicos para entretejer un caleidoscopio de colores sobre su epidermis. Mayerly sonríe y yo le cuento algunos chistes; de vez en cuando, algún confite para endulzar el paladar. Ella me dice que ama el arte y la poesía y aunque siente que no la entiende por completo, hay algo magnético y sagrado en la literatura y estética que le llama y por eso ha estudiado cosmetología y ha tomado un camino de aprendizaje holístico sobre el Tao, el sufismo y el zen entre tantos caminos de sabiduría.

Le gusta pasar varias horas reflexionando, sustentando, argumentando y concluyendo; aunque resulte muchas veces confuso encontrar alguna respuesta aún se plantea muchas preguntas y al concluir me dice: "Él día en que ya no tenga preguntas y carezca de necesidad de encontrar respuesta alguna, habré madurado o vuelto a la casa de donde nos han creado, sea Dios o la naturaleza, ese día me sentiré identificada con la eternidad."





Por: **Oralía López Serrano**
(Escritora y poeta mexicana)

Réquiem de mi Misma

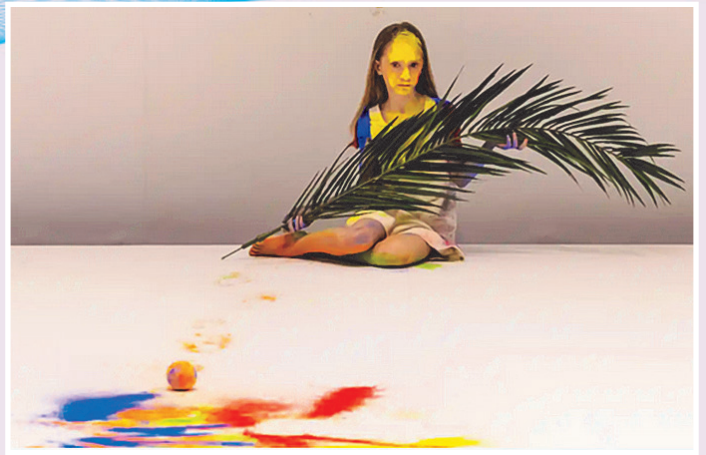
*Ya no sé qué palpo entre mis letras.
Mis obstinados dedos se diluyen
en medio de nubes claras y grises,
y todo se vuelve demasiado volátil,
sabores tristes, partículas vanas
y desaparecidos voluntarios e indolentes.*

*Paso mis dedos por mi propio ataúd,
se esparce el menudo polvo,
mi piel se carcome,
quisiese no fueran mis deseos,
para no sentir
este fatal deceso que me pierde.*

*El polvo queda entre las rendijas,
insertado, se regocija
entre escondidas muecas
y yo cada vez más
soy exánime ceniza en el abismal
de vida del mar muerto.*

*Por qué no termino de dar remedio
a este quebranto mío,
un lloviznar brota en mis ojos,
resbala sobre mis mejillas,
y enjuga mi difunta alegría... sollozo.*

*Apago mis labios, no hay vocablos,
será impensable imaginar la vida
de otra manera,*



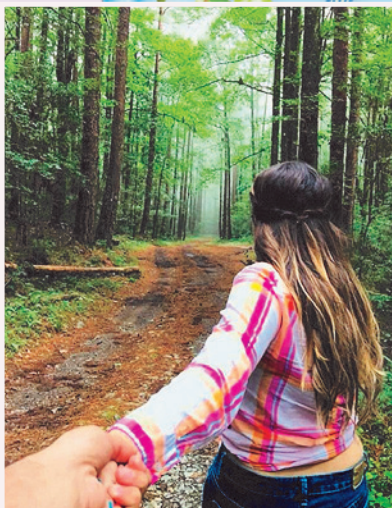
*sin oposición ni reclamo,
sin crear siempre una estampida.*

*Y no ver nunca al de atrás si cae,
vivir en continuo reto,
huyendo a la insegura,
fuera de la zona de conflicto
y batiéndome a diario en su licuado.*

*Ahogo con la lluvia de los otros mi penar,
mis gemidos,
gotas de aguacero saltan una tras otra
hasta quedar agonizantes,
reventadas, enmudecidas en el suelo.*

*Me aflige e inquieta su fútil balanceo,
bailan, carcajean...
les veo cual sonrisas deshabitadas
que en el reflejo de los charcos,
satisfechas convulsionan, desfallecen.*

*Se deshacen ante mí, se desmoronan
entre la arboleda de mis ensueños,
y relucen equidistantes
en la discrepancia del follaje
con troncos gruesos, pero huecos.
Tal precipitación apaga mis labios,
detiene mis latidos,
no hallo vocablos, sollozo... muero.*



Tú y Yo

*Con mis ojeras profundas,
acentuadas
por la vigilia de mi yacida pasión,
tu noche llega a mí
como una lluvia que al humedecer
crece flores en mi cuerpo.*

*Mi cuerpo, frágil cristal entre tus
manos,
se estremece cuando enciendes mi
fuego
y mi pasión explota en la delicia
de nuestro encuentro placentero.*

*¡Acércate despacio, amado mío!
Tu tacto, boca, ojos, vientre,
tu placebo, ya conocen mi figura,
me tocas desde siempre,
desde los recuerdos de tu deseo.*

*Despiértate conmigo, muy cerquita,
desata mi furor, sacia mi agonía,
juntos ocuparemos los insomnios
que nos resta la vida,
embriagándonos de amor,
extasiado placer, pasión desmedida.*



Por: **Rubén Naranjo**
(Cocinero
Profesional de
Costa Rica) (*)



¿Qué color de llama debe tener nuestra cocina a gas?



¿Qué significa el color de la llama de la cocina?

Al tener cocina/estufa de gas en casa en nuestro negocio, es común que nos acostumbremos a no prestarle atención a la flama/llama cuando cocinamos, sin embargo, revisar y analizar el color de las llamas en nuestras cocinas es de vital importancia ya

que de acuerdo a varias compañías de gas, el cambio en la tonalidad de la llama puede indicar la presencia de problemas en la instalación o en nuestro equipo, de esta manera podemos prevenir accidentes y pérdidas y por eso les comparto que colores se pueden presentar en la flama y qué significado tiene cada uno de ellos..

Flama azul 🔥🔵

Este es el color que la flama debería tener idealmente, indica que la combustión se está llevando a cabo de manera normal y no hay presencia de sustancias ajenas al gas o problemas en la instalación, el color debe ser azul brillante e intenso, cuando el color es azul pero la intensidad es baja y casi transparente puede significar pérdida de gas durante la combustión, por lo que es necesario chequear los quemadores.



Flama azul transparente 🔥🔵

El significado de este color es por el exceso de aire y también un exceso de pérdida de gas en la combustión.

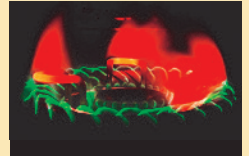


✓ **Lo que debemos hacer:** podemos mantener por un momento las llaves de nuestras cocinas abiertas sin fuego para liberarlas y, en cuanto detectemos el olor a gas, cerrarlas.

⚠️ **Mucho ojo:** si nunca hemos manipulado la cocina o las conexiones de gas, para mayor seguridad es mejor que dejemos que el técnico revise el problema en cualquiera de estos casos.

Flama verde 🔥🟢

En ciertas ocasiones la flama de la cocina puede tornarse verde, cuando cambia de color drásticamente como en este caso quiere indicar que la combustión está quemando partículas de ciertos elementos, como la presencia de zinc, cobre o bronce, entre otros, por lo que habrá que limpiar los quemadores de la cocina o incluso la instalación.



Flama amarilla o naranja 🔥🟡🟠

Cuando la flama es amarilla o naranja, significa que hay demasiado gas y una deficiencia de oxígeno (poco aire) durante la combustión (es decir, solo poco de este gas se quema y el resto se desperdicia), generalmente se debe a la presencia de ceniza u hollín (en la base de aquellos utensilios que colocamos directo al fuego) en la instalación o los quemadores de la cocina, por lo que debemos reemplazar los quemadores, ya que es demasiado grande o revisar la salida del gas y aseararla o en tal caso, llamar a un técnico para que elimine la obstrucción que no permite la adecuada combustión del gas.



Flama roja 🔥🔴

Cuando la flama cambia de color a un rojo intenso quiere decir que hay presencia de sustancias extrañas durante la combustión, en este caso indica la presencia de óxido o sustancias tóxicas, por lo que la atención del problema debe darse de manera inmediata, generalmente puede solucionarse al limpiar la instalación de gas, por lo que debemos acudir con un especialista para que la realice.



(*) **Rubén Naranjo Rojas** es un Chef costarricense que en su juventud vivió sumergido al deporte, específicamente en el fútbol jugando en primera división y en selecciones menores de su país natal, Costa Rica.

Por circunstancias de la vida tuvo que abandonar el fútbol y de una vez inició su mundo en la gastronomía, su otra pasión, llevando estudios y cursos se fue sumergiendo cada vez más en ese fascinante mundo de la gastronomía. Hoy es presidente de "Chefs Asociados de Latinoamérica y Caribe" sede Costa Rica; Embajador en Costa Rica de la "Federación Internacional de Restaurantes". También es miembro de "Cocina ancestral para un nuevo mundo", una organización del continente que trabaja en el rescate de las cocinas ancestrales participando en distintas ponencias de las mismas... Hoy este joven chef abre puertas a jóvenes que desean superarse y crecer en este mundo tan hermoso y, con el afán de resaltar y revalorizar los productos locales de su país, participa en diversos programas de televisión que muestran la gastronomía costarricense a todo el mundo.

Reflexiones de un nuevo día...

¿Hay receta para resolver conflictos?



Por: **Silvia Saucedo**
(Profesora y Escritora de Argentina)

Todos tenemos, vivimos o gestionamos conflictos, con más o menos consensos con la otra parte, pero...

¿De qué manera resolvemos los conflictos?

Muchas veces, sobre todo los malos entendidos, son de fácil solución.



¹URY, BRETT, GOLDBERG
¿Cómo resolver disputas. Diseño de sistemas para reducir los costos del conflicto

Deberíamos pensar en:

- Aclarar los dichos
- Despejar dudas sobre lo que entendimos
- Evitar supuestos
- Tener la certeza de los dichos del otro
- Quitar intencionalidad a las palabras y gestos.

Pero no todo es tan sencillo, ni con la pareja, ni con los hijos, ni con los amigos, ni en la escuela, ni en el trabajo,..., en general no tenemos idea como abordar las disputas.

Sin embargo. Robert Ury¹ nos propone seis principios básicos para abordar cualquier situación conflictiva en el ámbito laboral y empresarial.

1. **Concentrarse en los intereses**
2. **Incorporar "circuitos de retorno" a la negociación**
3. **Proveer reaseguros de bajo costo basados en los derechos y el poder**
4. **Incorporar la consulta antes de arribar a una resolución, y la posibilidad de nuevo intercambio de ideas posteriores a ésta**
5. **Organizar los procedimientos en una secuencia desde bajo hasta alto costo**
6. **Proveer la motivación, la capacitación y los recursos necesarios.**

Los conflictos se pueden resolver desde el derecho pero también desde los intereses.

Se busca la posibilidad de arribar a un procedimiento de negociación que apunte a los intereses comunes y evitar así: juicio, arbitraje, luchas de poder y costosos litigios.

Una negociación es un método alternativo de resolución de disputas, tanto como el arbitraje, la conciliación, la mediación

La negociación es un método que, propone un cambio de enfoque porque en el proceso de diálogo se puede hallar acuerdo entre las partes.

En algunos otros métodos asistidos por un tercero (árbitro o mediador) con decisiones vinculantes o no pueden ser:

METODOS ALTERNATIVOS



ARBITRAJE: un tercero neutral para que laude o decida (no vinculante)

CONCILIACIÓN: Acuerdo con un tercero neutral o no (laboral)

MEDIACIÓN: Con un tercero neutral: asistida por un mediador

¿Puedo crear una receta para resolver conflictos?

¿Qué necesitamos?



¿Es una receta?

Seguro que NO, pero es el puntapié inicial para intentar resolver cualquier conflicto de manera pacífica y colaborativa.

Si consideramos que:

- La Mediación es un proceso voluntario o de libre participación de los protagonistas, donde el mediador dirige el proceso, pregunta, repregunta, realiza síntesis y elabora una tercera versión del conflicto eliminando las cargas negativas.**
- Los protagonistas dejen de lado sus posiciones en pos de sus intereses y necesidades**
- Las partes arriben a acuerdos parciales o totales que los satisfaga a ambos**
- Mejoren la comunicación**

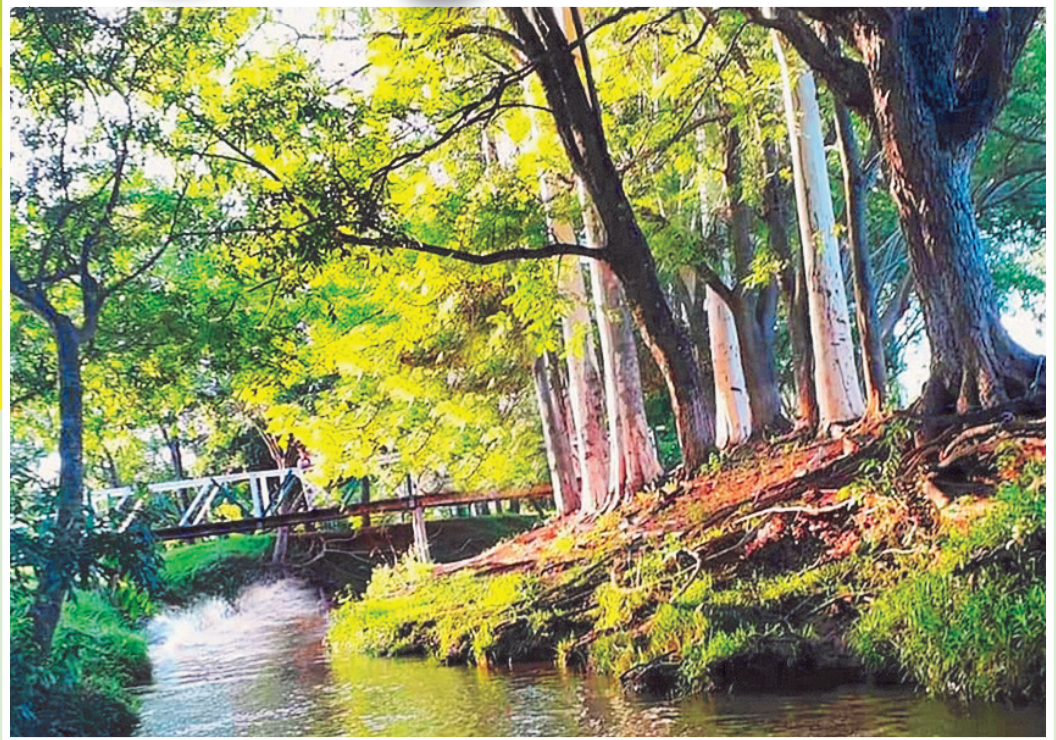
Entonces podríamos estar más cerca de una receta.

Estas propuestas pueden ser aplicadas en todos los momentos y ámbitos que nos movemos

Prueben...y me cuentan.



Otoño sobre el Yaguarón



Por: **Liliana Mabel Selzer**
Escritora y artista plástica nicoleña,
(Buenos Aires, Argentina)

Euéntamelo otra vez abuelo- insistió el niño, mientras el sesentón de cabellos rizados con marcados destellos blancos acomodaba los leños. Acababa de encenderlos haciendo su ritual esperado a esta altura del año. El otoño se estaba haciendo sentir luego de tantos días de persistente llovizna, venciendo la esperanza de días soleados. El ambiente otoñal lo guiaba a recuerdos guardados celosamente en el laberinto de su memoria, por un lado lo avivaban como el fuego que acababa de encender y por otro la añoranza de haber vivido lo consumía como a esos leños. Congoja y tormento, a sabiendas que todo había quedado atrás.

Arrodillado sobre el fuego, arde peligrosamente esa llama encendida dentro de sí. Se levanta con alguna dificultad, ya no es el mismo y el tiempo no vuelve atrás, su cuerpo se lo confirma. Se acerca a la ventana, su leve reflejo sobre el vidrio que enmarca la vista de un patio sin límites, sobre la barranca y la inmensidad del arroyo Yaguarón, con sus caprichosos meandros divagantes entre lagunas que siempre lo inspiró.

Se enamoró de aquel paraje desde hace varias décadas. Su juventud lo sorprendió levantando los primeros ladrillos para construir, en aquel immaculado límite entre el cielo y la tierra, su refugio en la vida. Orgulloso de su esfuerzo, nada haría que arrasara su hogar material y espiritual, hombre de fe y temeroso de cualquier castigo divino, nada haría perder aquel lugar en la tierra. Se consideró un hombre afortunado por levantarse todas las mañanas comulgando en aquel paraje pampeano, límite desdibujado por el litoral entrerriano, el mismo que competía con la belleza del lugar compartiendo las aguas del Río Paraná.

Hipnotizado por unos minutos, vuelve en sí. Voltea hacia el sofá marrón donde se encuentra su nieto, sus grandes ojos lo esperan por una nueva aventura pasada, para descubrir más de aquel viejo gruñón con arrugas marcadas en su frente. No se hace esperar, con una sonrisa se acomoda a su lado para volver a contarle los fogones nocturnos o caminatas sobre el sendero polvoriento con sus hijos. Días de júbilo, de



noches con grillos insistentes y lucecitas intermitentes que embellecían la oscuridad creando la magia nocturna o mañanas de suaves brisas y rocío sobre el pastizal de paleta verdes amarrados que danzan sobre las orillas de las lagunas chocolates abrazadas por el Yaguarón.

En su romance con la vida, la fría habitación va tomando una temperatura agradable, irrumpe el antojo de unos buenos amargos. Coloca la pava sobre el rescoldo del hogar, el mate y la yerba a mano no se hacen esperar en este momento de charla íntima con su nieto.

Comienza a cebar con cierta dificultad, últimamente la bombilla tapada formaba parte de una mala costumbre, con los primeros menuga la resistencia hasta que emerge el chistido típico. Tiempo para continuar con el parloteo cariñoso. El niño en su inocencia y curiosidad le

pregunta -¿Y la abuela? Ya no me acuerdo de ella. ¿Por qué no la mencionas?

No puede retener su desgarrador llanto contenido en la garganta, lo disimula colocándose la bombilla entre los labios quejándose de volverse a tapar. Un lagrimón cae desde sus ojos aguachentos que seca inmediatamente con el puño de su pullover azul. Llevaba tiempo pensando que algún día debía mencionarla, desconocía si estaba preparado para hablar, por las noches dialogaba con el ella en silencio, sólo con ella y su sombra. Se dio cuenta que ya era tiempo. Busca el azúcar mientras trata de calmar su pecho angustiado.

-Venga acá, mi gurí. Voy a enseñarle a tomar unos verdes, sepa lo que es tomar unos mates dulces para después hablarle del sabor dulce del amor. Sólo pido que no crezcas tan rápido como tu padre, la soledad sabe amarga- mientras sujetaba con el puño fuertemente el rosario que pendía de su cuello.



Según la leyenda, el “Yaguarón” era una criatura mitológica mezcla de reptil y perro grande; verdoso, de lomo chato, con ojos de lagarto y colmillos cortos que tienen forma de sable. Solía salir de las profundidades del arroyo del mismo nombre y, con su cuerpo de reptil y cabeza de perro, devoraba a las personas para robarse sus pulmones y así poder respirar.



¿Qué decir sobre la cocina congoleña?



Por: **Alain Diasonga**
(Embajador
Gastronómico de la
de la Federación de
chefs congoleños)



La República Democrática del Congo, o Estado Independiente del Congo fue una posesión del rey Leopoldo II de Bélgica, una propiedad privada de carácter "dominio colonial africano", que se estableciera en 1885 en la Conferencia de Berlín.

La República Democrática del Congo (RDC) está ubicada en África Central y, gracias a esto, hay mucha diversidad en la cocina Kino-Congoleña.

La cocina congoleña se refiere a la cocina del Congo-Kinshasa.

La "Lituma" es un plato característico y popular de RDC y consiste en plátanos verdes triturado (molidos) con unas gotas de aceite de palma, todo rebozado y, formando bolas, se los cocina al horno. Esta es una guarnición vegana deliciosa

y muy versátil del Congo. La lituma es un puré de plátanos machacados en un mortero tradicionalmente después de haber sido hervidos por un tiempo determinado. Tiene la consistencia de una pasta con sabor muy derretido y, normalmente, está destinado a acompañar carnes o pescados.

La lituma desempeña el mismo papel que el "fufu" en una comida, siendo éste una pasta preparada a base de mandioca cocida y majada en un mortero, que también constituye un alimento básico en el Congo.

De similar manera al limuta son preparadas las batatas (patatas dulces), mezcladas con maní tostado y, a menudo, en algunas partes del país se las mezcla con granos.



Por: **Juan Carlos
Fernández G.**
(Santiago de Chile)

Meta y Agonía

2000 mil metros con obstáculos, esperan expectantes.

El sol iracundo hace arder las pasiones des-templadas de los inconscientes.

La pistola da la orden de partida con un aullido que las palomas en lo alto de la galería se preparaban para ver la carrera, huyeron despavoridas.

Las zapatillas gritan la incomodidad al ser aplastadas por el impulso del corredor.

El rekortan soporta el peso de los competidores sin chistar.

Son velociraptor saltando las vallas que entorpecen su paso.

Cada metro es conquista del Everest.

Sus corazones galopan, quieren escapar.

Las piernas reclaman descanso

y en cada salto las rodillas gritan con desespero.

El cerebro da orden y orden, que los cartílagos sean uniformes en la protección los ríos de sangre se ensanchen, los poros regulen el escape del líquido salobre.

La respiración, no recibe orden, es una manada de potros salvajes.

Atrás quedaron las vallas, rumian su rabia porque a ninguno pudieron hacer tropezar.

Ahora, solo correr.

Vamos, queda menos, la meta sudorosa, ardiente, espera.

El coliseo destroza sus gargantas, aclama a sus modernos espartacos.

El último impulso.

La ansiada y deseada meta dejó de ser virgen.

Las zapatillas respiraron aliviadas, una que otra se desarmó.

Ríen unos, muecas de otros, moscas acuden al festín del ganador.

Partieron siete, solo seis en clímax.

El último atleta ve que el final de la carrera, hace mofa de él. Los metros que le restan ya agonizan, son consumidos por el vacío mental.

Sus pies le dijeron basta, se opacó su visión, fue ave un instante...La pista de carrera, "madre amorosa abrió sus brazos para recibirlo".

Su espíritu, salió de él, corrió hasta llegar.

Nadie lo vio, solo el narrador.

Una nube misericordiosa cubre al caído de un iracundo, burlesco sol.





Salvados por la ignorancia o ahorcados por el ego



Por: **Yeny Tejada**
(Escritora del Perú)

Cuando creemos en las personas que suponen ser líderes de algún grupo, nos abanderamos con lo que difunden en sus redes, quizás vamos más allá porque nos volvemos espadachines en mano y defendemos lo que publican, pero un día nos damos con la sorpresa de que hemos cerrado los ojos a la verdad y no vimos lo que realmente era el fondo de todo este movimiento.

Recuerdo que me gustó lo que vi y me convertí en parte del grupo, luego las cosas fueron avanzando y me asignaron un cargo en el que di mi tiempo en todo lo que pude. Existen el valor de la palabra dada y eso era para mí una gran responsabilidad, debía entregarse una Antología y luego otra, pero jamás se hicieron porque no todos los involucrados pagaron el costo de la misma, al menos esa es la respuesta oficial.

Cuando nos vemos envueltos en las ac-

ciones de los falsos líderes, creemos en las historias que nos cuentan, entonces la relación de grupo se hace más fuerte, quizás lo más difícil de asumir es que hemos sido timados en nuestra fe hacia ellos, cuando retrocedemos y analizamos los hechos nos queda la duda al pensar si todo no fue una confabulación para obtener un aporte monetario, conseguir la amistad y convertirnos en parte de sus seguidores y así usar el esfuerzo y dedicación de quienes perseguimos el sueño que nos vendieron.

A veces debemos cerrar las puertas y abandonar todo para no perder la fe en nosotros. He intentado alejarme de todo eso, pero no tengo la menor idea de cómo es posible que las demás personas a pesar de saber la verdad de los hechos, continúen dando el apoyo a personas que no son confiables. Las cosas que no soporto son la ingratitud, el no ser consecuente con lo que un día se dice, pero bueno la humanidad se caracteriza por ser débil ante los halagos o reconocimientos.

No se puede ser tan drástico en nuestras decisiones, siempre digo que es bueno dar oportunidades para una redención, creo que me esforcé más allá de lo predecible para entender lo que podía estar pasando, sin embargo, llega un momento de quiebre en que ya no se puede continuar. Recuerdo que teníamos un grupo en el que coordinábamos actividades, algunas veces eran nuestras conversaciones informales sobre otros asuntos, allí salió a relucir que aparentemente se promovía la "paz", pero que era pura teoría y al contrario el trato del





supuesto "líder" era más bien de descrédito, éramos todas mujeres excepto por él, así es como poco a poco quienes lideraban grupos en sus ciudades se fueron alejando, aunque de todo hay en esta vida y una parte sigue conectada. Me mantuve alejada por espacios para ver que era lo que ocurría, las cosas se pusieron muy raras y finalmente una cosa llevó a otra, era la ruptura la única solución, aunque por un lapso aún esperé una disculpa, sin embargo, jamás llegó y era el momento de abandonar el grupo en todos los países donde estuve conectada.

Dicen que, a grandes males grandes remedios. Me he mantenido en silencio y solo me alejé. La verdad es que siempre existirán las víctimas que ante los ojos de todos se presentan como los corderos degollados, el que sabe mentir muy bien es capaz de enredar a los mejores líderes. Tal vez ahora

sea la mejor manera de comprobar que las personas merecemos no solo una segunda oportunidad sino muchas más, en verdad me gustaría creer que todo esto es posible.

Los intereses son muchos, los egos nos llevan a veces a caminos equívocos, creer en las personas no es malo, lo malo es que las personas no siempre son lo que aparentan. Ser justos en la medida de lo que hacemos nos debería dar la mejor de las satisfacciones, pero cuando miro a mi alrededor y veo muchos nombres utilizados para completar el sueño egoísta del otro, simplemente pienso en que no puede ser posible tanto engaño o que tanta gente se deje llevar por el ego y al aceptar un reconocimiento que vale de acuerdo a quien lo entrega, se ha vuelto solo en una grada de esa escalera que beneficia a una sola persona. En fin, somos lo bastante inteligentes como para acceder a ser parte de las patrañas de una falsa imagen detrás de un rostro.

Poner las manos en el fuego por las personas menos adecuadas nos lastimará y nos dejará huellas, claro también lecciones que habremos aprendido con sangre, por así decirlo ya que en este proceso de aprendizaje hemos sido dañados en lo que creímos. Nuestra convicción de estar más allá de un movimiento mezquino debiera ser suficiente para abrir los ojos y analizar lo que realmente está pasando, luego pienso en que, a quién le importa saber la verdad o descubrir al mejor timador, si finalmente nos han cerrado la boca hinchando nuestro ego con un documento que al final es una mera imagen de algo que no existe.



El médico Sigmund Freud, describe en su obra, El ego y el ello, describe y define que la mente humana podría dividirse en tres instancias o componentes, el ego, el superyó y el ello; distintos estos entre sí. El ego, el "Yo", la persona, Homer; el superyó, el ángel, también superego; y, por último, el ello, el demonio, que representaría esa serie de impulsos que luchan por salir del inconsciente. Con esto, el neurólogo se propuso explicar el funcionamiento psíquico de las personas, proponiendo la existencia de un aparato psíquico con una estructura particular.



Un viaje Cinzelado



Por: **Zaida Juárez**
(Poeta y escritora
de Argentina)

Paula era una joven profesora de Geografía, nacida en la ciudad Capital de la provincia de Santiago del Estero, muy aferrada al arte, a las tradiciones, a la danza, formada en un hogar cuyos padres le transmitieron un gran amor por su terruño, allí donde creció y se formó, donde realizó sus estudios tanto a nivel primario, como secundario y universitario. Muy ligada a sus padres, los que fueron sus referentes esenciales en cada uno de los instantes de su vida, porque ellos siempre estuvieron involucrados en la formación y en el desarrollo evolutivo y emocional, tanto de ella, como de su hermano Mateo.

Ella se había caracterizado por ser extremadamente solitaria, de tener sus momentos de introspección, de encuentro con su interioridad, rodeada de libros, a los que consideraba sus mejores amigos, sus aliados incondicionales. Le fascinaba escuchar folclore, particularmente el de su provincia, y le gustaba bailar danzas nativas, como zambas, chacareras, gatos, escondidos, entre otras, ya que desde niña concurría a talleres de baile en donde en sus momentos de recreación eran el máximo deleite para su espíritu.

Desde hacía siete años, cuando aún

cursaba la mitad de su carrera en la Universidad Católica había decidido abrir una cuenta de Facebook, para conectarse con el mundo. Es así que empezó a chatear por Messenger y hacerse de nuevas amistades, con las que solía dialogar, preferentemente los fines de semana, cuando contaba con un poco más de tiempo, sobre todo por sus múltiples actividades diarias.

De esta forma, se contactó con Renato. Para ese entonces ella ya había concluido su carrera de Licenciatura en Geografía, a la que le dedicó largas horas de estudio, porque desde niña había sido una alumna muy disciplinada y aplicada.

Recién se iniciaba el otoño del año 2020, en plena pandemia, cuando se decidió a ampliar su círculo de amigos. Con Renato día a día crecía el interés por conocerse, incluso tenían largas comunicaciones por Video llamada a través de WhatsApp, ya iban dos largos años, pero para ellos quizás la emoción por conectarse superaba cualquier momento por la ansiedad en tener noticias uno del otro y comentarse las novedades del día.

Renato era egresado de una Universidad Nacional en Quito, la capital de Ecuador, con vastos conocimientos en historia del arte, en música, sobre todo porque sus



preferencias eran las ligadas a lo clásico y a lo andino, incluso ejecutaba varios instrumentos como la guitarra, el charango, la flauta, el sikus, el bombo, entre otros. El desempeñaba su actividad docente en algunos colegios de su ciudad, en el nivel secundario, terciario y también había obtenido por concurso algunas horas de Cátedra en la Universidad en donde se había egresado. El también escribía poemas, y con Paula compartían esa preferencia. Los fines de semana le gustaba ir de paseo al campo a una población ya en la montaña en donde vivían sus tíos y abuelos en Nono, se llamaba el lugar, para tomar oxígeno y volver a sus tareas cotidianas durante la semana.

Paula y Renato fueron construyendo ese mundo propio, de postales, de videos, de poemas, de narraciones, contándose como transcurrían sus vidas y de esta manera también acercándose más uno con el otro, involucrándose con las actividades de ambos.

Paula escribía sus poemas desde muy niña, pero hace poco tiempo se había animado a dar a conocer en algunas publicaciones

en Internet, había armado su blog, también en Facebook y en Instagram, donde día a día iba conquistando seguidores. Renato le leía a diario y también le daba su opinión.

Ella venía ahorrando para hacer ese viaje anhelado, conocer Quito y por supuesto a su amor, a quien tanto admiraba y había imaginado en sueños... Renato.

Viajaría para Quito, pero iría en micro, haciendo la conexión internacional en Salta, cruzaría la frontera por el Paso de Jama, de ahí al territorio chileno, Perú y Ecuador.

Paula soñaba con ese viaje, por ahí pensaba que podría leer sus poemas, aquellos que compartía con Renato. Él era un gran intelectual, pero también una persona muy equilibrada, muy medida, y paciente.

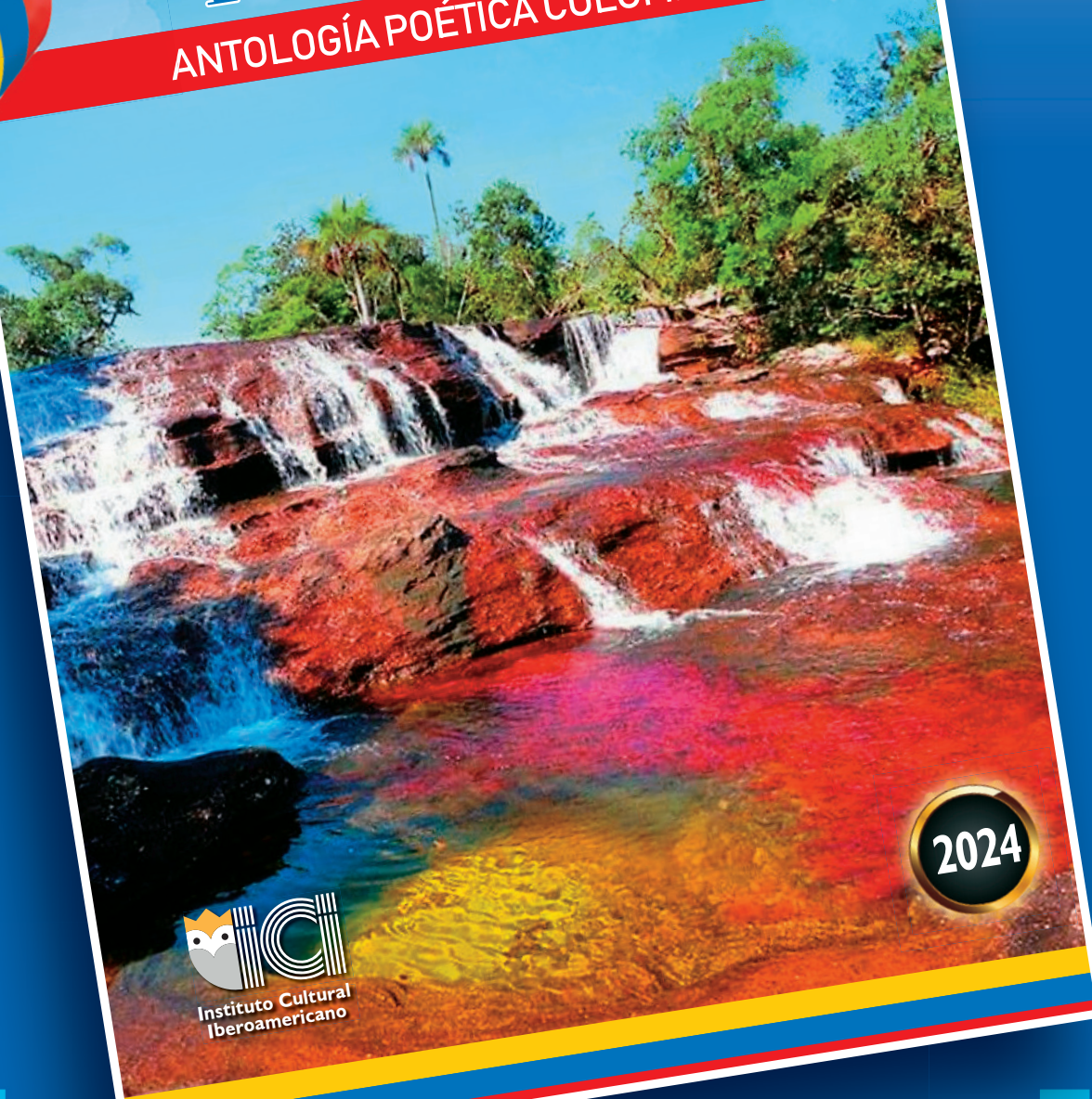
Paula era la alegría permanente, la emoción a flor de piel. Él era la ternura, siempre con detalles que ella sabía valorar en esa comunicación que empezó hace casi dos años.

Faltaba poco para hacer realidad, su sueño, ese viaje anhelado. Ella contaba los días, ya había pagado sus pasajes. Él también la alentaba, saldría un 26 de diciembre de Santiago y el 30 de diciembre llegaría a Quito. Así fue, llevaba ropa sólo lo esencial, sus libros, sus cuadernos, algunos regalos, muy poca comida, lo elemental y agua, sobre todo. En esos días de viaje, oraba mucho, le pedía a Dios que todo marchara bien, sin mayores contratiempos. Se estaba acercando el gran día, donde se conocerían personalmente Paula y Renato. Ella veía sus fotos, las que él le enviaba por Messenger y por WhatsApp. Ella miró por la ventanilla. Ella descendió del micro Internacional, su corazón latía acelerado. Él, la estaba esperando con un ramo de rosas rojas, tal como se lo había prometido. El la abrazó muy fuerte y le dio un beso muy suave sobre los labios, los mismos que él los había pensado todo ese tiempo. Ya estaban juntos, habían vencido la distancia, esa geografía que los separaba, ya nada más importaba.



La Palabra PROVOCADA

ANTOLOGÍA POÉTICA COLOMBIANA



2024


Instituto Cultural
Iberoamericano

Pídela en tu librería favorita