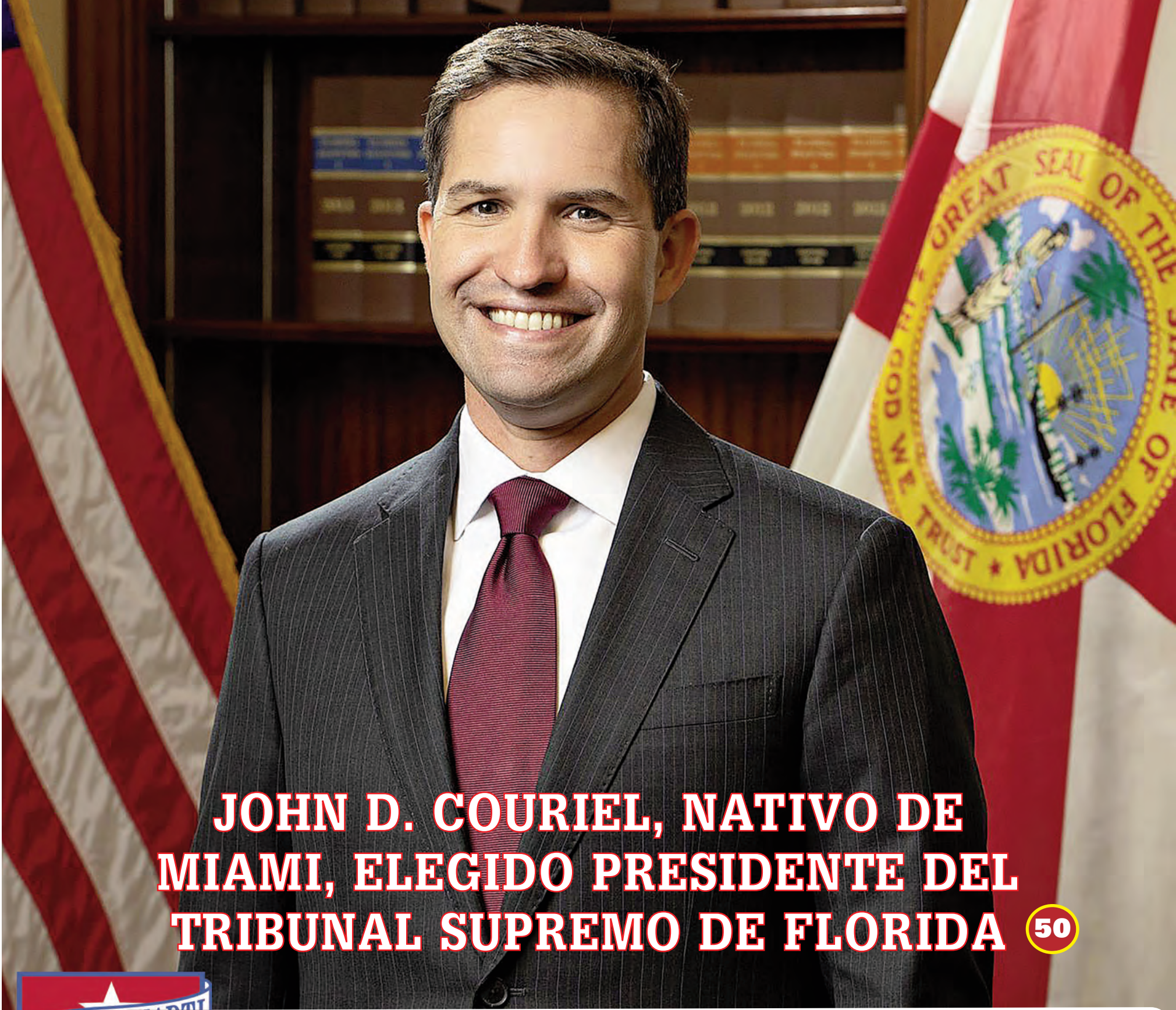


LIBRE



JOHN D. COURIEL, NATIVO DE MIAMI, ELEGIDO PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPREMO DE FLORIDA 50



CUIDADO Y EDUCACIÓN DESDE RECIÉN NACIDOS HASTA GRADO 12

(305) 642-1000

50 CENTROS • HASTA 100% GRATIS • ÚNICOS DE 6 A.M. A 7 P.M.

¿POR QUÉ NO PUEDO HABLAR BIEN?

Por Purificación León

Las cuerdas vocales son dos bandas de tejido muscular situadas en la laringe, un órgano con forma de tubo ubicado en la parte anterior del cuello que comunica con la faringe por la parte de arriba y con la tráquea por la parte de abajo. Dichas cuerdas vocales “están cubiertas por una membrana mucosa que les permite vibrar cuando el aire pasa a través de ellas. Este movimiento genera el sonido que se convierte en nuestra voz”, explican los profesionales del Colegio de Logopedas de Madrid.

Las afecciones de las cuerdas vocales provocan disfonía. La disfonía, es decir, la alteración de las características de la voz, puede ser funcional, cuando se produce por un sobreesfuerzo o mala técnica vocal, u orgánica, si existe una lesión anatómica que la justifica. No obstante, en muchos casos ambas causas se superponen, indican los especialistas de la Sociedad Balear de Otorrinolaringología (SBORL).

Asimismo, señalan que algunas de las causas más comunes de disfonía son: las infecciones de las vías respiratorias altas, el reflujo gastroesofágico, las lesiones benignas de las cuerdas vocales, la parálisis de las cuerdas vocales, la papilomatosis laríngea, las disfonías psicógenas, algunas enfermedades sistémicas, la disfonía espástica y las lesiones malignas en las cuerdas vocales.

Las infecciones de las vías respiratorias altas, concretamente la laringitis aguda, provocan disfonía debido a la inflamación de la mucosa que recubre la laringe y las cuerdas vocales. Si estas están inflamadas, no pueden vibrar correctamente por lo que la producción de la voz se ve alterada.

El reflujo gastroesofágico origina disfonía porque el ácido del estómago asciende por el esófago e irrita la laringe y las cuerdas vocales. Esto produce granulomas en las cuerdas vocales, que son acumulaciones de células inmunitarias debido a la inflamación.

Por su parte, las lesiones benignas de las cuerdas vocales pueden ser: nódulos, pólipos, edema de Reinke, quistes intercordales o “Sulcus vocalis”. Los nódulos son pequeñas protuberancias que suelen aparecer en ambas cuerdas vocales. Se originan, principalmente por un traumatismo crónico de las cuerdas vocales. “Son una de las causas más comunes de disfonía en personas que utilizan su voz de manera profesional, como cantantes, profesores o locutores”, precisan los expertos de la Clínica Universidad de Navarra.

Los pólipos son masas, generalmente con forma de ampolla, que aparecen en una sola de las cuerdas vocales, aunque también pueden darse en ambas. Suelen ser el resultado de una lesión aguda, por ejemplo, cuando se grita en un partido de fútbol.

“El edema de Reinke es un proceso inflamatorio de la laringe, que puede afectar a una o a ambas cuerdas vocales. Supone una acumulación de líquido (edema) sero-



Son muchas las causas que llevan a la disfonía. Por eso, cuando la alteración de la voz se da de manera prolongada o repetida en el tiempo es aconsejable visitar al médico. Imagen de senivpetro en Freepik.

so o gelatinoso en el espacio entre el músculo vocal y la mucosa que lo cubre (espacio de Reinke). El principal factor de riesgo es el tabaco, acompañado del abuso vocal y el reflujo gastroesofágico”, señalan los facultativos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC).

Un quiste intercordal es una lesión similar a una pequeña bolsa llena de líquido o semi sólida. Pueden ser congénitos (presentes desde el nacimiento) o adquiridos y, generalmente, se producen en una sola cuerda vocal.

El “Sulcus vocalis” es una hendidura o surco que se da en el borde de las cuerdas vocales, a menudo en ambas, que impide su correcta vibración. Suele ser congénito.

Pero, además de estas lesiones benignas, hay otras muchas causas de disfonía. Una de ellas es la parálisis de las cuerdas vocales. “Puede estar causada por una lesión en la cabeza, cuello o pecho; cáncer de los pulmones o de la tiroides; tumores en la base del cráneo, del cuello o del pecho; o una infección viral (por ejemplo, la enfermedad de Lyme). Las personas con ciertos trastornos neurológicos como la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson, o que han tenido un ataque al cerebro, podrían experimentar una parálisis de las cuerdas vocales. Sin embargo, en muchos casos se desconoce la causa”, manifiestan los especialistas del Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación de Estados Unidos (NIDCD, por sus siglas en inglés).

Por otra parte, la papilomatosis laríngea también provoca disfonía. Se trata de una patología “caracterizada por la proliferación de papilomas, que son pequeñas lesiones tumorales benignas, en la laringe. Esta condición está causada, principalmente, por la infección del virus del papiloma humano”, señalan los facultativos de la Clínica Universidad de Navarra.

También puede haber disfonía psicógena, que consiste

La disfonía altera la calidad de la voz, ya sea el tono, el timbre o la intensidad y supone una dificultad para hablar. Puede deberse a múltiples causas como infecciones de las vías respiratorias o pólipos en las cuerdas vocales, entre otras muchas. Los especialistas nos explican cómo prevenirla.

en la alteración de la voz sin que haya ninguna lesión física o neurológica que lo justifique. Se debe a factores emocionales o psicológicos como estrés, ansiedad o un trauma. Es poco frecuente.

La disfonía espástica o espasmódica se caracteriza por espasmos involuntarios en los músculos de la laringe que hacen que la voz sea quebrada, áspera, temblorosa, ronca, tensa o entrecortada. Este tipo de disfonía se produce debido a una alteración neurológica. No tiene cura, pero uno de los tratamientos que ha mostrado mejores resultados es la inyección de toxina botulínica en las cuerdas vocales.

Las lesiones malignas (cancerosas) que se producen en las cuerdas vocales a menudo provocan ronquera o cambios en la voz, lo que puede ayudar a detectarlas en etapas iniciales. En este sentido, la Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda acudir al médico si aparecen cambios en la voz y no mejoran en un plazo de dos semanas.

También hay enfermedades sistémicas, como la tuberculosis o el hipotiroidismo, que pueden ocasionar disfonía.

Son muchas las causas que llevan a la disfonía. Por eso, cuando la alteración de la voz se da de manera prolongada o repetida en el tiempo es aconsejable visitar al médico. Este, “aparte de realizar una historia clínica completa y un examen físico de cabeza y cuello, debe visualizar la laringe mediante una laringoscopia. Frecuentemente podemos encontrar lesiones benignas en las cuerdas o ninguna lesión, pero sí una forma de utilizar los órganos fonatorios que predisponga a perder una voz clara y con buen volumen. Es necesario y muy importante descartar patologías como lesiones precancerosas o malignas, infecciones por papiloma virus o parálisis cordales, entre otros”, destaca Nuria Melián Cruz, médica rehabilitadora y miembro de la Sociedad de Rehabilitación Foniátrica (SOREFON), entidad filial de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Para prevenir la disfonía, la doctora Melián Cruz aconseja dejar de fumar o de vapear; procurar no ser fumador pasivo; evitar el consumo de bebidas que deshidraten como las alcohólicas o las que contienen cafeína; humidificar el ambiente; no tomar comidas picantes ni productos mentolados; evitar toser o carraspear en la medida de lo posible; no hablar alto ni hacerlo durante mucho rato; reducir el consumo de medicación que favorezca la deshidratación (diuréticos o antihistamínicos) o la sequedad (inhaladores) y utilizar un micrófono en situaciones que requieran subir el volumen de la voz.

En medio de especulaciones sobre un posible cambio político

CUBA: ¿HACIA DÓNDE VAMOS? SE PREGUNTA EL ESCRITOR NÉSTOR CARBONELL CORTINA

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Al plantearse la inquietante pregunta ¿Hacia dónde vamos?, el periodista, escritor y analista político Néstor Carbonell Cortina, advirtió que “Cuba está al borde del colapso. Los apagones, la miseria y el sufrimiento, increíblemente, pasaron a formar parte de la vida cotidiana de la isla”.

“Sin embargo, acontecimientos recientes ofrecen esperanzas de libertad para la isla cautiva, pero insumisa”, añadió Carbonell Cortina, en un momento en que hay fuertes rumores de que el presidente Donald Trump está impulsando a corto plazo un cambio político en la isla.

“El presidente Trump impulsó el proceso de liberación en diciembre de 2025 al invocar la Doctrina Monroe, reafirmando esencialmente la preeminencia de Estados Unidos en el hemisferio occidental”, recordó Carbonell Cortina.

“Luego, en enero, declaró un estado de emergencia nacional para imponer, mediante aranceles punitivos, un bloqueo petrolero contra Cuba por su “alianza con potencias hostiles y actores malignos y por albergar fuerzas militares y de inteligencia en la isla”, añadió.

“Asimismo, le confió al secretario de Estado, Marco Rubio, la misión de desarrollar e implementar un plan integral para la liberación de Cuba”, insistió el analista político Carbonell Cortina.

“Los comentarios recientes de Trump sobre Cuba nos indican cómo está viendo la situación. Dijo él que Cuba es un Estado fallido, a punto de caer”, y recalcó que “se están llevando a cabo negociaciones con funcionarios cubanos de alto nivel —principalmente familiares o representantes de Raúl Castro”. “Ellos parecen estar en disposición de llegar a un acuerdo que le permita a Estados Unidos ejercer gran influencia sobre la transición en Cuba”, insistió Carbonell Cortina, mientras crece la expectativa en Miami por saber qué sucederá en el futuro en la isla.

“El tiempo dirá si los hechos concuerdan con esas palabras. Y, en lo que parecen ser concesiones preliminares, el régimen anunció la liberación de 2,010 prisioneros cubanos (no está claro si incluyen a los 1,200 presos políticos), y aprobó reformas económicas que permiten a los exiliados cubanos invertir y poseer negocios en la isla”, señaló.

“Si bien Cuba, bajo el régimen comunista de los Castro, ha sido un fracaso en casi todo sentido, hay que reconocer que ha logrado subyugar a la nación durante más de 67 años, y embaucar a muchos presidentes de Estados Unidos”, aseguó.

“Y en cuanto a quién realmente representa al régimen



El analista, escritor y periodista Néstor Carbonell Cortina, se preguntó ¿Hacia dónde vamos?, en momentos en que se especula con que pronto habrá un cambio político en la isla impulsado por el presidente Donald Trump.

en la actual negociación, se trata de uno de los hermanos responsables de la tiranía, del terrorismo y de múltiples crímenes de lesa humanidad”, denunció Carbonell Cortina.

“Quizás no haya otra alternativa que Raúl en las actuales circunstancias, pero para alcanzar los objetivos deseados, Washington deberá negociar con firmeza e impedir la permanencia en el poder del despota, de su familia y de sus secuaces”, advirtió.

“Destacados exiliados cubanos, muchos de los cuales abandonaron la isla sin recursos y luego prosperaron en Estados Unidos, están dispuestos a invertir en Cuba y contribuir a su reconstrucción”, reveló.

“Pero recordando las duras enseñanzas del pasado, sólo arriesgarán su capital ganado con esfuerzo si la libertad vuelve a imperar en la isla bajo un estado de derecho”. El secretario Rubio parece compartir esa condición. “No se puede arreglar la economía”, dijo, “si no se cambia el sistema de gobierno”.

“La historia demuestra que los hermanos Castro se han valido de reformas económicas revocables para obtener concesiones de Estados Unidos y prolongar su tiranía, mientras se enriquecen ellos, sus familias y sicarios”, denunció.

“Tras el colapso de la Unión Soviética y la pérdida de su principal fuente de ingresos y subsidios en 1991, Fidel Castro dolarizó la economía e introdujo algunas reformas de mercado. Les permitió a empresas agrícolas estatales crear cooperativas, les otorgó licencias a negocios por cuenta propia, e invitó a grandes corporaciones internacionales a invertir en Cuba. Pero la aparente apertura económica fue breve. Renuente a permitir que el capitalismo soca-

vara su régimen, Fidel Castro pronto restableció rígidos controles estatales”, precisó.

“Luego, en 2015, el presidente Obama decidió llegar a un entendimiento con Cuba ofreciéndole incentivos y financiamiento al régimen bajo Raúl, considerado más pragmático que Fidel. Obama restableció relaciones diplomáticas, eliminó a Cuba de la lista de estados patrocinadores del terrorismo, intercambió prisioneros políticos y flexibilizó las restricciones a las inversiones estadounidenses y empresas mixtas en Cuba”, sostuvo.

“Se esperaba que estas concesiones impulsaran la expansión del sector privado y, eventualmente, liberalizaran el régimen. Esta ilusión fue rápidamente tronchada por Raúl Castro. Ante el Séptimo Congreso Comunista, afirmó: “No somos ingenuos”, y añadió que “fuerzas externas poderosas” esperaban “crear agentes de cambio para ponerle fin a la revolución”, expresó.

“Esperemos que quienes tratan hoy de negociar la libertad de Cuba no dependan de supuestas reformas fácilmente reversibles para abrir la economía y aliviar la penuria del pueblo cubano” afirmó Carbonell Cortina.

“Si bien la crisis humanitaria en Cuba es una gravísima tragedia que hay que resolver cuanto antes, ella no es la única razón urgente para erradicar la tiranía totalitaria. Existe también la necesidad imperiosa de contrarrestar la amenaza real del régimen a la seguridad de Estados Unidos y de las Américas, en connivencia con China, Rusia, Irán y organizaciones narcoterroristas. Dicha alianza no es un simple consorcio competitivo, sino un eje de fuerzas agresivas y malignas a sólo 90 millas de nuestra costa”, agregó.

“Mientras tanto, el régimen cubano continúa compartiendo con China y Rusia información clasificada de inteligencia y militar de Washington, como la que obtuvo durante muchos años gracias a dos de los espías más perjudiciales de Estados Unidos: Ana Belén Montes y el embajador Víctor Manuel Rocha, Cuba también apoya la guerra de Rusia en Ucrania, facilitando el reclutamiento de unos 15.000 cubanos para luchar allí a favor de Moscú”, dijo.

“Todos estos factores exigen una estrategia bien integrada para llevar a cabo la liberación de Cuba con el respaldo del Congreso, el apoyo del sistema interamericano (OEA), y la participación democrática cubana. El liderazgo estadounidense, que algunos llaman América Primero, es esencial, pero no debe ser América A Solas, porque es muy probable que se requieran acciones colectivas —diplomáticas, económicas y militares— bajo el Tratado de Río de Janeiro para alcanzar nuestro objetivo en Cuba. Y los próximos pasos que dé Estados Unidos serán cruciales”, concluyó.

LIBRE www.libreonline.com Manténgase informado y opine a cada minuto a través de nuestra página web.

MIEMBRO DE: Sociedad Interamericana de Prensa (SIP).
SERVICIOS NOTICIOSOS NACIONALES E INTERNACIONALES:
Agencia EFE, Servicios Noticiosos y Gráficos
NEWSCOM, que incluye las agencias internacionales más reconocidas, como AP, AFP, Reuters y otros. Articulistas de The Washington Post.
REPORTEROS Y CORRESPONSALES EXCLUSIVOS:
Reporteros noticiosos y gráficos exclusivos de LIBRE.
Corresponsales propios en más de veinte ciudades, estados y países.

SERVICIOS NOTICIOSOS:



AP, AFP, REUTERS y otros.

LIBRE es un periódico independiente, que abona sus afiliaciones institucionales y no recibe "subvenciones" o "dávivas" de denominaciones o sectas, partidos o gobiernos locales, nacionales o foráneos que puedan dictar o comprometer sus criterios a exponer o materiales a reproducir, siendo su compromiso mayor con los suscriptores y lectores que a través de encuestas frecuentes son consultados y atendidos. Sirva esto para "transparentizar" posiciones y evitar se confundan gestos espontáneos y libres con "\$subordinaciones\$" inexistentes.

Encuéntrenos en:



VOTE en la próxima pregunta

Vote a través de: www.libreonline.com

El 30 de abril, la FIFA reunirá a sus 211 federaciones nacionales en el 76.º Congreso Ordinario del organismo, que se celebrará en Vancouver (Canadá). En principio, no figura en el orden del día ningún punto relacionado con una posible sustitución de la selección iraní. Sin embargo, se ha sugerido que Italia podría sustituir a Irán en el Mundial de fútbol que Estados Unidos acogerá junto a México y Canadá a partir de junio, en un contexto marcado por la guerra contra la República Islámica. El problema con Irán no radica en sus atletas, sino en algunas de las personas que los acompañarían, quienes presuntamente tienen vínculos con la Guardia Revolucionaria. ¿Está usted de acuerdo con que Irán sea sustituido por la selección de otro país?

Sí

No



A través de su "móvil" puede opinar en nuestra encuesta vigente.

Vote a través de: www.libreonline.com
Los resultados de votación se cierran para publicación, los lunes de cada semana a las 3:00 p.m.

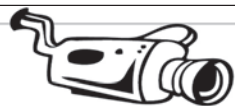
ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: www.libreonline.com

Resultado de la última pregunta

Una investigación realizada por expertos de la Universidad de Columbia Británica (UBC), en Vancouver (Canadá), ha demostrado que los 'chatbots' de inteligencia artificial (programas informáticos que interactúan con las personas mediante texto o voz, simulando una conversación) pueden ser más persuasivos que los humanos. Esta elevada capacidad persuasiva genera inquietudes sobre el grado de manipulación que la IA puede ejercer sobre las personas, los riesgos que ello implica para la salud mental y la necesidad de contar con medidas de protección. ¿Podría la inteligencia artificial (IA) persuadir a una persona para que cambie radicalmente sus hábitos alimenticios?

Sí 100.00%
No 0.00%



NOTICIAS EN VIDEO

Encuentre estas imágenes al momento en: www.libreonline.com

PRESS

Si cumples los requisitos podrás obtener tu credencial de **PRENSA**

Tú también puedes ser un Corresponsal de



Aquí darás a conocer lo que sucede en tu comunidad
Desde cualquier lugar del mundo, mándanos tus fotos, notas, videos o reportes a: fotos@libreonline.com o a: 2700 SW 8 St. Miami, Fl. 33135

ÚLTIMA HORA GRÁFICA



Véalo al instante de producirse en: www.libreonline.com

EE.UU. pide a Cuba llevar internet a la isla a través de Starlink de Elon Musk

WASHINGTON, (EFE).- La delegación estadounidense que viajó a Cuba pidió al régimen cubano que permita llevar internet a la isla a través de los satélites Starlink, de la empresa SpaceX propiedad del magnate Elon Musk.

Un alto funcionario del Departamento de Estado explicó que esa iniciativa permitiría que la conexión a internet, actualmente bajo monopolio estatal, sea "gratuita, confiable y rápida en toda la isla".

Este fue uno de los puntos abordados en la reunión celebrada el pasado 10 de abril en La Habana entre funcionarios de la dictadura cubana y una delegación de alto nivel del Departamento de Estado, que protagonizó el primer aterrizaje de una aeronave del gobierno estadounidense en territorio cubano desde 2016.

Además, un alto funcionario de Estado se reunió por separado durante su estancia en la isla con Raúl Guillermo Rodríguez Castro, nieto de Raúl Castro y sobrino nieto de Fidel Castro, considerado clave en los diálogos entre ambos países.

La tiranía cubana confirmó que como habían adelantado medios estadounidenses, se celebró una reunión en la isla entre representantes de Washington y La Habana.

Además de abordar el asunto de Starlink, los representantes de la Administración de Donald Trump pusieron sobre la mesa "la necesidad de que Cuba implemente reformas económicas y de gobernanza" para "mejorar la competitividad y atraer inversión extranjera", según el funcionario del Departamento de Estado.

También plantearon "propuestas para compensar a ciudadanos y corporaciones estadounidenses por activos y propiedades confiscados" tras la revolución cubana de 1959, un asunto de larga data que analiza el Tribunal Supremo de

Estados Unidos.

Asimismo, el gobierno estadounidense reiteró su exigencia de liberar a los presos políticos y de permitir "mayores libertades políticas", y expresó su preocupación por la "presencia de inteligencia extranjera y grupos terroristas" que, según Washington, operan en la isla.

Según la prensa estadounidense, entre los presos cuya liberación reclama Washington figuran los artistas opositores Luis Manuel Otero Alcántara y Maykel Osorbo.

La delegación del país norteamericano señaló que Cuba dispone de "una ventana limitada para implementar reformas clave respaldadas por Estados Unidos antes de que las circunstancias empeoren de manera irreversible".

También aseguró que Trump "está comprometido con la búsqueda de una solución diplomática, si es posible, pero no permitirá que la isla colapse y se convierta en una amenaza para la seguridad nacional" de Estados Unidos.

El subdirector general a cargo de Estados Unidos en la Cancillería cubana, Alejandro García del Toro, confirmó al libelo Granma que "recientemente se celebró en Cuba un encuentro entre delegaciones de Cuba y Estados Unidos".

El diplomático cubano agregó que en el encuentro no se establecieron "plazos" ni "planteamientos conminatorios", frente a informaciones aparecidas en medios estadounidenses que hablaban de un ultimátum de dos semanas para liberar a ciertos presos políticos relevantes.

Estados Unidos empezó a presionar a Cuba con exigencias de reformas políticas y económicas tras su intervención militar en Venezuela, que culminó con la captura del presidente de ese país, Nicolás Maduro.

LA CONFUSIÓN



Rev. Martín N.
Añorga (+)

La palabra confusión tiene raros orígenes. Uno de ellos, que clasificamos de leyenda, pretende relacionar el vocablo nada menos que con el sabio Confucio, filósofo chino del siglo V antes de Cristo. Se afirma que el nombre Confucio proviene de la frase Kóng Fùz, que significa Maestro Kong.

La expresión según explican los amigos del mito se usaba para referirse, de forma sarcástica e irónica, para denotar la incompreensión de un concepto o término de tanta complicación y profundidad que escapa al entendimiento de la mayoría. Lo que no explican estos expositores es el uso de la letra “c” en lugar de la “s”. No es lo mismo “confucionismo” que “confusionismo”.

Por nuestra parte nos atenemos a la etimología clásica que afirma que el vocablo confusión es la mezcla de dos raíces, “co”, prefijo que se usa en nuestro idioma para formar palabras que impliquen compañía, vecindad o asociación y fundere, que indica superioridad. De la combinación de estas raíces tenemos palabras como caos, desconcierto, confusión, difusión, transfusión, y muchas otras. Evidentemente nuestro idioma es interesante, rico en el vocabulario y poético en su construcción; pero vayamos al tema que nos ocupa hoy.

Hay variantes en la definición de la palabra confusión. El diccionario, cualquiera que escojamos, afirma que confusión es “mezcla de cosas diversas que se miran como desordenadas, complejidad, turbación del ánimo, desconcierto, equivocación, etc.”

En el Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas (Salvat Editores, S. A., Madrid), tenemos esta definición profesional: “falta de orden, enredo. Estado morboso caracterizado por torpeza intelectual e incoherencia de ideas, con imposibilidad de coordinarlas y de apreciar exactamente las sensaciones recibidas. Puede ser primitiva o secundaria debido a estados infecciosos o tóxicos, amnesia, o características congénitas relacionadas con déficit intelectual”.

Hay casos que se asocian al uso de barbitúricos, drogas nocivas, bebidas alcohólicas o medicamentos, en su mayoría recetados, asociados a estados

alérgicos. Hay momentos específicos y temporales como son la falta de sueño, pesadillas, golpes emotivos como los accidentes y la pérdida de seres amados. En fin, que todos, en un momento dado hemos experimentado un molesto estado de confusión.

A veces la confusión tiene sus orígenes en la ignorancia o en la duda con la que evadimos tomar conciencia plena de lo que se nos dice. Yo creo que cuando estamos estresados, preocupados, adoloridos o frustrados se nos afecta el proceso normal de captar con exactitud lo que vemos, oímos o leemos, de ahí los molestos vacíos mentales propios de la confusión.

Una dama, de una edad no avanzada, me contaba en cierta ocasión su preocupación debido a que de pronto no se acordaba del sitio en el que estaba y se sentía muy temerosa, pues creía que estaba al borde de la locura. No sé dónde yo lo había leído, pero le dije que a veces, al mover de pronto el cuello, o dar una vuelta rápida nos aturdimos momentáneamente, algo que también suele suceder cuando en la mañana, al despertar, damos un salto de la cama al piso sin una tregua que nos controle el ímpetu.

Pasados los días, esta señora, miembro fiel de mi congregación me daba las gracias porque el remedio que le sugerí le vino de maravilla. Queremos insistir en el hecho de que cada persona debe analizar qué, cuándo y cómo se confunde. Aseguramos que la respuesta aparecerá y vendrá llena de soluciones. Leí un pensamiento de Eric Weiner que viene al caso: “una mente confusa es la que está abierta a la posibilidad del cambio”.

Una pregunta que me hago y que me hacen es si la confusión tiene algún propósito. Ante todo, hay que reconocer que todo en la vida tiene un propósito, y tal realidad cubre todos los campos. Para que nos convenzamos basta con echar una mirada alrededor y a la altura. Lo dijo, en más clara palabras, Michael J. Aeib: “la confusión es la alfombra de bienvenida a la puerta de la creatividad”. A veces pienso en la paciencia de Tomás Alva Edison, Galileo, Newton, y ..., en fin, centenares de pensadores, científicos e inventores que tuvieron que

vencer cimas de confusión para llegar a triunfantes conclusiones.

La historia bíblica de La Torre de Babel viene al caso. Un grupo de hombres migran desde el Este y se establecen en la planicie en la tierra de Senmar. Todos hablan el mismo idioma y deciden construir una torre que los glorifique. Dios, desde las alturas, no está de acuerdo con la altanería de estos individuos que quieren desde la tierra alcanzar el cielo y al emprender el pretencioso proyecto que habían planeado, confunde las lenguas de todos. De pronto, los constructores de la torre no podían comunicarse porque estaban confundidos hablando cada uno en un idioma diferente. ¿Es decir, que producto de una confusión patrocinada por Dios surgieron los diferentes idiomas que usan hoy los seres humanos! La palabra Babel en hebreo significa lateralmente “confusión”. ¿Queremos una prueba mejor que ésta para aceptar el hecho de que de la confusión surge la luz de nuestro entendimiento?

“Si no les puedes convencer, confúndelos”, dijo Harry Truman.

Las más serias confusiones que sufre el ser humano tienen que ver con experiencias cotidianas. Uno de mis hermanos, que estaba hospitalizado, y a quien estaba visitando, me dijo que lo preocupaba mucho no saber el día de la semana, ni la fecha en que estábamos. Le conseguí un almanaque y recuperó su semblante, libre ya de dudas. Hay cosas diarias que nos confunden y que no tenemos otra alternativa que superar. Pudiera mencionar algunas, el tránsito, la búsqueda de una dirección, el estado de la economía, el idioma que no entendemos, los síntomas de nuestra enfermedad, y la lista se extendería largamente.

No podemos ignorar que la religión, la política y los procesos de aprendizaje, son factores que realmente nos confunden. El reto de buscar soluciones es probablemente uno de los más ignorados recursos. Confucio, ilustre personaje ya mencionado, dijo en cierta ocasión que “el que hace una pregun-

(PASA A LA PÁGINA 6)

FE Y CONFUSIÓN EN MOMENTOS DE CRISIS

(VIENE DE LA PÁGINA 5)

ta es necio durante cinco minutos, el que no hace una pregunta es necio para siempre". "Todas las cosas están completamente en nosotros. No hay mayor delicia que descubrir esto cultivándose personalmente", dijo un famoso pensador.

Las dudas religiosas son parte de nuestro inventario de preguntas. Yo soy -y permítaseme la referencia personal -un pastor con muchos años de experiencia sobre mis hombros- y puedo afirmar que las grandes confusiones religiosas se asocian a las situaciones más dramáticas de nuestra vida. Temas como la muerte inesperada, el accidente catastrófico, la tormenta que destruye nuestro techo, la incurable enfermedad, la traición de nuestra pareja, el engaño de un

amigo, son entre otras, experiencias inevitables que nos confunden de manera torturante.

"¿Dónde estaba Dios cuando mataron a mi hijo adolescente en un accidente?", me preguntó un padre totalmente confundido en el torbellino en el que se había hundido. Ciertamente a veces nos confunden las cosas que Dios hace o permite que nos hagan. Sé que el tiempo es la atenuación de nuestros conflictos, pero sé mucho mejor que la fe es el poder milagroso que desbarata nuestras confusiones. En uno de los Salmos he subrayado estas palabras: "yo le digo al Señor, Tú eres mi refugio, mi fortaleza, el Dios en quien confío".

Ana Frank escribió algo que nos sirve de epílogo: "simplemente, no puedo construir

mis esperanzas en una base de confusión, desprecio y muerte. Pienso que la paz y tranquilidad volverán de nuevo". La respuesta es Dios.

Terminamos con tres simples sugerencias:

(1) No permitas que la confusión te aparte de la seguridad de tus caminos;

(2) Trata de aprender de tus momentos de confusión. Siempre es una victoria saltar de las tinieblas a la luz, y

(3) Confía siempre en una fuerza mayor que la tuya. Y nada hay tan poderoso como el amor y la dirección de Dios.



FOR A FREE WORLD AND A BETTER COMMUNITY
POR UN MUNDO LIBRE Y UNA COMUNIDAD MEJOR

LIBRE was founded in Miami, Fl.
on July 4, 1966.

LIBRE fue fundado el 4 de julio de 1966,
en Miami, Fl.

DISTRIBUTED ON WEDNESDAY

**LA EDICIÓN ESCRITA SE DISTRIBUYE
LOS MIÉRCOLES DE CADA SEMANA**

**LA EDICIÓN DIGITAL PUEDEN
OBTENERLA RENOVADA**

**LOS MIÉRCOLES DESPUÉS DE LAS
12:00 DEL DÍA.**

**SE ENVÍA A SUSCRIPTORES, POR
CORREO CADA MIÉRCOLES,
a cualquier lugar del mundo.**

EL ÚNICO PERIÓDICO CUBANO LIBRE,
DE CONTENIDO Y PROYECCIÓN
LOCAL, NACIONAL E INTERNACIONAL,
CON CORRESPONSALES ESPECIALES
PROPIOS, Y UNA EDICIÓN DIGITAL EN:

www.libreonline.com

SERVICIOS NOTICIOSOS Y AFILIACIONES EN PÁG. 4

CONTACT US



CONTÁCTENOS

PUBLISHER - DIRECTOR
Demetrio J. Pérez

FOUNDER - FUNDADOR:
Demetrio Pérez, Jr.

2700 SW 8 St., Miami, Florida 33135
Tel: (305) 642-1000
Fax: (305) 649-2767

Digital edition / Edición digital diaria:
www.libreonline.com

Electronic mail / Correo electrónico:
main@libreonline.com

Information about subscriptions on page 26
Para suscripciones ver página 26

For advertising, please call
Para contratar publicidad y anuncios:
(305) 642-1000
English: (305) 643-4889

LIBRE

ISSN 1097-718X



WRITE TO US / ESCRÍBANOS

Your opinion and point of view are welcome.
You may reach us via e-mail: main@libreonline.com

Sus opiniones y puntos de vista son bienvenidos.
Puede enviarlos por correo electrónico a main@libreonline.com

EDITORIAL POLICY

To safeguard the credibility of this publication, we adhere to the following policy:

LIBRE is an independent publication that is published in print and online. Its online edition, www.libreonline.com, is updated in real-time. The opinions expressed herein are those of the writer of each item and may not necessarily be representative of the newspaper's editorial position. Editorials are published in the "Criterios" section. LIBRE is not responsible for typographical errors.

No one acting on LIBRE's behalf is authorized to solicit or accept tickets to banquets, events or activities. Reporters are forbidden from soliciting contributions from, or proposing to sell anything to the subject of their coverage. Any violation of these norms must be brought to the attention of the newspaper's administration.

Photos, essays, messages or content of any type that is submitted to LIBRE will become the property of LIBRE and will not be returned.

LIBRE is committed to freedom of speech. Anyone who wishes to express an opinion about an editorial column in a civilized manner is welcomed to do so.

All content, in both print and digital formats, is copyrighted and may not be republished or transmitted without the express, written consent of LIBRE. Violations of this restriction will be prosecuted to the fullest extent permissible under applicable laws.

POLÍTICA EDITORIAL DE LIBRE

A fin de continuar velando por la credibilidad de esta publicación, queremos aclarar lo siguiente:

LIBRE es una publicación independiente que cuenta además con una edición digital que se renueva diariamente: www.libreonline.com. Las opiniones expresadas por quienes aquí escriben, no necesariamente representan el criterio de la empresa editora. Nuestras opiniones editoriales aparecen bajo Criterios. No somos responsables por errores tipográficos que aquí encuentren.

Ninguna persona en nombre de LIBRE está autorizada a aceptar, solicitar o recibir boletos para banquetes, actos u otras actividades. Tampoco reconocemos el compromiso de devolución de fotos, artículos o mensajes enviados a este periódico. No es aceptable proponer a un entrevistado la compra de cualquier producto, que en definitiva compromete la integridad del reportaje. Agradecemos su notificación.

Reconociendo la más legítima libertad de expresión, brindamos espacio de réplica, a quienes discrepen civilizadamente de las opiniones y criterios aquí publicados.

Los derechos de autoría y publicación de todo el material de LIBRE están debidamente protegidos. Queda terminantemente prohibida la parcial o total reproducción de todo el contenido aquí publicado, tanto en la edición escrita como en la digital <http://www.libreonline.com/> lo cual requiere la autorización escrita de la dirección de LIBRE. Quienes violen o ignoren estas reglas serán sometidos a los procedimientos legales correspondientes.

LIBRE EL PERIÓDICO DE LOS CUBANOS EXILIADOS Y SUS AMIGOS AMANTES DE LA LIBERTAD

SOMOS CAUSA E INSTITUCIÓN PARA SERVIR LAS LIBERTADES Y DEMOCRACIAS EN EL MUNDO, NO PARA SERVIRNOS DE ELLAS

OPINIONES



Rev. Martín N. Añorga (†)

5

La palabra confusión tiene raros orígenes. Uno de ellos, que clasificamos de leyenda, pretende relacionar el vocablo nada menos que con el sabio Confucio, filósofo chino del siglo V antes de Cristo. Se afirma que el nombre Confucio proviene de la frase Kóng Fùz, que significa Maestro Kong.

11

No sé con exactitud a qué edad fue que mi padre me dio un peso plata y me dijo algo increíble y de cumplimento eterno:

“Ponlo en tu cartera, no lo gastes en nada para ti, es para si al entrar al Teatro Ayala, montarte en una guagua, hasta comprarte una frita, y coincides con una muchachita conocida tuya...”



Esteban Fernández Roig Jr.

46



Adalberto Sardiñas Cruz

Han pasado ya más de 120 días de la extracción de Nicolás Maduro de la presidencia de Venezuela, y, en general, salvo algunos cambios de relativo beneficio para los venezolanos, los que viven, trabajan, y todavía sufren en el país de Bolívar, las cosas siguen casi iguales que antes del 3 de enero. La crápula que integraba la dictadura chavista-madurista

COLABORADORES



Aristides Pumariega M.
CARICATURAS



Germán Acero E.
REPORTERO

ESPECIALES DE LIBRE EN ESTA EDICIÓN



Rally 'una oración para salvar a Cuba' en Miami

ENGLISH / COMMENTATORS

COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE LIBRE



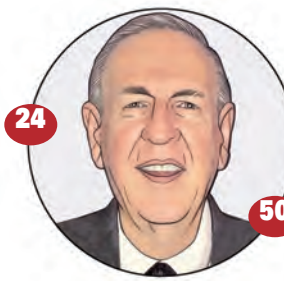
José A. Albertini



Enrique Ros (†)



Dr. Daniel Pedreira



Álvaro J. Álvarez



Evelyn Linares



José "Chamby" Campos

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.



MEMORIA CONSTANTE

RELATOS VERÍDICOS



Imagen de la portada: *Campanario Iglesia la Divina Pastora. Santa Clara, Cuba (1999)* de Salvador Martínez. Óleo sobre lienzo.

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

AÑO 1959: INICIO DE LA PÚSTULA LANCINANTE

Se llamó Alfredo Testar Díaz y a poco del derrocamiento, jueves 1 de enero de 1959, de la tiranía del general Fulgencio Batista y Zaldívar fue nombrado presidente del, a toda prisa creado, Tribunal Revolucionario de la provincia de Las Villas, con sede en Santa Clara, para juzgar y condenar a los militares del régimen depuesto, implicados en abusos de autoridad y crímenes.

Desde el principio su postura vengativa, de ensañamiento antijurídico y violadora de los más elementales derechos humanos de los vencidos, suscitó críticas entre amigos y familiares.

No obstante, antes de llegar al personaje y las motivaciones que le condujeron a superar, con creces, los reales o hipotéticos desmanes de los “esbirros batistianos”, es necesario retroceder, un poco, en la historia.

En diciembre de 1958 se desató en la provincia de Las Villas la ofensiva de los grupos alzados en armas contra el régimen, producto de un golpe de estado, del general Fulgencio Batista. Fuerzas combinadas del Movimiento 26 de julio (M-26-7) Directorio Revolucionario 13 de marzo (DR) Segundo Frente Nacional del Escambray (SFNE) y minoritariamente de la Organización Auténtica (OA) comenzaron a derrumbar, con miras a

entorpecer el envío de fuerzas gubernamentales, puentes viales y ferroviarios. Paralelo a estas acciones fueron aislando y tomando poblaciones pequeñas hasta acorralar a las ciudades más grandes como Sancti Spíritus, Cienfuegos y Santa Clara, capital provincial.

La batalla de Santa Clara, en la que participaron el M-26-7 y el DR comenzó, oficialmente, en la madrugada del domingo 28 de diciembre, cuando grupos insurgentes, encabezados por Ernesto *Che* Guevara de la Serna, provenientes del cercano pueblo de Camajuaní, empezaron a entrar en la ciudad y el servicio eléctrico fue interrumpido. Horas después, con las primeras luces del alba, por la vía que corre de Santa Clara a Manicaragua, extremo opuesto a la carretera primeramente mencionada, se inició el despliegue de los combatientes del DR, liderados por Rolando Cubela Secades.

En aquella fecha yo tenía 15 años de edad. Había nacido y vivido toda mi corta existencia en la casa de mis abuelos paternos. Avenida Pase de la Paz #114 e/ Estrada Palma y Misionero. A cuadra y media del Palacio de Justicia Provincial, conocido, localmente, como La Audiencia. Sin embargo, aseguro que disparos y explosiones lejanas, cada vez más cercanas, se iniciaron alrededor de las 10 de la noche del sábado 27. Lo recuerdo con claridad ya que mi abuela

*Hemos fusilado, fusilamos
y seguiremos fusilando.*
Ernesto “Che” Guevara de la Serna.
Asamblea General de las O.N.U.
Diciembre 11 de 1964.

comenzó, desesperada, a recorrer la casa emitiendo sollozos y quejidos: ¡Mi hijo, me matan a mi hijo...!

El temor de abuela, a pesar del consuelo que abuelo trataba de procurarle no disminuía su pesar y ponía miedo en las miradas de mi hermano menor y hermana mayor. Del temor en mi mirada no puedo hablar porque no lo veía. Pero sí puedo decir que tenía la boca seca y era incapaz de hablar.

— **¡Mi hijo. Me matan a mi hijo...!**
—**abuela Marianita no paraba.**

Su preocupación de madre no era para menos. Tío Luisín, hermano menor y único de mi padre, tras el sangriento fracaso, en Santa Clara y resto del país, de la huelga general, convocada el 9 de abril de 1958, de la cual fue parte, pudo escapar de la persecución de los aparatos represivos del gobierno. Por algunos días se ocultó en casas de amigos y familiares. Pero al intensificarse la búsqueda de los sobrevivientes, optó por alzarse en armas, con el DR, en la Sierra del Escambray.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



Todos los centros LINCOLN-MARTÍ disponen de distintos tipos de programas de ayuda

LA MAYORÍA DE NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS

Si en algún centro no le brindan la debida orientación, favor dirigirse al (305) 642-1000 Extensión 0, o por correo electrónico a: main@lincoln-marti.com

CUIDADO DE NIÑOS O VPK

Si está interesado en recibir ayuda para becas o vales de cuidado infantil o VPK, envíe una solicitud a la División de Aprendizaje Temprano de Florida en el siguiente sitio web:

<https://familyservices.floridaearlylearning.com/Account/logon>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja blanca que está en la esquina superior a la izquierda de la página. Haga clic en la caja y escoja "Spanish" del menú. Después vaya al enlace "haga clic aquí" en la página para crear una cuenta. Ingrese su dirección de correo electrónico y el personal de la agencia se comunicará con usted con más información.

K-12

Si está interesado en solicitar una beca escolar para los grados Kinder a 12^{mo}, envíe una solicitud a Step Up for Students en el siguiente sitio web:

<https://www.stepupforstudents.org/scholarships/scholarships-for-private-school/apply/>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja negra que está en la esquina superior a la derecha de la página. Haga clic en "Aplicar Ahora" para hacer su solicitud.

LEJOS DE SER PROHIBITIVOS ECONÓMICAMENTE... TODO ACCESIBLE PARA SERVIRLES.



**VPK GRATIS para niños de 4 años de edad de 9 a 12 del día o de 1 a 4 de la tarde
ALMUERZO CALIENTE GRATIS PARA AMBOS HORARIOS**

MUJERES HISPANAS, DE AQUÍ Y ALLÁ, CREADORAS DE VÍNCULOS ENTRE CONTINENTES

Destacan a lo largo de la historia y de la geografía nombres como Victoria Ocampo (Argentina), Sor Juana Inés de la Cruz (México), Alice G. Gulick (Estados Unidos), Gertrudis Gómez de Avellaneda (Cuba) o Gabriela Mistral (Chile), entre otras, que han contribuido al legado compartido cuyas voces merecen ser recordadas.



A lo largo de la historia de España y América nombres hispanos como Sor Juana Inés de la Cruz (México), Gertrudis Gómez de Avellaneda (Cuba), Victoria Ocampo (Argentina) o Gabriela Mistral (Chile) han contribuido a este legado compartido cuyas voces merecen ser recordadas.



Mujeres de distintos países hispanoamericanos con sus trajes nacionales de sus respectivos países celebran el Día de la Hispanidad, en Gijón. EFE/Paco Paredes

Por Amalia González Manjavacas

‘Mujeres hispanas: creadoras de la Historia y la Cultura en español’ nos ayudó a descubrir cómo las mujeres hispanas, “de aquí y de allá”, en distintos contextos históricos y geográficos, fueron capaces de forjar vínculos profundos entre continentes, que contribuyeron a enriquecer el mundo con sus logros, ideas y propuestas innovadoras.

Nombres como **Sor Juana Inés de la Cruz (México)**, **Gertrudis Gómez de Avellaneda (Cuba)**, **Victoria Ocampo (Argentina)**, **Gabriela Mistral (Chile)** o **Alice G. Gulick (Estados Unidos)** entre otras, han contribuido al legado compartido cuyas voces merecen ser recordadas.

Casa de América también trató el tema ‘**Indias blancas. Cautivas españolas en las fronteras de América**’, a cargo del investigador del CESIC, Manuel Lucena Giraldo, director de la Cátedra del Español y la Hispanidad. Mujeres blancas capturadas durante incursiones armadas en las fronteras de la Monarquía Hispánica tras la muerte del rey Felipe II.

En aquella conferencia, los historiadores participantes resaltaron el talento, la visión y el legado de estas mujeres a lo largo de la historia, y como han sido creadoras y protagonistas en la construcción de la identidad cultural que compartimos entre América y España.



Vista de una edición de los poemas de Sor Juana Inés de la Cruz durante la inauguración de la exposición “Tan sabia como valerosa. Mujeres y escritura en los siglos de Oro”, que reivindica la riqueza del mundo literario femenino de la época, en la sede del Instituto Cervantes en Madrid, EFE/David Fernández

MUJERES, DE ALLÍ Y DE ACÁ

En el período de crisis surgido tras la muerte de Felipe II en 1598 las fronteras globales de la monarquía hispana atravesaron diferentes alternativas de guerra, negociación, urbanización o abandono.

El balance en la llamada por otros “**tierra de nadie**” fue vital, tanto por la existencia de potencias europeas (Inglaterra, Holanda) enemigas dispuestas a apropiárselas y ocuparlas, como por las fuerzas de interdependencia entre ciudades y territorios, ya unidos por vías de comunicación marítimas, fluviales y terrestres. Pues en esos espacios abiertos hubo un hábito regular de captura de mujeres blancas durante las incursiones armadas, cuyas vidas, entre ejemplares y malditas,

se resaltan ahora al margen de falsos estereotipos románticos o novelas fabulosas.

Una visión plural y diversa, que abarca las contribuciones de mujeres en las Letras, las Artes y las Ciencias, quienes, dentro del marco de una lengua común, el español, han dejado una huella profunda en el desarrollo de la cultura hispánica.

Todas ellas siguen siendo referentes para las nuevas generaciones, tanto para hombres como para mujeres de ambos lados del océano. Un homenaje a la excelencia, la resiliencia y la creatividad femenina, cuyo impacto trasciende fronteras y continúa inspirando.

MUJERES DE PRIMERA QUE LA HISTORIA OLVIDÓ

La religiosa mexicana **Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695)** nacida Juana de Asbaje y Ramírez de Santillana fue una poeta y dramaturga nacida en San Miguel de Nepantla (México), y una de las escritoras más importantes del barroco español. A esta mujer algo se la mencionaba en los libros de texto.

Esta mujer criolla, hija de españoles y criada en Nueva España, como se llamaba entonces el México actual nació pobre y bastarda pero gracias a su gran inteligencia y deseos de conocimiento, la admitieron en la corte virreinal como dama de la que salió para un convento. “**No entró por devoción, sino como forma de salvaguardar su sed de sabiduría y espíritu indomable ya que era consciente que un marido le pondría muchos límites**”.

La vasta obra de esta erudita incluye poesía, teatro, prosa y hasta música trató temas como el amor y el papel de la mujer en aquella sociedad patriarcal. **Habló hasta de la libertad intelectual de las mujeres, una mujer inteligente y pionera en su tiempo en el que hablar de igualdad de oportunidades era impensable.**

La escritora cubana **Gertrudis Gómez de Avellaneda (1814-1873)** nace en Puerto Príncipe (Camagüey, Cuba). Hija de padre español, don **Manuel Gómez de Avellaneda**, comandante de Marina, destinado en

(PASA A LA PÁGINA 11)

LA CABALLEROSIDAD



Esteban Fernández Roig Jr.

No sé con exactitud a qué edad fue que mi padre me dio un peso plata y me dijo algo increíble y de cumplimiento eterno:

“Ponlo en tu cartera, no lo gastes en nada para ti, es para que, si al entrar al Teatro Ayala, montarte en una guagua, hasta comprarte una frita, y coincides con una muchachita conocida tuya, debes siempre pagar por ella”.

Incrédulo le pregunté: **“¿Pagar por ella, tú estás seguro, viejo?”** Y en forma autoritaria (con un tono que él raramente utilizaba) me respondió: **“Sí señor, estoy completamente seguro”.**

Eso fue un viernes y ya el domingo a las 5 de la tarde puse en práctica la orden de mi padre al encontrarme ante Arodia la taquillera del cine “Campoamor” y tropezarme con la bonita niña habanera llamada Piri Camino y muy orgullosa-



mente saqué mi peso plata de la cartera y pagué su entrada.

Otro día me junté rumbo al colegio a las hermanas **Barbarita y Magda Fernández**, y de lejos mi padre nos vio partir.

La próxima mañana muy serio me dijo: **“Si vas a la escuela junto a las hijas de mi amigo Panchito Fernández, ellas deben ir por dentro y usted por fuera de la acera”.**

Mientras, mi madre me obligaba a dar los **“buenos días, buenas tardes y buenas noches”** y ante cada favor que me hicieran -por muy pequeño que fuera- ella me regañaba: **“¿Qué se dice?”** y a la cañona me inculcó a

dar las gracias 20 veces al día.

Nunca se llevó a efecto el severo castigo, pero siempre estuve amenazado de lavarme la boca con jabón “Oso” si se me escapaba un **“coño, un carajo, o un no jodas”.**

Y mi padre se rió mucho cuando llegué de la calle y le dije: **“Papi, me vas a tener que subir la tarifa a dos pesos, hoy me encontré en el restaurante “La Pescadora” con mi prima Walquiria Gómez y una amiga de ella, y no me alcanzó el peso plata para pagar por un pargo frito y dos minutas de pescado”.**

(VIENE DE LA PÁGINA 10)

Cuba y madre cubana, doña **Francisca de Arteaga y Betancourt**, perteneciente a una ilustre y acaudalada familia isleña. Su educación fue esmerada, tal como le correspondía por su clase social. En 1836 la familia decide establecerse en España, en La Coruña pero el ambiente conservador de la ciudad no le agrada a la escritora y tras viajar se instala en Sevilla.

Su labor literaria es abundante y constante a lo largo de su vida pero el éxito literario alcanzado no impide, sin embargo, que Gertrudis vea rechazada su pretensión de ingresar en la Real Academia Española de la Lengua en 1853.

Regresará a su tierra natal donde continúa escribiendo y dirige en 1860 la revista *El Álbum Cubano* y en este medio publica, además de sus leyendas *La montaña maldita*, *La flor del ángel*, y sus discutidos artículos sobre *La mujer*. Muere la escritora en Madrid tras una vida ajetreada, también sentimentalmente de pérdidas y carencias, después de regresar a España en 1864.

Victoria Ocampo (1890-1979), escritora argentina, editora, ensayista, traductora y mecenas, fue una mujer sin fronteras, y la primera mujer en

entrar en la Academia Argentina de Letras. Nacida en una familia tradicional argentina, transgredió a lo largo de su vida las fronteras impuestas a las mujeres, inaugurando un espacio de libertad inédito en la sociedad de su época.

Su pasión por la literatura la llevó a fundar la **Revista Sur** en la residencia Villa Ocampo, ubicada en la localidad San Isidro, en Buenos Aires, que dirigió durante cuatro décadas. Desde sus páginas difundió las obras de los grandes creadores e intelectuales de Argentina y del mundo y combatió toda forma de totalitarismo.

La lujosa residencia, construida en 1891, fue donada por la escritora en 1973 a la Unesco con el propósito de que se convirtiera en escenario de conciertos, conferencias y exposiciones.

La lista de mujeres hispanas **“de aquí y de allá”**, de distintas épocas y lugares, es inmensa, mujeres poco o nada conocidas pero que ya en su época fueron capaces, y en situaciones adversas, de forjar vínculos entre continentes, que contribuyeron a enriquecer el mundo con sus logros, ideas y propuestas innovadoras, a eso que llamamos hoy en día globalización hispana, Hispanidad.



Rodolfo Moreno

Con profundo pesar se comunica el fallecimiento de nuestro hermano matancero, **Rodolfo Moreno**, quien perdió la vida trágicamente el sábado en un accidente de motocicleta ocurrido en la US 41, cerca de Naples.

Rodolfo, de 79 años, fue un hombre apasionado por la vida y por las motocicletas, una afición que formaba parte esencial de su rutina. Cada sábado disfrutaba recorrer caminos junto a sus amigos, compartiendo momentos de amistad y compañerismo que hoy quedan como un hermoso recuerdo.

Fue hijo del querido matrimonio **Nenita Casas Prendes y Rodolfo Moreno Boscowitz**,

ambos fallecidos, y estuvo precedido en muerte por su hermano **José Antonio Moreno Casas**, cariñosamente conocido como “Manito”. Le sobrevive su hija, **Lissette**, quien junto a sus familiares y seres queridos lamenta profundamente su partida.

Sus familiares, amigos y todos aquellos que tuvieron el privilegio de conocerlo lo recordarán con cariño por su espíritu aventurero y su calidez humana.

Los servicios fúnebres se llevarán a cabo el **viernes 1 de mayo, entre las 6:00 p.m. y las 9:00 p.m., en Vista Memorial Gardens** (4200 NW 57th Ave Miami Lakes).

Descanse en paz.

POR LOS PUEBLOS DE TERUEL: CARTOGRAFÍA DE UN LUGAR LLENO DE VIDA



Vista de la Plaza Mayor de la localidad turolense de Albaracín. EFE/Juana Benet.

POR ANDREA INSA MARCO

Recorrer la cartografía turolense por carretera es adentrarse en reductos de autenticidad alejados del ruido y la masificación. Sus pueblos defienden su esencia autóctona y sus tradiciones, salvaguardadas por aquellos que se quedaron; y abrazan lo nuevo, traído por aquellos que se fueron y que, inevitablemente, regresan.

ALBARRACÍN, EL PUEBLO QUE ECLIPSA AL RESTO

Casas cubiertas por una cal colorada por el óxido de hierro, balcones colgantes de madera, verjas de forja en las ventanas y estrechas, empuñadas y empedradas callejuelas; conforman Albaracín. Un pueblo aferrado a un promontorio a 1.182 metros de altura resguardado tras una muralla desde hace más de mil años.

Declarado Conjunto Histórico Artístico en 1961 y reconocido como uno de los más bonitos de España, lo mejor de este pueblo de la comarca de la Sierra de Albaracín es perderse por su casco

histórico y, en el recorrido, visitar sus imprescindibles: la Catedral (joya del gótico aragonés), el Palacio Episcopal, el Ayuntamiento y el mirador de la Plaza Mayor, el Castillo, las iglesias de Santiago Apóstol y Santa María, la Casa Museo Pérez y Toyuela, el Portal del Agua y, por último, las Murallas y el Mirador.

LA ESENCIA MEDIEVAL EN MORA DE RUBIELOS

Antiguos portales fortificados resguardan calles empedradas, una antigua colegiata, torres y un castillo, en Mora de Rubielos, capital de la comarca de Gúdar-Javalambre. Un lugar declarado Conjunto Histórico-Artístico que aún conserva la esencia del medioevo.

Su fortaleza medieval —seña de identidad del pueblo—, encaramada encima de un peñasco, es el Palacio de los Fernández de Heredia que, durante siglos, fue la residencia de los señores locales. Con una superficie de 9.000 metros cuadrados, en torno a su patio de armas, se organizan el resto de



Vista parcial de las celosías del Portal de las Monjas, adosada al convento de las Agustinas, en Mirambel (Teruel). EFE/Juana Benet.

(PASA A LA PÁGINA 13)

(VIENE DE LA PÁGINA 12)

Con apenas 135.309 habitantes y con una extensión de 14.804 kilómetros cuadrados, la provincia de Teruel es la décima más grande de España y la más despoblada. Teruel es un lugar aislado, recóndito, enclavado en su accidentada geografía, pero sin imponerse a ella. Un espacio donde pocos municipios concentran la mayor parte de la población, pero que se resiste a morir.

las dependencias: torreones, enormes salones, capilla, alcobas, bodegas...

Al abrigo del castillo, se erige la excolegiata de Santa María, una obra gótica construida a base de piedra sillar con bóveda de crucería simple. Y de su antiguo recinto amurallado, Mora conserva varias puertas de entrada: la de Cabra, el Portal de Alcalá o el Nuevo Portal de Rubielos; y las antiguas torres, a las que se accede por un Calvario.

EL AIRE IRREAL DE MIRAMBEL

A lo largo del siglo XX, Mirambel fue despoblándose hasta los 110 habitantes actuales. Quizá por eso, pasear por este pequeño pueblo del Maestrazgo traslada al viajero a un lugar bucólico donde su historia se ve reflejada en cada esquina.

Sus calles esconden innumerables joyas arquitectónicas como el Portal de las Monjas, la más famosa de las puertas en la muralla del siglo XIV, las casas y palacio de estilo renacentista construidos a partir del XVI, entre los que destacan el Ayuntamiento y la parroquia de Santa Margarita. Y otros edificios remarcables son el Convento de las Agustinas, que incluye la iglesia de Santa Catalina, y la lonja.

El embrujo de esta pequeña villa es tal, que numerosos artistas, escritores y cineastas se han inspirado en ella: Pío Baroja escribió 'La venta de Mirambel' en 1931 con las historias que recopiló en su estancia; Antón García Abril compuso su obra 'Preludios para piano' tomando como musa al municipio y Mirambel fue el escenario de la película 'Tierra y Libertad' (1995), de Ken Loach.

Además, Mirambel forma parte del Parque Cultural del Maestrazgo, un vasto territorio natural y cultural, donde encontrar geología y yacimientos arqueológicos, y ejemplos de arquitectura gótica, renacentista y barroca.

ALIAGA, UN ENTORNO GEOLÓGICO PRIVILEGIADO

Enclavado en el corazón del valle del Guadalupe, Aliaga ofrece un entorno geológico privilegiado de pliegues, fallas y estratos visibles a simple vista. Moldeada durante millones de años, aquí la monta-



Asistentes al acto de Romper la Hora de Viernes Santo en Calanda, Teruel. Efe/Antonio García.

pueblo natal.

En esta localidad de 3.745 habitantes del Bajo Aragón, el tiempo se detiene al mediodía del Viernes Santo, cuando miles de tambores y bombos "rompen la hora" al quebrar un silencio acumulado durante horas en su Plaza Mayor. La tamborada de Calanda, una de las celebraciones de Semana Santa más singulares del mundo, es una tradición centenaria inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO.

Más allá de la celebración religiosa, en Calanda se encuentran edificios de estilo renacentista, como la Casa de la Villa, el Centro Buñuel Calanda, donde se profundiza en el genio surrealista y su obra, y en los alrededores del pueblo, el Monasterio barroco del Desierto.

EL PASADO ÍBERO DE AZAILA

Situada sobre un profundo barranco a orillas del río Aguasvivas, el mejor tesoro de Azaila se esconde a un kilómetro de distancia: el poblado íbero Cabezo de Alcalá. Esta antigua acrópolis, situada en un estratégico cerro, es uno de los yacimientos arqueológicos de época íbero-romana más importantes de España. Por sus calles, que llegaron a albergar a unas 3.000 personas, se imaginan recintos defensivos, viviendas tradicionales, comercios y un templo.

En el llano próximo al poblado hay una necrópolis de la Edad de Hierro, unas termas romanas y una rampa de asedio. Y, en el casco urbano de Azaila, perteneciente a la comarca del Bajo Martín, destaca la iglesia parroquial de Nuestra Señora del Rosario, del siglo XVII.



Vistas panorámicas de la villa de Aliaga (Teruel) y su Parque Geológico. Foto: Juan Joaquín Marqués Garzarán.

ña, protegida como Parque Geológico, se quiebra, se abre en gargantas, encajona los espacios y permite al viajero disfrutar de ella gracias a senderos, miradores naturales y pasarelas sobre el río.

Con calles estrechas, viviendas de piedra y pasadizos, el casco urbano de Aliaga refleja su pasado medieval. De su castillo, construido durante los siglos XII y XIII, se conserva la estructura general situada en una peña rocosa con vistas de la villa. A las afueras de esta localidad de las Cuencas Mineras, espera la ermita de la Virgen de la Zarza, una joya barroca rodeada de jardines. Y, en los barrios de Campos, Santa Bárbara o La Aldehuela, persisten las huellas de la minería y de la antigua central térmica.

EL REDOBLE DE LOS TAMBORES EN CALANDA

"Existe en varios pueblos de Aragón una costumbre que tal vez sea única en el mundo, la de los tambores del Viernes Santo. Se tocan tambores en Alcañiz y en Híjar. Pero en ningún sitio, con una fuerza tan misteriosa e irresistible como en Calanda", escribió Luis Buñuel en 'Mi último suspiro' (1982) sobre un elemento que caracteriza su

CULTURA CUBANA
ADOLFO DOLLERO

LA PROVINCIA DE MATANZAS
Y SU EVOLUCIÓN (1919)

MATANZAS
AGRICULTURA, COMERCIO, INDUSTRIAS

(Ligero bosquejo de su evolución desde el siglo XVIII hasta 1919)

En 1868 fue Presidente Don José Miguel Angulo y Heredia. En ese mismo año, el día primero de julio se abrió en Matanzas la Sucursal del Banco Español de La Habana.

Las comunicaciones con los Estados Unidos se hacían más fáciles y el vapor Matanzas con sus 500 de fuerza había logrado hacer su primer viaje de Matanzas a Nueva York en seis días y 18 horas, rapidez casi asombrosa por aquella época (1860). Pero solamente cinco pasajeros habían arriesgado su vida en ese tour de force.

A mediados del siglo pasado del Comercio salían las mejores iniciativas y bajo su protección y auspicios se había fundado y prestaba buenos servicios el Cuerpo de Bomberos, así como el

Establecimiento Sanitario de San Pablo y otras útiles instituciones públicas y particulares.

En 1864 el Instituto de Aplicación de Matanzas publicaba "Lecciones Generales de Comercio".

La primera Compañía de Seguros funcionó en Matanzas desde el año de 1857.

Las primeras sociedades de esta índole y de Socorros Mutuos se empezaron a crear en Cuba después de la primera mitad del siglo XIX, pero su objeto no era humanitario.

Trataban sencillamente de proteger la salud o la vida de los esclavos, no por hacer el bien, sino para disminuir los gastos eventuales, o las pérdidas que hubieran podido sufrir los propietarios de

la mercancía de sangre.

Hoy, al crear instituciones de esta índole se persiguen fines muy distintos.

Se protege al obrero en caso de accidentes, de acuerdo con la ley, y con los principios humanitarios de la sociedad moderna.

Matanzas posee en la actualidad una Compañía General de Seguros, que lleva el nombre histórico de "Yucayo" desde el 22 de enero de 1917. Es una Sociedad Anónima con 250.000 pesos de capital: de ellos están depositados \$100.000 en la Tesorería de la Nación. Cuenta además con una reserva que se forma con el 15 por ciento de las utilidades.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



LINCOLN-MARTI

Donde cada niño es un *Tesoro*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

CUATRO COSAS SOBRE EL CEREBRO ADOLESCENTE

A veces se considera la adolescencia como una fase de la vida que cuanto antes pase mejor. En la que la relación con tu hijo adolescente empeorará y empezarán los problemas (rebeldía, búsqueda de nuevas sensaciones, temeridades variadas...). Pero nuestro consejo es que veas esta etapa y todos los cambios que conlleva como algo esencial y necesario para el desarrollo óptimo de tu hijo. Si lo consigues, y afrontáis juntos este nuevo capítulo, todos estos cambios cerebrales y comportamentales pueden dar grandes frutos en la edad adulta.

1. EL CEREBRO ADOLESCENTE SUFRE GRANDES CAMBIOS

No sólo a nivel estructural sino que la forma de actuar, pensar y sentir es diferente. Destacamos estas 4 características de la mente por ser muy representativas de esta etapa.

a) Búsqueda de la novedad. Buscan lo nuevo en cualquier ámbito. Esto es positivo porque les permite evolucionar y enfrentarse al cambio. temer a lo nuevo es muy importante para evolucionar y enfrentarse a los retos de la vida. Pero tiene un gran problema: puede conducirles a tener conductas de riesgo.

b) Implicación social. Se desapegan de la familia y aumenta la conexión con su grupo de iguales. También puede atraerles la idea de conocer a nuevas personas de entornos hasta el momento poco explorados. No obstante, si se mantiene un equilibrio y no se desligan totalmente de la familia, no hay nada de lo que preocuparse.

c) Aumento en la intensidad de las emociones. Esta es la razón de los cambios de humor repentinos, la impulsividad o la reactividad. Pero esto también contribuye a que estén más contentos y enérgicos. Las emociones son más extremas y por tanto, los comportamientos asociados también suelen serlo.

d) Exploración creativa. Sus cerebros comienzan a tener la capacidad de razonar de forma más abstracta y esto permite que sean más críticos y se cuestionen más las cosas. Aunque esto es muy bueno, puede conllevar crisis de identidad, sentirse más presionados por los iguales o sentirse perdidos.

Así es; a lo largo de la adolescencia se producirán cambios importantes que tienen sus beneficios y sus inconvenientes, pero todos ellos son necesarios. No debemos



reprimirlos o castigarlos sino ayudar a nuestros hijos a gestionarlos y reconducirlos de forma adecuada.

2. NECESIDAD DE GRATIFICACIÓN

Durante la adolescencia se libera en el cerebro una gran cantidad de dopamina. Esto provoca que los adolescentes se sientan atraídos por todo lo que conlleve una posible gratificación. Las principales formas en las que se manifiesta son:

a) Impulsividad. O lo que es lo mismo, primero actúan y después piensan. No hay reflexión para valorar distintas opciones y los riesgos de cada una de ellas. Esto se debe a que es más fuerte la necesidad de gratificación inmediata que cualquier otra cosa. Esta impulsividad es uno de los temas que angustian más a los adolescentes. Esa sensación de “no ser capaz” de levantar el pie del acelerador puede frustrar mucho.

b) Adicciones. Los adolescentes son mucho más vulnerables a consumir o incluso a hacerse adictos a las drogas que los adultos. La mayor parte de las drogas liberan dopamina que, sumado a la ya gran cantidad de dopamina que libera el cerebro adolescente por sí mismo, suele ser muy estimulante.

c. Hiperracionalidad. Es una forma de pensamiento en el que no se tiene en cuenta el contexto. Esta es la razón por la que los adolescentes se quedan más con los posibles beneficios y pasan por alto los posibles riesgos. No es lo mismo que la impulsividad porque en este caso si hay reflexión. Simplemente es que se centran más en las ventajas o gratificaciones posibles que en las consecuencias negativas.

Con todo lo anterior, podemos decir que

las conductas de riesgo, en todas sus variantes, tienen que ver con la dopamina y la búsqueda de sensaciones. Esto junto con la hiperracionalidad e impulsividad, les conducirá a la búsqueda de lo gratificante y estimulante sin calibrar con precisión los riesgos reales.

Tener la necesidad de correr ciertos riesgos o de sentirse atraído por el peligro no es malo. Lo importante es ser capaz de valorar correctamente las consecuencias y canalizar los impulsos. Esto se va consiguiendo a lo largo de la adolescencia, tanto por los cambios cerebrales como por las experiencias vividas.

3. GRUPO DE IGUALES

Como hemos comentado, el apego con los padres se diluye y comienzan a estrechar lazos con sus iguales. Es positivo ya que les permite explorar y desarrollar otras relaciones significativas. El problema es que cuando los adolescentes están en compañía de otros adolescentes se producen más conductas de riesgo, aumenta la impulsividad y la necesidad de gratificación. Este es el principal motivo por el que tu hijo puede llevar a cabo conductas que estando solo no haría. Esto no quiere decir que sus amigos necesariamente sean malas influencias, sino que el sentirse en el grupo y querer pertenecer y mantenerse en él, le puede conducir a tomar decisiones más impulsivas.

No obstante, te animamos a que conozcas a sus amigos, invítalos a casa o incluso fomenta el contacto y amistad a lo largo de la infancia con hijos de amigos comunes.

4. INTEGRACIÓN

Ocurre a lo largo de la adolescencia y es un proceso en el que el cerebro establece conexiones entre neuronas y crea circuitos útiles. Esta integración favorece que disminuya la impulsividad considerablemente. Es decir, comienzan a ser más reflexivos y a valorar más las distintas opciones y riesgos. También aparece un tipo de pensamiento diferente, el denominado pensamiento esencial. Es decir, aquel que tiene en cuenta el contexto y la intuición permitiendo que los juicios sean más sensatos y se tomen mejores decisiones.

El cerebro humano durante la adolescencia sufre muchos e importantes cambios. Todos ellos son normales, necesarios y sanos aunque las conductas y emociones que lleven asociadas no nos agraden demasiado. **El papel de los padres es entender estos cambios para poder gestionarlos adecuadamente en familia.**

Una cortesía de LIBRE



Estarán los mejores cantantes del momento

LLEGA CUBA NOSTALGIA, UN GRAN PEDACITO DE LA ISLA EN MIAMI

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

La Catedral de La Habana estará presente en Cuba Nostalgia, donde se podrá disfrutar de una misa a la Virgen de la Caridad del Cobre, escuchando los ruegos del exilio. Asimismo, el público podrá deleitarse con grandes estrellas de la canción cubana, como los cantantes **Aymée Nuviola** y **Willy Chirino**, el 16 y 17 de mayo.

“Tener a Cuba por dentro y disfrutar un fin de semana durante las 52 semanas del año, para sentir que somos simplemente cubanos, permite que nuestros herederos en Miami recorran mentalmente La Habana Vieja, su catedral y sus escenarios, mientras escuchan la rumba isleña”, dijo Peter Regalado.

Por su parte, Marcela Maseda, quien está al frente del departamento de prendas, reveló que también estarán en el escenario artistas como **Ronkalunga**, **Lena Burke**, **Malena Burke** e **Iván Camejo**, quienes interpretarán lo mejor del panorama musical cubano actual.

Peter Regalado, quien abrió la rueda de prensa en el restaurante Versailles, comentó que “Cuba Nostalgia es el evento cultural cubano más grande de Miami, diseñado para evocar la nostalgia y celebrar las tradiciones, la historia y la cultura de Cuba a través de recreaciones de lugares emblemáticos, exhibiciones, música y gastronomía”.

“El evento de este año se ha enfocado en resal-

tar sitios icónicos mediante réplicas de lugares famosos como **La Bodeguita del Medio**, el **Cabaret Tropicana**, **El Floridita**, **la Catedral de La Habana**, **las Tiendas El Encanto** y el **Museo de Bellas Artes**”, informó.

“La réplica del célebre Malecón de La Habana será, como cada año, la gran atracción para que los cubanos del exilio y sus familias se tomen fotos y conserven recuerdos de lo que representa Cuba hoy”, señaló.

“También habrá otras atracciones históricas como el icónico **Castillo del Morro**, uno de los lugares más fotografiados y emblemáticos de la feria, que los asistentes no dejan de visitar”, recalcó.

“Y todo estará animado por conciertos y espectáculos con artistas cubanos reconocidos, como **Willy Chirino**, quien se presentará en vivo durante toda la jornada en la programación especial”, concluyó.



(PASA A LA PÁGINA 17)

7 días/24 horas... www.libreonline.com... con noticias, TV y fotos al momento

(VIENE DE LA PÁGINA 16)

6

2026
CUBA NOSTALGIA
Celebrando Tradiciones
PRESENTANDOSE EN VIVO

MAYO 16-17, 2026
 MIAMI DADE FAIR & EXPO CENTER
 112 AVE. & CORAL WAY, MIAMI

CONCIERTOS GRATIS
MUSICA EN VIVO
ARTE | TIENDAS
COMIDA Y BEBIDAS

RONKALUNGA WILLY CHIRINO LENA BURKE
 MALENA BURKE AYMEE NUVIOLA
 IVAN CAMEJO AMAURY GUTIERREZ EL NIÑO Y LA VERDAD

PARA MAS INFORMACION SOBRE EL EVENTO LLAMA AL: 305.222.7...
WWW.CUBANOSTALGIA.COM



- 1.- Los más famosos tríos de Miami estarán actuando en Cuba Nostalgia, anunció María Prieto, quien los acompañará en el evento.
- 2.- Lena Burke será otra de las grandes artistas que estará en la tarima principal de este evento cultural.
- 3.- Aymée Nuviola también hará vibrar al

público con sus melodías cubanas.

4.- Malena Burke también tendrá una actuación especial con sus últimos éxitos musicales.

5.- El artista Vic García junto con el periodista Vladimir Gómez y Miss Cuban American Jayna Warren.

6.- Otro de los posters que anuncia la apertura de Cuba Nostalgia en Miami.

7.- El artista Vic García con el presentador del evento Peter Regalado mostrando el poster del evento llamado "Freedom".

8.- El cantante cubano Amaury Gutiérrez también formará parte del elenco de estrellas que animarán la rumba en Cuba Nostalgia.

9.- El popular y famoso cantante Willy Chirino también estará en la tarima de Cuba Nostalgia.

10.- Con el comisionado Ralph Rosado están el artista Vic García, además de Peter Regalado y Miss Cuban American, Jayna Warren.

11.- El presentador de la Mega, Vladimir Gómez, con las modelos Patty, Yeisy y Estefany.

12.- Con Amaury Gutiérrez están Peter Regalado, Estefany, el artista Vic García y el comisionado Ralph Rosado, entre otros.

Exilio oró bajo torrencial aguacero

NO MÁS PATRIA Y MUERTE: ¡VIVA LA ABSOLUTA LIBERTAD!

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El rally “Una oración para salvar a Cuba” congregó a más de un centenar de exiliados, quienes oraron bajo un torrencial aguacero en Bayfront Park para pedir que la libertad llegue lo antes posible a la isla, sin ataduras comunistas.

Líderes del exilio como **Orlando Gutiérrez Boronat** y **Kiele Cabrera**, de la Asamblea de la Resistencia Cubana, estuvieron presentes y, en sus intervenciones, advirtieron que el pueblo está cansado de la opresión y de la violación de sus derechos por parte de una dictadura que ha sumido al país en la miseria.

El párroco de la Ermita de la Caridad, el sacerdote **José Joaquín Espino**, afirmó por su parte que la Iglesia siempre estará al lado de los oprimidos y vejados, brindándoles aliento en momentos en que crecen

las esperanzas de que Cuba sea libre y soberana.

Hombres y mujeres, ondeando banderas cubanas y exhibiendo carteles de rechazo al comunismo, colmaron las graderías de Bayfront Park durante la tarde, tras las intervenciones de pastores, líderes comunitarios y funcionarios electos del condado Miami-Dade en este mitin patriótico por la libertad.

Hacia el atardecer, un torrencial aguacero cayó sobre el lugar; sin embargo, los asistentes no se inmutaron y abrieron sus paraguas para protegerse de la lluvia, que al anochecer disminuyó, permitiendo la continuidad del acto.

El dirigente **Juan González** afirmó que “**hoy todos los cubanos —tanto en el exilio como en la isla y la oposición— estamos optimistas sobre una salida democrática que ponga fin a la dictadura comunista, que lleva más de 67 años en el poder**”.



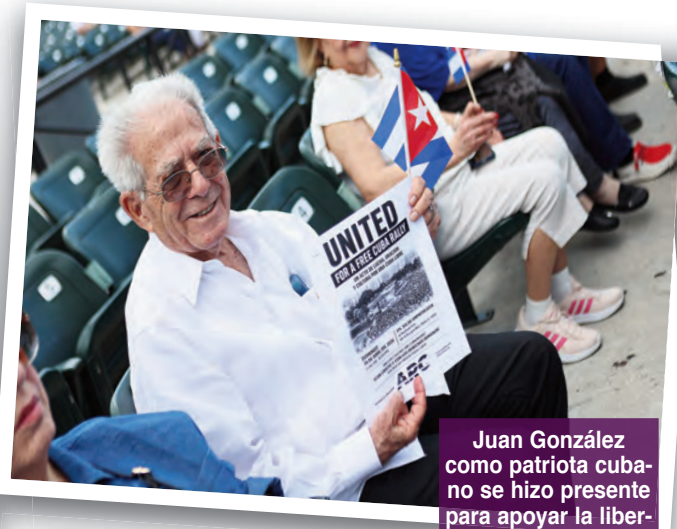
El párroco de la Ermita de la Caridad, José Joaquín Espino, afirmó que la iglesia siempre estará al lado del pueblo y de los opositores que han sufrido persecuciones y arrestos del régimen cubano.



Orlando Gutiérrez Boronat presidente de la Asamblea de la Resistencia Cubana que ayudó a esta convocatoria de oración patriótica.



Jerónimo González mostró este cartel denunciando que los dictadores se oponen a salir del poder en Cuba.



Juan González como patriota cubano se hizo presente para apoyar la libertad en la isla.



Kiele Cabrera de la Asamblea de la Resistencia Cubana.



La reconocida líder Glenda, del movimiento Mujer Divina, estuvo con su movimiento apoyando el rally de oración.



Cristina y Alcides Perdomo dijeron que con oraciones también pedirán la salida del poder de los dictadores.



Mariela y Marcos Peralta afirmaron que esta es también una manera de apoyar al pueblo y a los opositores en Cuba.



Agustín Fernández abrió la bandera de Cuba en apoyo al pueblo cubano.

(PASA A LA PÁGINA 19)

(VIENE DE LA PÁGINA 18)



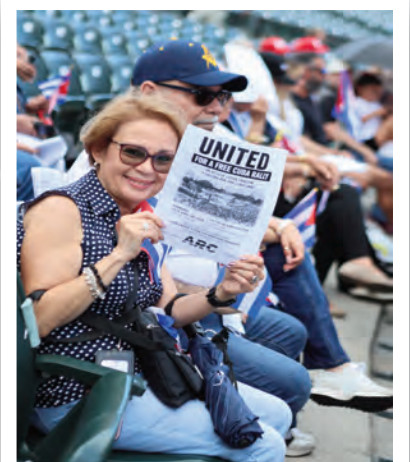
El opositor Dr. José Daniel Ferrer advirtió que mientras estén allí los dictadores no habrá libertad en Cuba.



El comisionado de la ciudad de Miami, Ralph Rosado, presidió también el momento de oración por Cuba.



Elais y Margot también dijeron presente en el rally de oración por Cuba.



Isabel Gonzáles desafió a la lluvia y se hizo presente en el acto en el Bayfront Park.



Las instituciones del exilio también se hicieron presentes en este acto patriótico.



Ana Margarita Martínez como buena exiliada acudió a la cita con el rally de oración.



La familia Valdivia no dejó de asistir a este importante acto patriótico.



Miriam Fernández con su cartel del rally de oración y su repudio a los dictadores.



Los jóvenes Mauricio y Esperanza Salcedo orando en el rally en Bayfront Park.



Alvaro Hincapié y Martha Zambrano como pareja acudieron a esta cita por Cuba.



Migdalia Varona siente muchas esperanzas por una salida democrática en la isla.



El exilio unido en oración por Cuba.



Euclides Marmolejo de pie por Cuba.



Gilberto Morales entregado a su patria en oración.



Miriam de La Hoz sumida en profunda oración.



Yolanda del Río paseando por la libertad.



Arturo Quevedo y su familia en el rally de oración por Cuba.



El matrimonio de Alfonso y Lucila Perdomo desafió la lluvia para estar en el Bayfront Park.



Carlota y Senaida Zambrano orando por la patria de sus padres.

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

EL RELATO HISTÓRICO POR ENTREGA:



Enrique Ros (†)

AÑOS CRÍTICOS: DEL CAMINO DE LA ACCIÓN AL CAMINO DEL ENTENDIMIENTO



Enrique Ros pone al descubierto la zigzagueante política del presidente Kennedy hacia Cuba que fluctuó de “una solución no-comunista en Cuba, por todos los medios necesarios” hasta “el desarrollo gradual de un acomodo con Castro”.

Ros hace una verdadera contribución a la verdad histórica al destacar -precisando hechos y nombres- los incontables esfuerzos realizados por los cubanos anticastristas, dentro y fuera de Cuba, para derrocar al tirano.

Este libro debe ser lectura imprescindible no solo para los cubanos, víctimas directas de la bárbara tiranía de Castro, sino para todos aquéllos que en este planeta se preocupan por la libertad y la dignidad del ser humano.

EL CAMINO DEL ENTENDIMIENTO (II)

En aquel momento no se sabía qué había motivado el viaje a La Habana del abogado Donovan. Buscando en los archivos y documentos posteriormente desclasificados hemos encontrado otro memorándum de enero 4 de aquel año en que aparece que el Departamento de Estado estudiaba el status con el que el abogado Donovan participaría en la negociación para lograr la libertad de norteamericanos presos en Cuba, y analizaba los posibles métodos de pago que el gobierno norteamericano tendría que realizar para obtener la libertad de dichos presos. Hoy vemos, que el precio pagado fue la libertad del Gancho Molina y de los tres espías castristas. ¿Por qué se paga un precio tan alto?

En ese memorándum se hacía constar, como ya expusimos, que el régimen de Castro mantenía en prisión aproximadamen-

te a 21 ciudadanos norteamericanos. Pero ofrece un dato de extraordinario interés. Copiamos textualmente de aquel memorándum:

“La libertad de tres de estos prisioneros es vital para la Seguridad Nacional”.

Fue la liberación de esos tres prisioneros, que era “vital para la seguridad nacional”, lo que motivó las gestiones del abogado Donovan.

El documento de enero 4 de 1963 al que hemos hecho referencia fue desclasificado 13 años después, en mayo 28 de 1976.

Por supuesto, el memorándum de Bundy de abril 21 sobre “Alternativas en Cuba” ofrecía, también, otras opciones más expedi-

tivas y drásticas que el entendimiento con Castro. Esos distintos caminos se recorrerían simultáneamente. A los otros ya nos hemos referido. Expondremos ahora el camino del acomodo con Castro que, todavía hoy, muchos han querido negar.

Había regresado a los Estados Unidos, por problemas de salud, un viejo amigo de Adlai Stevenson y de Chester Bowles, que se desempeñaba como embajador norteamericano en Guinea. Durante los dos años en que ocupó la embajada en aquella nación africana. William Attwood, antiguo editor de Look y fiel reflejo de su mentor Stevenson, había cultivado cordiales y estrechas relaciones con funcionarios del gobierno y con diplomáticos allí acreditados. Será este afable funcionario, piedra angular en

(PASA A LA PÁGINA 21)

Un Puente Secreto entre Cuba y Estados Unidos: Las Conversaciones de Attwood

(VIENE DE LA PÁGINA 20)

la política de conciliación que comienza a trazar el Presidente Kennedy.

DE ÁFRICA LLEGA UN MENSAJE

¿Cómo aparece el embajador norteamericano en un pequeño país africano en la madeja diplomática del Caribe? Attwood, antes de ser designado embajador y, ahora, asesor de Adlai Stevenson, había sido, como hemos dicho, editor de la revista Look. Como tal, había entrevistado en 1959 a Fidel Castro y cultivado con él una relación amistosa.

En septiembre de 1963, el embajador de Guinea en La Habana había informado a su amigo Attwood la inconformidad que mostraba Castro por sus decepcionantes relaciones con la Unión Soviética y que aparentaba estar dispuesto a ofrecer "concesiones sustanciales" para llegar a un entendimiento con los Estados Unidos. De inmediato, informa Attwood a su amigo y superior jerárquico, Adlai Stevenson. También lo informa a Averell Harriman, Subsecretario de Estado. Este último le sugiere discutir el tema con Bob Kennedy. Pero no fue necesario.

Tan interesante para la Administración resultaba la posibilidad de dialogar con Castro que ya Stevenson la había consultado con el Presidente Kennedy quien dio su entusiasta consentimiento.

Se instruyó a Attwood a hacer contactos



William Hollingsworth Attwood fue un periodista, escritor, editor y diplomático estadounidense, que se desempeñó como embajador de Estados Unidos en Guinea y en Kenia durante las administraciones de Kennedy y Johnson, respectivamente.

informales con Carlos Lechuga, quien presidía la Delegación Cubana en las Naciones Unidas.

El 18 de octubre prepara el embajador Attwood un memorándum —que estuvo clasificado como secreto sensible por casi 30 años (hasta el, 28 de marzo de 1990)— delineando los pasos que se propone seguir en estas conversaciones y pidiendo tan sólo “la

autoridad para establecer contacto con Lechuga”. No hubo objeción a esta petición.

El 21 de octubre —también parcialmente desclasificado en 1990— Attwood informa a McGeorge Bundy sobre sus conversaciones con Lechuga quien “mostró interés y sugirió que alguien de nuestra parte debía ir a Cuba”, Los “top secrets memorándums” se multiplican con las casi diarias conversaciones: Noviembre 4, noviembre 6, noviembre 8, noviembre 12. Está ya envuelta —realmente lo ha estado desde un principio— una mujer: la periodista Lisa Howard que, como reportera de la American Broadcasting Company (ABC) había, en el pasado reciente, entrevistado a John F. Kennedy, Nikita Krushev y Fidel Castro. Las estrechas relaciones de Lisa con el Comandante Vallejo resultan muy útiles para estas conversaciones preliminares.

En una larga entrevista con la reportera Lisa Howard para la televisión, que fue filmada en La Habana el 24 de abril (1963) y que se mostró en los Estados Unidos en mayo 10, Castro proclamó su deseo de discutir todos los puntos de contención que existían entre los Estados Unidos y Cuba. La periodista, que al momento de publicarse el artículo ya estaba de intermediaria en las conversaciones del embajador Attwood, manifestó que, “durante nuestras privadas conversaciones que continuaron sobre un período de ocho horas, Castro fue además enfático sobre su deseo de establecer negociaciones con los Estados Unidos”.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

Donde cada niño es un Tesoro

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

Covadonga: inicio de una epopeya (Final)

Sea este relato de la Batalla de Covadonga un desagravio a los asturianos, creadores de la Quinta Covadonga en La Habana, un popular Palacio de la medicina decomisado a sus dueños por los raterolucionarios, estos le apodaron con el nombre de un agente rojo latinoamericano que es mejor ni mencionar. Como todo lo que tocan, cayó en deterioro y solo ha podido recuperar en parte el esplendor de antaño, gracias a la ayuda del Principado de Asturias, cuyo escudo admiramos en el vetusto edificio principal al entrar a la insigne institución, orgullo de la Hispanidad.

La milicia islámica de unos tres mil hombres se acercaba, seguían las huellas de los aldeanos en dirección a Cangas, la vanguardia algo separada del cuerpo principal y la retaguardia, los exploradores buscaban indicios de cristianos, parecía que los rebeldes se habían retirado o tal vez enviarían un emisario para rendirse e implorar la sumisión al Califato. El silencio era inquietante, Al-Qama debía ser prudente y no continuar el avance hasta saber con claridad del enemigo, pero tenía ordenes que cumplir y en su prepotencia estaba seguro de barrer a cualquier oponente.

Él desconocía que la hueste cristiana estaba lista a confrontarlo, desde lejos los defensores del baluarte de Cangas de Onís, vieron a la tropa agarena con ansiedad, los fieles de Pelayo se miran entre sí expresivamente, ha llegado la hora del desquite, son demasiados los agravios por vengar y la salvación de un pueblo, su religión y tradiciones se iba a decidir en aquel suelo sagrado.

Si Al Qama tenía alguna duda, esta se disipó al aparecer los provocadores que lo desafían en las estribaciones del Monte Auseva, tras una escaramuza con la vanguardia los asturianos huyen hacia el interior del collado y el jefe musulmán dio rienda suelta a sus soldados para perseguirlos, logran acuchillar a algunos, y ya estaban

Por Rafael Jesús de la Morena Santana



El lienzo representa la proclamación de Don Pelayo († 737) como rey de Asturias en Covadonga y el inicio de la Reconquista de España por los cristianos del norte de la Península Ibérica.

cerca de la Cueva de Covadonga cuando son frenados por una granizada de rocas y flechas que el grupo de Pelayo arroja desde su magnífica posición.

Al Qama reaccionó al instante, con su objetivo al alcance, los tambores convocaron a los rezagados, esperó por ellos y preparó la irrupción sobre los improvisados que osaban detenerlo, levantó el brazo para enviar el asalto, pero vaciló, al apreciar que su ejército al formar una larga línea de soldados no podría imponer su superioridad en hombres y armas en una maniobra frontal.

En ese momento de indecisión islámica, Alfonso, que está en la parte alta de la quebrada, y tiene cogidos a los contrarios en formidable emboscada, eleva el estandarte de la Cruz, señal de la ofensiva general para los combatientes desplegados en las alturas que flanqueaban el estrecho valle de Covadonga, la brillante estrategia planificada entró en ejecución.

Las acciones se precipitan, Fáfila con centenares de combatientes ocultos en las oquedades montañosas, surgen como por ensalmo de crestas y laderas de los riscos entre la vegetación, listos para lanzar el ataque coordinado con antelación centrado en la puntería de honde-

(PASA A LA PÁGINA 23)

La Batalla de Covadonga: Inicio de la Reconquista Española

(VIENE DE LA PÁGINA 22)

ros y arqueros.

Disparan nubes de flechas y piedras, y cuando a pesar de la sorpresa los ecuanímenes islámicos se cubren con sus escudos y contraatacan, las familias en delirio bélico los bombardean con troncos de árboles, lanzas, ramas encendidas y enormes peñascos que arrasan la formación enemiga. Muchos islámicos veteranos logran dirigir sus dardos hacia las vertientes, pero hieren a pocos, incluso algunas saetas que siguen su vuelo caen por gravedad sobre ellos causándoles bajas.

En su arrebató los copados africanos intentan trepar por las empinadas laderas, vano esfuerzo, son derribados por las picas asturianas y los bloques rocosos del interminable depósito lítico almacenado, la situación agarena es insostenible, el campo es un infierno, no pueden ripostar con efectividad al despiadado castigo que los diezma, están en grave desventaja táctica al fondo de un puerto de montaña constituido en escenario mortal.

Para sellar el desastre, Pelayo y los apostados en la Cueva al ver quebrantados a los islámicos, realizan una postrera descarga de proyectiles, luego dejan hondas, arcos y flechas en el suelo, y desenvainan las tizonas. Descienden a la carga cual vendaval, sincronizados con sus hermanos de los flancos del desfiladero que después de las avalanchas de rocas saltan desde los cerros sobre un ejército colapsado, que ya no actúa de forma coherente, está agotado y desangrado.

La pelea es feroz pero los soldados del Profeta no se rinden, se lucha cuerpo a cuerpo con espadas, hachas, lanzas y cuchillos, los estragos hispanos sobre lo que queda de las apretadas



Favila o Fávila de Asturias (m. Llueves, Cangas de Onís, 739) fue el segundo monarca del reino de Asturias, elegido tras la muerte de su padre, don Pelayo, para ocupar el trono asturiano. Tomó el nombre de su abuelo paterno el duque Favila.

filas rivales son terribles, parece que no habrá sobrevivientes, Al Quama halló la muerte en ese trance, han llegado al límite de sus posibilidades, solo les resta batirse en retirada.

A pesar de haber sido masacrados tratan de retroceder peleando, pero Alfonso les tenía preparada la sorpresa final, como estaba previsto un grupo de asturianos había bloqueado el angosto paso de entrada, el repliegue se detiene, la salida está cortada por un muro de rocas con maderos cubiertos de resinas combustibles que crea una barrera incendiaria, los islámicos están atrapados a merced de un enemigo despiadado e implacable, esta vez el pánico cunde entre los que huyen, varios logran escalar la improvisada muralla, algunos caen mortalmente heridos, pero a otros les permiten escapar para que lleven la noticia a sus jefes, la victoria ha sonreído a las huestes del Apóstol Santiago, fecha 28 de mayo del 722, día glorioso en los

anales del Cristianismo.

En la épica jornada el pueblo vencedor aclama a los héroes Pelayo, Alfonso y Fávila, quienes con inteligencia y determinación destruyeron una fuerza enemiga que parecía invencible, causándole una catástrofe político-militar a los ocupantes islámicos, estos no podían reconocer el fracaso ante los reinos europeos que pronto pensaban invadir, sabían que el objetivo de destruir al peligroso núcleo rebelde les habría dado control absoluto en Iberia, toda resistencia desaparecería y nunca existiría una entidad organizada alternativa al indetenible Islam, pero resultó lo contrario.



Alfonso I de Asturias (Ducado de Cantabria (Cangas de Onís, 757), llamado "el Católico", hijo del duque Pedro de Cantabria, fue rey de Asturias entre los años 739 y 757. Sucedió a su cuñado Favila y fue sucedido por su hijo Fruela I de Asturias.

Pelayo, al frente de los que fueron capaces de levantarse contra la opresión en defensa de sus raíces, pasó de jefe guerrillero a Monarca. Representó la unidad cantábrica, la

legitimidad, la esperanza, la identidad, la oposición, la posibilidad de un reino para enfrentar a los usurpadores. La Iglesia lo reconoció como el elegido de Dios para Hispania en el Te Deum de Covadonga. En la Capilla de la Virgen, se casaron Alfonso y Ermesinda, allí se coronarían los reyes de Asturias.

Alfonso ocupó el trono en el 739 AD, él sostuvo el pendón del fundador, terminó la Ermita de Santa Cruz en Cangas, capital del Reino de Asturias en expansión, al frente de cuyas mesnadas tomó la ciudad de Gijón, la contraofensiva cristiana salvó los valores hispanos, liberó el norte de la península y demostró a los invasores que nunca podrían consolidar su dominio ante el carácter indomable de los valientes habitantes de una comarca bajo la protección de la Madre del Salvador.

En la Santa Cueva de Covadonga se encuentra el Santuario a la Virgen María que guarda las tumbas de Pelayo y Alfonso, conectada por la Escalera de las Promesas, con la majestuosa Basílica de Santa María la Real construida en las estribaciones de la colina. Este lugar sagrado, cuna de la nación española, es frecuentado por centenares de miles de peregrinos de España y el Mundo.

Los visitantes se maravillan con la estatua de Pelayo delante de la Basílica, infalible centinela de la libertad de su Patria, imagen expresiva de la firmeza y serenidad de uno de los legendarios protagonistas de la Era Cristiana, su hazaña en la Batalla de Covadonga ha trascendido en la Historia, este monumento es el homenaje de su pueblo a la primera victoria contra el Islam en Iberia, principio de los 800 años de lucha de una epopeya: La Reconquista Española.

Curiosidades cubanas

EL ATENTADO A BLANCO RICO Y EL ASALTO A LA EMBAJADA DE HAITÍ

Era interés del Directorio Estudiantil Universitario golpear bien arriba al gobierno golpista de Fulgencio Batista y ese sábado 27 de octubre de 1956, algunos de sus principales dirigentes salieron a matar, les daba igual a quién eliminar, el objetivo era cualquiera de los grandes que acostumbraban a visitar los casinos de juego o los cabarés cercanos a La Rampa Habanera.

Como les habían hecho seguimientos, sabían que el teniente coronel Esteban Ventura Novo, jefe del Noveno Distrito de la Policía Nacional era asiduo visitante al cabaré Parisien del Hotel Nacional, en 21 y O. Santiago Rey Pernas, ministro de Gobernación (Interior) y Rafael Guas Inclán, vicepresidente de la República, eran jugadores empedernidos.

Juan Pedro Carbó Serviá y **Rolando Cubela Secades** empezaron la cacería en el Hotel Nacional pero Ventura no se hizo presente, entonces decidieron ir al cercano cabaré Montmartre, situado en P entre 23 y Humboldt.

El teniente coronel **Antonio Blanco Rico**, jefe del Servicio de Inteligencia Militar (SIM) del ejército batistiano, recorría a diario los centros nocturnos porque en su opinión eran visitados por gente que figuraba en su lista de sospechosos o que podía incrementarla. Además, con el estímulo de los tragos se decían en esos lugares cosas interesantes. Blanco Rico, ya en el cabaré, se sentaba ante la barra, de espaldas al salón y por el espejo del bar seguía el movimiento del lugar. Se dijo también entonces que su presencia diaria en el Montmartre obedecía a su interés por la cantante italiana **Katyna Ranieri**



Coronel Blanco Rico

(1925-2018), que figuraba en el elenco del espectáculo aquella noche fatal. Tenía fama de mujeriego no de asesino ni torturador.

Según contó el propio Cubela, el comando estaba integrado por: **Juan Pedro Carbó Serviá** (1926-1957), **Rolando Cubela Secades** (1932-2022), **Miguel Ángel Domínguez** y **José "Pepé" Fernández Cossío** el chofer del automóvil que llegó a las inmediaciones



Rolando Cubela Secades



Juan Pedro Carbó Serviá

del lujoso recinto cerca de la medianoche del sábado 27.

Fernández Cossío parqueó el carro y permaneció sentado tras el volante a la espera de los acontecimientos.

Los otros tres entraron por la puerta principal de la calle P y subieron al segundo piso. Domínguez fue al Salón de Juegos para ver si allí estaban **Santiago Rey Pernas** (ministro de Gobernación) o el coronel **Orlando Piedra** el jefe del Buró de investigaciones, dos asiduos visitantes al Casino mientras **Carbó** y **Cubela** se sentaron junto a la Barra. A sus espaldas quedaba el elevador y al frente, un espejo que permitía estar al tanto de quienes subían o bajaban.

Para suerte de ellos esa noche ninguno de los dos estaba allí.

Pero estaba el coronel **Antonio Blanco Rico** en compañía de otros dos oficiales con sus respectivas esposas. O sea, eran cinco en la mesa que habían ido a disfrutar de una noche de esparcimiento incluyendo el espectáculo de la cantante italiana **Katyna Ranieri**.

Carbó portaba una pistola Colt 45 con cuatro peines. **Cubela**, una pistola Star de ráfagas calibre 38, con dos peines largos y otro de tamaño regular, automáticas ambas pistolas. Llevaban además varias granadas.

Carbó y **Cubela** ya lo habían identificado y no perdían de vista al militar ni a sus acompañantes ni siquiera cuando estuvieron jugando en las máquinas tragamonedas. Cuando eran las 4:10 de la madrugada del domingo 28, se percataron de que luego de levantarse se dirigieron hacia el ascensor para abandonar el cabaré. Mientras tanto **Miguel A. Domínguez** amenazaba a los presentes con hacer estallar una granada de mano y protegiendo la retaguardia para que los otros dos pudieran escapar.

Al llegar a la puerta del ascensor **Marta Poli** oprimió el botón y en ese mismo momento y estando los cinco de espaldas a los atacantes estos comenzaron a dispararles. **Blanco Rico** cayó al suelo acribillado por 13 balazos.

El coronel **Marcelo Tabernilla Palmero** (hijo de Francisco "Pancho"

POR:
ÁLVARO J. ÁLVAREZ



La cantante italiana Katyna Ranieri.

Tabernilla Dolz -1888-1972, hermano de Silito 1919-2015 y de Carlos Tabernilla -1921-2009) que era el Segundo jefe de la Aviación Militar resultó herido por tres disparos: *región costal izquierda, cara anterior del antebrazo izquierdo y otra en la pierna derecha*. Fue internado en el Hospital Militar.

Su esposa **Marta Poli** de 29 años, fue intervenida en Emergencias por el cirujano, **Dr. Fernando Riquelme Jové** y el **Dr. José Mario Miró**, ortopédico, pues recibió seis balazos y de gravedad: *en la región epigástrica, región torácica, en la porción hipotenar izquierda (mano izquierda) en la región braquial anterior derecha con fractura del húmero*, que el Dr. Miró pudo inmovilizar.

(*Marcelo y Carlos iban piloteando el Douglas DC-4 el avión presidencial de Batista conocido como Guáimaro, que voló el 1° de enero de 1959 desde Columbia hasta Jacksonville, Florida*).

El capitán **José Rodríguez Sampedro** salió ileso pero su esposa **Laura Leguina Martínez** de 23 años,

(PASA A LA PÁGINA 25)

HISTORIA Y CONTROVERSIAS EN TORNO A ANTONIO BLANCO RICO

(VIENE DE LA PÁGINA 24)

recibió heridas de arma de fuego en: *tercio superior del muslo derecho, otra en la raíz del mismo muslo, otra en el tercio medio de la cara posterior del muslo derecho.*

La escolta de los oficiales estaba en el frente en la calle "P" como le había ordenado **Blanco Rico**, por eso los atacantes huyeron por una escalera al fondo del casino de juego y salieron a la rampa de automóviles y escaparon en el auto que los esperaba con el chofer **Pepe Fernández**.

Entonces, actuaron con mano dura y retuvieron a todas las personas que estaban en el lugar incluyendo a todos los empleados. A medida que fueron declarando los fueron liberando.

Blanco Rico auxiliado por el capitán **Rodríguez Sampedro** fue llevado hasta el carro patrullero del agente Eoch que lo trasladó al Hospital de Emergencias, pero ya estaba muerto.

Las 13 balas las recibió en: *hipocondrio derecho e izquierdo; dos en la región suprarrenal; en el pectoral izquierdo; regiones precordial y supraclavicular derecha; brazo derecho; dos en la región escapular derecha; una en la infraescapular derecha, otra en la pared vertebral derecha y otra en la lumbar izquierda.*

Antonio Blanco Rico había nacido el 4 de julio de 1916 en La Habana, el 1° de octubre de 1937 ingresó en la Guardia Rural, como soldado ascen-



El Casino de Juegos del Montmartre.

diendo de clase a cabo y sargento de tercera.

Después de cursar estudios en la Escuela de Aspirante a Oficial de 1942 a 1944 era Segundo teniente Supernumerario. El 5 de marzo de 1945 fue ascendido a Segundo teniente.

El 10 de marzo de 1952 era Primer teniente y por su participación pasó a comandante.

El 28 de abril de 1952 fue nombrado Ayudante de Campo de Batista. El 10 de marzo de 1954 fue nombrado jefe del Servicio de Inteligencia Militar. Cuando murió era teniente coronel. Había recibido varias condecoraciones. Su viuda Edilia Bannatyne, su hijo Tony de 10 y Teresita de 7.

César Reynel Aguilera en su libro *El Sóviet Caribeño* de 2018 en la página 148 dice: "para la historia oficial del



Rafael Salas Cañizares 1913-1956

*comunismo cubano resulta muy engorroso aceptar que **Blanco Rico** fue un agente del PCC. La primera razón es que los cubanos asocian ese nombre con el de un esbirro.*

La realidad, a juzgar por las funciones que desempeñó, es que no lo fue; pero el hecho de que fuera asesinado por el Directorio y la necesidad que este tuvo de justificar su muerte hizo que la imagen del esbirro ajusticiado quedara en el imaginario".

En la calle P entre 23 y Humboldt, primeramente, hubo una Vaquería, luego una Plaza de Toros, una Agencia de Ventas de autos y camiones Dodge que fue destruida por el ciclón de 1926, que atravesó Isla de Pinos, entró por Batabanó, pasando por Melena, Quivicán, Managua, Sta. María del Rosario hasta salir por la costa norte entre Bacuranao y Guanabo. Vientos de 250 km/hora azotaron La Habana durante 10 horas, causaron daños a 5,000 edificios, derribó 120,000 árboles, hundió 300 embarcaciones y los

daños superaron los 100 millones de pesos.

¿Recuerdan al actor cómico **Agustín Campos** siempre hablando del ciclón del 26?

Luego de reconstruido el edificio Dodge, albergó un Cinódromo, pero cuando Cuervo su dueño se ahorcó pusieron el cabaré Molino Rojo. Posteriormente el edificio fue adquiriendo una decoración afrancesada y el ambiente idóneo para un club nocturno, rediseñando su estructura para que todas sus funciones transcurrieran bajo techo, entonces en 1930 era ya **Montmartre**.

Su copropietario **Efrén de Jesús Pertierra Liñero** el también propietario del restaurante **Monseigneur** en 21 y N y el **Frontón Jai-Alai** de Concordia y Lucena.

El ataque en el **Montmartre** demostró que el régimen era vulnerable. En respuesta, **Batista** ordenó extensos registros, redadas, arrestos y ascendió póstumamente a coronel a **Blanco Rico**. Sin embargo, **Cubela** y **Carbó Serviá** lograron escapar, huyendo temporalmente a Estados Unidos en una pequeña embarcación.

El general de brigada **Rafael Salas Cañizares**, jefe de la Policía Nacional cubana, decidió hacer pública la capacidad y la voluntad de venganza del régimen.

Durante el sepelio del coronel **Blanco Rico**, **Rolando Masferrer** le insinuó al general **Salas Cañizares** que los posibles atacantes se habían refugiado en la Embajada de Haití, claro esto puede haber sido una estratagema de él porque allí se habían asilado los dos que le hicieron a él un atentado en **Bahía Honda** cuando le tiraron una granada de mano y lo hirieron en el hombro.

En la Embajada de Haití en la 7ma. Avenida y la calle 20 de Miramar, se encontraban asilados desde un tiempo atrás: **Rubén Hernández Concepción**, **Carlos Casanova Reynoso**, **Israel Escalona Ledesma** y **Leonel Guerra Mendoza** estos revolucionarios o habían participado el 29 de abril de 1956 en el Asalto al Cuartel Domingo Goicuría en Matanzas o estaban relacionados con el mismo y todos como eran miembros del **Partido Revolucionario Cubano Auténtico**, no sabían nada del asalto a **Montmartre** y solamente esperaban salvoconductos para salir del país.

(PASA A LA PÁGINA 28)



Rafael Salas Cañizares, Jefe de la Policía Nacional en la Universidad pocas horas antes de su muerte.

LIBRE

Celebrando 60 años

\$149.99 AL AÑO
PARA JUBILADOS
99.99

se requiere pruebas de jubilación



OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS \$99.99



HOY SUSCRÍBASE \$149.99 POR UN AÑO PARA JUBILADOS \$99.99 (CON PRUEBAS)

52 EJEMPLARES SEMANALES AL AÑO

- \$149.99 AL AÑO
- OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS \$99.99 AL AÑO

()
 Mi nombre _____ Teléfono _____
 Dirección _____
 Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____
 () @
 FAX _____ E-mail / Correo electrónico _____

ADJUNTO: Cheque/Check Giro Postal / Money Order

Suscríbese electrónicamente por "Internet" en: www.libreonline.com
Pague por PayPal



RECÍBALO en su hogar o empleo durante 52 semanas del año



O mande su cheque a:



2700 SW 8St., Miami, FL 33135
www.libreonline.com
(305) 642-1000

Efemérides un día como hoy...en la historia...actualizado hasta 2025

29 SANTOS: Catalina de Siena, Paulino, Severo, Agapio, Secundino, Emiliano, Pedro

FRASE DEL DÍA: "Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida".

Oscar Wilde

EFEMÉRIDES

- Día del Animal

1803.- Nace en Santa María de Puerto Príncipe, Camagüey, Cuba, Gaspar Betancourt Cisneros, El Lugareño, quien mostró siempre una preocupación dialéctica por el manejo económico del país y una decidida vocación de servir a los intereses de la Patria.

1956.- Ataque al Cuartel Goicurúa en Matanzas, Cuba. El propósito que los animaba

SANTOS: Pío V, Donato, Pulcronio, Quirino, Silvio, Máximo

FRASE DEL DÍA: "La ignorancia afirma o niega rotundamente; la ciencia duda".

Voltaire

EFEMÉRIDES

Día del Arbol

1789.- George Washington asume como primer presidente de los Estados Unidos.

1896.- Combate en Cacarajícara en Pinar del Río, Cuba, por Antonio Maceo. Es considerado una hazaña portentosa y constituye una de las páginas más gloriosas de la historia militar de Cuba en sus luchas por la liberación nacional.

2011.- Un hijo y tres nietos de Gadafi mueren en un bombardeo de la OTAN sobre Trípoli.

1 SANTOS: Jeremías, Amador, Asaf, Orencio, Paciencia, Columba,

Anonimata

FRASE DEL DÍA: "El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo".

Séneca

EFEMÉRIDES

Día Internacional del Trabajo

1889.- Se proclama Día Internacional del Trabajo, en recordación a los mártires de Chicago.

1921.- Se inaugura el nuevo edificio del Instituto de Segunda Enseñanza de Matanzas, con el prestigioso educador Domingo Russinyol como director.

1961.- Fidel Castro declara que su tiranía

SANTOS: Atanasio, Félix, Flaminia, Saturnino

FRASE DEL DÍA: "Lo que no me mata, me hace más fuerte."

Friedrich Nietzsche

EFEMÉRIDES

1808.- El pueblo español se levanta en armas contra las tropas francesas.

2010.- Ante la crisis financiera griega, los ministros de Finanzas de la zona euro acuerdan la concesión a Grecia de un préstamo de 110.000 millones de euros para el período 2010-2011.-

2013.- El papa emérito Benedicto XVI deja Castel Gandolfo para regresar a la Ciudad del Vaticano de donde partió el pasado 28 de febrero al hacerse efectiva su renuncia. El regreso de Benedicto XVI supone un hecho histórico, ya que es la primera vez que un papa emérito convive en el

era, además de controlar las armas del enclave militar, levantar la conciencia del pueblo en favor de la lucha insurreccional.

2011.- Boda del Príncipe Guillermo de Inglaterra y Kate Middleton.

2023.- Las inundaciones en el estado brasileño de Río Grande del Sur causan decenas de muertes y dejan a miles sin hogar.

2024.- Fallece Alicia Figueroa (79), actriz y cantante argentina (n. 1944).

2025.- En México, se realiza el primer simulacro nacional del año, por sismos y tsunamis, activándose la alerta sísmica para la zona de cobertura sísmica, no se reportan mayores incidentes tras este simulacro. Se espera que el siguiente simulacro se realice en septiembre, en el marco de los 40 años del terremoto de México de 1985.

2019.- En Japón, el emperador Akihito abdica al trono de Crisantemo siendo la primera dimisión en más de 200 años.

2021.- En el Monte Meron, Israel una estampida deja al menos 45 muertos y decenas de heridos durante la celebración de Lag Ba'omer.

2022.- Rusia realiza un ataque con misiles, destruyendo la pista de aterrizaje del aeropuerto internacional de Odesa, Ucrania.

2023.- En Paraguay tomaron lugar comicios generales, donde Santiago Peña, del oficialista y derechista Partido Colorado, es electo Presidente de Paraguay.

2024.- Los países del G7 acuerdan eliminar gradualmente la energía del carbón para 2035.

2025.- Inah Canabarro Lucas (116), supercentenaria brasileña (n. 1908).

tendrá una constitución socialista. El verde de las palmas sustituido por el rojo comunismo. Deroga la Constitución de 1940 y declara que no es necesario celebrar elecciones.

2019.- El príncipe Naruhito es investido con los Tres Tesoros Sagrados de la familia imperial, convirtiéndose en el 126.º emperador de Japón.

2023.- Jordan Neely, un afroestadounidense indigente y estado mental alterado muere estrangulado por un ex marine en el Metro de Nueva York.

2024.- Fallece en Colima, México, el comentarista, cronista y periodista deportivo Paco Villa a los 54 años de edad a causa de complicaciones de cáncer.

2025.- Fallece Manolo «el del Bombo» a los 76 años de edad.

Vaticano con el Sumo Pontífice actual.

2019.- Muere Herman Braun-Vega (85), pintor y artista peruano (n. 1933).

2020.- A pesar de la contingencia por COVID-19, en la Ciudad de México, se continúa con los trabajos de mantenimiento mayor al Tren Ligerero de la Ciudad de México, ahora en el tramo Xochimilco-Huipulco.

2021.- Bobby Unser (87), piloto de automovilismo estadounidense (n. 1934).

2022.- Nueva Zelanda reabre sus fronteras a turistas de más de 60 países luego de haber estado cerrada dos años por la pandemia de COVID-19.

2024.- Susan Buckner (71), actriz estadounidense (n. 1953).

2025.- En el sur de Chile y Argentina, se registra un terremoto de 7,5 que genera una alerta de tsunami.

3 SANTOS: Felipe y Santiago el Menor (Jacobo, Yago), Alejandro I

FRASE DEL DÍA: "La felicidad reside en los gustos y no en las cosas; somos felices cuando tenemos lo que nos gusta y no cuando tenemos lo que los demás encuentran agradable".

François de La Rochefoucauld

EFEMÉRIDES

- Día Mundial de la Libertad de Prensa.

1869.- Se produce el combate de Altagracia, situado en la provincia de Camagüey, Cuba, primero de Ignacio Agramonte como jefe.

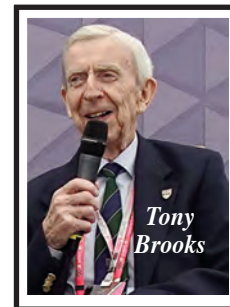
1965.- Se hace la primera transmisión de TV por satélite.

2000.- Clonada en Australia la primera vaca, que podría producir un rebano clónico en cinco años.

2019.- Fallece Jacqueline Lichtenstein (72), filósofa e historiadora del arte francesa (n. 1947).

2020.- En Estados Unidos se registra la presencia de avispones gigantes asiáticos, siendo inmediatamente catalogados como especie invasora.

2021.- En México se desploma el tramo elevado de la Línea 12 del Metro de la Ciudad de México, descarrilando dos vago-



nes, con al menos 26 personas muertas y 80 personas heridas. Es considerado como el segundo peor accidente en la historia del Metro de la Ciudad de México.

2022.- Fallece el expiloto automovilístico británico Tony Brooks.

2023.- En Atlanta, Georgia, Estados Unidos y en Belgrado, Serbia, tuvieron lugar sendos tiroteos masivos en la escuela primaria Vladislav Ribnikar y en Northside Hospital, saldándose con la vida en conjunto de 12 personas.

2024.- Imerio Massignan (87), ciclista italiano (n. 1937).

2025.- En Singapur se celebran elecciones generales. el Partido de Acción Popular, liderado por Lawrence Wong, gana la reelección por una mayoría aplastante y forma un gobierno con una supermayoría.

4 SANTOS: Silvano, Ciriaco, Venerio, Sacerdote

FRASE DEL DÍA: "La instrucción primaria obligatoria es el derecho del niño."

Victor Hugo

EFEMÉRIDES

1994.- El Parlamento Europeo aprueba el ingreso de Finlandia, Noruega, Austria y Suecia en la Unión Europea.

1996.- Aznar sorprende con un discurso reformista en su investidura y logra 181 votos a favor, 166 en contra y una abstención convirtiéndose así en presidente del gobierno español.

2006.- La Fundación Bill y Melinda Gates obtiene el premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional.

2011.- El presidente de EEUU, Barack Obama, decide no difundir las imágenes del cadáver de Bin Laden.

2018.- Alfredo Benito Guijarro (101), fotó-

grafo español (n. 1916).

2019.- Muere Alberto Cortez (79), cantautor argentino; hemorragia gástrica (n. 1940).

2020.- Don Shula (90), jugador y entrenador de fútbol americano estadounidense (n. 1930).

2021.- En Colombia: El grupo activista Anonymous hackea las tres páginas web del gobierno de Colombia ejército nacional, senado y presidencia.

2022.- La Reserva Federal de Estados Unidos realiza la mayor subida de tipos de interés desde el año 2000 intentando combatir la tasa de inflación.

2023.- Al día siguiente del tiroteo en la escuela primaria Vladislav Ribnikar, se produjo un nuevo tiroteo en Mladenovac, Serbia, saldándose con la vida de 8 personas.

2024.- Dagoberto Fontes (80), futbolista uruguayo (n. 1943).

2025.- Fallece el expiloto alemán Jochen Mass.

SANTOS: Ángel, Hilario, Niceto, Eulogio, Teodoro, Geroncio, Máximo

FRASE DEL DÍA: "Nadie se queja de tener lo que no se merece".

Jane Austen

EFEMÉRIDES

1862.- La Batalla de Puebla tiene lugar cerca de la ciudad de Puebla (México), durante la invasión francesa de México. Fue una importante victoria mexicana y se conmemora en la fiesta del Cinco de Mayo.

2011.- La justicia francesa absuelve a los acusados de haber administrado en los años 90 una hormona de crecimiento a miles de niños que provocó la muerte de 119 de ellos.

2016.- Dinorah Castiglioni (97), cirujana y profesora uruguaya; accidente cerebro vascular (n. 1918),

2019.- En México, un avión privado prove-

niente de Las Vegas con rumbo a Monterrey se estrella a 239 kilómetros de la ciudad de Monclova, dejando un saldo de 13 muertos.

2022.- En Estados Unidos, el presidente Joe Biden nombra como secretaria de prensa de la Casa Blanca a Karine Jean-Pierre, siendo la primera persona negra LGBT en ser elegida.

2023.- Un terremoto de 6,3 sacude la prefectura de Ishikawa, en Japón, dejando un saldo de 1 muerto y decenas de heridos.

2024.- En Panamá se celebraron las elecciones generales, donde resultó electo José Raúl Mulino, quien fue designado como candidato de su partido tras la inhabilitación política del expresidente Ricardo Martinelli.

2025.- Microsoft cierra los servidores de Skype tras más de 21 años en servicio, mudando la información y contactos de los usuarios de esta plataforma a Microsoft Teams.

MAYO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ATENTADO Y ASALTO A LA EMBAJADA DE HAITÍ EN LA HABANA, 1956

(VIENE DE LA PÁGINA 25)

Otros dos asilados eran: **José Gregorio García Borundarena** y **Secundino Martínez Sánchez** (alias El Guajiro, 1914-1956), natural de La Palma, Pinar del Río. Estos dos eran buscados por haberle hecho un atentado a **Rolando Masferrer** en Bahía Honda Pinar del Río, unos días antes.

Pocas horas después del exitoso atentado en **Montmartre**, estos miembros de la Federación Estudiantil Universitaria (FEU) **Eladio Cid Crespo**, **Orlando Fernández Ferray**, **Alfredo Massip Masique** y **Salvador Ibañez Ibañez**, llegaron a la Embajada de Haití, forzando la puerta de la cocina lograron penetrar a viva fuerza en la misma armados con ametralladoras y pistolas, cuando el nuevo embajador el **Sr. Jean Francois** había salido a almorzar a un restaurante cercano. A pesar de que las embajadas no concedían asilo a ninguna persona armada.

Batista recibió el informe del embajador haitiano y le hizo llegar a **Rafael Salas Cañizares** de que estaban atacando la embajada de Haití. Como **Salas Cañizares** tenía unas tensas relaciones con Batista se cree que éste buscaba eliminarlo físicamente.

El lunes 29 de octubre de 1956 a las dos de la tarde un fuerte destacamento policial encabezado por el jefe de ese cuerpo represivo, el general **Rafael Salas Cañizares**, llegó a la sede de la Embajada de Haití, acompañado por el coronel **Conrado Carratalá**, el jefe del Buró de Investigaciones coronel **Orlando Piedra Noguera** y el capitán **Esteban Ventura Novo**.

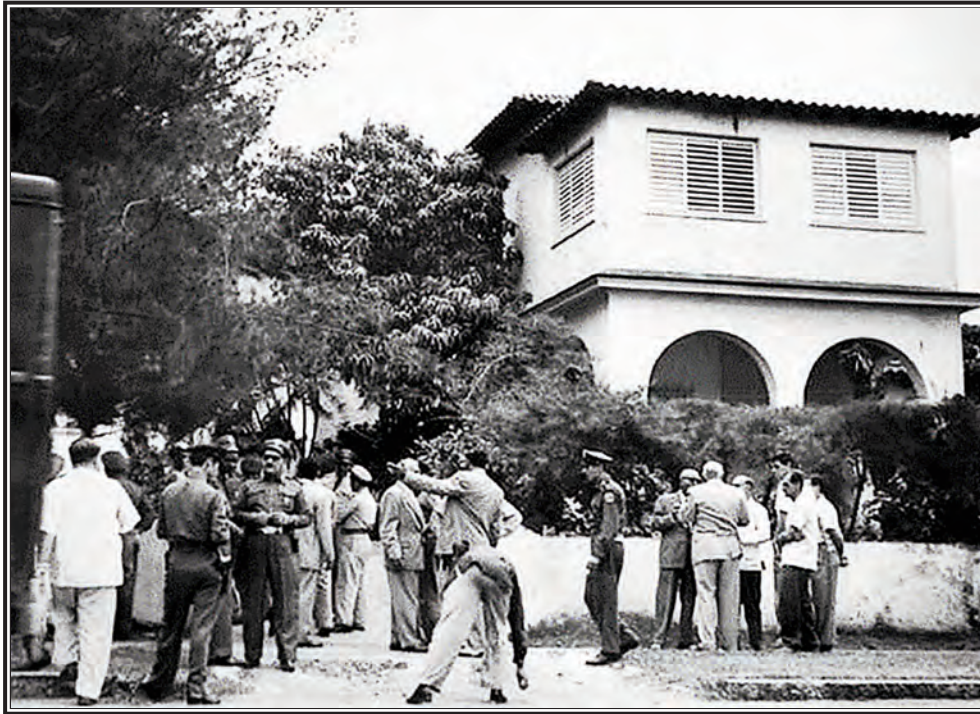
Supuestamente, en busca de los revolucionarios que horas antes habían realizado el atentado al coronel Blanco Rico.

La policía llamó a la puerta de la Embajada y se reunió con el nuevo embajador el **Dr. Jean Francois**, porque el antiguo Embajador **Rigaud** estaba ausente.

Antes de la balacera, todos los empleados de la Embajada se marcharon junto con el Embajador **Francois**.

El acordonamiento de la Sede Diplomática por parte de la policía provocó la reacción de los fugitivos armados que estaban dispuestos a no dejarse apresarse, salieron a los jardines.

Entonces violando todos los tratados



Policías en las afueras de la Embajada de Haití después del tiroteo.



La escalera por donde huyeron los atacantes después del atentado.

internacionales **Salas Cañizares** penetró con su escolta en la Embajada, marchando al frente de sus hombres, trató de negociar la rendición, pedía a sus ocupantes armados que depusieran las armas y se entregaran.

Los agentes se apostaron detrás de los árboles de la calle originándose entonces un nutrido tiroteo en ráfagas de ametralladoras que puso alarma entre los vecinos cercanos, los que ante el temor de ser alcanzados por los proyectiles se lanzaron al suelo unos y otros abandonaron sus residencias. El tiroteo duró más de dos horas y no se supo quién fue el primero en disparar, los policías o los asilados.

Durante los primeros disparos de la

fuerza pública, lograron herir a tres de los asilados, el jefe de la Policía, **Salas Cañizares** que había sido el primero en penetrar en la Embajada trató de rematar con su ametralladora Thompson al pinareño **Secundino Martínez Sánchez** que a pesar de estar herido en el suelo pudo dispararle una ráfaga con su pistola ametralladora alcanzándolo por el bajo vientre con seis disparos.

Según dijo el coronel **Barreras**, una de las balas de **Secundino** hirió mortalmente a su compañero asilado **Eladio Cid Crespo**.

Cómo detrás de **Salas Cañizares** se encontraba el coronel **Orlando Piedra Noguera** éste al ayudarlo se llenó toda su ropa de sangre, teniendo que aclarar que estaba bien y no herido.

Rápidamente fueron trasladados al Hospital Militar, donde se les prestó asistencia comprobándose que el general **Salas** presentaba heridas de bala calibre 45 *en el tercio superior del muslo derecho, afectándole los testículos; cuatro más en la región abdominal, interesándole el bajo vientre y otra en la región occipito-frontal a sedal.*

Los tenientes **Nardo Pantaleón** y **Antonio Brito** recibieron heridas graves en las piernas y en el cuerpo.

Enseguida pidieron ayuda a los cirujanos de los Hospitales de la Policía y Emergencias que se presentaron con

urgencia al Hospital Militar para atender al paciente.

Lograron llegar rápidamente los oficiales médicos, los doctores: **Antonio Rodríguez Díaz**, **Francisco Silva Ruiz**, **Pedro Pongilione**, **Ramón Crediky** y **Manuel Cuervo**, quienes participaron en la difícil intervención quirúrgica. El comandante médico **Dr. José Arias Avellán** le pudo hacer las radiografías pertinentes.

Durante la operación se pudo comprobar que los cuatro proyectiles que penetraron en el vientre habían perforado distintas asas intestinales, teniendo entonces que realizarle dos resecciones.

El miércoles 31 de octubre, dos días después de su operación falleció el general **Rafael Salas Cañizares**, a los 43 años.

Los 10 cubanos que se encontraban dentro, excepto el cocinero, fueron asesinados: **Secundino Martínez Sánchez**, **Rubén Hernández Concepción**, **Eladio Cid Crespo**, **José Gregorio García Borundarena**, **Carlos M. Casanova Reynoso**, **Israel Escalona Ledesma**, **Leonel Guerra Mendoza**, **Orlando Fernández Ferray**, **José Gregorio García** y **Alfredo Massip Masique**.

Por la policía resultaron heridos: los tenientes **Nardo Pantaleón** y **Antonio Brito**.

Nota. - La residencia donde estaba la Embajada de Haití en la 7ma. Avenida y la Calle 20 del Reparto Miramar, era propiedad de **Pedro Medieta** quien desde 1946 se la había arrendado al gobierno de Puerto Príncipe. Precisamente el lunes 29 estaba citado con el nuevo embajador haitiano el Dr. Jean Francois para firmar un nuevo contrato, cosa que pudieron hacer después de restablecido el orden. El embajador saliente el Sr. Rigaud se reunió con el **Dr. Carlos Roloff**, el **Dr. José Manuel Cortina** y el **Dr. Gonzalo Güell Morales de los Ríos** (1895-1985), mientras su esposa **Paquita Pubill de Güell** en compañía de varias damas, entre ellas **Albertina O'Farrill** permanecieron en la esquina, sin entrar en la embajada mientras el **Dr. Güell** conferenciaba con el embajador Rigaud.

En el **Diario de la Marina** cuando relacionan a los asilados asesinados en la Embajada de Haití, nombran a **Alfredo Llovret**, algo que no reportaron otros medios.

RUPTURAS PREVENTIVAS: 'TE DEJO ANTES DE QUE ME DEJES'

Por Daniel Galilea

Cuando el psicólogo Antoni Bolinches efectuó un estudio de campo para su libro **'Psicoterapia para el mal de amores'**, publicado a finales de 2024 observó que durante los últimos 10 años se ha incrementado una variante de ruptura en las relaciones amorosas a la que ha denominado "ruptura preventiva".

Esta nueva tendencia, que se mantiene en ascenso, consiste en que una persona deje a su pareja cuando detecta que el otro integrante del vínculo amoroso empieza a estar descontento con la relación, según explica Bolinches en una entrevista.

Antoni Bolinches, licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación con grado de licenciado en Psicología y un máster en Sexualidad Humana, es uno de los introductores de la psicología humanista en España, y se ha especializado en el tratamiento de los conflictos de pareja y las terapias de crecimiento personal desde una metodología propia denominada Terapia Vital.

En su libro **'Psicoterapia para el mal de amores'**, este reconocido psicoterapeuta y profesor de Psicología, ofrece una serie de claves que pueden ayudar a superar el sufrimiento amoroso y a convertirlo en una escuela de aprendizaje vital, y a facilitar que las siguientes relaciones se sustenten en un amor armonioso.

'MAL DE AMORES': UN PROBLEMA GENERALIZADO

Para Bolinches **"el mal de amores es un problema amplio que afecta a la mayor parte de la población y ha generado una gran crisis en las relaciones de pareja"**, y que según la tesis del autor surge de **"la disarmonía entre las necesidades de nuestro 'yo sexual' y la necesidad de estabilidad de nuestro 'yo social'"**.

Firme defensor de la pareja, a la que considera una fuente esencial de la felicidad personal, Bolinches sostiene que, en estos inicios del siglo XXI, nuestra sociedad no ha encontrado la manera de armonizar la libertad sexual individual con la construcción teórica de lo que se considera una pareja estable a nivel social.

Una de las consecuencias o síntomas de dicha disarmonía, que, por fortuna, **"se puede resolver"**, según Bolinches, son las denominadas **'rupturas preventivas'**.

CINCO VARIANTES DE RUPTURA

En su estudio de campo, sobre **"la prevalencia de las distintas variantes de ruptura en las parejas estables heterosexuales"** basado en los datos obtenidos en sesiones de terapia de pareja, Bolinches encontró un 20 por ciento de **'rupturas consensuadas'** ("nos dejamos porque ya no nos queremos") e igual porcentaje de **'rupturas activas'** ("te dejo porque ya no te quiero o porque tengo un enamoramiento alternativo").

Desde hace años viene aumentando una variante de ruptura sentimental consistente en dejar a la pareja cuando se detecta que la otra parte empieza a estar descontenta con el vínculo, según un reconocido psicólogo, que explica los pormenores de esta tendencia emergente en el mundo de las relaciones amorosas.

En su investigación también detectó un 30 por ciento de **'rupturas reactivas'** ("te dejo porque me has hecho daño y necesito protegerme"), así como un 15 por ciento de **'rupturas narcisistas'** ("te dejo yo porque ya no me halagas ni me atiendes como necesito") e idéntico porcentaje de **'rupturas preventivas'** ("te dejo yo porque así me aseguro de que no me dejarás tú").

Esta última forma de romper una pareja **"se ha incrementado durante los últimos 10 años"**, asegura.

"Decía Tirso de Molina (fraile mercedario y célebre dramaturgo, poeta y narrador español de los siglos XVI y XVII) que 'por lo que tiene de fuego, suele apagarse el amor'", señala Bolinches, en una reflexión sobre las fragilidades del amor y las rupturas preventivas.

Al hilo de la expresión literaria a la que alude Bolinches, podría afirmarse que una ruptura preventiva equivale a escapar anticipada y egoístamente de una relación, para intentar mantenerse a salvo del frío y la oscuridad emocionales que llegarán cuando las llamas del amor se extingan por completo.

COMPORTAMIENTO INMADURO Y NARCISISTA

Es que, según explica este psicólogo, **"con su proceder la persona que rompe con su pareja preventivamente consigue tres cosas: evitar la herida sentimental que recibiría si fuera ella la persona dejada; proteger su autoestima y reforzar su ego tomando la iniciativa de la separación; y poder decir después que a ella nunca la han dejado"**.

"Evidentemente este comportamiento es típico de las personas inmaduras de perfil narcisista y quizá por ello se observa un incremento de esta variante en detrimento de las rupturas consensuadas", de acuerdo con este psicólogo.

Ello se debe a que romper una pareja por consenso **"solo es posible cuando las partes implicadas poseen un grado suficiente de madurez personal, que se adquiere precisamente cuando las personas son capaces de gestionar adecuadamente el sufrimiento amoroso"**, apunta Bolinches.

AMAR ES ARRIESGARSE

"Ahora bien, dado que siempre que se inicia una relación las personas implicadas deben asumir el riesgo de 'dejar o ser dejadas', convendría elegir bien nuestras parejas asumiendo que vivir es arriesgarse, caer y levantarse para estar en condiciones de convertir cada fracaso amoroso en una oportunidad de aprendizaje vital que nos enseñará a elegir y gestionar mejor las futuras relaciones amorosas", enfatiza.

Para Bolinches, **"la pareja como la tierra es para quien la trabaja y quizá por eso en estos tiempos caracterizados por las relaciones superficiales y los amores fáciles, cada vez resulta más difícil construir vínculos amorosos sólidos"**.

Paralelamente, "resulta cada vez es más fácil que aparezcan nuevas variantes de separación, como la ruptura preventiva que permite, al cada vez mayor número de personas narcisistas, seguir alimentando su neurosis diciendo a quien quiera oír las que a ellas no las ha dejado nadie", puntualiza.

CLAVES DE UNA RELACIÓN ARMÓNICA

Para Bolinches, **"el amor no hace falta que sea simétrico, pero debe ser recíproco"** y **"las parejas más sintónicas no son las más 'iguales' sino las más maduras"**, en tanto que **"el momento de que una persona cambie de pareja llega cuando la otra quiere cambiar a esa persona"**.

A juicio de este psicólogo **"la felicidad de la pareja tiene tres grandes secretos: aprender a elegir, aprender a construir y aprender a corregir"**.

Por otra parte, y para propiciar el amor armónico, este autor señala que en lo que se refiere a la intimidad **"la habitación del amor debe tener una cama y dos baños"**; en lo que respecta a la fidelidad **"amar es renunciar a las personas que nos gustan por respeto a la persona que queremos"** y en lo relativo a nuestra vida amorosa **"no debemos castigar a nuestra pareja actual por cosas que nos hicieron las anteriores"**.

Y para vivir en armonía, **"en la convivencia no debemos confundir una pareja para siempre con estar siempre con la pareja"**; mientras que en nuestra historia personal **"encontraremos amores dignos de ser vividos, si nos convertimos en personas dignas de ser queridas"**, concluye.



¿ QUÉ TANTO SABES ? (SELECCIONA)

1.- Ciudad donde ocurrieron los principales acontecimientos de 1886 que dieron origen al Día de los Trabajadores

- A) Philadelphia
- B) Chicago
- C) Boston

2.- País o países donde no se celebra oficialmente el 1 de mayo (Día del Trabajo)

- A) España
- B) Canadá
- C) Estados Unidos

3.- Presidente que promulgó la Ley Ingersoll (jornada de 8 horas)

- A) Andrew Johnson
- B) James Abram Garfield
- C) Abraham Lincoln



4.- País donde el Día del Trabajo se celebra el 25 de abril

- A) Marruecos
- B) Portugal
- C) Italia

5.- Nacionalidad de la primera mujer enfermera de la historia

- A) Británica
- B) Estadounidense
- C) Francesa



6.- Etapa de la historia en que el trabajo era realizado por siervos

- A) Edad Antigua
- B) Edad Media
- C) Edad Moderna

7.- Utilizaron el arado por primera vez, para trabajar la tierra



- A) Egipcios
- B) Mayas
- C) Asirios

8.- Sociedad donde se originó el término "salario"

- A) Civilización romana
- B) Civilización persa
- C) Civilización griega

9.- Primer indicador del desarrollo de un país

- A) Envejecimiento de la población
- B) Producto interno bruto
- C) Industrialización

10.- Tiene el mayor producto interno bruto (PIB) per cápita

- A) Estados Unidos
- B) Catar
- C) Suecia

11.- Extensa muralla, de 117km de longitud

- A) Gran Muralla China
- B) Muro de Berlín, Alemania
- C) Muralla de Adriano, Inglaterra



12.- Edificio moderno más alto del mundo

- A) Burj Khalifa, Dubái,
- B) Taipei 101, Taiwan
- C) Torre Sears, Chicago, E.U.



13.- Inventor de la olla de presión

- A) Denis Papin
- B) Edmundo Halley
- C) John Harrison



14.- País con más días festivos, al año



- A) República Dominicana
- B) Camboya
- C) Corea del Norte

RESPUESTAS AL REVÉS

- 1.- B) En 1886, en Chicago, sindicatos anarquistas fueron ejecutados por su participación en las jornadas de protestas por la consecución de la jornada laboral de ocho horas.
- 2.- C y D) En Estados Unidos y Canadá no se celebra esta conmemoración. En su lugar se celebra el *Labour Day* el primer lunes de septiembre en un desfile realizado en Nueva York y organizado por la Noble Orden de los Caballeros del Trabajo (*Knights of Labor*, en inglés). Canadá se unió a conmemorar el primer lunes de septiembre en vez del primero de mayo a partir de 1894.
- 3.- A) En 1868, el presidente Andrew Johnson promulgó la llamada *Ley Ingersoll*, estableciendo la jornada de ocho horas. Al poco tiempo, diecinueve estados sancionaron leyes con jornadas máximas de ocho y diez horas (aunque siempre con cláusulas que permitían aumentarlas a entre 14 y 18 horas).
- 4.- B) En Portugal, el Día Internacional de los Trabajadores se comenzó a celebrar libremente tras el triunfo de la Revolución de los clavos el 25 de abril de 1974.
- 5.- A) Florence Nightingale (1820-1910), fue una enfermera, escritora y esta-dística británica. Creía que Dios la había inspirado para ser enfermera. Alcanzó fama mundial por sus trabajos pioneros de enfermería en la asistencia a los heridos durante la guerra de Crimea. A partir de ese momento fue conocida como "la dama de la lámpara", por su costumbre de realizar rondas nocturnas con una lámpara para atender a sus pacientes. En 1883, la reina Victoria le otorgó la Real Cruz Roja, y en 1907 se convirtió en la primera mujer en recibir la Orden de Mérito del Reino Unido. El "Juramento Nightingale" efectuado por los enfermeros al graduarse, fue creado en su honor en 1893. El Día Internacional de la Enfermería se celebra en la fecha de su cumpleaños.
- 6.- B) En la Edad Media la tierra era fundamentalmente la fuente de toda la riqueza y pertenecía al señor feudal. Quienes trabajaban la tierra (siervos) se consideraba como parte de la propiedad de la tierra.
- 7.- C) El arado apareció alrededor de 3.500 años antes de Cristo en las civilizaciones del Oriente Medio. Los pueblos de la Mesopotamia, ubicada entre el Eufrates y el Tigris. Los ríos que fertilizaban el suelo, permitían a los *asirios y caldeos*, dedicarse a la agricultura. Fueron los primeros en usar la rueda, y luego se usaron los primeros arados, como lo muestran representaciones artísticas de esa época.
- 8.- A) *Salario* deriva del latín *salarium*, que significa 'pago de sal' o 'por sal'. El término proviene del antiguo imperio romano, donde muchas veces se hacían pagos a los soldados con sal, la cual valía su peso en oro, dado que la sal en la antigüedad era una de las pocas maneras que se tenía de conservar la carne, es decir, poniéndola en salazón.
- 9.- C) La industrialización representó el aspecto principal del desarrollo. Los países que hoy se consideran desarrollados ven en la industrialización la piedra angular sobre la cual asentar su desarrollo económico y social.
- 10.- B) Según el Fondo Monetario Internacional, quien aparece en primer lugar es Catar (estado soberano árabe), con un PIB per cápita de 106.100; Estados Unidos, 54.609; y Suecia, 42.143.
- 11.- B) La Muralla de Adriano, Inglaterra es una fortificación de piedra y barro de 117km de longitud que construida por el imperio romano, de costa a costa del norte de Inglaterra, en un intento por mantener a los bárbaros fuera de su territorio. Hoy en día está considerado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, prácticamente todo su recorrido se encuentra en buen estado y el camino que discurre a su lado es muy popular entre los senderistas.
- 12.- El Burj Khalifa es un rascacielos ubicado en Dubái (Emiratos Árabes Unidos). Con 828 metros de altura, es la estructura más alta de la que se tiene registro en la historia.
- 13.- A) El primer intento conocido de cocinar a presión ocurrió en 1679 cuando el físico francés, Denis Papin, que es más reconocido por su trabajo sobre el poder del vapor, inventó el *digesteur* o "digestor a vapor" en un esfuerzo por reducir el tiempo necesario para cocinar alimentos.
- 14.- B) El país con más cantidad de Feriados Nacionales es Camboya (32), seguido por Irán (28), China (27), Sri Lanka (26), Azerbaiyán (25), Nepal (24), Myanmar (24), Bangladesh (23), Libano, Corea del Norte y Armenia (21) y San Marino (20). Argentina es el país latinoamericano con más cantidad de feriados nacionales, seguido por Colombia y Chile (18), Venezuela (15), República Dominicana, Perú, Paraguay y Honduras (12), Panamá y Bolivia (11), Guatemala, El Salvador, Cuba y Costa Rica (10), Nicaragua, Haití, Ecuador y Brasil (9), y México y Uruguay (7).

AMOR CON HUMOR SE PAGA



- Amor, esta noche voy a salir con mis amigas...
 - Ojos que no ven... ni piedras que trae el río.
 -Juancho, ese refrán no va.
 -Ni tú tampoco.



-Albita, te fijaste en el examen de Pedrito.
 -¿Por qué dice eso maestra?
 -Las dos primeras preguntas están igualitas y en la tercera, él puso "yo no sé" y tú escribiste "yo tampoco".



-Ya que usted es el adivino, a ver ¿Cómo me llamo yo?
 -Carlos.
 -Ah que bien... ¿Y que sabe más de mí?
 -Que tiene un hijo con su esposa.
 -No, se equivoca. Tengo con ella tres niños.
 -El equivocado es usted. Solo uno es hijo suyo.



Me invitaron a una fiesta de quince años.
 -¿Y qué pasó?
 -Nada más voy a ir tres horas, quince años es mucho.



CUBA

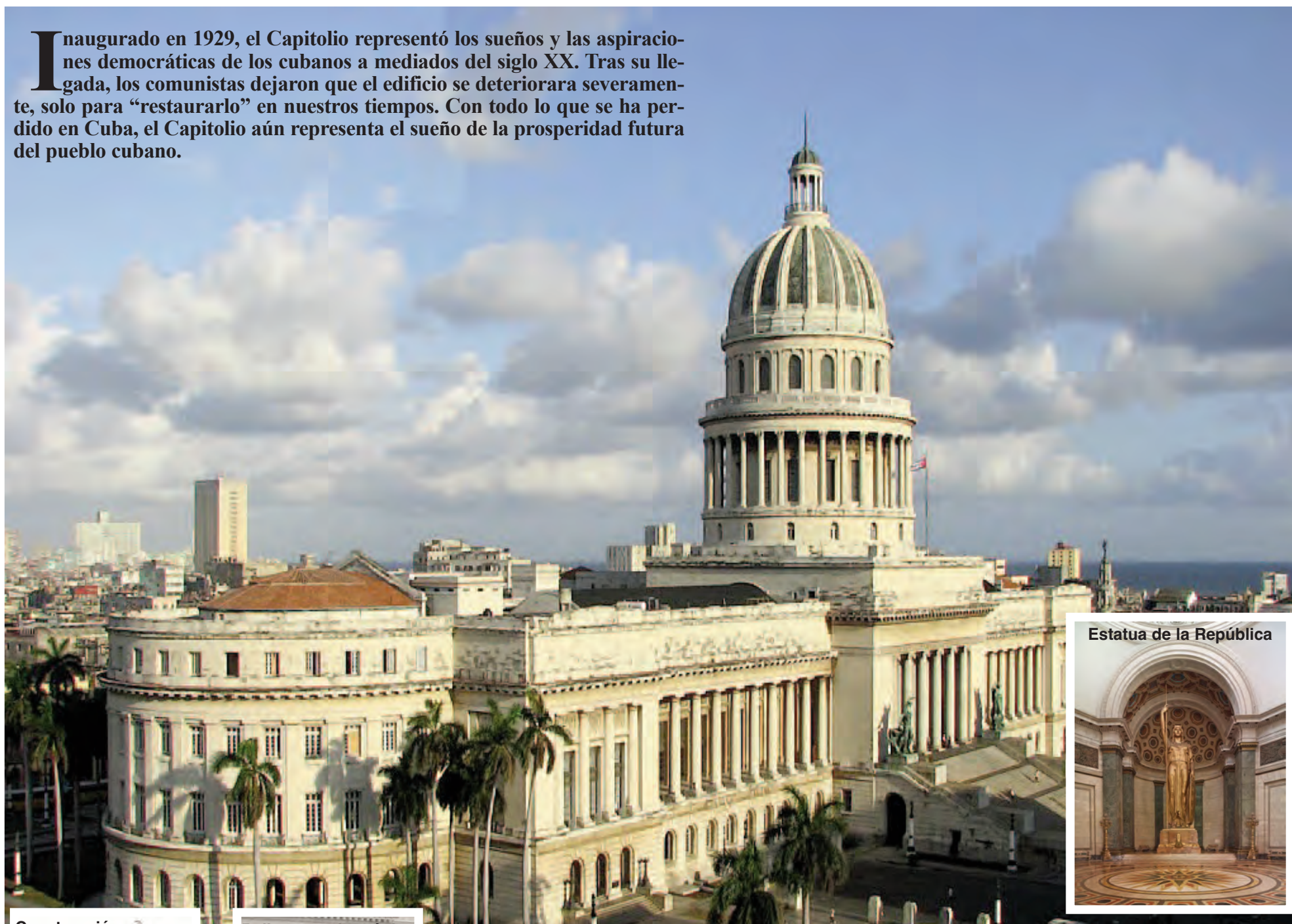
EN SUS IMÁGENES HISTÓRICAS (CUBA, IN ITS HISTORICAL IMAGES)



Dr. Daniel I.
Pedreira

EL CAPITOLIO: SÍMBOLO DE LIBERTAD Y DEMOCRACIA

Inaugurado en 1929, el Capitolio representó los sueños y las aspiraciones democráticas de los cubanos a mediados del siglo XX. Tras su llegada, los comunistas dejaron que el edificio se deteriorara severamente, solo para “restaurarlo” en nuestros tiempos. Con todo lo que se ha perdido en Cuba, el Capitolio aún representa el sueño de la prosperidad futura del pueblo cubano.



Construcción
del Capitolio.



Belleza arquitectónica



Estatua de la República



THE CAPITOL: SYMBOL OF FREEDOM AND DEMOCRACY

Inaugurated in 1929, the Capitol building represented the democratic dreams and aspirations of the Cuban people in the middle of the 20th century. After coming to power, the communists let the building severely deteriorate, only to “restore” it in our times. With all that has been lost in Cuba, the Capitol still represents the dream of future prosperity for the Cuban people.



NO SOMOS DE TEMPORADA ¡DE AÑO ENTERO DESDE 1968!

¡58 años no se improvisan!



• Desde recién nacidos hasta el grado 12 • Con 50 centros en Miami-Dade

¿Cumple su hijo/a 4 años antes de SEPTIEMBRE 1ro?

Si es así, puede participar en el programa VPK **GRATIS**.
Visite www.elcmdm.org y matricule a su niño/a hoy

Transición de la Beca McKay a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales (FES-UA)

En el año escolar 2025-26, los estudiantes que hayan recibido la Beca McKay para asistir a una escuela privada deberán hacer la transición a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales, o FES-UA. Step Up For Students se compromete a hacer que esta transición sea lo más fácil posible para las familias de la Beca McKay y sus estudiantes. ¡Queremos asegurarle que todos los estudiantes de McKay que sigan siendo elegibles para el año escolar 2025-2026 tendrán fondos a través del programa FES-UA!
<https://www.stepupforstudents.org/es/becamckay/>

Teenage Parents (TAPP)

Educación y cuidado infantil gratuito para hijos/as de estudiantes que desean terminar estudios en una secundaria. Pedir detalles al Consejero de su escuela pública.

¿Cómo obtener la Beca Child Care?

Desde recién nacidos hasta 5 años. Para familias que trabajan.
<http://spe.schoolreadiness.org/pe>

¿Cómo obtener la Beca Step Up?

- Alumnos de Kindergarten, deben cumplir los cinco años antes de septiembre 1° del año en curso.
- Alumnos de Primero a Quinto Grado no tienen que haber asistido a una escuela pública el curso anterior.
- Para inscripciones: www.stepupforstudents.org
- El ingreso de la familia debe ajustarse a requisitos.



• BECAS EARLY HEAD START
Para niños de 0-2 años.

Escríbanos a : main@lincoln-marti.com

<p>FLORIDA CITY</p> <p>(305) 242-2535 151 East Lucy St. (SW 328 St & East US1) (0 - 8) C11MD1844</p>	<p>PERRINE</p> <p>(305) 252-0717 9810 WAYNE AVE (West of US1) (0-5) VPK/KINDER C11MD0480</p>	<p>HIALEAH</p> <p>(305) 884-1570 1750 E 4 Ave. SPECIAL AND REGULAR EDUCATION KINDER - 12</p>	<p>MIAMI: NW, SW, ALLAPATTAH, CALLE OCHO</p> <p>(305) 325-2000 905 SW 1 St. (0-5) VPK - K EARLY HEAD START C11MD0583</p>	<p>(305) 642-2424 1023 SW 27 Ave (AT THE BACK OF THE EPISCOPAL CHURCH) (0-5) VPK / K-1 C11MD0376</p>	<p>(305) 207-7722 350 NW 118 Ave. (0-5) VPK / K -2 C11MD1308</p>
<p>HOMESTEAD</p> <p>(305) 245-5533 28800 SW 152 AVE (0-5) VPK / KINDER - 12 ESE AND REGULAR C11MD2025</p>	<p>PALMETTO BAY</p> <p>(305) 969-0285 9401 SW 168 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0491</p>	<p>(305) 882-7676 1725 E 4 AVE (0-5) PRE-K/KINDER C11MD 1350</p>	<p>(305) 324-7322 1001 SW 1 St. (K-12) ESE AND REGULAR EDUCATION C11MD2026</p>	<p>(305) 631-7092 638 SW 22 Ave (0-5 VPK C11MD1251</p>	<p>(305) 227-2277 890 SW 143 Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1510</p>
<p>(305) 248-7666 15198 SW 288 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD1492</p>	<p>KILLIAN</p> <p>(305) 253-5535 13301 SW 117 Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1386</p>	<p>(305) 883-1222 90 W 11 St. (0-5) VPK / KINDER - 4 SPECIAL AND REGULAR EDUCATION C11MD0740</p>	<p>(305) 326-8885 221 NW 8 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0600</p>	<p>(305) 326-7776 1550 NW 14 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0598</p>	<p>(305) 229-5777 15600 SW 8 St. (0-5) VPK / K-2 C11MD1760</p>
<p>(305) 246-0666 510 N Krome Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0610</p>	<p>HIALEAH</p> <p>(305) 556-4111 3580 W 84 St. (K-12) ESE AND REGULAR C11MD2283</p>	<p>(305) 887-3217 110 W 11 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD0696</p>	<p>(305) 285-7270 880 SW 8 St. (0-5) VPK / KINDER C11MD1258</p>	<p>(305) 324-0099 1521 NW 13 Ct. (Ave.) (0-5) VPK C11MD0029</p>	<p>MIAMI BEACH</p> <p>(305) 673-9130 1700 JEFFERSON Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1532</p>
<p>(305) 246-2223 137 NW 10 St. (0-5) VPK / K - 4 C11MD0411</p>	<p>(305) 826-4214 7665 W 32 Ave. (0-5) VPK / K - 8 ESE AND REGULAR C11MD0079</p>	<p>WEST MIAMI</p> <p>(305) 264-7529 1335 SW 67 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0372</p>	<p>(305) 643-2626 450 SW 16 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD1422 EARLY HEAD START</p>	<p>(305) 696-2511 2111 NW 103 St. (K-6) ESE AND REGULAR C11MD0823</p>	<p>(305) 865-3207 2217 Normandy Dr. (71 St.) (0-5) VPK / KINDER C11MD1533</p>
<p>CUTLER BAY</p> <p>(305) 259-8888 22121 SW 112 Ave. (0-5) VPK / KINDER C11MD0581</p>	<p>(305) 825-0599 14 W 45 PL (Street) (0-5) VPK / KINDER C11MD1499</p>		<p>(305) 643-6443 904 SW 23 Ave. (0-5) VPK/ K - 6 C11MD0389</p>	<p>(305) 693-3441 10285 NW 21 Ct. (Ave.) (0-5) VPK / KINDER C11MD0830</p>	<p>KISSIMMEE</p> <p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road (0-5) VPK - 5 C090S0136</p>

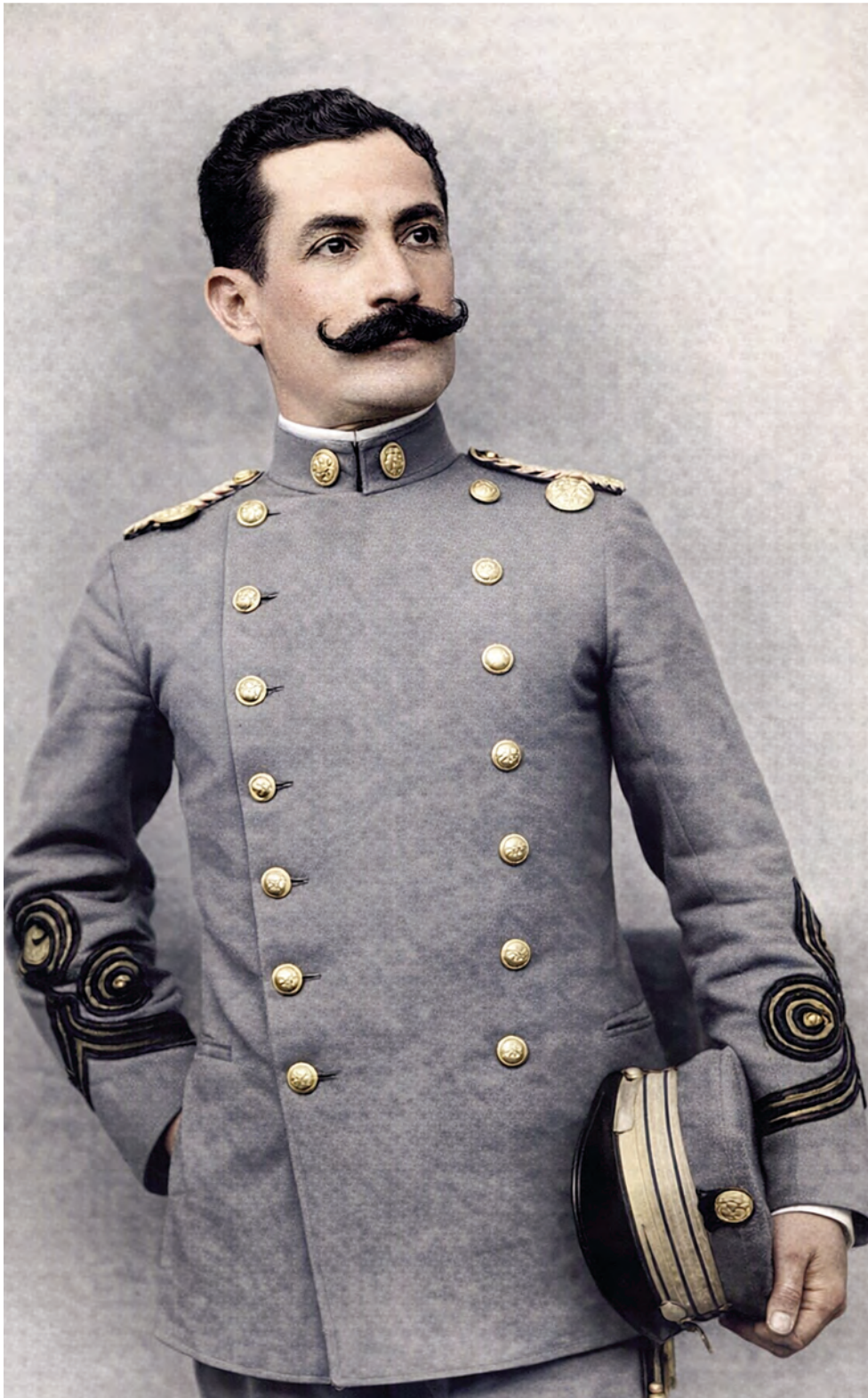
GRATIS - TODA LA FAMILIA BAJO UN MISMO TECHO

<p>HIALEAH</p> <p>(305) 827-8080 3500 W 84 St. KINDER hasta 12mo.</p>	<p>MIAMI</p> <p>(305) 325-1001 970 West Flagler St. Kinder hasta 12mo.</p>	<p>FLORIDA CITY</p> <p>(305) 242-3330 147 East Lucy St. (U.S.1 & 328 St. East) KINDER hasta 10mo.</p>
--	---	--

<p>KISSIMMEE</p> <p>GRATIS VPK / K-4th</p>	<p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road</p>	<p>CHILD CARE (0-4) (6:00a.m to 7:00p.m.)</p>
--	---	--

ÚNICOS DE 6:00 A.M. A 7:00 P.M. (305) 642-1000 www.lincolnmarti.com

JOSÉ SEMIDEY RODRÍGUEZ



José Semidey Rodríguez, un puertorriqueño en las filas mambisas luchando por la libertad de Cuba.

Por Jorge Quintana (1955)

El 12 de septiembre de 1868 nació en Yauco, Puerto Rico José Semidey Rodríguez. Era hijo de Don Pascual Semidey y de doña Celestina Rodríguez. En su isla natal vivió dedicado al comercio hasta que emigró a Santo Domingo, donde desenvolvía sus actividades comerciales, en contacto muy íntimo con la emigración cubana residente allí.

A fines de 1892 conoció a José Martí en la visita que el delegado del Partido Revolucionario Cubano hizo el 11 de septiembre de aquel año en La Reforma al mayor general Máximo Gómez. Desde entonces se vinculó con la lucha del pueblo cubano, comprometiéndose a secundarle en el movimiento revolucionario que se estaba organizando. Para ello se incorporó como miembro fundador al club "Patria y Libertad", que funcionaba en la ciudad de Santo Domingo.

A principios de julio de 1895 formó parte del contingente expedicionario que en Santo Domingo organizara por órdenes del general Gómez y de José Martí el general José María Rodríguez. Salió con este veterano jefe revolucionario para los cayos de la Florida a fin de unirse a los contingentes de los generales Carlos Roloff y Serafín Sánchez.

El 17 de julio se embarcaban los expedicionarios en el "James Woodall", desembarcando en la ensenada de Tallabacoa, en la zona de Tunas de Zaza, provincia de las Villas, el 24 de julio. Ese mismo día, el general Roloff le

reconoció el grado de cabo destinándolo a prestar servicios en la segunda compañía del primer batallón expedicionario. El 12 de agosto, operando a las órdenes del mayor general Serafín Sánchez, tomó parte en el ataque al fuerte de Taguasco, en la zona de Sancti Spíritus.

El 8 de septiembre participa en el combate de Tres Palmas. El 30 de septiembre, el general Roloff lo ascendía a Alférez destacándolo en la misma compañía donde venía sirviendo. El 7 de octubre, operando bajo las órdenes del general José Rogelio Castillo, participa en el asalto al condado, pasando después a servir directamente a las órdenes del coronel Fernando Cortina, que antes de finalizar ese mes de octubre proponía su ascenso a teniente y le designaba su ayudante de campo.

Opera entonces por la zona de Cienfuegos, participando en el ataque al ingenio Santísima Trinidad. Cinco días más tarde forma parte del grupo de insurrectos que atacan al ingenio "Fusté" en la zona de Santa Clara. El 19, operando a las órdenes del Brigadier Juan Bruno Zayas participa en el combate de Quinta Cuajani.

El 11 de diciembre, con el coronel Cortina como jefe, toma parte en el combate de la Margarita, donde su actuación valiente le hizo ganar la propuesta para capitán y el mando de la Primera Compañía del Regimiento de infantería que este prestigioso jefe estaba organizando. Tres días más

(PASA A LA PÁGINA 35)

HISTORIA DE VALOR Y ENTREGA EN LA INDEPENDENCIA CUBANA

(VIENE DE LA PÁGINA 34)

tarde sostiene combate con los españoles en Casa Blanca, zona de Sagua la Grande. El 28 vuelve a combatir en Cavarrocas. El 31, operando a las órdenes del coronel Cortina en San Juan de las Playas.

El 5 de febrero de 1896 está todavía operando en la zona de Sagua la Grande. Ese mismo día sostiene con los españoles la acción de Las Charcas. El 12 es en Peralta y el 20 en Caonao por órdenes del coronel Robau, pasó en esta época a vigilar la costa entre Sagua la Grande y Caibarién en espera de una expedición que estaba anunciada. El 30 de marzo de 1896 el General Mariano Torres le propone para ascenso a comandante y en abril ya manda el segundo escuadrón del regimiento de Caballería Robau.

El 19 de abril pasa a cooperar con el teniente coronel Jesús Rodríguez, volviendo a encontrarse ese día con los españoles en Catabarro, zona de Remedios, regresando más tarde a la zona de Sagua la Grande, donde ataca el ingenio Manuelito el 14 de mayo. El 17 combate en Las Rosas y el 23 en La Armonía, secundando en este último al comandante Evaristo Más, quien dirigió aquella acción de guerra. El 11 de junio combate en El Valiente y el 12 a las órdenes del coronel Ramón Álvarez en Sin Nombre. El 13 volvieron a combatir Álvarez y Semidey en El Aguacate y el 16 en El Macagual, Remedios, esta vez bajo el mando superior del coronel José Luis Robau.

El 3 de julio, el comandante Semidey libra la acción de La

Juanita, en Sagua la Grande. El 6 asciende a teniente coronel a propuesta del general Robau. El 11, operando en combinación con el coronel Álvarez, libran un furioso combate con los españoles en Tumbas de Machado. El 5 de agosto es designado segundo jefe del Regimiento de Caballería Robau, con el cual libra la acción de paz apenas ese mismo día 5 y el 10, la del Ingenio Natalia. El 14, nuevamente en combinación con el coronel Álvarez, participa en la acción de Itabo, Santa Clara y el 25 será nuevamente en El Aguacate Sagua la Grande. El 24 de octubre es en Yabú y el 25 en Amaro.

El 7 de diciembre de 1896, el mismo día que el general Antonio Maceo caía en Punta Brava, el coronel Álvarez y el teniente coronel Semidey libran nueva acción con los españoles en Sin Nombre, Santa Clara. El 15 de diciembre, cumpliendo órdenes del general Robau conduce el teniente coronel Semidey un contingente desarmado a Sancti Spiritus para recibir armas y pertrechos que después trasladan a Sagua la Grande.

El 15 de enero de 1897 opera en la zona de Santa Clara, donde libra la acción de Palo Prieto. El 9 de febrero está combatiendo en Sagua la Chica, pasando después a Sagua la Grande, donde el 15 ataca al ingenio La Ceiba. En abril aparece operando en Remedios, regresando a Sagua la Grande, donde el 29 combate con los españoles. El 9 de mayo pelea en Sierrecita y el 10 en Las Maravillas. El 20 de junio es en Hato Viejo. El 24 de julio vuelve a combatir en Pasa Penas.

En agosto está nuevamente en

Remedios combatiendo en Sierrecita y un mes más tarde, a las órdenes del general José González, participa en el combate de Los Hondones. El 15 de octubre será en Piñeiro, donde vuelve a luchar el 5 y el 12 de noviembre. El 7 de diciembre operando a las órdenes del mayor general Francisco Carrillo combate en Las Delicias el 10, con el general González en Tasajeras, Remedios, retornando una vez más a la zona de Sagua la Grande, pasando entonces a Camagüey auxiliando al coronel Simón Reyes, que por orden del mayor general Máximo Gómez, iba en busca de un cargamento que había traído una expedición, trasladando a Sancti Spiritus 86,000 cartuchos y varias cajas de dinamita.

En enero de 1898 asume el mando del regimiento de infantería "Carrillo". Con el mismo y actuando bajo las órdenes del general González libra la acción de El Cristo, el 29 de marzo de 1898. El 8 de mayo combate en La Rosa y el 21 vuelve a combatir en Cabarroca, pasando con el general Robau a Santa Clara, donde el 22 combate en Manacas.

Por orden del general Robau pasa a quemar los ingenios de la jurisdicción de Sagua la Grande e impedir la reparación de las líneas de ferrocarril que proyectaban realizar los españoles. El 20 de junio asciende a coronel a propuesta del mayor general Francisco Carrillo. El 31 de julio libra su última batalla en la campaña libertadora. Al frente del Regimiento de Caballería Robau, ataca a la guarnición española del ingenio "Guayabo".

Al organizar el Ejército Nacional, ingresó con el grado de capitán el 16 de abril de 1901.

Ascendió a comandante el primero de junio de 1905 y a teniente coronel el 18 de agosto de 1913. En 1919, el 16 de marzo ascendió a coronel, pasando el 10 de agosto de 1921 a la Jefatura del Departamento de Administración del Estado Mayor del Ejército con el rango de Brigadier.

La probidad con que desempeñó ese cargo queda demostrada en la vida modesta que llevó después. Durante más de 10 años estuvo al frente del Departamento de Administración. El 27 de noviembre de 1932, solicitó su retiro del servicio de las armas. Entre la guerra de independencia y el período de la República sirvió a su patria adoptiva más de 37 años, con un patriotismo y desinterés que ya quisiéramos, hubieran demostrado muchos cubanos nativos.

El 25 de enero de 1933 se le designó enviado extraordinario y ministro plenipotenciario ante los Gobiernos de Santo Domingo y Haití, sustituyendo al General Enrique Loynaz del Castillo, cuyos incidentes con el dictador Rafael Leónidas Trujillo decidieron a nuestra Cancillería trasladarlo para Panamá.

En agosto de 1933 renunció a su cargo diplomático. Desde entonces estuvo retirado de toda actividad. Refugiado en un hogar modesto, viviendo de su pensión como jefe del Ejército Libertador y del Ejército Nacional. El Brigadier José Semidey Rodríguez. Fue un representante de aquella pléyade de bravos puertorriqueños que, como Rius Rivera, todo lo abandonaron para consagrarse al ideal de libertad a Cuba, que era para ellos tan querida como su isla nativa y lo han demostrado.

RELATO DEL CRIMEN EN LA RASTRA DE LA MUERTE

‘SOBREVIVIMOS A UN INFIERNO DE TERROR’

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Aún no puedo olvidar los rostros de Alfredo José Cervantes Lago y José Ignacio Macía del Monte metidos junto conmigo y con otros compañeros dentro de la infernal rastra de la muerte donde por horas estuvimos soportando temperaturas superiores a los 90 grados.

Quisiera no tener que volver a recordar esta anécdota de terror y muerte, pero me alcanza a cada momento y más aún, cuando se vive otro aniversario de esta fatal odisea en la que perdí a varios de mis amigos. Toda esta es mi historia. La del coronel Johnny López de la Cruz narrada a LIBRE.

“Aún no puedo creer que yo esté vivo. Porque esta experiencia nos marcó para toda la vida. Los recuerdos son pésimos y dolorosos. Adentro había más de diez hombres rezando y clamando por salir de allí ya que la vida en aquel momento era un infierno repleto de calor y desesperación”.

“La Rastra de la Muerte” se refiere a un trágico suceso ocurrido el 22 de abril de 1961, tras la invasión de Bahía de Cochinos (Playa Girón) en Cuba. Más de 100 prisioneros de la Brigada de Asalto 2506 fueron confinados en una ras-

tra (contenedor de carga) sellada y sin ventilación durante aproximadamente 10 horas, desde Girón hasta La Habana, bajo la dirección de Osmany Cienfuegos.

Alrededor de 179 jóvenes prisioneros de la Brigada 2506 fueron encerrados en un contenedor de carga de una rastra, la cual fue sellada, dejándolos sin ventilación durante aproximadamente 10 horas en el traslado desde Girón a La Habana.

Aquel horno increíble en que estábamos encerrados nos tenía al borde de la locura. A cada parada de la rastra, en las postas del camino, nos agotábamos dándonos golpes contra las paredes del camión y sus puertas. Clamábamos por aire y por agua.

Pero todo comenzó cuando en aquel 1959 Fidel Castro tomó el control del gobierno cubano e instauró, desde el primer momento, un régimen criminal bajo el pretexto de una “justicia revolucionaria” dirigida contra aquellos que se oponían al nuevo sistema.

La organización Archivo Cuba ha documentado 8,267 muertes y desapariciones desde entonces, incluyendo 3,084 ejecuciones por fusilamiento. El régimen otorgaba a estas ejecuciones, que conocemos como crímenes de lesa humanidad, una amplia cober-



La Rastra de la Muerte: una de las peores tragedias cometidas bajo la dictadura de Fidel Castro.

tura mediática para infundir terror en la población y consolidar su poder.

Uno de los crímenes de guerra y de violación del derecho internacional humanitario que Castro mantuvo en absoluto silencio, fue la muerte de nueve prisioneros durante la fallida invasión de Bahía de Cochinos, llevada a cabo por la Brigada de Asalto 2506, el 17 de abril de 1961. A continuación, presento el relato de aquel cobarde y horrendo crimen.

EL TRASLADO HACIA LA INFAMIA

Al mediodía del 22 de abril de 1961, un grupo de brigadistas que habíamos sido capturados tras agotar nuestras municiones —luego de tres días de intensos combates— estábamos siendo transportados desde Playa Girón hacia La Habana.

El responsable de la operación era el entonces Capitán Osmany Cienfuegos, quien supervisaba personalmente el embarque de

los prisioneros, vociferando órdenes a sus subordinados para agilizar el traslado.

El grupo en el que yo me encontraba fue conducido hacia un camión equipado con un contenedor (rastra). Cuando ya no cabía un hombre más, Cienfuegos ordenó cerrar las puertas. Uno de los últimos en entrar fue nuestro hermano Máximo L. Cruz, quien, a pesar de estar gravemente herido de bala, increpó a Cienfuegos advirtiéndole que si cerraban las puertas todos moriríamos por falta de oxígeno durante el trayecto. Con absoluto desdén, Cienfuegos respondió:

“No importa, de todas maneras los vamos a fusilar y así nos ahorramos las balas”.

Las puertas se cerraron y el vehículo inició una travesía lenta y horrenda que duró unas ocho horas bajo un calor infernal.

(PASA A LA PÁGINA 37)

TESTIMONIO DE DOLOR Y SACRIFICIO EN LA OSCURIDAD

(VIENE DE LA PÁGINA 36)

AGONÍA EN LA OSCURIDAD

En el interior de la rastra nos hacinábamos cerca de 100 prisioneros en una oscuridad casi total, interrumpida solo por la penumbra causada por unos minúsculos orificios en el techo. En ese ambiente tóxico comenzaron las escenas de horror, angustia y desesperación, creando un caos dantesco. Los minutos se sentían como horas en un tiempo que parecía no tener fin.

Buscando desesperadamente una salida, algunos brigadistas detectaron puntos débiles en las paredes del contenedor. En dos puntos estratégicos —uno al centro y otro en la parte trasera— lograron romper el revestimiento interno de madera para alcanzar la pared metálica exterior.

Utilizando las hebillas de sus cinturones, consiguieron abrir dos pequeños agujeros de apenas una pulgada de diámetro. Ese aire fresco y resucitante que comenzó a fluir, permitió que los sobrevivientes siguiéramos con vida; sin embargo, para varios de nuestros hermanos, el auxilio llegó demasiado tarde.

EL ARRIBO AL PALACIO DE DEPORTES

La rastra llegó finalmente al Palacio de Deportes en La



El valiente coronel Johnny López de la Cruz quien fue uno de los sobrevivientes de la rastra de la muerte.

Habana. Cuando abrieron las puertas de aquella cámara de horror, convertida ya en féretro para nueve víctimas, comenzó a derramarse a través de ellas una gran cantidad de líquido compuesto de sudor y desechos humanos acumulados durante el viaje, y que al estar el contenedor herméticamente cerrado, no había podido filtrarse al exterior.

Los prisioneros apenas podíamos sostenernos en pie; muchos, deshidratados y enfermos, se desplomaban al contacto con el suelo. Una vez afuera, al mirar hacia el interior de la rastra, contemplamos con horror los cuerpos sin vida de quienes sucumbieron a este crimen abominable, del cual fueron directamente responsables Osmany Cienfuegos y Fidel Castro.

NUESTROS MÁRTIRES

Los nombres de los valientes que perdieron la vida en aquella fatídica rastra son:

Alfredo José Cervantes Lago, José Ignacio Maciá del Monte, José Santos Millán Velazco, Herminio Benjamín Quintana Pereda, Santos G. Ramos Álvarez, Pedro Rojas Mir y Moisés Santana.

Hay que recordar que la evaporación de nuestros cuerpos se había concentrado en el techo de la rastra, cayendo hacia nosotros en forma de continua llovizna. Un hedor terrible producido por nuestros cuerpos ausentes de baños desde hacía una semana, aunado a la orina y al excremento expulsado por los que se desmayaban o morían asfixiados, creaba una situación imposible de soportar, sin perder el control.

Así chapoteando en esa mias-

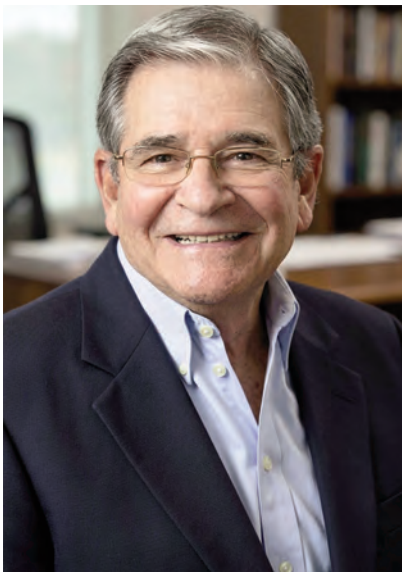
ma, iba aumentando nuestro suplicio, mientras las horas transcurrían lentamente...

La rastra transitaba por las calles de La Habana, de pronto notamos que su marcha se amenoraba o reiniciaba, con mucha lentitud, como si hubiera tráfico, por donde transitaba. El ruido casi constante de los frenos de aire comprimido, era una tortura más en el silencio donde cuerpo sobre cuerpo medio asfixiados o muertos, sólo se oía el susurro de las oraciones...

Entonces un silencio angustioso se prendió y todos estábamos conscientes de nuestra tragedia, aquel sarcófago hediondo llevaba los cuerpos de los mejores hombres que habían participado en un asalto frontal a un bastión comunista de América, nuestros muertos y nuestras torturas daban fe.. «No estábamos equivocados, nuestro sacrificio no sería en vano en el futuro ...»



Osmany Cienfuegos, hermano de Camilo, fue el responsable directo de los que murieron en la rastra de la muerte.



LA NOVELA EN LIBRE

ALLÁ, DONDE LOS ÁNGELES VUELAN

CAPÍTULO I



POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

‘Hubo un tiempo para descorchar recuerdos y beber burbujas de sangre, en el cuello de los tome-guines’

*“Viaje al cazabe”
+Ana Rosa Núñez*

Bartolo Villalonga cierra los ojos. Mentalmente se sustrae de la oficina, reducida y espartana, en la que aguarda. En apariencia está solo, pero sospecha que por algún punto de las paredes, grises y desnudas, observan sus movimientos, o tal vez la vigilancia venga del techo, también gris y desnudo. Le llaman oficina, pero el recinto es un simple y deprimente cubículo.

Lo mejor que puede se arrellana en la dura silla de madera y aprieta los párpados. El tiempo ha pasado. Ya no es el muchacho que en el Plan de Cardoso descalabró a Dimas. Le duele el recuerdo del día lejano.

Una sonrisa tenue le distiende los labios, cuando en la oscuridad de las pupilas bloqueadas aparece el Monte Capiro. Después, la sabana del Cubanicay, el río Bélico y en lo alto su papalote que, cortando el aire azul cielo, se acerca a la frontera fluvial.

Confiaba en el papalote porque, como muchos, lo hizo él mismo. Había cortado trozos de güin que abrió en mitades y ató formando una cruz. En los extremos de los listones talló muescas por las que deslizó una cabuya fina y tirante que formó el contorno.

Después, cubrió la estructura con porciones de papel vejiga blanco, rojo y azul, que pegó con engrudo de confección casera. En medio de la armazón fijó una estrella blanca.

Luego, con tramos de cuerdas, de medidas exactas, construyó el frenillo, al cual amarró el inicio de un carrete de pita.

Por último, en la parte inferior del güin central afianzó la cola, hecha de tiras de colorines.

Bartolo entreabre los ojos y la sonrisa sutil desaparece. En el cubículo, que se ha ensombrecido, continúa solo. A sus oídos llega el sonido amortiguado y uniforme de una lluvia que recién comienza a caer. Es primavera, es

abril y las paredes herméticas no permiten que el olor de la tierra mojada llegue a su olfato. No obstante, paladea el aroma. «Abril es el mes más cruel», piensa, sin mucha certeza, que proclamó un hijo adoptivo de Albión, nombrado Tomás S. Eliot.

En abril se hablaron por primera vez, en la valla de Melgarejo, y a partir de allí, a causa de la muerte violenta del gallo fino que ella, horas antes, sostuvo y sintió entre sus manos infantiles, lleno de sangre caliente, Bartolo empezó a comprender, por instinto, que la concepción de la primavera es cruel. En primavera, sobre todo en abril, la existencia se renueva y engulle lo más viejo y maltratado de la vida animal y vegetal para, con la materia lograda, moldear nuevas, pero repetidas, formas. Sin embargo, con el género humano, la primavera y el azote de abril, se equivocaron al liberar almas sobre las que no ejercen control porque, por su esencia universal, no son devorables, pero sí capaces de enquistarse en el tronco percedero del renuevo, para contaminarlo con resabios, miedos y experiencias inherentes al génesis que, por culpa de la memoria, hacen de abril el mes más cruel.

Quizás, a causa de aquel primer contacto, la posterior influencia del padre y de la, en inicios, nebulosa especulación, Bartolo sopesó la idea de hacerse constructor de obras que materializaran un sentimiento. De hecho, ya lo era de papalotes, como su padre, quien devengaba el real sustento familiar como cuidador y entrenador de los caballos de paso fino del general retirado Elpidio Jomarrón.

También, el general Jomarrón era aficionado a las riñas de gallos finos y mantenía en su finca una cría de estas aves, cuyo responsable era el padre de María Eulalia, el que para ocuparse de los gallos del General puso como condición que en la valla de Melgarejo, no en ninguna otra, sus peleadores y los del General podían enfrentarse.

Además de trabajar para el General, Juan José Castillo González, que por su gran senti-

do del humor, era conocido en el mundo gallístico por el sobrenombre de Juan Mermelada, y Cándido Villalonga mantenían una amistad cordial y respetuosa, que se solidificó por la afición de ambos al juego de dominó.

Bartolo bosteza en el rígido asiento y vuelve a entornar los párpados.

Cándido Villalonga reprende a Bartolo por haber descalabrado a un vecino y compañero de juegos. Asimismo, con pruebas y razonamientos logra que el, en un principio, furibundo, padre de Dimas acepte que su hijo, por ser mayor en edad y más fornido, intimida y abusa de la mayoría de los chiquillos del barrio.

Solucionada la disputa de los mayores, Cándido construye dos papalotes vistosos; uno para Dimas y otro para Bartolo. Entonces, una tarde abrialeña de viento de cuaresma, ambos padres, con sus vástagos, se reúnen en el Plan de Cardoso para empinar los papalotes.

La muchachada de la vecindad está presente así como un número apreciable de adultos, que ven en el gesto de Cándido un aporte para conservar y mejorar la armonía de la comunidad.

Antes de comenzar el acto, Cándido y el padre de Dimas estimulan a los jóvenes para que sellen las rencillas con un apretón de manos. Bartolo, de buen talante, extiende la mano derecha. Está feliz, la pedrada que le propinó a Dimas lo ha catapultado a la fama. Ahora sus iguales lo miran con respeto y en la escuela su popularidad desborda el aula. Hacer las paces con el otro lo librarán, sin menoscabar su nueva imagen, de sobresaltos y una posible golpeadura.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

CELEBRACIÓN VERDE EN LINCOLN-MARTÍ: SEMBRANDO EL FUTURO EN MIAMI



El espíritu de conservación ambiental, se apoderó de la escuela LINCOLN-MARTÍ #88, ubicada en el 22165 SW 112th Ave, donde estudiantes de todas las edades se unieron para conmemorar el Día de la Tierra.

Bajo el lema de proteger nuestro planeta, la jornada estuvo marcada por la creatividad y el contacto directo con la naturaleza. Desde los más pequeños de preescolar hasta los estudiantes de los grados superiores, todos participaron en una serie de actividades educativas y recreativas:

- Arte Ecológico: Los pasillos se llenaron de color con sesiones de pintura y dibujo dedicadas a la belleza de nuestro ecosistema.
- Manos a la Obra: La comunidad escolar se involucró activamente en la siembra y el cuidado de plantas, fomentando la responsabilidad ambiental desde temprana edad.
- Crecimiento en Comunidad: El evento destacó la importancia de ver “crecer” tanto a las plantas como a los propios alumnos en un entorno de conciencia ecológica.

Con eventos como este, LINCOLN-MARTÍ reafirma su compromiso con la educación integral, demostrando que nunca se es demasiado joven (ni demasiado grande) para marcar la diferencia en el cuidado de nuestro hogar común: la Tierra.



Donde cada niño
es un *Tesoro*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

INFLAMACIÓN SILENCIOSA: CÓMO DETECTARLA ANTES DE QUE AFECTE A LA SALUD

Por MARÍA MUÑOZ RIVERA



La inflamación cada vez preocupa a más personas. Foto cedida por Polima Zimmer

Lejos de ser un fenómeno puntual, se trata de un mecanismo biológico que conecta hábitos, metabolismo y envejecimiento. La medicina plantea abordajes que integran diagnóstico, prevención y tratamiento desde una perspectiva global del paciente, donde la inflamación se interpreta como un indicador clave del estado de salud.

LA INFLAMACIÓN: DOS CARAS DE UN MISMO PROCESO

La inflamación no es, en sí misma, un problema. Es una respuesta del organismo necesaria para defenderse. Desde la clínica Ityos, referente en el ámbito de la medicina integral y avanzada en España, la inflamación, que cada vez afecta a más personas, aparece de dos formas diferentes.

“La inflamación puede presentarse de dos formas principales. La inflamación sintomática o aguda es la respuesta normal del sistema inmunitario ante una lesión o infección y se manifiesta con signos visibles como dolor, calor, enrojecimiento o hinchazón”, explican desde Ityos.

Sin embargo, existe otra forma menos evidente. “La inflamación crónica de bajo grado o silenciosa es una activación persistente y de baja intensidad del sistema inmunitario que no produce síntomas evidentes”. Este tipo de inflamación es el que más preocupa a los especialistas, por su relación con enfermedades crónicas.

POR QUÉ SE HABLA TANTO DE INFLAMACIÓN AHORA

El interés creciente no responde solo a una mayor concienciación. “No es solo una mayor preocupación social: existen datos que indican que los factores que favorecen

la inflamación crónica son hoy más frecuentes”, añaden sobre un mal que cada vez protagoniza más conversaciones.

El contexto es claro: “En Europa, más del 59 % de los adultos tiene sobrepeso u obesidad, y el exceso de grasa visceral es una fuente importante de inflamación metabólica”. A ello se suma que “la diabetes tipo 2 se ha cuadruplicado en el mundo desde 1980, y las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte”, añaden.

La combinación de estos factores, junto con un mayor desarrollo de herramientas diagnósticas, explica que la inflamación haya pasado a ocupar un lugar central en la medicina actual.

LAS CAUSAS: METABOLISMO, ESTILO DE VIDA Y EMOCIÓN

La inflamación crónica no suele responder a una única causa, sino a la interacción de múltiples factores. “Este tipo de inflamación se asocia sobre todo a factores metabólicos como el exceso de grasa visceral, dietas hipercalóricas en ultraprocesados, sedentarismo, estrés crónico o alteraciones del sueño”.

A este escenario se suma una dimensión menos tangible pero igualmente relevante. “No podemos olvidarnos del estrés emocional, que es una de las causas embrionarias en las alteraciones patológicas de la salud”, inciden sobre un aspecto que cada vez cuenta con más peso.

Este enfoque amplía la mirada médica tradicional. “La ciencia y la medicina actuales deben recuperar algunos conceptos de la medicina antroposófica... añaden

(PASA A LA PÁGINA 41)

EL PAPEL DE LA MITOCONDRIA EN LA INFLAMACIÓN Y EL ENVEJECIMIENTO

(VIENE DE LA PÁGINA 40)

diendo a la dimensión física de la persona, sus rasgos mentales e incluso espirituales". Una reflexión que introduce una visión más integradora del paciente.

CÓMO DETECTARLA: LO VISIBLE Y LO INVISIBLE

La inflamación aguda es fácil de identificar por sus manifestaciones clínicas. "Dolor, enrojecimiento, calor, hinchazón o pérdida de función en el tejido afectado". Sin embargo, la inflamación silenciosa requiere herramientas específicas. "Generalmente solo se identifica mediante biomarcadores en sangre, como niveles ligeramente elevados de proteína C reactiva ultrasensible, interleucinas y otros factores correlativos".

Además, existen perfiles de riesgo que permiten sospechar su presencia. "Podemos sospecharla claramente en personas con factores metabólicos asociados, como obesidad abdominal, resistencia a la insulina, síndrome metabólico o diabetes tipo 2".

IDENTIFICAR EL ORIGEN: UN PROCESO COMPLEJO

Determinar qué está generando inflamación no siempre es sencillo. "Identificar qué nos está generando inflamación suele requerir combinar evaluación clínica, analíticas y revisión de hábitos".

El proceso incluye el análisis de marcadores en sangre y la revisión de factores cotidianos. "En la práctica clínica, identificar el origen suele implicar revisar el estilo de vida y los factores metabólicos".

En este análisis, algunos especialistas incorporan una dimensión más amplia. "Cada vez le damos más importancia a la vida emocional o espiritual de la persona y sus consecuencias sobre los parámetros médicos".

Qué se puede hacer desde casa
Antes de acudir a consulta, los

expertos proponen una primera fase de observación. "Puede ser útil aplicar durante unas semanas un protocolo sencillo de observación de hábitos".

Este enfoque incluye cambios básicos. "Priorizar una dieta basada en alimentos frescos y poco procesados, reducir azúcares, alcohol y ultraprocesados, mantener actividad física regular, dormir 7-8 horas y controlar el estrés".

Además, recomiendan registrar sensaciones. "Llevar un registro básico de síntomas puede ayudar a detectar patrones y posibles desencadenantes".

HÁBITOS CLAVE PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN

La intervención sobre el estilo de vida sigue siendo la herramienta más eficaz. "Los hábitos con mayor evidencia incluyen mantener una dieta basada en alimentos frescos y poco procesados, realizar actividad física regular, dormir 7-8 horas de calidad y controlar el estrés crónico".

A ello se suman otras recomendaciones. "También es importante reducir el exceso de grasa visceral, limitar el alcohol y evitar el tabaco". Cuando existe una patología asociada, el tratamiento médico resulta imprescindible. "El control de factores metabólicos como la glucosa o el colesterol también ayudan a disminuir la inflamación sistémica".

En centros como Clínica Ityos, el abordaje de la inflamación incorpora una dimensión celular. "El abordaje de la inflamación se centra en mejorar la salud mitocondrial". Las mitocondrias, responsables de la producción de energía, desempeñan un papel clave. "Cuando su función se deteriora, aumenta el estrés oxidativo y la producción de señales inflamatorias, un proceso relacionado con el llamado 'inflammaging' o envejecimiento inflamatorio".

Este enfoque se traduce en

estrategias combinadas. "Los tratamientos suelen orientarse a optimizar la función mitocondrial y el metabolismo celular, combinando intervenciones en estilo de vida con estrategias médicas personalizadas".

Entre ellas destacan los protocolos nutricionales y el uso de suplementos específicos. "Dichos suplementos tienen como objetivo optimizar la eficiencia energética de las células, reducir la inflamación crónica de bajo grado y favorecer un envejecimiento más saludable".

RESULTADOS: UNA MEJORA PROGRESIVA

La evolución del tratamiento depende de múltiples factores.

"Los resultados suelen empezar a notarse en las primeras semanas o meses, especialmente en aspectos como la energía, la calidad del sueño, la digestión o la sensación general de bienestar". Sin embargo, la resolución completa requiere tiempo.

La inflamación se ha convertido en un indicador transversal que conecta distintas áreas de la medicina. Su estudio no solo permite comprender mejor las enfermedades crónicas, sino también anticiparlas. En este contexto, la medicina avanza hacia modelos más integradores, donde el estilo de vida, la biología celular y la dimensión emocional se analizan de forma conjunta.



Existen dos tipos de inflamación. Foto cedida por Polima Zimmer

APERTURA EMOCIONAL: UNA CAPACIDAD QUE NOS HACE MÁS FUERTES

Por Ricardo Segura.

“Nos enseñaron a esconder la tristeza, a disfrazar el miedo, a silenciar la rabia. Nos dijeron que solo valía la alegría. Pero ¿y si todo eso fue un error?” se pregunta, invitando a reflexionar sobre este asunto, el doctor Sergi Rufi, psicólogo, divulgador y autor de cinco libros en los que defiende una psicología más profunda, humana, sensible y realista.

Su libro más reciente, ‘Abiertos a Sentir’, está dirigido a “todos aquellos que se han sentido demasiado sensibles, demasiado profundos, demasiado vulnerables, demasiado humanos”, a quienes invita a “dejar atrás la dictadura de la racionalidad y volver a vivir con el corazón abierto”.

Con una trayectoria de décadas en la psicología y la espiritualidad, y después de estar vinculado al mundo académico como docente e investigador en la Universidad de Barcelona (España), Rufi se dedica ahora al acompañamiento terapéutico, ayudando a las personas a vivir una vida con menos culpa, vergüenza y frustración, y más conexión, sentido y autenticidad.

El doctor Rufi considera que la represión emocional es la raíz del malestar humano actual y reivindica la sensibilidad como una brújula interior, la base de una vida con sentido y una fuerza esencial en un mundo incoherente y superficial que nos enseñó a reprimirla.

“Porque el problema nunca fue sentir, sino todo lo que nos enseñaron para evitarlo. Cuando la sensibilidad se comprende, se permite y

es acompañada, deja de pesarnos y facilita nuestra brújula, criterio y camino propio”, enfatiza.

Para salir de esa encrucijada “necesitamos una psicología más real, diferente de la oficial, que es una psicología de la razón — fría, técnica, cerebral — que ha ignorado lo que palpita y nos mueve por dentro”, en opinión de Rufi.

“Necesitamos una psicología que en vez de negar lo que somos, lo abrace e incluya la confusión, la fragilidad y el desborde; que no nos enseñe a dejar de llorar, sino a poder llorar con dignidad; que no nos exija controlar lo que sentimos, sino que nos acompañe a sen-

tirlo mejor; que no nos castigue por ser humanos, sino que nos ayude a ser más nosotros mismos”, destaca.

VIAJE HACIA LA VOZ DE NUESTRO MUNDO INTERIOR

“Estar abiertos a sentir es lo contrario al intento de control. Es algo que va antes que cualquier técnica, método o intento de modular tu mente. Es un viaje desde el silencio impuesto por decreto hacia la voz de nuestro mundo interior”, precisa.

Señala que “solo después de habernos permitido sentirlo todo, de haber atravesado la incomodidad de la tristeza, de la rabia, del

miedo o de la ternura, podemos usar todas las herramientas que queramos, no para escondernos, fingir o evitar lo que sentimos, sino para comprender, integrar, canalizar”.

“Lo terapéutico es permitir, comprender(nos), compartir, aprender a disfrutar del proceso de estar vivos”, destaca.

Rufi explica que aquello que nos gusta, duele, mueve o enciende no lo decidimos nosotros. Es algo que “nace solo, brota dentro, desde la parte más profunda, inconsciente, autónoma y sabia de nuestro sistema nervioso, una zona independiente de nuestra voluntad racional y donde reside nuestra brújula personal”, recalca.

“Abrirse a sentir es una actitud de honestidad profunda con uno mismo, y también de desobediencia emocional con el entorno”, según este psicólogo.

Señala que abrirnos a sentir, es decir ‘estoy aquí, sin escudos ni guiones memorizados. Es permitirnos la lágrima y la duda, el fuego y la dulzura. Es vivir con menos dique y con más espontaneidad amable. No como una moda o un lema, sino como un camino de regreso a lo que en realidad somos y nunca dejamos de ser”.

REPRIMIR LAS EMOCIONES: UNA CÁRCEL INVISIBLE

Rufi considera que “en una cultura que idolatra el raciocinio, el control y la eficiencia, el sentimiento es tratado como un fastidio. Se nos enseña a reprimi-



“Nos enseñaron a esconder la tristeza, a disfrazar el miedo, a silenciar la rabia, y que solo valía la alegría”, según Rufi. Foto: Rawpixel.com-Freepik.

(PASA A LA PÁGINA 43)



“Sentir el miedo nos protege, sentir la tristeza nos transforma, sentir la rabia nos da fuerza” explica el doctor Rufi. Foto: 123RF-Rawpixel.com.

(VIENE DE LA PÁGINA 42)

mirlo, a disfrazarlo o a negarlo”.

Pero “la represión emocional acaba siendo una cárcel invisible que deshumaniza la experiencia y endurece nuestro fondo. Nos vuelve más rígidos y lejanos, más funcionales que vivos. Reduce lo que somos. Nos desconecta de nuestro mundo interior, nos separa de los demás. Nos aleja de lo humano”, lamenta.

“Sin permitir tus emociones no sabes lo que te gusta y lo que no. Careces de criterio propio, no tienes código personal. Otros te guían y deciden por ti lo que te conviene y lo que no. Pero lo meramente racional acaba resultando demasiado soso, protocolario, repetitivo, trillado, superficial. Y se olvida pronto”.

UNA SOCIEDAD EMOCIONALMENTE MUTILADA

El doctor Rufi explica en una entrevista que “las consecuencias de haber sido educados en la represión emocional son profundas: una sociedad emocionalmente mutilada. Una sociedad compuesta por personas que parecen ‘funcionar’, pero por dentro se sienten vacías, ansiosas o desconectadas”.

En esa sociedad “la tristeza reprimida se transforma en depresión, el miedo disfrazado en ansiedad crónica, la rabia silenciada en somatizaciones y

relaciones tóxicas. Y la alegría convertida en obligación nos deja agotados, al estar fingiendo una felicidad que no sentimos”, sentencia.

El precio de la represión emocional “ha sido una desconexión de lo más humano, nuestra capacidad de emocionarnos de verdad”, asevera.

LA EMOCIÓN ES LA ENERGÍA DE LA VIDA

Por el contrario, la actitud de abrirnos a emocionarnos y a sentir representa un cambio radicalmente positivo en nuestra vida, de acuerdo con este especialista.

“Cuando nos abrimos a sentir, recuperamos autenticidad, confianza y conexión. La emoción deja de ser un peso y se convierte en energía vital, en brújula interior”, según Rufi.

“Sentir el miedo nos protege, sentir la tristeza nos transforma, sentir la rabia nos da fuerza, sentir la alegría nos conecta. E

compartir esas emociones con los demás nos libera de la soledad y nos hace más humanos”, destaca.

Rufi aclara que “abrirse a sentir no es debilidad, sino empezar a vivir con más sentido y con el corazón abierto. Sentir no es doloroso. Lo que duele son los recuerdos traumáticos relacionados con el sentir. Es ahí donde tenemos que trabajar, en lugar de tapar y reprimir”.

Recalca que “ser sensible no equivale a ser débil. La sensibilidad nos permite tener una comprensión más profunda de nuestras propias emociones y las de los demás, lo cual no implica fragilidad”.

“De hecho, ser sensible puede fortalecernos al ampliar y diversificar nuestro carácter, permitiéndonos ser suaves en el trato y firmes en nuestras convicciones”, asegura.

“La verdadera fortaleza radica en la capacidad de acoger nuestras emociones con apertura y autenticidad,

manteniendo intactas nuestra integridad y nuestra firmeza”, señala.

EL PRIMER Y MÁS SENCILLO PASO PARA ABRIRNOS A SENTIR

El primer paso que una persona acostumbrada a reprimir sus emociones puede dar en su vida diaria para desactivar su represión emocional es sencillo pero poderoso: consiste en “atreverse a sentir lo incómodo sin disfrazarlo”, según Rufi.

“Quedarse un momento con la tristeza sin ponerse la máscara de la sonrisa. Reconocer el miedo sin darse prisa en anestesiárselo. Permitirse la rabia sin culparse por sentirla” son formas de ir tomando contacto con las emociones en vez de reprimirlas, mencionadas por este experto.

En su libro ‘Abiertos a Sentir’ Rufi propone gestos muy concretos: llorar a solas, aunque nos parezca ridículo, escribir lo que nunca nos atrevimos a decir, contarle a alguien de confianza “hoy me siento vulnerable” aunque nos tiemble la voz, entre muchas más opciones.

“Son microrebeldías contra la represión emocional que nos enseñaron. Cada vez que nos damos ese permiso, la coraza se agrieta y la sensibilidad recupera su lugar como brújula interior”, concluye este reconocido experto.



LUIS DE LA PAZ
Especial para
LIBRE

Acontecer Cultural en LIBRE

Semana del miércoles 29 de abril al 5 de mayo

● FÓRMULA 1 ●

Para los amantes de las carreras de autos llega su momento. El Miami Grand Prix tendrá varios días de actividades todas relacionadas con los bólidos que harán el circuito a grandes velocidades para obtener el codiciado premio de Fórmula 1. Además de las carreras, se podrá disfrutar de música, conciertos y entretenimiento para todos los gustos.

La cita: Del jueves 30 de abril al lunes 4 de mayo, en el Miami International Autodrome del Hard Rock Stadium, 347 Don Shula Dr., Miami Gardens, 33056.

● TERTULIA POÉTICA ●

Creation Art Center, en colaboración con el Círculo Literario Iberoamericano invita a la **Tertulia Poética de Miami**, creada con el objetivo de promover la poesía hispana ofreciendo una plataforma literaria y un intercambio cultural a nuestra comunidad. Conducido por la escritora Mercedes Minota, este mes tendrá como invitados especiales a Saulo García y Jairo Castro "Chocolate".

La cita: Jueves 30 de abril, a las 8 pm., en el Miami Hispanic Cultural Arts Center, 111 SW 5 Ave., Miami, 33130.

● COMEDIA EN TEATRO MIAMI ●

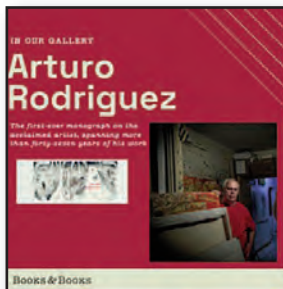
El nuevo Teatro Miami en la ciudad de Medley, presenta la comedia **Los caballeros las prefieren brutos**, texto e interpretación de Isabella Santo Domingo, actriz, escritora y presentadora colombiana. Un unipersonal en el que Isabella se adentra en las relaciones amorosas y las diferencias entre hombres y mujeres. Con su estilo ingenioso e irreverente, comparte sus observaciones (y desventuras) sobre la vida en pareja.

La cita: Jueves 30 de abril, a las 8 pm., en el Teatro Miami, 7265 NW 74 St., Unit 2, Medley, 33166.

● ARTE DE ARTURO RODRÍGUEZ ●

Una muestra con obras del artista plástico cubano Arturo Rodríguez, poseedor de un mundo expresivo muy personal e íntimo, se podrá apreciar en Books & Books, donde además, se podrá adquirir la monografía **Arturo Rodríguez**. Del artista se señala que: "Su obra se basa en la historia personal abordando temas universales de pertenencia y vulnerabilidad, y ha sido ampliamente expuesta y coleccionada por grandes museos y colecciones privadas".

La cita: Apertura el Viernes 1 de mayo,



Arturo Rodríguez

a las 7 pm., en Books & Books, 265 Aragon Avenue, Coral Gables, 33134. La exposición permanecerá abierta a lo largo del mes.

● PARA SOBREVIVIR ●

La actriz peruana Maricielo Effio, con una destacada trayectoria en televisión y teatro, se une a Carla Chuiman, coach espiritual, creadora de contenido y ex publicista premiada, para el espectáculo de humor **Manual para sobrevivir en Miami**, donde juntas cuentan cómo "empezar de cero en Miami". La nota añade: "Dos peruanas, dos historias reales de migración, reinención y caos... porque cuando cambias de país, todo puede pasar".

La cita: Viernes 1 de mayo, a las 8:30 pm., en la sala Catarsis del Teatro Trail, 3715 SW 8 St., Coral Gables, 33134.

● VARIACIONES ●

Segundo y último fin de semana de la obra **Variaciones para un tema insignificante** de Carlos Celdrán. Se señala que la obra "construye un teatro de memoria y revelación". En la pieza, una mujer vuelve al instante en que su vida cambió para siempre: el día en que su esposo, un escritor, le pidió que se fuera con él y ella se negó. "A través de variaciones, versiones, retornos y correcciones, el relato indaga en cómo una vida puede quedar definida por un segundo, y en cómo la memoria, lejos de cerrar, insiste: reescribe, acusa, perdona y vuelve a empezar". Actúan Laura Ramos y Daniel Romero.

La cita: Viernes 1 y sábado 2 de mayo a las 8 pm. Domingo 3 a las 5 pm., en el Westchester Cultural Arts Center, 7930 SW 40th St., Miami, 33155.

● WENDY GUERRA EN HIALEAH ●

Se invita a una tarde con la escritora cubana Wendy Guerra, como parte de la tertulia **El Caimán ante el Espejo**, que desde hace dos años se presenta en la biblioteca Kennedy.

Se anuncia que el encuentro "propone algo más que una presentación: una conversación abierta sobre literatura, procesos creativos y esa zona íntima donde la escritura se mezcla con la vida". Guerra presentó en la Feria del Libro de Miami su más reciente novela, **La costurera de Chanel**.

La cita: Sábado 2 de mayo, a las 2:00 pm., en la Biblioteca John F. Kennedy, 190 W 49 St., Hialeah, 33012.

● ALEJANDRO SANZ ●

Como parte de su recorrido **Y Ahora Qué Tour**, el cantante español Alejandro Sanz llega al sur de la Florida para un encuentro con el público local. Considerado como uno de los artistas más importantes en español, su trayectoria lo sitúa como el artista español que ha recibido más premios Grammy, incluyendo 24 Latin Grammys y 4 Grammy Awards.

Algunas de sus canciones, como **Corazón partío** y **Amiga mía**, se escuchan frecuentemente en la radio.

La cita: Sábado 2 de mayo, a las 8 pm., en el Kaseya Center, 601 Biscayne Blvd., Miami, 33132.

● EN TEATRO 8 ●

Continúan las presentaciones de la comedia, **Exit: "You're Fired"**, del autor español Agustí Franch, con las actuaciones de Agustina Lecouna, Jessica Álvarez Diéguez y Alejandro Vales, quien también la dirige. Se promueve como: "una comedia inteligente, rápida y absolutamente impredecible que convierte una situación laboral cotidiana en un juego peligroso de poder, manipulación y humor ácido". En la pieza, un empleado es citado por su jefa para una reunión y lo que comienza como una conversación incómoda se transforma en una batalla psicológica "llena de giros, secretos y decisiones extremas".

La cita: Sábado 2 de mayo, a las 8:30 pm. Domingo 3, a las 6 pm., en Teatro 8, 2173 SW 8 St., Miami, 33135.

● LIBRO DE PEDRO CORZO ●

El vigésimo quinto libro del periodista e historiador Pedro Corzo, **Fidel Castro: capó del crimen organizado en Las Américas**, se adentra en la evolución y principales operaciones criminales de Fidel Castro "como jefe fundador y conductor de la organización de delincuencia organizada más antigua y duradera de Las Américas, que se ha presentado como revolución cubana". Intervendrán Carlos Sánchez Berzain, Luis Felipe Rojas y José A. Albertini. Moderadora Carmen de Toro Gómez.

La cita: Sábado 2 de mayo, a las 2 pm., en la Westchester Regional Library, 9445 Coral Way, Miami, 33165.

● CONCIERTO DE LUISA MARÍA ●

Tras el éxito de su anterior presentación, vuelve la leyenda de la música cubana, Luisa María Güell, para un concierto íntimo, personal y emotivo en el acogedor espacio de la Sala Catarsis, de Teatro Trail. La compositora e intérprete ofrecerá un encuentro cercano con su público, y juntos compartirán sus temas más emblemáticos, y disfrutarán de sus éxitos y voz privilegiada.



Luisa María Güell

Gables, 33134.

● MORIR DE EXILIO ●

Una nueva edición de **Morir de exilio**.

Envíe su evento a:
NotasenLibre@gmail.com

Lejos de Cuba, libro de Uva de Aragón, tendrá una presentación el próximo día 3. El volumen recoge una serie de textos memoriales y semblanzas dedicadas a figuras emblemáticas del exilio cubano. En la contracubierta se señala que: "Escrito desde la experiencia de la diáspora cubana en los Estados Unidos, este volumen ofrece una mirada profundamente humana sobre las vidas de quienes se vieron forzados a abandonar Cuba, y sobre el costo emocional, histórico y cultural del exilio". En esencia la narración es "un testimonio conmovedor sobre la pérdida, la nostalgia y la resistencia de una comunidad marcada por la separación, pero también por la dignidad y la memoria".

La cita: Domingo 3 de mayo, a las 5 pm., en Books and Books, 265 Aragon Ave., Coral Gables, 33134.

● CULTURA HAITIANA ●

La Feria del Libro de Miami y la Sosyete Koukouy presentan una celebración de la cultura, la literatura y la comunidad haitianas. "Unete a nosotros mientras ponemos en sus manos el rico talento literario de Haití y la diáspora haitiana a través de una programación dinámica". Se podrá disfrutar de narraciones y actividades interactivas; eventos para los niños; espectáculos de danza y música, así como juegos tradicionales haitianos, talleres para adolescentes y paneles de discusión con autores, artistas y líderes locales.

La cita: Domingo 3 de mayo, desde las 11 am., en el Little Haiti Cultural Complex, 260 NE 59 Ter., Miami, 33137.



5 de Mayo

● 5 DE MAYO ●

La celebración del 5 de mayo, que en México conmemora la Batalla de Puebla, ha sido extendida más allá de sus fronteras por los millones de mexicanos que residen en Estados Unidos. De hecho se ha convertido en la fecha simbólica de todos los hispanos en EE.UU. Día para festejar, comer, beber y expresar el sentimiento de ser hispano.

La cita: Martes 5 de mayo, a lo largo del día, en distintos lugares, uno de ellos en el sector artístico de Wynwood.

DESCARGA SOBRE UNA TRISTE REALIDAD

Por Luis de la Paz

La historia de Cuba desde el siglo XIX está marcada por la migración y el exilio de sus ciudadanos. Durante la Colonia, luchadores y familias huyeron de la Isla. Ya con la República hubo movimientos migratorios por posiciones políticas bajo algunos presidentes constitucionales. Con el castrismo, que rompió todo esquema de convivencia social, el éxodo ha sido constante y en cifras alarmantes: salidas legales en los primeros tiempos. Éxodo de Camarioca. Vuelos de la libertad. Éxodo del Mariel. Éxodo de los balseros. Éxodos hacia Sudamérica primero, luego usando a Nicaragua como trampolín. En 67 años, entre 3 y 4 millones de cubanos han huido de su patria.

El escenario migratorio cubano, la mayor de las Antillas, tiene como causante a un régimen político de corte comunista: la dictadura, la tiranía instaurada en el país desde 1959, con 67 años en el poder. Ese régimen ha sumido a Cuba en una crisis humanitaria de grandes proporciones, llevando al país a un primitivismo extremo, de magra sobrevivencia, no de vida, acorde a los patrones generales de bienestar aportados por el desarrollo, como agua corriente, asistencia médica adecuada, electricidad y transporte. Una serie de modelos establecidos por Naciones Unidas para el mundo.

Antes del desastre arrasador del castrismo, y el comunismo como guía de la sociedad, la isla de Cuba superaba con creces los marcos de desarrollo y equilibrio social. En la actualidad Cuba se encuentra en los últimos lugares del planeta, cercano a países africanos, donde la miseria y las necesidades básicas son más apremiantes. En el continente americano, Cuba está en el fondo de los avances, incluso por debajo de Haití. Sólo hay que observar que hay cubanos que viajan a Haití a comprar provisiones, porque en Cuba no las hay.

Las autoridades cubanas llevan décadas desoyendo, no solo al pueblo que reclama acción y cambios, sino a la propia evolución de los tiempos y las tecnologías. Los mandos cubanos, solo tienen dos propósitos que son la inmovilidad y la permanencia en el poder bajo cualquier circunstancias, y para ello recurren al sometimiento de la población, el hambre, la cárcel y la aniquilación de la individualidad. Todos esos métodos que contradicen el comportamiento lógico y coherente del ser humano, conducen a la migración, al éxodo. Bajo el régimen socialista cubano al menos 3 millones de cubanos han dejado su país por razones políticas en su mayoría. Incluso, los que se definen como emigrantes económicos, lo hacen por las crisis sociales resultado de la mala política del estado, lo que convierte esa migración también en política.

Desde el mismo año 1959 Fidel Castro comenzó el derrumbe del país como nación próspera. El 14 de octubre de 1960, el titular del periódico El Mundo indicaba que se



Miguel Díaz-Canel y Donald Trump

expropiaron solo ese día, entre otros: 105 ingenios azucareros, 18 destilerías, 5 cervecerías, 3 fábricas de jabones y perfumes, 8 fábricas de envases, 4 de pinturas, 7 papelerías, 61 fábricas textiles, 16 molinos de arroz, 47 almacenes de víveres, 11 tostaderos de café, 13 tiendas por departamentos, 8 empresas ferrocarrileras, 19 constructoras, 13 marinas y 7 productoras de alimentos.

Todas estas expropiaciones dictadas personalmente por Fidel Castro, días después de afirmar en un discurso en Santa Clara: "Locos los que crean que vamos a nacionalizar las industrias" (titular del periódico Prensa Libre), lo que demuestra la maldición del tirano. En otro momento, el rotativo Revolución en primera plana, en un enorme titular rezaba: "fueron nacionalizadas 382 grandes empresas". Seguidamente indica que "nacionalizados también los bancos".

¿Alguien duda de que a partir de esas irracionales y desproporcionadas expropiaciones Cuba tuviera la posibilidad de crecimiento y prosperidad para los años venideros? Todo lo contrario, el país comenzó a caer lentamente. Para los años 70, después del desastre de la fracasada Zafra de los 10 Millones y de planes descabellados, como el porcino, el café caturra, y el Cordón de La Habana, la caída se aceleró.

Los propios nombres oficiales para esos años contradicen lo que afirmaban: Año de la Reforma Agraria (1960); Año de la Planificación (1962); Año de la Organización (1963); Año de la Economía (1964); Año de la Agricultura (1965); Año del Esfuerzo Decisivo (1969); Año de los 10 Millones (1970); Año de la Productividad (1971) y Año de la Institucionalización (1977), entre otros nombres altisonantes y prometedores.

El resultado es un país sin economía, sin organización, sin agricultura, sin productividad, sin institucionalidad. Un país sumido en la miseria planificada desde las altas esferas del poder.

El desplome de los regímenes comunistas en Europa, aceleró la debacle, impulsó el recorrido desenfadado hacia el abismo total, entre otras razones, porque las propias estructuras heredadas de la época republicana, también comenzaron a desplomarse por falta de mantenimiento: edificios derrumbándose, centrales eléctricas sin modernización, causando fallas constantemente, deterioro de las tuberías de agua, haciendo escasear el preciado líquido. Las imágenes de las montañas de basura en las calles, han convertido a los cubanos en sombras de sí mismos.

Luego el hambre, también producto de la falta de una administración económica basada en las necesidades y prioridades. Las fincas fueron expropiadas, las ganaderías pasaron a manos del gobierno, la producción agrícola fue disminuyendo hasta prácticamente llegar a mínimos insustanciales en la actualidad. El consumo de ganado, cerdos y pollos es más acelerado que la reproducción de estos animales, lo que ha acrecentado el hambre.

Durante años las necesidades alimenticias fueron manejadas por la dictadura castrista como un arma política. Al tener a la población hambrienta, la mantenía contenida, buscando el alimento diario. La libreta de abastecimiento fue una manera de mantener el sustento mínimo. Pero todo eso se le ha vuelto un problema a la dictadura. El propósito del régimen de controlarlo todo, ha sido su peor enemigo. Cuba es hoy un estado totalmente fallido, desastroso, inoperante hasta en los detalles más insignificantes. Una pobreza inducida, la catástrofe alimentada desde el poder absoluto, la mutación de una Isla próspera a un país de mendigos y pedigüños.

Todos estos desastres pensados desde la cúpula del poder para controlar a la población, se le ha ido de control, al extremo que la represión, la cárcel con largas condenas que llaman "condenas ejemplarizantes", lo que en realidad quiere decir, para persuadir a otros a desafiar al régimen, también se le

han ido de las manos al gobierno.

Los miles que salieron a las calles el 11 de julio del 2021 pidiendo libertad, todavía están cumpliendo condenas en las cárceles o están vigilados en las calles. Las protestas y cacerolazos en distintas partes del país marcan el ritmo diario. Los gritos de libertad se acrecientan. Las protestas públicas no cesan y muy probablemente continúen en aumento.

La realidad actual es la angustia de un pueblo buscando un aliento, una esperanza. Se han centrado las expectativas de un cambio en Cuba mediante la rebeldía nacional, y la ayuda de una potencia extranjera. Estados Unidos lleva meses anunciando un cambio en el rumbo político, económico y social en Cuba, que indican como "inevitable", lo que ha llenado de esperanzas y sueños a muchos dentro de la Isla y el exilio.

El cubano en la Isla siempre ha pedido transformaciones, pero nunca se le ha escuchado. Los exiliados, esos que marcharon al destierro y prosperaron con su trabajo y esfuerzo, también se han hastiado de ser el salvavidas económico del régimen. Son miles de millones de dólares los que en condición de remesas y productos se envían a Cuba para ayudar a las familias, aun sabiendo que el beneficiario final es el gobierno y sus instituciones fantasma de control financiero como GAESA.

El cubano dentro de la Isla aguarda por la presión de la administración Trump para forzar la salida del gobierno castrista y cambiar las estructuras nacionales. Las décadas de presión de los exiliados no han dado frutos, solo han servido para que el régimen gane tiempo. Las protestas populares han sido brutalmente reprimidas. Los llamados de países amigos y enemigos del régimen cubano para una apertura, han caído en oídos sordos. El propio gobierno cubano ha afirmado que no cederá el poder, mientras que desde la Casa Blanca se dice que de no llegarse a un acuerdo, usarán la fuerza.

El desastre causado por 67 años de castrismo ha conseguido que muchos cubanos, dentro y fuera de las fronteras insulares, deseen un cambio a cualquier precio, incluida la intervención militar, como arroja una encuesta encargada por El Nuevo Herald donde se indica que el 79% de los cubanos encuestados aprueban una intervención militar.

El desenlace aún está por ver. Algo está claro y es que no hay solución visible, ni posible bajo el castrismo. El otro escenario, marcaría un nuevo comienzo, pero está por verse a qué precio.

Ojalá el cubano deje de emigrar, que el éxodo durante 67 años de un 30% de la población cubana se detenga, que el progreso regrese a la Isla, y no dejar fuera algo muy importante, que se haga justicia contra los victimarios del pueblo cubano.



Adalberto
Sardiñas Cruz

Pinceladas

ES TIEMPO DE FIJAR ELECCIONES EN VENEZUELA

Han pasado ya más de 120 días de la extracción de Nicolás Maduro de la presidencia de Venezuela, y, en general, salvo algunos cambios de relativo beneficio para los venezolanos, los que viven, trabajan y todavía sufren en el país de Bolívar, las cosas siguen casi iguales que antes del 3 de enero. La crápula que integraba la dictadura chavista-madurista todavía está intacta en el control de mando.

Por supuesto, las órdenes ya no vienen de Maduro, descansando en una prisión de Manhattan, sino de Washington. Pero la jauría, ahora con un nuevo domador, sigue ladrando. La “presidenta” Delcy Rodríguez recibe órdenes de concretar cambios, y los hace, pero poniendo y quitando a las mismas figuras. Una suerte de puerta giratoria. El ministro de las Fuerzas Armadas, Vladimir Padrino, fue destituido - ¡qué bueno, al fin! Pero tres semanas después es nombrado ministro de Agricultura. Y en su lugar es nombrado un general casi desconocido, pero de la misma calaña de aquel, también del grupo cha-

vista.

El ministro de justicia es sustituido por otro magistrado tan corrupto como el anterior. Todos los cambios que ha hecho hasta el momento Delcy Rodríguez, han ido de mal en peor. Estos no han sido cambios. Han sido rotaciones maquiavélicas con el propósito de tratar de cumplir con Washington, pero haciéndolo de manera perversa como una burla cruel no tan sólo al pueblo venezolano, sino también a la Casa Blanca.

Todavía es parte del poder, con amplia e inmerecida autoridad, Diosdado Cabello, sujeto sancionado por Estados Unidos como jefe del Cartel de los Soles, organización criminal narcoterrorista y sobre el cual existe una recompensa de 10 millones por su captura y entrega a la justicia. ¿Captura? Ahí lo tienen. A la mano. Paseando por las calles de Caracas, inspeccionando y alentando a los delincuentes llamados colectivos que no son más que grupos paramilitares y que a diario abusan a la ciudadanía siguiendo sus órdenes.

Cuando observamos lo que ha cambiado en Venezuela en estos 120 días

de “hipotética liberación” nos queda en la conciencia un reclamo de insatisfacción. No, no es que aspiráramos a una liberación total, un regreso a la democracia en dos semanas, o en un mes, después de 27 años de dictadura. Esas no eran, por supuesto, expectativas reales. Pero, lo que sí es una expectativa real, lógica y legítimamente humana, es esperar que, a los casi cuatro meses de la remoción del dictador en jefe, se hayan producido cambios honestos -no de sinvergüenza por sinvergüenza- para encaminar a la nación venezolana en un sendero sólido hacia la democracia.

Estamos conscientes de que cada proceso de trascendencia -como un cambio de régimen- está sujeto a un planeamiento riguroso que se debe ejecutar de acuerdo con lo proyectado. Es entendible. Pero, siguiendo el mismo hilo de pensamiento, entendemos que el tiempo para la implementación debe ser razonable. No se debe eternizar la ansiedad de todo un pueblo esperando el Nirvana.

El plan de estabilización estructurado por Estados Unidos para el final arribo a la democracia en Venezuela, va trabajando, pero a paso lento. Los venezola-

(PASA A LA PÁGINA 47)

PINCELADAS

EL CAMINO HACIA LA PAZ Y LA NORMALIZACIÓN POLÍTICA EN VENEZUELA

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

nos están dando muestras de impaciencia. La ciudadanía, en sus hogares, no ha sentido ninguna mejoría material. Lo único que celebran, con razón, es la ausencia de Nicolás Maduro. Por lo demás, mucho ruido y pocas nueces.

De inmediato, ¿qué quieren los venezolanos? El llamado, con fecha determinada, a unas elecciones generales para barrer toda la escoria de la dictadura que continúa en el poder, empezando por los hermanos Rodríguez, cómplices de los 27 años de atropellos chavistas. Fijar una fecha prudente para las elecciones es una necesidad apremiante. ¿Para cuándo? Lo antes posible. Quizás para finales de este año, o para el primer trimestre del próximo, pero no más tarde.

Prolongar una consulta popular sería un grave error en el proceso de estabilización y una enorme oportunidad para la porra que aún mantiene el poder, y que, silenciosamente, ladinamente, lucha por asentar, solidificar su posición, con la solapada esperanza de que algún sorpresivo imponderable en la política nacional americana o en el teatro internacional les mantenga en la

poltrona de mando.

Porque esta gentuza que gobierna en Venezuela es la misma que operaba bajo Maduro, ejecutando todas las órdenes, los abusos, arbitrariedades y latrocinios dictados por él que eran prototipo de ese régimen. Es la continuación del mismo. Falta un solo nombre que descansa, abatido, en una incómoda celda de New York. Por lo demás, todo, o casi todo, sigue igual.

En realidad, se han logrado algunos beneficios. Como, por ejemplo, el control del petróleo por Estados Unidos. Hoy nuestra nación tiene más poder energético que el 2 de enero, que ha sido, en justicia, una recuperación a la expropiación -robo- a las compañías americanas que crearon la infraestructura petrolera venezolana a un costo de cientos de billones de dólares. Eso está muy bien. Es una vieja deuda que tenía que ser cobrada. Pero la ciudadanía venezolana está pasando por las mismas vicisitudes a pesar de que las arcas del tesoro se robustecen con la entrada semanal de miles de millones de dólares por la creciente venta del crudo. Sí, es cierto, se han liberado algunos presos, pero la mayoría queda en cautiverio. Los militares, desafectos al régi-

men -157- aún están en prisión. Se ha promulgado una ley de amnistía con implicadas amenazas. Y, en término general, no se puede decir, con plena honestidad, que el venezolano de a pie, está feliz o contento. No lo está. Lo estará cuando se determine una fecha para unas elecciones generales donde pueda escoger libremente a sus gobernantes y regrese, de una vez, la luz de la democracia a Venezuela.

La primera fase del plan para encarrilar a la nación en el camino de la paz y la convivencia armónica está en marcha. No ha habido convulsión social. Ni interrupciones. Ni excesivo derramamiento de sangre por el cambio. El *statu quo* se ha mantenido.

Pero ahora se impone, de necesidad imperativa, el segundo paso en el camino: elecciones generales para normalizar las funciones del país. Los venezolanos, dentro y fuera, lo reclaman. Es su derecho. El objetivo de la operación no era solamente explotar petróleo, sino, de orden prioritario, llevar libertad y democracia a la nación Andina.

No es, en modo alguno, una ecuación complicada.

CONCIENCIA AMBIENTAL DESDE LA INFANCIA EN EL CENTRO LINCOLN-MARTÍ

Los niños del Centro LINCOLN-MARTÍ, localizado en 890 SW 143 Avenida desde la clase de los Infantes hasta segundo grado estuvieron realizando proyectos individuales y grupales en conmemoración del Día de la Tierra.

Durante días estuvieron abordando acerca de los temas de nuestro planeta y cómo debemos cuidarlo y cuidar el medio ambiente para habitar de forma más saludable y salvando todo lo que podamos de la naturaleza y los animales para que la Tierra conserve todo su hábitat. Realizamos una exposición en nuestra escuela para mostrar los proyectos que confeccionamos con nuestras maestras y con la visita de la señora Susan de la biblioteca de nuestro vecindario.



Preparamos a nuestros
estudiantes para
el resto de sus *Vidas.*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

7 días/24 horas... www.libreonline.com... con noticias, TV y fotos al momento



Visite
nuestra
boutique en:
2700 SW 8 St,
MIAMI, FL,
33135
(POR AVE 27)

UNIFORMS

UNIFORMES



- P.E. Shirts- \$11.99
- P.E. Shorts- \$9.99
- Sweatshirts- \$24.99
- Polo Shirts/Pulóver- \$21.99
- Quarter-Zip Jacket- \$30.99
- Full-Zip Jacket- \$32.99

Pants must be long uniform pants in solid khaki. Sweatpants, jeans, leggings, capris, shorts, cargo pants or anything other than standard chino slacks will not be permitted.

Shoes must be closed-toe. Crocs, slides, sandals, for example, will not be permitted.

www.lincolnmarti.com/shop

JOHN COURIEL, PRESIDENTE N° 58 DEL TRIBUNAL SUPREMO DE FLORIDA

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE

John Daniel Couriel Urtiaga, nació el jueves 23 de marzo de 1978 en Miami. Sus padres: **Juan L. Couriel Jiménez** (1951) y **María Victoria Urtiaga** (1953).

Su abuelo paterno el **Dr. José D. Couriel Montero**, era el abogado de casi todos los comerciantes de la calle Muralla con su Bufete en la calle Aguacate # 472 en La Habana.

Falleció en La Habana. Su hermano el arquitecto **Alberto Couriel Montero** (tío abuelo del juez) residía en Calzada #1059, y **Esther Couriel Montero** (tía abuela del juez) en la calle 8 #508 del Vedado. **José Couriel**, el padre de ellos tres y bisabuelo del juez, nació en Turquía, luego vivió en Italia antes de establecerse en La Habana era descendiente de judíos sefarditas y se casó con **Juana Montero**, la bisabuela paterna del juez.

El **Dr. José Daniel Couriel** se casó con **Sylvia Jiménez Ojeda** (abuela paterna del juez) la cual pudo salir de Cuba en 1965, muriendo en Miami.

Los padres de Sylvia, **Alfredo Jiménez** y **Juana Ojeda**, son bisabuelos del juez John.

El lunes 25 de abril de 1961 llegaron solos a Miami en un vuelo regular **tres niños** los cuales fueron recibidos en el aeropuerto por George (Jorge Guarch) ellos eran: **Juan, José y Sylvia Couriel Jiménez** en lo que luego se conocería como la Operación Pedro Pan que logró sacar del infierno castrista a unos 14,048 niños.

José A. que era el mayor con 15 años, fue para la casa de una prima de su madre Sylvia. Se graduó en 1964 en el Coral Gables High School.

Sylvia C. tenía 12 años y **Juan L.** 10 años, también fueron para la casa de otra prima de su madre Sylvia, pero luego fueron reubicados en la casa de la familia Alcoz en la zona de la 2ª Ave. N.W. entre las calles 14 y 16, conocido como Cuban Village, en



John D. Couriel 90 Juez del Tribunal Supremo de Florida.

Florida City, al Sur de Miami.

Juan L. Couriel Jiménez (quien ha sido 4 veces presidente de la OPPG-Organización del Grupo Pedro Pan) se estableció en Miami, echando raíces en la floreciente comunidad de exiliados cubanos de la ciudad, lo que moldeó el entorno cultural y lingüístico de la familia.

Se casó con **María Victoria Urtiaga** y el jueves 23 de marzo de 1978 les nació su hijo **John Daniel Couriel Urtiaga**, nuestro **flamante juez**. En 1982 nació **Katherine C. Couriel**, que es la única hermana del juez.

John creció como hispanoparlante nativo inmerso en las tradiciones cubanoamericanas. Criado en la diáspora cubana de Miami, la educación

de **Couriel** reflejó la *resiliencia* y el espíritu emprendedor comunes entre los exiliados Pedro Pan y sus descendientes, con una familia que hacía hincapié en la educación y el logro profesional en medio de los desafíos de la adaptación como refugiados. Existen pocos detalles públicos sobre su madre, pero el enfoque del hogar en superar las dificultades del exilio fomentó un compromiso con el servicio público, como lo demuestran sus reflexiones posteriores sobre su herencia durante los procesos judiciales.

Asistió a instituciones locales, incluyendo Columbus, antes de cursar estudios superiores, estableciendo así sus años formativos en el vibrante pero políticamente cargado ambiente de exiliados del sur de Florida.

John, se graduó del Colegio **Christopher Columbus** en 1996 (Colegio Maristas de Miami).

Máximo Álvarez (Presidente de **Sunshine Gasoline** que tiene más de 300 gasolineras propias además de distribuirle a otras 250 y es otro Pedro Pan que llegó con 13 años a Miami el 3 de julio de 1961) amigo de su familia y su hijo **Máximo Ricardo** era compañero de estudios de **John Couriel**. Como lo conoce bien recordó que siendo **Boy Scout** alcanzó el rango de **Eagle Scout** lo que reflejaba su dedicación al servicio público. Esto también se evidenciaba en que, en lugar de ir a la playa en verano, pintaba Iglesias o participaba en otros proyectos cívicos y añadió: *“El compromiso de John con la vida y el servicio públicos es profundo y forma parte de su esencia. Jamás se conformaría con trabajar en el sector privado sabiendo que puede marcar la diferencia como servidor público. Es ese deseo lo que lo convierte en el mejor en lo que hace”*.

Couriel se licenció con honores (*Magna Cum Laude*) en **Harvard College** en el 2000 y obtuvo su título de Doctor en Jurisprudencia en la **Facultad de Derecho de Harvard** en 2003.

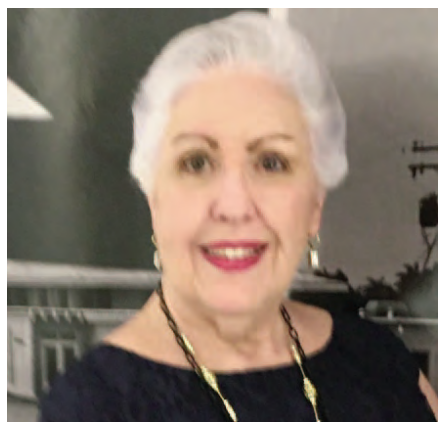
De 2003 a 2004, trabajó como asistente legal del Honorable **John D. Bates** del Tribunal de Distrito de los Estados Unidos para el Distrito de Columbia.

Esta pasantía federal le brindó experiencia fundamental en el funcionamiento de los tribunales de primera instancia, haciendo hincapié en el análisis jurídico riguroso y los procesos de toma de decisiones judiciales.

Está casado con la doctora en medicina **Rebecca Lyn Toonkel**, excelente persona y brillante profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad Internacional de Florida

(PASA A LA PÁGINA 51)

(VIENE DE LA PÁGINA 50)



Sylvia C. Couriel Jiménez, la tía del juez.

(FIU) en Miami. Tienen dos hijos **Jonás y Eden**.

De 2004 al 2009 trabajó como abogado con la firma **Davis Polk & Wardwell** en Nueva York.

Allí, su práctica profesional abarcó ofertas de valores, fusiones y adquisiciones, asuntos de bancarrota e investigaciones. Esta fase de su carrera construyó una experiencia fundamental en regulación financiera de alto riesgo antes de pasar a la Fiscalía Federal.

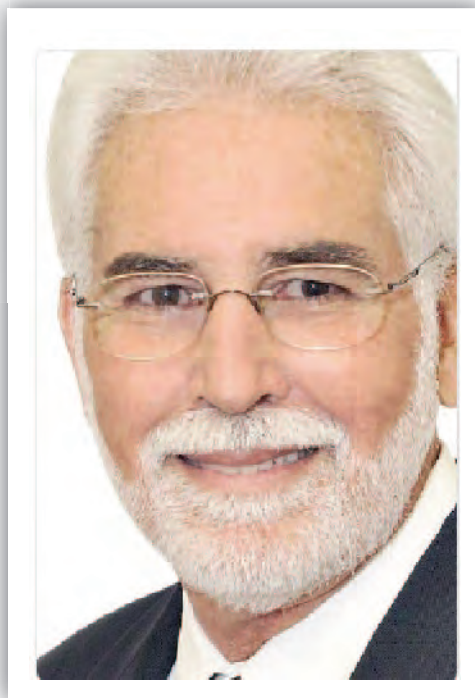
En 2009, fue nombrado **Fiscal Auxiliar de los Estados Unidos en el Distrito Sur** de Florida, donde prestó sus servicios en las unidades de corrupción pública y fraude del Departamento de Justicia. Durante sus cuatro años de servicio, que finalizaron en 2013, **Couriel** procesó cientos de casos penales federales, centrándose en delitos complejos como esquemas internacionales de lavado de dinero, violaciones de la integridad pública como soborno y corrupción, fraude en el sector de la salud y operaciones de trata de personas. Su labor como fiscal se centró en investigaciones de alto riesgo que requerían coordinación con agencias federales como el FBI y el IRS, e implicaban a menudo la recopilación de pruebas en múltiples jurisdicciones y la defensa en juicios ante el Tribunal de Distrito de los Estados Unidos. Los casos de **Couriel** contribuyeron a condenas que abordaron el fraude y la corrupción sistémicos en el sur de Florida, una región conocida por la prevalencia de estos delitos debido a los flujos financieros internacionales y las vulnerabilidades del sector público.

En 2012, se postuló sin éxito para el Distrito 35 del Senado de Florida, pero perdió ante la titular del Partido Demócrata, Gwen Margolis, que obtuvo el 62% de los votos frente a

su 38%.

Dejó la Fiscalía de los Estados Unidos para ejercer la abogacía en el sector privado, poniendo fin a su carrera como Fiscal Federal.

En 2013, comenzó a ejercer la abo-



José A. Couriel Jiménez, el tío.

gacía en Miami al unirse al **Bufete Kobre & Kim LLC**, donde se convirtió en socio. Una firma internacional especializada en disputas e investigaciones, se centró en asuntos transfronterizos relacionados con productos y servicios financieros, recuperación de activos, defensa en procesos de aplicación de la ley por parte del gobierno y litigios para clientes principalmente de América Latina, incluyendo corporaciones, fondos de inversión e inversionistas individuales. Permaneció en este cargo hasta su nombramiento judicial en 2020, durante el cual manejó disputas comerciales complejas e investigaciones internas, basándose en su experiencia previa en asuntos de valores y quiebras de su práctica anterior en Nueva York. Además de su trabajo legal, **Couriel** participó en actividades cívicas a través de candidaturas políticas republicanas en Florida.

Al parecer la política no era su fuerte porque se volvió a lanzar en 2016 pero esta vez aspirando a la Cámara de Representantes por el Distrito 114, obtuvo 49 % de los votos y la demócrata **Daisy Báez** lo superó al lograr el 51 %.

En su tiempo libre, el juez **Couriel** disfruta pasar tiempo en el agua. Su familia posee una casa en **Key Largo** y con frecuencia pasa los fines de semana allí con su esposa y sus dos

hijos. Aunque le gusta pescar, se describe a sí mismo como un *bebedor de aguas poco profundas* en lugar de un pescador de alta mar. También es un ávido lector y en sus observaciones finales, el juez dio un consejo a los profesionales que comparecerán ante él: *“escribir y hablar con sencillez”*.

El 26 de mayo de 2020 el gobernador **Ron DeSantis** anunció el nombramiento de **John D. Couriel** para ser el **90° Juez de la Corte Suprema de Florida** radicada en Tallahassee.

Cubriendo la vacante creada por el ascenso de la jueza **Barbara Lagoa** a la Corte de Apelaciones del Undécimo Circuito, por el presidente Donald Trump. Bajo el proceso de selección por méritos de Florida, el gobernador selecciona a los designados de una lista de nominados presentada por la Comisión de Nominación Judicial de la Corte Suprema de Florida, que evalúa a los candidatos con base en calificaciones, integridad y temperamento judicial. La selección de **Couriel** se alineó con el énfasis de DeSantis en nombrar juristas comprometidos con el *textualismo* y la moderación, como lo evi-

pandemia. Lo acompañaron su esposa, la Dra. Rebecca Toonkel y sus dos hijos, Jonás y Eden.

El juez **John Couriel** fue el magistrado con mayor antigüedad en incorporarse ceremonialmente a la Corte Suprema de Florida en sus 175 años de historia. Fue una especie de veterano en el cargo, como señaló el presidente del Tribunal Supremo, **Charles Canady**, en sus palabras de introducción durante la investidura ceremonial de **Couriel**, el 7 de octubre de 2021, que tuvo lugar 16 meses después de que se incorporara al Tribunal, retraso provocado por la pandemia del virus chino (Covid-19).

El presidente del Tribunal Supremo dijo: *“Esta es la nonagésima investidura que se celebra en una historia que ya se remonta a 175 años, es la primera investidura de este tribunal que se retrasa debido a una pandemia”*.

Esa pausa no mermó el entusiasmo de la familia, los amigos, los antiguos colegas y demás personas que llenaron la sala del tribunal para elogiarlo y bromear, con cierto aire de buen



Juan, José y Sylvia Couriel-Jiménez, los tres hermanos Pedro Pan.

dencian los nombramientos anteriores que cambiaron el equilibrio ideológico de la corte hacia las interpretaciones originalistas.

Su juramento inicial se administró en privado al asumir el cargo, de acuerdo con los procedimientos estándar para nombramientos acelerados.

Su investidura se retrasó debido a la

humor, sobre el magistrado.

Ese día el juez **Couriel** saludó a los alumnos de penúltimo y último año de la preparatoria **Christopher Columbus** (Miami) durante su visita virtual al Tribunal. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de hacerle preguntas sobre su trayectoria profesional como abogado y sus experien-

(PASA A LA PÁGINA 52)

DE HIJO DE EXILIADO CUBANO A MAGISTRADO: LA INSPIRADORA HISTORIA DE JOHN COURIEL

(VIENE DE LA PÁGINA 51)

cias como magistrado de la Corte Suprema de Florida. Como había sido alumno de Columbus se reencontró virtualmente con algunos de sus antiguos profesores y administradores.

El gobernador **Ron DeSantis**, quien entregó la orden de investidura a **Canady**, señaló que él y **Couriel** coincidieron durante un año en la Facultad de Derecho de Harvard, aunque no recuerda haberlo conocido. Añadió que **Couriel**, como hijo de inmigrantes cubanos, comprende especialmente la importancia del sistema legal.

“Creo que nuestra comunidad de exiliados cubanos en el sur de Florida entiende que la libertad está a solo una generación de extinguirse. Hay que luchar por ella”, dijo **DeSantis**. “Cuando se tiene una constitución escrita, esta enumera las diferentes facultades que tendría un poder legislativo o un poder ejecutivo. No siempre se mantendrán dentro de esos límites, los derechos serán vulnerados. ¿Cuál es el recurso? El recurso suele ser acudir a los Tribunales de Justicia.

Es muy importante contar con un Tribunal y Magistrados que comprendan el papel que le corresponde a la Corte y **John** claramente cumple con ese cometido.”

En concreto, **DeSantis** elogió la trayectoria de **Couriel** como **Fiscal Auxiliar** de los Estados Unidos en la división penal del Distrito Sur de Florida, su trabajo en litigios complejos en firmas como **Davis Polk & Wardwell** y **Kobre & Kim**, y su formación en **Harvard**, señalando que esto demostraba rigor intelectual y adhesión al estado de derecho sin extralimitación judicial.

En su anuncio, **DeSantis** declaró: “La experiencia vital de **John Couriel** le ha enseñado el valor de la libertad y los principios democráticos. **John** ha tenido una carrera muy exitosa en el sector privado y su disposición a servir y aportar su intelecto y habilidades a nuestro estado es admirable. Cree en el estado de derecho y comprende el papel que corres-

ponde a los Tribunales”.

Su amigo **Nelson Díaz** comentó: “**John** y yo hemos sido mejores amigos literalmente desde el jardín de infancia. **John** se me acercó en la cancha de baloncesto de la escuela primaria católica **St. Timothy** (Miller y la 102 Avenida) y anunció que iba a ser presidente. Y cómo en ese momento yo no sabía qué era una asociación de propietarios, supuse que se refería a la de los Estados Unidos. Desde aquel día, hace casi cuatro décadas, puedo decir que este hombre, este padre, este hijo, este esposo, ha vivido cada día esforzándose por asegurar que todo lo que decía y todo lo que hacía mereciera la aprobación de su familia y de Dios. Sin importar las circunstancias, sin importar las presiones, **John** siempre se esfuerza por hacer lo correcto, por reflexionar profundamente sobre las cosas y por analizarlo todo con detenimiento.”

Barbara Llanes, amiga de **Couriel** desde la Secundaria, cuando formaban parte de los equipos de debate, bromeó diciendo con su semblante serio: “desde que **John** nació, se encaminaba a toda velocidad hacia la mediana edad, pero también era generoso y ayudaba a otros oradores con sus investigaciones y consejos para debatir. Gracias a **John**, me convertí en una mejor oradora y en una pensadora más profunda. Hay algo importante que **John** comprendió desde muy joven, el éxito se disfruta más cuando lo compartimos con los demás. Tiene mayor significado y profundidad cuando usamos nuestro propio éxito para ayudar a quienes nos rodean. Esta mentalidad es algo que caracteriza a **John** hasta el día de hoy”.

Steven Kobre, socio fundador de **Kobre & Kim**, bufete al que **Couriel** se unió como socio en 2013, dijo que entendía por qué dejó la firma y regresó al servicio público.

Contó que poco después de que **Couriel** se uniera a la firma, esta fue contratada como investigadora independiente para el panel que revisaba la crisis financiera de Puerto Rico, con el fin de determinar no solo qué había fallado, sino también cómo se

podría prevenir en el futuro. **Couriel** lideró el trabajo de la firma.

“Nuestro papel en este proceso fue ser independientes, actuar con integridad y aplicar el estado de derecho en lo que de otro modo podría haber sido una situación muy, muy tensa”, dijo **Kobre**. “**John** fue nuestro líder en ese sentido, él tenía la capacidad de unir a personas con diferentes puntos de vista y hacer que todos trabajaran por el bien común”.

Según explicó, el comité elaboró un informe de 608 páginas, que recibió numerosos elogios, en menos de un año.

“**John** representa todo lo bueno de nuestra profesión. Es un trabajador incansable, de gran integridad, sumamente amable, respetado, motivador, con un criterio excepcional y un gran líder”, dijo **Kobre**. “Qué alentador es hoy, en este mundo polarizado, tener a alguien que ascienda a este puesto y que realmente una a las personas en lugar de separarlas”.

El presidente del Colegio de Abogados, **Michael Tanner** y la expresidenta inmediata, **Dori Foster-Morales**, asistieron a la ceremonia y ella siguiendo la tradición del Colegio le entregó a **Couriel** un libro sagrado para que lo usara en su juramento.

Leyó tres pasajes bíblicos, entre ellos el Salmo 82:3: “Defiende al débil y al huérfano; defiende la causa del pobre y del oprimido” y Proverbios 1:3: “Para recibir instrucción en sabiduría, justicia, juicio y equidad”.

“Que Dios continúe bendiciéndolo con sabiduría y compasión”, dijo **Dori Foster-Morales**.

A. Dax Bello, presidente de la **Asociación de Abogados Cubanoamericanos**, señaló que el padre de **John**, el Sr. **Couriel** era un refugiado de Cuba que llegó a Miami en 1961 a la edad de 10 años como parte de la Operación Pedro Pan.

“Esta nación le brindó al padre de **John Couriel** todas las oportunidades que necesitaba para tener una

vida exitosa, para formar una familia exitosa, y hoy estamos aquí para el nombramiento del hijo de un refugiado como el 90° Juez de la Corte Suprema del gran Estado de Florida”, dijo **Bello**.

Dos de los predecesores inmediatos de **Couriel** en la Corte Suprema participaron en sus distintas ceremonias de juramento. La exmagistrada **Bárbara Lagoa**, a quien **Couriel** reemplazó en la Corte, le tomó juramento por primera vez en la entrada de su casa. Ambos vestían togas y según relató **Couriel**, los conductores que pasaban tocaban la bocina, probablemente pensando que se trataba de una ceremonia de graduación de Secundaria. “Fue el mejor comienzo de mi vida”, dijo **Couriel**.

El exmagistrado **Robert Luck**, quien al igual que **Lagoa** ahora forma parte del **Tribunal de Apelaciones** del 11° Circuito y junto con ella se unió a la **Corte Suprema** a principios de 2019, tomó juramento en la sesión ceremonial.

Luck habló sobre la importancia del juramento, que representa el compromiso público de un juez de cumplir con los deberes constitucionales del cargo. Comentó que guardaba una copia plastificada de su juramento como juez, la cual le entregó a **Couriel**.

“**John** se comprometió hace mucho tiempo, desde que lo conozco (hace 27 años), a servir a nuestra Constitución y a nuestro gobierno y a hacerlo bien y con fidelidad. Es parte del compromiso de toda la vida de **John** con este gran estado”. Dijo **Luck**.

Couriel aprovechó el final de la ceremonia para agradecer a muchísimas personas, entre ellas profesores y compañeros de primaria y secundaria, profesores y compañeros universitarios, colegas y mentores de sus trabajos en el sector público y privado, y en particular a su familia.

Couriel con voz emocionada dijo: “**Quiénes llegamos a este país o**

(PASA A LA PÁGINA 53)

LA APLICACIÓN DEL SIGNIFICADO PÚBLICO ORIGINAL EN LA CORTE SUPREMA DE FLORIDA

(VIENE DE LA PÁGINA 52)

recordamos a nuestros familiares que lo hicieron, solemos decir que tenemos una deuda con Estados Unidos que jamás podremos saldar, pero Estados Unidos hizo más que prestarme algo; invirtió en mí. Le agradezco, gobernador DeSantis, por haberme puesto donde, con la ayuda de Dios, el retorno de esa inversión puede ser mayor”.

Couriel está casado con la **Dra. Rebecca Lyn Toonkel** y sus hijos, Jonás y Eden (quien dirigió el Juramento a la Bandera en la Sesión Ceremonial).

FILOSOFÍA JUDICIAL Y CONTRIBUCIONES

El juez **John D. Couriel** emplea una metodología textualista en la interpretación de leyes, priorizando el significado ordinario del texto, basado en su contexto y comprensión histórica, en lugar de la intención legislativa o la ambigüedad percibida. En un discurso pronunciado en 2025 ante la Sección de Derecho Penal del Colegio de Abogados de Florida, **Couriel** describió este enfoque: *“Siempre aplicamos las herramientas de construcción, siempre consideramos el contexto como determinante del significado, y no recurrimos a fuentes ajenas al texto y al contexto, sino que nos involucramos con el texto y el contexto histórico para determinar cuál era el significado público original de la ley”.*

Este método rechaza la búsqueda tradicional de ambigüedad antes de aplicar los cánones interpretativos, considerando la ambigüedad como inherente y resoluble únicamente mediante el análisis textual. El *textualismo* de **Couriel** incorpora elementos originalistas al centrarse en el significado público original de las disposiciones legales, recurriendo al contexto histórico para determinar la intención tal como se entendió al momento de su promulgación.

Ha defendido este enfoque combinado como un fomento de la moderación y la previsibilidad judicial, señalando que la **Corte Suprema de**

Florida, bajo nombramientos recientes, ha logrado *una voz bastante clara* en asuntos penales al adherirse estrictamente al texto por encima de consideraciones externas como la historia legislativa.

Una aplicación clave aparece en *State v. Conage* (2022), donde el Tribunal, según la opinión del Presidente de la Corte Suprema, **Carlos G. Muñiz** (de origen nicaragüense) destacada por **Couriel**, sostuvo que una compra completa de drogas ilegales implica posesión, basándose en el lenguaje claro del estatuto y el contexto en lugar de reglas anteriores que se remitían a la ambigüedad o la intención.

Couriel contrastó esto con prácticas obsoletas, observando que algunos profesionales aún invocan la intención legislativa a pesar del cambio: *“eso ya no es ley en Florida”.* De manera similar, al enmendar la regla del juicio rápido para alinearla con el texto de la Sexta Enmienda, **Couriel** enfatizó la fidelidad al lenguaje constitucional por encima de las tradiciones judiciales, argumentando que las desviaciones que no se basan en las garantías originales de la disposición socavan la justicia. Esta metodología, sostiene, asegura que las decisiones reflejen el significado promulgado de la Ley, promoviendo la coherencia entre los casos.

El juez **Couriel** redactó la opinión unánime en el caso *Florida Department of Law Enforcement v. Florida Police Benevolent Association, Inc.* dictada el 30 de noviembre de 2023, que interpreta las enmiendas de la Ley Marsy a la Constitución de Florida. El Tribunal sostuvo que las protecciones de la Ley para los derechos de las víctimas, incluida la privacidad respecto de la información obtenida durante las investigaciones, no se extienden a la mera divulgación de los nombres de los agentes del orden en registros públicos relacionados con tiroteos o uso de la fuerza en los que hayan participado agentes. **Couriel** enfatizó que *“el nombre de una persona, por sí solo, no constituye ese tipo de información o registro”* que justifique la protección constitucional, rechazando las alegaciones más amplias de

confidencialidad automática y priorizando los límites textuales específicos de la enmienda sobre las ampliaciones impulsadas por políticas públicas.

En *Tomlinson v. State*, **Couriel** escribió en nombre de un tribunal unánime en una decisión de 2023 que interpretó *maliciosamente* bajo el estatuto de extorsión de Florida (sección 836.05) como actuar intencionalmente y sin justificación legal, rechazando las interpretaciones que requieran prueba de mala voluntad, odio o intención específica de dañar más allá de la intención ilícita de extorsionar, recurriendo al significado público original y al uso legal histórico del siglo XIX cuando se promulgó el estatuto para alinearse con la interpretación textualista sobre las lecturas expansivas modernas. Este enfoque distinguió precedentes anteriores y reforzó el *originalismo estatutario* en las aplicaciones del derecho penal.

Couriel redactó la opinión unánime en *Richardson v. State*, emitida el 10 de octubre de 2024, que denegó una petición de *quo warranto* de un contribuyente que alegaba interferencia ilegal por parte de funcionarios estatales, incluido el gobernador **Ron DeSantis**, con el sitio Web de campaña de una iniciativa electoral sobre derechos de aborto. El Tribunal denegó unánimemente la petición, dictaminando que tal recurso no está disponible para hacer cumplir estatutos penales que prohíben la interferencia con iniciativas electorales o para impugnar ejercicios específicos de autoridad oficial, ya que el *quo warranto* requiere abordar la usurpación de cargo en lugar de acciones particulares.

En un fallo de noviembre de 2024 que desestimó una impugnación a los gastos estatales en anuncios que promovían la prohibición del aborto a las seis semanas en Florida, **Couriel** escribió para la mayoría, sosteniendo que tales gastos no violaban las prohibiciones constitucionales sobre el uso de fondos públicos para fines privados, ya que los anuncios promovían intereses gubernamentales legítimos en mensajes de salud pública en lugar de una defensa política inadmisibles. Los magistrados Sasso y Francis concurrieron por separado,

subrayando que la decisión se fundamenta en límites fiscales y constitucionales.

Couriel se ha unido a las opiniones mayoritarias en casos relacionados con sentencias capitales posteriores a *Poole v. State* (2023), incluyendo confirmaciones de penas de muerte en asuntos de gran repercusión como el tiroteo en la escuela de **Parkland**, adhiriéndose a los requisitos revisados de unanimidad del jurado según la Ley de Florida. También ha concurrido en decisiones que respaldan los mapas de redistribución de distritos congresionales frente a impugnaciones por violación de la igualdad de protección, enfatizando la deferencia a los procesos legislativos en ausencia de defectos constitucionales claros.

Couriel creció en una familia con antecedentes en la profesión legal, ya que su abuelo **José Daniel Couriel** había ejercido la abogacía una generación antes.

Se ha descrito a sí mismo como un entusiasta de la aviación desde joven, recordando notablemente un vuelo transatlántico de Londres a Nueva York en el avión supersónico **Concorde** cuando tenía 11 años.

PREMIOS, DISCURSOS Y FUNCIONES EXTRAJUDICIALES

En 2025, **Couriel** recibió el premio **Champions of Justice** de la **Legal Services Corporation** por sus esfuerzos para mejorar el acceso a la asistencia jurídica civil en Florida, incluyendo su labor como enlace de la **Corte Suprema de Florida** con **Funding Florida Legal Aid** y su apoyo a las enmiendas a la Regla 5-1.1 del **Colegio de Abogados de Florida** para fortalecer el programa de Intereses en Cuentas Fiduciarias.

Couriel ha pronunciado discursos y participado en paneles sobre temas jurídicos, incluyendo un discurso de apertura en el *Simposio de la Revista de Derecho de Stetson* de 2023, donde abogó por una mayor dependencia de las constituciones estatales

(PASA A LA PÁGINA 55)



¿CÓMO OBTENGO UNA TARJETA DIRECT EXPRESS?

POR EVELYN LINARES

Pregunta:

Recibí una carta del Seguro Social que me pagaron más de lo que debería haber sido; ¿Qué hago?

Respuesta: Si recibió una carta por correo que dice que recibió más dinero del que debería, devuélvanos dentro de los 30 días. Los beneficios se pagan en exceso cuando no podemos calcular con precisión el monto de su beneficio porque nuestra información es incorrecta o está incompleta. Puede suceder si no comparte actualizaciones con nosotros sobre lo que ha cambiado en su vida, como su capacidad para trabajar, situación de vivienda, estado civil o ingresos. Esperaremos al menos 30 días (más 5 días por correo) a partir de la fecha del aviso de sobrepago antes de comenzar a cobrar el sobrepago. Si presenta una solicitud de exención o reconsideración antes de que hayan pasado 30 días, no comenzaremos a cobrar el sobrepago hasta que se tome una decisión sobre su solicitud. Además, si desea solicitar un reembolso en pagos mensuales más pequeños, complete la Solicitud de cambio en la tasa de recuperación de sobrepago (formulario SSA-634) y envíe el formulario por fax o correo a su oficina local del Seguro Social. Si no puede pagarnos y si cree que el error no fue su culpa o que es injusto

por algún otro motivo, solicite que renunciemos al pago. Si no está de acuerdo con que le han pagado en exceso, o cree que el monto del sobrepago es incorrecto, puede solicitar una reconsideración. A esto lo llamamos apelación.

Pregunta:

Me gustaría que mis beneficios se paguen a través del servicio de débito Direct Express, ¿a dónde llamo?

Respuesta: La tarjeta Direct Express® es una tarjeta de débito que puede usar para acceder a sus beneficios y no necesita una cuenta bancaria. Con el programa de tarjeta Direct Express®, su pago de beneficios federales se deposita directamente en la cuenta de su tarjeta. Sus beneficios mensuales estarán disponibles en su día de pago, a tiempo, siempre. Puede usar la tarjeta para hacer compras, pagar facturas o sacar dinero en efectivo en miles de lugares. Es rápido y fácil registrarse para obtener la tarjeta. Llame a la línea directa gratuita de Direct Express® al 1-800-333-1795. Además, el Seguro Social puede ayudarlo a inscribirse. Si recibe un cheque en papel, puede visitar la página web del Tesoro - Go Direct® - Inicio para inscribirse en el depósito directo.

AGILIDAD MENTAL



MUTIS SILENCIOSO

El veterano conferencista da los últimos consejos a un colega que por primera vez va a pronunciar una conferencia y le dice:

- No olvide usted al terminar su perorata, de inclinarse cortésmente ante el público y de retirarse andando de puntillas.

- ¿Y por qué de puntillas? ¿Para no despertar a nadie!

IN MEMORIAM

En una fiesta de sociedad una señora saluda a otra y le dice:

- Amiga mía, es precioso el medallón que lleva usted hoy.

- Sí - responde con un suspiro. - Y además contiene un mechón de mi pobre esposo.

- ¿Cómo? ¿De su marido? ¿No me diga que ha muerto!

- No, pero se ha quedado calvo.

DISTRACCIÓN

El distraído profesor anuncia a sus alumnos que va a hacer ante ellos la clásica prueba del galvanismo sobre las ancas de una rana.

Saca un envoltorio de su bolsillo y dice:

-A este efecto he traído una rana.

Deshace el paquete con precaución y saca de él dos sándwiches y dos plátanos. Entonces, frunciendo el entrecejo, dice:

-Y sin embargo hubiera jurado que ¡este es el ten-ten-pie que me comí a las once!

TRATAMIENTO COSTOSO

El médico de las estrellas de Hollywood recibe un día la visita de Jean Simmons que va a consultarse. Es víctima de un "surmenage" provocado por una temporada de excesivo trabajo. El médico la tranquiliza:

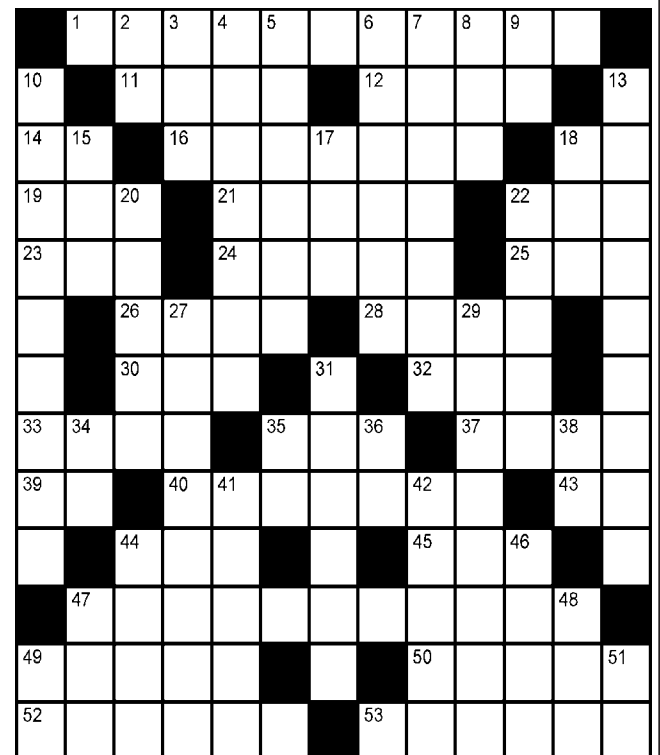
-Su caso no es muy grave. Para recuperarse, bañese frecuentemente, tome aire puro, y vístase con trajes menos lanosos.

Unos días más tarde, el doctor se encuentra con el marido de la estrella, Stewart Granger quien le aborda muy preocupado.

-Si he de dar crédito a sus recetas doctor, mi mujer debe estar muy enferma. ¿Es verdad que usted le ha aconsejado ir a bañarse a Long Beach, después a descansar en las Montañas Rocosas, y que además renueve enteramente su guardarropa?

CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



HORIZONTALES

- Variación de corta duración que experimenta una magnitud física respecto a su valor normal.
- No acertó.
- Armadura del pecho.
- Interjección "¡Tate!".
- Círculo luminoso que suele figurarse detrás de las cabezas de las imágenes santas.
- Nieto de Cam.
- Siglas latinas de "Descanse en paz".
- Cada una de las estacas que se clavan en un terreno para hacer el firme sobre el cual se va a edificar.
- Elevo con cuerdas.
- Arete, pendiente.
- Pequeña población de beduinos formada de tiendas o cabañas.
- Preposición.
- Se expresará en forma verbal o escrita.
- (Eisaku, 1901-1975) Político japonés, primer ministro entre 1964 y 1972.
- Antigua medida de longitud.
- Sonido agradable al oído.
- (George ...) Pseudónimo utilizado por Aurore Dupin, novelista francesa.
- Zumaque (arbusto).
- Título de honor dado en Gran Bretaña.
- Símbolo del einstenio.
- Conjunto de cosas semejantes entre sí por tener uno o varios caracteres comunes.
- Voz del verbo haber.
- Arbol venezolano de madera imputrescible.
- En números romanos, 1501.
- Animal de generación ovípara que verifica la ruptura del huevo en el trayecto de las vías uterinas.
- Miserable.
- Sin cola.
- Galocha.
- Dios griego, hijo de Urano y de Gea.

VERTICALES

- Dativo del pronombre de tercera persona.
- En Argentina, gusano que se cría en las heridas de los animales.
- Atravesará una cosa sobre otra en forma de cruz.
- Manada de toros.
- Cargas demasiado la popa del buque.
- Procurarás con particular cuidado el cumplimiento de las leyes.
- Piojo de las gallinas.
- Prefijo "huevo".
- Retardasen.
- Calidad de idóneo.
- Macizo montañoso del Sahara meridional, en la república del Níger.
- Especie de avestruz australiano.
- Terminación de aumentativo.
- Cortan las ramas superfluas.
- Imagen venerada en la iglesia cismática.
- Falta de decoro.
- De Toledo, provincia de España.
- Ave paseriforme omnívora de plumaje negro con reflejos metálicos.
- El uno en los dados.
- Iniciales que aparecen en las recetas médicas.
- Símbolo químico del escandio.
- Antígeno de los hematíes cuya presencia o ausencia es causa de incompatibilidades sanguíneas en transfusiones y embarazos.
- (A ...) En voz baja y suave.
- Que no es divisible por dos.
- Garantía.
- Municipio español de Guipúzcoa.
- Cualquier alga verde unicelular.
- Metal precioso.
- Interjección que denota alivio.
- Forma del pronombre de segunda persona del plural.

JOHN D. COURIEL: DE BOY SCOUT A PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPREMO

(VIENE DE LA PÁGINA 53)

para resolver problemas jurídicos modernos, como las protecciones de la libertad de expresión que a menudo pasan por alto los profesionales.

Se dirigió a los estudiantes de la **Universidad de West Florida** el 19 de octubre de 2022, donde habló sobre los cambios en la cultura jurídica estadounidense hacia enfoques orientados a los resultados. Además, ha participado como orador en varios eventos de la **Federalist Society**, como una Mesa Redonda sobre Cuba y el Estado de Derecho el 10 de marzo de 2022, y paneles, incluyendo uno sobre las perspectivas de los Tribunales Supremos Estatales el 12 de noviembre de 2024.

En junio de 2025, dirigió un panel judicial sobre el papel de la Inteligencia Artificial (IA) en la profesión jurídica en la Convención del Colegio de Abogados de Florida. Más allá de sus funciones judiciales, **Couriel** ha sido profesor adjunto de Derecho en la Facultad de Derecho de la Universidad Estatal de Florida desde 2008. Mantiene una participación en la **Federalist Society** a través de ponencias y eventos centrados en temas Constitucionales y del Estado de Derecho.

El lunes 6 de abril de 2026, el magistrado de la Corte Suprema de Florida, **John D. Couriel**, impartió lecciones de liderazgo y servicio público a la Facultad de Derecho de la Universidad de St. Thomas reflexionando sobre su trayectoria desde Boy Scout hasta su llegada al poder judicial.

La velada ofreció a estudiantes, profesores e invitados una oportunidad única para interactuar directamente con un magistrado en ejercicio del máximo tribunal de Florida. La ocasión fue especialmente significativa, con la presencia de varios Boy Scouts.

El programa consistió en una entrevista en profundidad realizada por Ángel Eladio Armesto, estudiante de tercer año de Derecho y presidente de la Sociedad Federalista de la Universidad de St. Thomas, quien tuvo el privilegio de moderar la conversa-

ción con el magistrado Couriel. El evento fue posible gracias a la colaboración de la Sociedad Federalista, la

Supremo de Florida eligen a un presidente del **Tribunal Supremo** para un mandato de dos años que comien-

*"Agradezco a mis colegas su confianza y estoy en deuda con los anteriores presidentes del **Tribunal Supremo** con quienes he trabajado. Haré todo lo posible por servir al pueblo de Florida como ellos lo han hecho tan eficazmente".*

Couriel, de 48 años, es el *nonagésimo* magistrado del **Tribunal Supremo** de Florida. Será el *quinquagésimo octavo* presidente del **Tribunal Supremo** del Estado.

El presidente del **Tribunal Supremo de Florida** funge como funcionario administrativo del poder judicial y del **Tribunal Supremo**. Entre sus atribuciones y facultades se incluye la responsabilidad de ser el principal portavoz del poder judicial en materia de políticas de interés estatal, como la gestión, el funcionamiento, la agenda legislativa y las prioridades presupuestarias de los Tribunales del Estado de Florida.

UNA ANÉCDOTA

Couriel se graduó **Magna Cum Laude** de Harvard College en el 2000. Él ha comentado que le gustaba presumir de este logro hasta que su esposa, la **Dra. Rebecca Lyn Toonkel** (médica en la Universidad Internacional de Florida-FIU), le recordaba que ella se graduó de Harvard en el 2000 con la distinción superior de **Summa Cum Laude**. **Couriel** ha bromeado públicamente sobre este tema para resaltar los logros académicos de su esposa, que tiene tres certificaciones: Especialista en Medicina Interna (Internal Medicine), Especialista en Enfermedades Pulmonares (Pulmonary Disease) y Especialista en Cuidados Críticos (Critical Care Medicine) por el American Board of Internal Medicine en 2007, 2011 y 2012. Como vicedecana sénior de asuntos académicos, la **Dra. Rebecca L. Toonkel** supervisa todos los Programas Académicos, incluyendo el programa de Licenciatura en Medicina, el Programa de Asistente Médico y la formación de posgrado en Educación Médica. También trabaja como Intensivista en el Hospital Baptist, compaginando su práctica clínica con sus funciones docentes y administrativas.



John y su esposa la Dra. Rebecca.

Revista de Derecho de St. Thomas, la Asociación de Estudiantes de Derecho y el Tribunal Simulado de la Universidad de St. Thomas.

Las palabras del magistrado **Couriel** abarcaron una amplia gama de temas sustantivos y personales, incluyendo el papel formativo del escultismo, su trayectoria hacia la judicatura y su día a día en el tribunal. También habló con franqueza sobre las relaciones de compañerismo entre los magistrados, el papel que le corresponde al poder judicial, la situación actual de los tribunales en Florida y en todo el país, y su filosofía judicial.

El programa concluyó con preguntas del público y, según la universidad, dejó a los asistentes con una mayor apreciación por la vocación judicial, el servicio público y las dimensiones morales del derecho.

SU NOMBRAMIENTO COMO PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPREMO

Los siete miembros del **Tribunal**

za el 1° de julio de los *años pares*. Durante muchos años, las normas procesales dictaban que se seleccionara al magistrado con más antigüedad en el Tribunal que no hubiera sido presidente, una descripción que encaja con el magistrado **Couriel**. Las normas actuales exigen que la selección se base en las capacidades de gestión, administración y liderazgo, sin tener en cuenta únicamente la antigüedad.

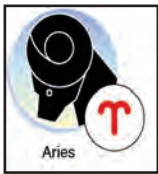
El Tribunal Supremo de Florida eligió por unanimidad a **John D. Couriel** como el **58° Presidente del Tribunal Supremo**. Comenzará su mandato de dos años, el 1° de julio de 2026.

El magistrado **Couriel**, que fue nombrado para el Tribunal en 2020 por el gobernador **Ron DeSantis**, sucederá al actual presidente del **Tribunal Supremo**, **Carlos G. Muñoz**, quien permanecerá en el cargo hasta completar su segundo mandato, el 30 de junio de 2026.

El magistrado **Couriel** declaró:

Horóscopo

POR IGNACIO TEODORO

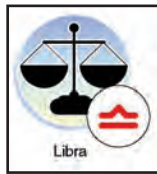


ARIES

(21 marzo - 20 abril).

Los asuntos financieros se complicarán para ti si no buscas otra manera de pasar tus malas rachas que comprando. Si no quieres

arruinarte por completo, canaliza tu energía hacia otras aficiones que te aporten serenidad para controlarte.

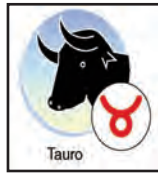


LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).

Te liberarás de tus viejos complejos y disfrutarás a lo grande de la compañía sin caretas ni disfraces. Te mostrarás como eres y algunos se sorprenderán

agradablemente. Intenta que esta postura ante la vida dure más que un día.



TAURO

(21 abril - 20 mayo).

La vida familiar y sentimental cobra mayor protagonismo, dejarás atrás aventuras de juventud que no te aportan nada, y comprenderás que has madurado definitivamente. Algunos amigos pasarán a segundo plano, pero no será nada traumático.

comprenderás que has madurado definitivamente. Algunos amigos pasarán a segundo plano, pero no será nada traumático.

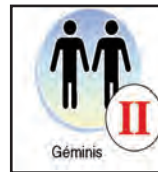


ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).

En lo profesional podrías sentir una sensación de estancamiento, sin posibilidad de avanzar, pero seguramente no será por tu culpa, tendrás que esperar

a que las condiciones a tu alrededor cambien y aprovechar ese momento.



GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).

Domina tus nervios si no quieres que tu organismo se resienta. Tendrás que rebajar tu nivel de preocupaciones a niveles mínimos,

preocuparte sólo de lo básico, por ejemplo una buena comida, y pensar en los placeres que merecen la pena.

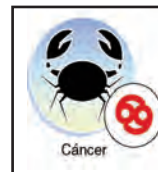


SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).

Deberías hoy reordenar tu agenda si no quieres andar de cabeza todo el día y sufrir un estrés innecesario, seguro que puedes anular algunas cosas para

más adelante, y además solucionarlas de mejor forma.



CÁNCER

(22 junio - 22 julio).

En el plano laboral las cosas se complican y tendrás que ser consciente de que hay que elegir, y no debes sentirte inseguro en absoluto. Las circunstancias te van a dejar

muy claro que solo puedes seguir un camino, y lo harás extremadamente bien.



CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).

Estás jugando con fuego en el terreno sentimental, ya que de sin darte cuenta podrías encontrarte con una relación a punto de romperse y otra a la espera,

demasiado para tus nervios.



LEO

(23 julio - 22 agosto).

Tendrás que analizar con gran minuciosidad los detalles de tu desempeño profesional, porque puedes estar dejando pasar

oportunidades que no volverán a presentarse. Las noticias que te llegan por parte de la familia son muy buenas.



ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).

Puede que la relación con alguien de tu entorno profesional, se vuelva más íntima y profunda. Quizá ha llegado el momento de llevar las cosas fuera del

trabajo y ver qué sucede. Tendrás el coraje suficiente para aceptar el reto.

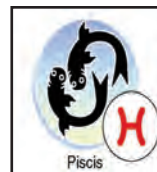


VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).

Tu tono vital y tu humor mejorarán hoy muchos gracias a las conversaciones con los más jóvenes de la familia, que te aportarán

puntos de vista divertidos y novedosos de las cosas que pasan en tu alrededor.



PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).

La suerte estará con los Piscis en el terreno económico, con un aumento del flujo de dinero en tu cuenta o en las de la familia; en ese sentido, puede haber

sorpresas de alguna herencia o de los juegos de azar.

DATOS CURIOSOS

MÁS ALLÁ DE LA HUELLA: LOS SECRETOS QUE GUARDA SU CUERPO

Seguramente usted recuerda aquellos años donde un sello de tinta en el pulgar era la máxima prueba de identidad en el banco o al tramitar su cédula. Durante décadas, nos enseñaron que nuestras huellas dactilares eran únicas e irrepetibles. Y aunque eso sigue siendo cierto, la ciencia actual ha descubierto que el cuerpo humano tiene “sellos” todavía más precisos y fascinantes.

Hoy exploraremos cómo la tecnología está mirando más allá de nuestras manos para reconocernos, y por qué algunos de estos rasgos son verdaderas maravillas de la naturaleza.

EL IRIS: UN UNIVERSO EN SU MIRADA

Si alguna vez le han pedido que mire a una cámara para pasar un control de seguridad, sepa que estaban analizando su iris. Esta es la parte coloreada del ojo que rodea la pupila. A diferencia de las huellas dactilares, que pueden desgastarse si hemos trabajado mucho con las manos o con el paso del tiempo, el iris es casi inmutable.

Lo curioso es que, mientras una huella tiene unos 40 rasgos distintivos, el iris posee más de 240 puntos únicos. Es tan detallado que incluso su ojo derecho es completamente distinto al izquierdo. Para la ciencia, identificar a alguien por su mirada es casi tan preciso como una prueba de ADN, pero con la ventaja de que se hace en un abrir y cerrar de ojos.

EL MAPA SECRETO DE SUS VENAS

¿Sabía que bajo su piel existe un “mapa de carreteras” que nadie más tiene? Se trata del patrón de las venas de su mano. Este sistema es fascinante porque, a diferencia de la huella que dejamos sobre un cristal, las venas están ocultas.

Para leerlas, se utiliza una luz infrarroja que detecta dónde está la sangre fluyendo. Esto lo hace uno de los métodos más seguros del mundo: es imposible de falsificar porque requiere que la persona esté viva y presente. Para nuestros adultos mayores, este método es una bendición, ya que no importa si la piel está seca o si hay cicatrices; el mapa interno permanece intacto.

LA CURIOSA FORMA DE SU OREJA

Este es un dato que suele sorprender en las reuniones familiares: su oreja es única. Desde el lóbulo hasta los pliegues del cartílago, la estructura de la oreja no cambia significativamente con la edad (aunque sintamos que crecen un poco). En algunos países, ya se están probando sistemas que identifican a las personas simplemente con una fotografía del costado de su cabeza. ¡Quién diría que esa parte del cuerpo que a veces nos da problemas para oír sería tan especial para la ciencia!

¿POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE HOY?

A medida que avanzamos, estas tecnologías no solo sirven para “espíar” como en las películas de agentes secretos. Su objetivo principal es hacernos la vida más fácil. Imagine no tener que recordar complicadas contraseñas o números PIN que se nos olvidan; simplemente con su mirada o su mano, el sistema sabrá que usted es usted.

Un dato para la reflexión: Incluso entre gemelos idénticos, que comparten el mismo ADN y se ven iguales frente al espejo, las huellas dactilares y el iris son diferentes. Esto nos recuerda que, sin importar cuánto nos parezcamos a otros, la naturaleza se encargó de hacernos absolutamente irrepetibles.

La próxima vez que vea su reflejo en el espejo, no solo vea el paso de los años; vea la sofisticada maquinaria de identidad que lleva consigo. Usted es, literalmente, una pieza única en el mundo.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

	F	L	U	C	T	U	A	C	I	O	N	
A		E	R	R	O		P	E	T	O		I
T	A		A	U	R	E	O	L	A		A	D
R	I	P		Z	A	M	P	A		I	Z	O
A	R	O		A	D	U	A	R		C	O	N
S		D	I	R	A		S	A	T	O		E
A		A	N	A		C		S	O	N		I
S	A	N	D		R	U	S		L	O	R	D
E	S		E	S	P	E	C	I	E		H	A
N		A	C	O		R		M	D	I		D
	O	V	O	V	I	V	I	P	A	R	O	
A	V	A	R	O		O		A	N	U	R	O
H	A	L	O	Z	A		C	R	O	N	O	S

LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

PASTEL DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- 1 kg. de carne molida de res
- 1 huevo
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de avena
- ½ taza de salsa de tomate
- ¾ taza de cebolla picada

INSTRUCCIONES

• Precalienta el horno a 375 °F o 190 °C, así cuando vayas a meter a cocinar el pastel de carne molida el horno no estará frío.

• Para preparar la carne, calienta una sartén con poquito aceite y haz un sofrito con la cebolla. Recuerda que esta debe estar picada finamente.

• Para seguir con la receta del pastel de carne molida fácil, mezcla en un bol la salsa inglesa con la sal, la avena, el huevo, la salsa de tomate y la carne picada. Amasa todo hasta que la carne se mezcle por completo con el resto de los ingredientes.

• Ahora, incorpora en el bol la cebolla frita y vuelve amasar hasta que la cebolla se reparta de forma uniforme por toda la masa del pastel de carne molida.

• Engrasa un molde de 13" por 9" y vacía la mezcla de carne. Reparte la masa para cubrir toda la superficie, la idea es que quede un rectángulo de unas 5 pulgadas por 9. También puedes formar un rollo e introducirlo en el molde para ajustarlo después.

Truco: Si quieres, puedes poner tiras de bacon en la base del molde del pastel de carne tradicional o, incluso, un poco de salsa barbacoa.

• Cocina el pastel de carne al horno por una hora. Pasado este tiempo, retira del horno y deja que repose unos minutos hasta que puedas desmoldarlo.

• Este delicioso pastel de carne al horno se puede acompañar con un poco de pasta con calabaza y queso de cabra por ejemplo o, por supuesto, el clásico puré de papas gratinado.



TARTA DE PIÑA CON LECHE CONDENSADA



INGREDIENTES

- 1 lata de piña en su jugo grande (825 g)
- 75 gramos de azúcar
- 1 bote de leche evaporada (525 g)
- 2 sobres de gelatina de piña (85 g cada sobre)
- 1 lata de leche condensada (400 g)

INSTRUCCIONES

• Abre la lata de piña, retira el jugo y resérvalo. Reserva también cuatro rodajas de piña para decorar y trocea las otras rodajas en cubos. También puedes hacer la tarta de piña y leche condensada con piña natural, solo deberás retirar la cáscara y trocearla.

• Pon en un cazo el azúcar y caliéntalo a fuego medio para que se convierta en un caramelo rubio. Retira del fuego y vierte el caramelo en un molde redondo de unos 24 cm de diámetro. Pon encima las rodajas de piña separadas entre sí. Para más

detalles, no te pierdas la Receta de caramelo líquido.

• Pon en un cazo la leche evaporada y llévala a ebullición. Retira del fuego cuando empiece a hervir y vierte los sobres de gelatina de piña. Remueve bien con unas varillas para integrar bien la gelatina.

• Incorpora la leche condensada y mezcla bien. Vierte el jugo de piña que tenías reservado y mezcla.

• Por último, incorpora los trozos de piña troceada e intégralos con la masa.

• Vierte la mezcla en el molde y reserva la tarta de piña con leche condensada en la nevera durante 6 horas o de un día para otro.

• Espero que te haya gustado la receta de tarta de piña y leche condensada y que nos envíes una foto si te animas a prepararla para ver el resultado.



Por José
"Chamby" Campos

Deportes de Mi Miami



FERNANDO MENDOZA... EJEMPLO A SEGUIR

El pasado jueves fue histórico en nuestra ciudad, en particular la comunidad cubana, en el ámbito deportivo cuando Fernando Mendoza fue el primer jugador de Football Americano seleccionado en todo el draft colegial.

Es la primera vez que un atleta de raíces cubanas es escogido en tan prestigiosa posición. Dicho sea de paso, también es la primera ocasión para un jugador salido de las filas de los High Schools de Miami-Dade.

El evento publicitario fue presenciado en vivo por cerca de 14 millones de televidentes y capacidad récord de 320,000 personas en los predios del complejo deportivo del equipo de los Pittsburgh Steelers.

Mientras la mayoría de los otros atletas vestidos desfachatadamente y actuando vulgarmente usaron el momento para alardear y vanagloriarse, una vez más Mendoza demostró su humildad y calidad humana al decidir quedarse en su casa con sus seres más queridos para recibir la noticia de su selección.

Elegantemente vestido, y usando un lenguaje totalmente profesional no titubeó en darle gracias a DIOS y mencionar la importancia e influencia que sus padres y abuelos han tenido no solo en su carrera, pero más importante, en su vida.

Hay dos eventos en la carrera del joven cubanoamericano que marcan la influencia de esa familia, en particular su mamá Elsa la cual padece Esclerosis Múltiple y hace su vida en una silla de ruedas, que definen su carácter. En ambas ocasiones esa influencia y carácter lo llevaron a triunfar a pesar del rechazo de otros.

Resulta cuestionable que siendo un buen atleta de esta área y que la residencia donde vivía con sus padres se encuentra a menos de dos millas del terreno de práctica de la Universidad de Miami, nunca haya tenido la oportunidad de haber competido por un puesto en el equipo de la universidad de sus sueños. Más insólito es que en ambas ocasiones los directores técnicos de las escuadras de Football eran cubanoamericanos de Miami. Es como una comprobación de la frase que dice "No hay peor cuña que la del



Fernando Mendoza, un ejemplo a seguir.

mismo palo".

La primera de estas instancias ocurrió cuando Manny Díaz era el director técnico de los Huracanes y ni siquiera le ofreció una oportunidad para que pudiera lograr un puesto con el club. Esa acción por parte de Díaz dolió mucho ya que era la primera vez que su talento era rechazado, especialmente por otro miamense.

Por su lado, después de una temporada mediocre, el plantel universitario no contento con los resultados despidió al coach y lo reemplazó con Mario Cristóbal.

Su fe y el apoyo de las palabras de su madre lo levantaron y tuvo que ir a prestar sus servicios al oeste del país cuando la universidad de California en la ciudad de Berkeley le ofreció una beca.

El destino le brindó la oportunidad de enfrentarse a UM y a pesar de que California perdió, dejó establecido su talento y espíritu competitivo cuando el partido fue decidido en el último momento.

Esa actuación le dio la esperanza de que hubiera impresionado a Cristóbal, quien había sido compañero de equipo de su padre en el colegio Christopher Columbus, de una manera en la cual pudiera ser parte de los Huracanes. Pensó que si alguien le podía dar la posibilidad sería el nuevo timonel de

Miami. De nuevo fue desechado.

Pero, como dice el refrán "cuando una puerta se cierra, otra se abre"; con la desaprobación de UM llegó la oferta de la Universidad de Indiana. Impulsado por las palabras de Elsa se dio a la tarea de convertirse en el mejor quarterback de EE.UU.

Bajo el tutelaje de un nuevo coach que confió en su potencial, el heredero de un noble apellido rompió récords, llevó a su nueva escuela a planos donde nunca antes habían estado. Le fueron otorgado los ocho premios más prestigiosos del deporte y finalmente conquistó el título de campeón nacional en la ciudad donde creció frente a un coach que no creyó en él.

Me pregunto si en algún momento tanto a Manny Díaz como a Mario Cristóbal les habrá pasado por la mente cómo su destino hubieran cambiado si Mendoza hubiera sido su quarterback.

En cambio, no creo que Mendoza haya especulado puesto que en las dos ocasiones los coaches pagaron por sus errores, Díaz siendo despedido y Cristóbal siendo derrotado y privado de la corona colegial por el muchacho que tanto ambicionó jugar donde su madre en su momento había sido miembro del equipo de tenis.

Ahora después que lo conocemos tenemos la plena confianza que Fernando comprende que esa etapa quedó detrás. Ahora en su nuevo caminar no será un desconocido que tiene que mendigar su nombre. Ya su historia está escrita y su nueva camiseta no tendrá que pedir permiso.

Escuche los comentarios radiales de
José "Chamby" Campos de
lunes a viernes de 6:00 pm. a 7:00 pm. en:



LAS VEGAS RAIDERS ELIGEN A FERNANDO MENDOZA CON EL NÚMERO 1 ABSOLUTO EN EL DRAFT DE LA NFL

CHICAGO (EE.UU.), (EFE).- Las Vegas Raiders seleccionaron con el número uno absoluto al 'quarterback' estadounidense de raíces cubanas Fernando Mendoza en el draft de la NFL, tras su extraordinaria temporada, culminada con el título del campeonato universitario de fútbol americano con los Indiana Hoosiers.

Mendoza, nacido en Boston en 2003 y criado en Miami, fue elegido por los Raiders en el draft organizado en los alrededores del Acrisure Stadium de Pittsburgh (Pensilvania).

El 'quarterback' de origen cubano, ganador del premio Heisman en 2025, lanzó para

3.535 yardas y lideró el campeonato universitario con 41 pases de 'touchdown' y sólo seis interceptaciones.

Mendoza siguió el anuncio de su incorporación a los Raiders desde su casa de Coral Gables, en Florida, acompañado por sus familiares e intercambió un sentido abrazo con sus padres antes de lucir el gorro de su nuevo equipo.

En su casa también había decenas de amigos que celebraron el anuncio de la primera elección en el amplio jardín, donde comenzó la fiesta.

Mendoza es hijo de



Fernando Mendoza, después de una brillante temporada en Indiana, pasa ahora a la NFL con los Raiders de Las Vegas.

Fernando Mendoza Sr. y Alejandra Mendoza, miembros de la diáspora cubana en el sur de Florida, que le inculcaron la "ética de trabajo cubana", en palabras del jugador.

Sin embargo, fueron sus cuatro abuelos quienes emigraron directamente de Cuba en 1959 y los que le sirven, según Mendoza, como mayor fuente de inspiración.

Tendrá el desafío de llevar a otro nivel a los Raiders, una franquicia que el año pasado tan solo ganó tres partidos de los 17 disputados y tuvo el peor balance de la AFC, empatada con Tennessee

Titans y New York Jets.

El 'quarterback' titular durante el curso fue Geno Smith, que jugó 15 partidos y lanzó para 3.025 yardas, con 19 pases de touchdown y 17 interceptaciones en una ofensiva que fue la peor de la liga en puntos y yardas.

La franquicia de Las Vegas llevaba años buscando una solución para su mariscal de campo y apostó por Mendoza como nueva cara visible de su proyecto deportivo.

Mendoza todavía no había nacido la última vez que los Raiders ganaron un partido de postemporada, que se remonta a principios de 2003.



Mendoza siguió el anuncio de su incorporación a los Raiders desde su casa de Coral Gables, en Florida

ORGULLO: JOSÉ 'PEPE' CAMPOS (CHAMBY), AL SALÓN DE LA FAMA DEL MIAMI HIGH SCHOOL

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Los aplausos de familiares, amigos, estudiantes y público en general retumbaron en el salón, cuando el presentador llamó al escenario a José 'Pepe' Campos, conocido cariñosamente como "Chamby", tras anunciar su entrada en el Salón de la Fama de los Deportes de Miami High School.

"Este es un inmenso honor porque viene precisamente de los jóvenes estudiantes", afirmó lleno de orgullo "Chamby", quien ha recibido otros tantos honores y títulos como gran personalidad de la radio, la televisión y la prensa escrita, donde ha plasmado su obra como brillante periodista.

"Es un honor que nunca se me olvidará. Especialmente de un colegio que tiene una gran tradición de más de 123 años y que ahora me nombre y me haya puesto en el salón de la fama de los deportes, todavía es más que eso, porque llena de honor mi carrera profesional como periodista", añadió.

"Chamby" Campos, ahora de Cuba a la inmortalidad", opinó con gran orgullo Eloy Cepero, quien ha sido analista musical y periodista en la radio de Miami, teniendo la dicha de estar en el homenaje que se le brindó el sábado a



Santos Pérez y Rafael Tuna Oliva le entregaron el título del Salón de la Fama de Miami High School a José "Pepe" Campos (Chamby).

"Chamby" junto con otras personalidades de esta ciudad.

"Este honor honra en estos tiempos a "Chamby" ya que se reconoce su trayectoria y su pasión por el deporte", insistió Rafael Oliva, quien acompañó al periodista cubano en el escenario del centro preuniversitario emblemático de la ciudad de Miami.



Chamby acompañado de su esposa Tere, de su hija Lauren y de su yerno Tony Succar recibió el respectivo premio.

Durante su intervención, tras recibir el gran premio y título, "Chamby" hizo referencia al apoyo que le ha brindado su familia, especialmente su esposa Tere, quien se encontraba en una mesa especial de invitados y que acompañó a Campos en este homenaje celebrado el sábado pasado.

Tras las cabinas de radio, los programas y los reconocimientos, Campos se sigue manteniendo como el joven que un día dejó su patria para marchar a la libertad. En Estados Unidos gracias a su preparación y talento ha alcanzado un gran prestigio cubriendo con gran talento deportes como el béisbol y el baloncesto.

Otras tantas personalidades también fueron llamadas al Salón de la Fama de este centro de estudios, entre ellos Héctor Rodríguez, baloncesto; Ciccio Morales, polo acuático y Jason Casanova, polo acuático, quienes compartieron con sus familias este honor en pleno escenario.

Sus más íntimos amigos también recordaron, durante sus charlas en el evento del sábado pasado, que Chamby fue analista deportivo para los juegos de fútbol en la Florida International University (FIU) desde su temporada inaugural en 2002 hasta el 2008.



Otras personalidades también fueron llamadas con José 'Chamby' Campos al Salón de la Fama de este centro de estudios como Héctor Rodríguez, baloncesto; Ciccio Morales, polo acuático y Jason Casanova, polo acuático.

(PASA A LA PÁGINA 61)

(VIENE DE LA PÁGINA 60)



Durante su intervención José "Chamby" Campos resaltó el apoyo que ha tenido por parte de su familia en el desempeño de sus tareas periodísticas.



El comisionado de la ciudad de West Miami Luciano Suárez, leyó y le entregó una proclama de la ciudad a 'Chamby' por haber recibido este gran honor.



Lauren Succar, hija de "Chamby" besa orgullosa a su padre tras el reconocimiento de formar parte del Salón de la Fama de Miami High School.



Con Eloy Cepero están Álvaro Álvarez y Tony Diéques.



José "Chamby" Campos en unión de su querida esposa Tere.



Alberto Padrón, Pablo García y Miguel San Pedro.



Ricardo y Julie Cabrera también posaron con José "Chamby" Campos.



"Chamby" con Rafael Tuna Oliva y Larry Milián.



Con José "Chamby" Campos, Humberto Martínez, Ricardo García y Gastón Cantens.



Eric Cruz también acompañó a José "Chamby" Campos en su día de homenaje.



Como señal de triunfo Justo Jay posó en la fotografía con José "Chamby" Campos.

LOS MEJORES CIRCUITOS PARA DISFRUTAR DE LA FÓRMULA 1

El Gran Premio de Australia ocupa el primer lugar en las preferencias de los aficionados a la Fórmula 1.



El Gran Premio de Canadá obtiene una puntuación de 10 tanto en asistencia de aficionados como en accesibilidad al aeropuerto.



El Gran Premio de Japón ocupa el cuarto puesto entre los circuitos de F1 más valorados por los aficionados.



El Gran Premio de Italia es el mejor clasificado a nivel europeo en el calendario de Fórmula 1.



Por Daniel Galilea

La Fórmula 1 o F1, considerada la principal competición de automovilismo internacional y uno de los torneos deportivos anuales más populares, prestigioso y que atraen a más espectadores en el mundo, bate récords de asistencia un año tras otro, movilizan- do a un creciente número de aficionados.

Con la asistencia de alrededor de 6,7 millones de aficionados a los Grandes Premios en 2025, y la temporada 2026 en pleno apogeo, el interés por vivir este deporte en directo se mantiene en un nivel muy elevado, a pesar de la cancelación de algunas competiciones, debido a los acontecimientos en Medio Oriente, de acuerdo con los especialistas.

Sin embargo, con 22 Grandes Premios que se celebrarán en cinco continentes en 2026 y precios de entradas que oscilan entre 220 y más de 1.000 dólares estadounidenses, cada cita del calendario de competiciones presenta particularidades que lo tornan más o menos atractivo para los asistentes, según la plataforma de venta de entradas de F1 Fanatix.

Los expertos de esta plataforma analizaron los Grandes Premios del calendario de F1, otorgando a cada circuito, puntuaciones de 1 a 10, según criterios centrados en los aficionados, como el precio de las entradas, el nivel de asistencia, el atractivo turístico, la accesibilidad, la opinión de los asistentes sobre la experiencia general vivida y el impacto emocional de cada carrera.

Para identificar las mejores competiciones a las que asistir, Fanatix adjudicó

puntuaciones más altas a los precios más bajos, y tuvo en cuenta factores como el grado de ocupación de las gradas, como reflejo de la popularidad y el ambiente de cada recinto, y la disponibilidad hotelera y atractivo general de la ciudad, como reflejo de la experiencia de viaje.

También se analizaron, como criterios positivos, la distancia del circuito al aeropuerto principal más cercano; la calidad de las conexiones de transporte público durante el fin de semana de la carrera; la opinión favorable de los aficionados sobre cada Gran Premio; y la cantidad de adelantamientos en cada circuito, como reflejo del dinamismo de cada carrera y lo emocionante que es.

GRAN PREMIO DE AUSTRALIA

Los expertos de Fanatix comprobaron que el Gran Premio de Australia, en Albert Park, Melbourne, ofrece la mejor experiencia general para que lo disfruten los aficionados a la F1, con una puntuación de 7,91 sobre 10.

La carrera inaugural de la temporada obtuvo una puntuación de 10 en asistencia, tras haber atraído a 465.498 aficionados en 2025, que colmaron su ocupación, y 10 puntos en movilidad, debido a las excepcionales conexiones de transporte público de Melbourne durante el fin de semana de la carrera, según la investigación.

Una puntuación de 9 como lugar de destino sitúa a Melbourne entre las ciudades anfitrionas más atractivas del calendario, una puntuación de 6,7 en adelantamientos confirma que hay mucha acción en pista, y los puntos que le concedieron los aficionados, completa una clasificac-

ción que convierte a Australia en el Gran Premio más recomendable, a juicio de los asistentes.

GRAN PREMIO DE CANADÁ
Con la asistencia de 352.000 aficionados en 2025, el circuito canadiense Gilles Villeneuve de Montreal ocupa el segundo lugar con una puntuación de 7,59 sobre 10, en el estudio de Fanatix.

El Gran Premio de Canadá obtiene una puntuación de 10 tanto en asistencia de público como en accesibilidad al aeropuerto, y una puntuación de 8 como lugar de destino, lo que lo convierte en un lugar tan fácil de visitar como agradable para disfrutar.

Su puntuación de 7,65 en materia de adelantamientos en carrera es la más alta entre los cinco primeros Grandes Premios puntuados por los aficionados, lo que refleja las situaciones emocionantes e impredecibles que ofrece este circuito.

GRAN PREMIO DE MONZA
El Gran Premio de Italia, en el Autódromo Nacional de Monza, ocupa el tercer puesto de los circuitos que más se disfrutaron, con una puntuación de 7,25 sobre 10, siendo el Gran Premio europeo mejor valorado del calendario.

Tras atraer a 369.041 aficionados en 2025, lo que supuso una elevadísima tasa de ocupación, Monza obtiene una puntuación de 10 en asistencia y 9 tanto en atractivo como en accesibilidad aeroportuaria, ya que la cultura e historia de Milán ofrecen a los aficionados mucho más que un fin de semana de carreras.

Una valoración de 8 sobre 10 por parte de los aficionados al automovilismo, refleja el ambiente electrizante que se viven en Monza, y una puntuación de 8 en el precio de las entradas, otorgan a este circuito una relación calidad-precio excepcional para los estándares del calendario actual de la Fórmula 1.

GRAN PREMIO DE BARCELONA

Si lo que se busca son emociones fuertes, ningún otro lugar del calendario de 2026 de Fórmula 1 resulta más estimulante en este aspecto: la puntuación de 9,47 en materia de adelantamientos en carrera es la más alta de todos los Grandes Premios incluidos en el estudio de Fanatix, reflejando las incandescentes batallas 'rueda a rueda' que se produce constantemente en esa carrera.

Por otra parte, el circuito de Interlagos, en Brasil, registra la calificación más alta otorgada por los aficionados, con 9,5 sobre 10 puntos; el Gran Premio de China es el más asequible del calendario, con entradas desde 220 dólares, y que la carrera de F1 de Las Vegas, en Estados Unidos, cuenta con los precios de las entradas más caros, según la misma investigación.

Los primeros diez puestos en la clasificación general de mejores Grandes Premios de F1 para que los aficionados los disfruten tiene lugar en los circuitos de Parque Albert (Australia); Gilles Villeneuve (Canadá); Monza (Italia); Suzuka (Japón); Red Bull Ring (Austria); Hungaroring (Hungría); Zandvoort (Países Bajos); Silverstone (Reino Unido); Barcelona (España) y Shanghái (China), concluye Fanatix.

El Gran Premio de Austria, en el circuito Red Bull Ring, ocupa el quinto puesto entre los preferidos por los fanáticos de la F1.



El Gran Premio de Hungría se desarrolla en el circuito Hungaroring, con afluencia de público.



El Gran Premio de los Países Bajos, ocupa un lugar destacado en el calendario anual de la Fórmula 1.



El Gran Premio de China, es el más asequible del calendario, con entradas desde 220 dólares.



LA CIENCIA DE LA PAUSA: EL YOGA COMO EL ANTÍDOTO DEL SIGLO XXI

Por Luísa Pérez

Así, el yoga pasó a ser un deporte que prometía hacernos salir de la rutina, escapar del trabajo y, en definitiva, ser una de las soluciones del siglo XXI para la ansiedad y el estrés: la combinación de disciplina mental con ejercicio físico.

Según Swamini Pramananda, directora del International Centre for Yoga Education and Research en Pondicherry (India), la palabra “Yoga” proviene del sánscrito bajo “Yuj”, que quiere decir algo así como “unión” o incluso “reunión”: esta práctica, entre muchos otros objetivos, representa no solo la meta (Purusha), sino también el camino hacia la meta (Prakrithi), según su artículo académico ‘The history of Yoga from ancient to modern times’.

EL NUEVO MÉTODO EN UNA SOCIEDAD RÁPIDA

En octubre de 2002, una joven Christy Turlington aparecía en la portada de la revista Vogue de una manera muy poco orgánica: en forma de C, sujetando sus piernas para llevarlas hasta el cuello y con un gesto casi inmutable que mira hacia la cámara como si no le costase nada llevar a cabo esa postura.

Perfectamente maquillada, con un vestido satinado y sus collares, la supermodelo estadounidense fue la encargada de llevar a una de las revistas más importantes en el periodismo de moda y tendencias una práctica que comenzaba a hacerse conocida en occidente y que sonaba tan lejana como exótica para un mundo sumergido en el trabajo: el yoga.

Pero ¿qué significa que, a principios de siglo, revistas como Vogue o Time pusieran en portada a importantes modelos llevando a cabo esta nueva práctica de la que aún se sabía muy poco? Era, ni más ni menos, que el comienzo de la occidentalización del yoga. Estados Unidos acababa de sufrir uno de sus episodios más traumáticos: los atentados del 11 de septiembre de 2001, y en un mundo asustado y confuso que había perdido el pulso contra la seguridad ciudadana, no quedaba otra receta que el yoga para volver a empezar de cero.

Según la revista Forbes, más de 500 millones de personas practican

yoga en el mundo y el portal Modelos de Plan de Negocios cuenta que solamente en Estados Unidos entre 35 y 36 millones de personas lo practicaron activamente en 2025, con un crecimiento del 4.8% anual.

¿POR QUÉ PRACTICAR YOGA?

En una entrevista para El Mundo, Mercedes de la Rosa, dueña del Zentro Urban Yoga en Madrid, explica que “tenemos más de 60.000 y 90.000 pensamientos diarios” dentro de los cuales un 80% suelen ser de poca calidad y nos generan “ruido mental”. A ella el yoga le sirvió para poder calmar los momentos de crisis que sentimos a diario y que, en muchas ocasiones, vienen de situaciones que ni podemos controlar, de ahí la ansiedad.

“Comprendí que, cuando atraviesas una experiencia que te aleja de ese estado, sabes que existe un camino capaz de devolverte a esa plenitud, a esa alegría, a esa libertad que sentías en la infancia”, explica De la Rosa sobre su descubrimiento personal con tan solo 17 años.

A menudo podemos pensar que la meditación no va más allá de sentarse sobre una alfombra, poner música relajante de fondo y tratar de dejar la mente “en blan-

co”. La experta en yoga explica que meditar es precisamente todo lo contrario: “Meditar no es poner la mente en blanco, es conocerla, como conoces a una persona, y aprender a convivir con ella”.

Los principales obstáculos para iniciarse en el yoga suelen ser los compromisos laborales y sociales, poca constancia haciendo ejercicio, pereza... Y son precisamente estos los indicadores ideales para comenzar a practicarlo. Es importante tratar de encontrar un espacio y un horario adecuado a tu ritmo para poder comenzar a acercarnos a ese bienestar físico y mental.

Ramiro Calle, maestro de yoga pionero en traer esta práctica a España hace más de cincuenta años, cuenta en entrevista que estos ejercicios “ayudan a liberar la mente de conflictos, agitación y confusión, neurosis y desequilibrio, aportando visión clara, ecuanimidad, lucidez y serenidad”, por eso, en la gran mayoría de ocasiones, podemos llegar a encontrar un momento del día o la semana para dejar apartado el excesivo ritmo cotidiano en favor de nuestra salud.

Calle explica que “no se trata de poner la mente en blanco, sino de obtener lo mejor de ella y adiestrarla para que aprenda a concentrarse y sosegarse”, pero es que además también nos ayuda a entrenar la flexibilidad y la fuerza que pueden animarnos en todas las tareas físicas del día a día.

MÁS ALLÁ DE UNA MODA COMERCIAL

La cultura popular comenzó a ver

un filón en este nuevo deporte y, como todos los ejercicios, tuvo una explosión internacional gracias a las películas, series y celebridades del momento. Vivió en los últimos años una pequeña recesión en favor de otras prácticas como el crossfit, hasta que después de la pandemia del COVID-19 se retomó, de nuevo por una razón de encontrarse a uno mismo

Sin embargo, esta práctica no debe desvirtuarse en favor de lo estético y la idea de alcanzar el bienestar inmediato. Ramiro Calle comenzó a practicarlo con tan solo 15 años, cuando en España estaba aún muy lejos de convertirse en una moda y, tras años de experiencia confiesa que “toda enseñanza que se desliga de su fuente original pierde parte de significado y corre el riesgo de corromperse y falsearse por completo”.

Es por ello que su mercantilización puede convertirse en su mayor obstáculo para hacerle perder el significado original: “Como la corrupción alcanza todos los planos, pues en el yoga también hay gente corrupta, porque se mueven millones de dólares y euros y eso atrae a muchos falsarios o mercenarios del espíritu”, concluye el experto.

Para evitar todos estos riesgos, es importante conocer bien el significado de esta filosofía, leer, comprenderla y tener claro el objetivo. Aun así, sigue siendo una práctica al alcance de todos los públicos y perfiles, de ahí que los momentos más decisivos para la política y la economía internacional marquen su popularidad, porque se necesita un respiro entre la información y los problemas que nos rodean, sobre todo en una era hiperdigitalizada.

Los ritmos de trabajo rápidos, la carga de información diaria, los pensamientos que atacan a tu autoestima y la falta de tiempo son aliados perfectos para evitar comenzar a hacer yoga, pero están solamente a un paso de convertirse en los motivos principales para sumergirse en esta práctica. Encontrar un espacio y un momento en la rutina solo son cuestión de organizarse y merece la pena si los beneficios que se obtienen ayudarán, no solo a tu mente, sino también a tu resistencia y bienestar físico.



LIBRE

NACIONALIZAN LOS BANCOS
Y 382 GRANDES EMPRESAS

SECCION DE
HOY
A CEBALLOS Y TORRES

- 105 cantinas azucareros
- 29 fabricas textiles
- 8 empresas de ferrocarril
- 11 empresas de seguros
- 13 empresas de electricidad
- 16 empresas de transporte
- 6 empresas de turismo
- 11 empresas de comunicaciones
- 10 empresas de servicios

PASAN A LA NACION

67 ANOS DE ANGUSTIA DE UN PUEBLO



45

ABANDE LA DICTADURA
PATRIAYVIDA