

# LIBRE



## EL JEFE EDWIN LÓPEZ

2



**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.**

## Juramentaron al nuevo jefe de la Policía de Miami

# ‘MI TRABAJO SE ENFOCARÁ EN DARLE MAYOR SEGURIDAD A MI CIUDAD’: EDWIN LÓPEZ

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

**E**l nuevo jefe de la Policía de Miami, uno de los oficiales más experimentados y capacitados de la institución, **Edwin López**, reiteró en varias ocasiones que su gestión estará enfocada en fortalecer la seguridad de la ciudad. Para ello, contará con un amplio equipo de oficiales y agentes que estarán bajo su mando.

Tras juramentar su cargo en una ceremonia celebrada en el Ziff Ballet Opera House, López aclaró que las redadas urbanas no estarán orientadas a perseguir inmigrantes indocumentados, sino a atender los casos de mayor urgencia y responder a situaciones de extrema violencia que pongan en riesgo la seguridad de Miami.

“La única prioridad será trabajar las 24 horas junto con mi equipo para resolver y atender los problemas que requieren nuestra presencia, evitando que el crimen organizado continúe atentando contra las comunidades de bien, lo que contribuirá a una mejor convivencia ciudadana”, afirmó.

Asimismo, señaló que buscará equilibrar una labor policial compasiva con una política de tolerancia cero frente al crimen.

“Voy a combinar una labor policial compasiva con una política de tolerancia cero contra la delincuencia”, advirtió López, quien también desempeñó una destacada labor al frente de la Policía de las Escuelas Públicas de Miami-Dade.



Ante el honorable juez Orlando A. Prescott, Edwin López asumió como nuevo jefe policial, acompañado por su esposa, Jannett López.



El jefe Edwin López estuvo acompañado en todo momento por su esposa, Jannett López.



La alcaldesa Eileen Higgins presidió la ceremonia de juramentación de Edwin López junto al honorable juez Orlando A. Prescott.

“Cualquiera que se aproveche de algún miembro vulnerable de nuestra comunidad tiene mi compromiso de que trabajaremos incansablemente para llevarlo ante la justicia”, recalcó López, poseedor de una impecable hoja de servicios.

Con más de 28 años de trayectoria en el servicio activo, López reemplaza al saliente jefe de policía, Manuel Morales, quien había sido designado durante la administración del exalcalde Francis Suárez.

La alcaldesa **Eileen Higgins** expresó su confianza en la capacidad profesional del nuevo director policial y destacó su vocación de servicio y su determinación para combatir el crimen organizado y mantener seguras las calles de Miami.

“No es un desconocido para esta comunidad. Es producto de ella”, subrayó la alcaldesa al felicitarlo y desearle éxitos en su nueva responsabilidad.

(PASA A LA PÁGINA 3)

(VIENE DE LA PÁGINA 2)

Por su parte, López enfatizó que todas las personas serán tratadas con respeto y dignidad.

“Toda persona en esta ciudad, independientemente de su estatus migratorio, será tratada con dignidad, respeto y humanidad”, afirmó el nuevo jefe policial, quien estuvo acompañado por familiares, amigos y colegas durante la ceremonia.

“Quise asumir este cargo para seguir sirviendo a la comunidad. Ya conozco los principales desafíos en materia de seguridad y voy a trabajar con determinación para fortalecer la convivencia y la tranquilidad de los residentes de Miami”, expresó.

“Hoy, al asumir esta responsabilidad, me he comprometido con la comunidad a velar por su



Edwin López reiteró que su gestión estará enfocada en fortalecer la seguridad y la convivencia ciudadana en Miami.



Edwin López tuvo el privilegio de compartir este importante momento junto a su familia.



La presidenta de la Junta Escolar de Miami-Dade, Mari Tere Rojas, y sus colegas Dorothy Bendross Mindingall y Danny Espino también acompañaron a Edwin López durante la ceremonia.



La presidenta de Miami Dade College, Madeline Pumariega, asistió igualmente a la juramentación de Edwin López.

seguridad. Lo haré con el mismo profesionalismo y dedicación que han caracterizado mi carrera policial, una trayectoria en la que he alcanzado importantes logros gracias al trabajo constante y al compromiso con el servicio público”, añadió López.

Finalmente, recordó que la misión fundamental de la Policía es hacer cumplir la ley y proteger a los ciudadanos.

“Debemos ser conscientes de la realidad que vivimos y de las leyes vigentes. Al final del día, la labor de todo oficial es hacer cumplir la ley y garantizar que las personas se sientan seguras”, concluyó.



El comisionado de la Ciudad de Miami, Ralph Rosado, celebró la designación de Edwin López.



La alcaldesa de Doral, Christi Fraga, estuvo entre las personalidades que asistieron a la ceremonia de juramentación de Edwin López.

**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 "dádivas" 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:   facebook  youtube  Instagram  linkedin 

## VOTE en la próxima pregunta

Vote a través de: [www.libreonline.com](http://www.libreonline.com)

Rusia ha mantenido una estrecha relación con los regímenes de Nicaragua, Cuba y Venezuela. El fortalecimiento de los vínculos entre el régimen de Ortega-Murillo, Moscú y Pekín, así como la alianza histórica con La Habana, genera creciente preocupación en el Congreso de Estados Unidos y refuerza los llamados a respaldar la causa democrática nicaragüense, especialmente ante los constantes ataques del régimen sandinista a la libertad religiosa.

Muchos analistas sostienen que la dictadura cubana ha sido durante décadas uno de los principales respaldos e inspiradores de los regímenes autoritarios antidemocráticos en el hemisferio. Si el régimen cubano llegara a derrumbarse, ¿Cree usted que el régimen Ortega-Murillo podría mantenerse en el poder sin el apoyo de Cuba?

Sí  No



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

Vote a través de: [www.libreonline.com](http://www.libreonline.com)  
 Los resultados de la votación se cierran para su publicación los lunes de cada semana a las 3:00 p.m.

## ÚLTIMA HORA GRÁFICA



Véalo al instante de producirse en: [www.libreonline.com](http://www.libreonline.com)

### JD Vance urge a las autoridades cubanas a tomar 'decisiones inteligentes'



El vicepresidente de Estados Unidos, JD Vance. EFE/EPA/JIM LO SCALZO

WASHINGTON, (EFE).- El vicepresidente de Estados Unidos, JD Vance, urgió al régimen cubano a tomar "decisiones inteligentes", mientras Washington y La Habana mantienen tensas negociaciones sobre el futuro de la isla.

Vance se expresó así en una rueda de prensa al ser preguntado si, tras el acuerdo con Irán, Cuba será "el siguiente", como declaró semanas atrás el presidente estadounidense, Donald Trump.

El vicepresidente respondió que Cuba tiene "un sistema que no ha funcionado" y que su economía está "probablemente peor que la economía

iraní".

Recordó además que, al estar a 90 millas (145 kilómetros) de las costas de Florida, cada vez que Cuba sufre una crisis terminan llegando a Estados Unidos "personas desesperadas que no pueden alimentar a sus familias".

"Queremos que el pueblo cubano sea feliz y tenga éxito. Ahora mismo estamos hablando con el régimen cubano sobre cómo podrían cambiar su forma de actuar para lograrlo. Vamos a ver qué hacen y, obviamente, si hacen una cosa, nosotros vamos a hacer otra. Si toman decisiones inteligentes, vamos a tener una relación mucho mejor con esa isla", declaró.

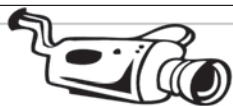
Tras la captura de Nicolás Maduro en Venezuela, la Administración de Trump ha impuesto un bloqueo petrolero a la isla y ha amenazado con "tomar el control" de Cuba para forzar cambios económicos y políticos en el país, que ha respondido que defenderá su soberanía y ha denunciado que Washington prepara una acción militar en su contra.

## ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: [www.libreonline.com](http://www.libreonline.com)

Resultado de la última pregunta

Los días previos a la segunda vuelta electoral en Colombia serán particularmente intensos y complejos en los ámbitos jurídico, político y social. Los dos candidatos, Abelardo de la Espriella e Iván Cepeda, se juegan el todo por el todo en las plazas públicas, las redes sociales y los escenarios judiciales, donde han presentado de manera constante denuncias y recursos con el propósito de ganar visibilidad mediática y atraer el voto de los indecisos y de sectores de centro que no se identifican plenamente ni con la derecha ni con la izquierda. ¿Quién cree usted que ganará las elecciones presidenciales en Colombia?



## NOTICIAS EN VIDEO

Encuentre estas imágenes al momento en: [www.libreonline.com](http://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](mailto:fotos@libreonline.com) o a: 2700 SW 8 St. Miami, Fl. 33135

# ESPACIO DISPONIBLE



Rev. Martín N.  
Añorga (†)

**C**ada año, incontables personas terminan su larga etapa de trabajo y se acogen a la grata experiencia de la jubilación. Un problema que suele presentárseles es el de decidir qué hacer. No es fácil la respuesta. Muchos se sienten marginados, solitarios y abandonados, otros se dedican a juegos de azar, ver películas que les interesen y muchos caen en el alcoholismo y pasan gran parte del tiempo ajenos a la vida. No tiene que ser así. A los jubilados les queda siempre un espacio disponible para disfrutarlo positivamente.

Voy a ofrecer una lista de grandes personajes históricos que se convierten en un reto para cada uno de nosotros. **Mozart** obtuvo una nota de "B" en la creación de su primera sinfonía; pero no se rindió y se convirtió en la super estrella que admiramos hoy día.

**Cervantes** completó Don Quijote cuando superaba los setenta años de edad. **Clara Barton**, a la edad de sesenta años creó la "American Red Cross". **Goethe** finalizó el poema dramático "Faust" a los 83 años de edad, y Verdi completó "Otello" a sus 77 años.

**Leonardo da Vinci** pintó la "Mona Lisa" a sus cincuenta y tantos años. **Dostoievski** escribió la novela, "Crimen y Castigo", cuando contaba 59 años, iniciando una exitosa y patriótica carrera que terminó en los días finales de su vida.

En el amplio campo de las relaciones

públicas tenemos a **Benjamin Franklin**, quien a los 78 años inició su carrera diplomática asumiendo el título de embajador. **Michelangelo** a los 79, a pesar de ser un genio en el arte de la pintura, se divertía escribiendo sonetos.

**Sófocles**, a los 90 años se gozó escribiendo su obra maestra "Oedipus Rex". **Titian**, a sus 98, pintó su impresionante obra "La Batalla de Lepanto". Y **Oliver Wendell** cuando tenía 96 años se dedicaba a escribir comentarios y sucesos de la Corte Suprema. Evidentemente la edad no debe ser un obstáculo que nos impida ocupar nuestro lugar en el espacio disponible.

**Norman Vincent Peale** dijo algo breve y claro: **"vive la vida y olvida la edad"**. Ciertamente muchos de nosotros tenemos fijación en el tema de la edad. **Mark Twain** dijo lo mismo de diferente manera: **"la edad es un tema de la mente sobre la materia. Si no te importa, no importa"**. La extraordinaria habilidad creativa de muchos seres humanos que se ha desperdiciado por motivos diversos, y entre estos el miedo a los años y la apatía dolorosa que producen la enfermedad o los defectos físicos es lamentable. Recuerdo que en una ocasión leí en un artículo este simpático mensaje: **"la edad parece ser mejor en vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos en quienes confiar y viejos autores para leer"**.

Hay un personaje que tristemente poco mencionamos que es el mejor

ejemplo que he conocido de una persona que vence todas sus increíbles tragedias físicas y se convierte en un sabio autor de varios libros en los que se analizan los fenómenos del espacio y las características de los secretos del planeta en el que vivimos. Me refiero a **Stephen Hawking**, quien nació en la ciudad de Oxford el 8 de enero de 1942 precisamente el día en que se cumplieron trescientos años de la muerte de Galileo. Entre los libros más leídos y estudiados tenemos "Structure of Space-Time", "Supergravity", e "Historia del Tiempo: del big bang a los agujeros negros", traducido a treinta y seis idiomas y del que en pocos meses se vendieron más de 20 millones de ejemplares.

Hawking sufrió de parálisis corporal, perdió el uso de sus piernas y de sus manos, también su voz desapareció, pero el valor de someterse a complicados y dolorosos procedimientos produjo el milagro de su recuperación. Murió, cubierto de gloria el 14 de marzo de 2018, un verdadero reto para que todos aprendamos a tener el suficiente valor para ocupar el espacio disponible que nos provee Dios.

Un hombre que ocupó altas posiciones en la Iglesia Presbiteriana, y que era el director del seminario en el que estudié, el **Dr. Alfonso Rodríguez Hidalgo**, es un extraordinario ejemplo que puedo utilizar para referirme a mi propia vida. El maestro Alfonso, así lo conocimos, sufrió un accidente en los tiempos de su

(PASA A LA PÁGINA 6)

# SUPERANDO LA DESGRACIA: LA HISTORIA DE UN PREDICADOR RESILIENTE

(VIENE DE LA PÁGINA 5)

adolescencia que le deformó su boca en el lado derecho de la cara. Las heridas se convirtieron en una gangrena que lo apartó de su escuela y de sus amistades. Su infección producía un fétido olor que indicaba que la muerte estaba amenazándolo.

En medio de su desgracia, una misionera lo trajo a Estados Unidos y lo puso

en las manos de médicos especializados que con sus colegas le realizaron trece operaciones que poco a poco fueron superando las serias huellas que afeaban su boca de forma aparentemente irremediable ya estaba listo para hablar con la elocuencia que lo caracterizaba. Fue ordenado como ministro y ratificado como presidente del seminario y como líder internacional de prestigio.

El regreso de Alfonso Rodríguez fue

una bendición para miles de personas. En cuanto a mí, me colocó al cuidado de extraordinarios especialistas dedicados al uso de la voz y logré convertirme en un predicador seguro de sí mismo. El maestro es un extraordinario ejemplo de que si nos lo proponemos conquistaremos el espacio que nos queda disponible.

Me gusta y entusiasmo el pensamiento de Abraham Lincoln: “no son los años en tu vida, es la vida en tus sueños”.



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 PUEDE  
OBTENERSE 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](http://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](http://www.libreonline.com)

Electronic mail / Correo electrónico:  
[main@libreonline.com](mailto: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](mailto:main@libreonline.com)

Sus opiniones y puntos de vista son bienvenidos.

Puede enviarlos por correo electrónico a [main@libreonline.com](mailto: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](http://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 welcome 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](http://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 expresa y escrita de la dirección de LIBRE. Quienes violen o ignoren estas reglas serán sometidos a los procedimientos legales correspondientes.

**7 días/24 horas... [www.libreonline.com](http://www.libreonline.com)... con noticias, TV y fotos al momento**

**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**

5



Rev. Martín N. Añorga (†)

Cada año, incontables personas terminan su larga etapa de trabajo y se acogen a la grata experiencia de la jubilación. Un problema que suele presentárseles es el de decidir qué hacer. No es fácil la respuesta. Muchos se sienten marginados, solitarios y abandonados, otros se dedican a juegos de azar,...

11

Robert De Niro y Jane Fonda criticaron duramente al presidente Donald Trump durante el concierto Rise Up, Sing Out.

Y eso me importa tres pepinos. Me resulta completamente indiferente; no me da ni frío ni calor, ni me va ni me viene. Este es un país libre, y cada cual tiene la prerrogativa de pensar...



Esteban Fernández Roig Jr.

32



Dr. Daniel Pedreira

Las décadas de 1930, 1940 y 1950 marcaron la época dorada de la música cubana. Aquí, algunos de sus más queridos intérpretes.

The 1930s, 1940s, and 1950s marked the Golden Age of Cuban music. Here, some of its most beloved performers.

**ESPECIALES DE LIBRE EN ESTA EDICIÓN**



**VANCE A CUBA: TOMEN 'DECISIONES INTELIGENTES'**

4

**COLABORADORES**



Aristides Pumariega M.  
CARICATURAS



Germán Acero E.  
REPORTERO

**COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE LIBRE**



José A. Albertini



Enrique Ros (†)



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 de la Divina Pastora. Santa Clara, Cuba (1999)* de Salvador Martínez. Óleo sobre lienzo.

**POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE**

## EL ORIENTALITO

**E**n realidad, haciendo una pequeña digresión, hasta donde sé, el coronel Casillas Lumpuy nunca resultó acusado, directamente, de haber cometido asesinato contra ningún revolucionario antibatistiano. Lo cierto es que en la ciudad de Manzanillo, el 22 de enero de 1948, cumpliendo con una orden de arresto, emitida contra el líder obrero cubano y miembro de la Cámara de Representante Jesús Menéndez Larrondo, el entonces capitán, encolerizado porque el líder del sector azucarero cubano, alegando su condición de inmunidad parlamentaria, rechazara la detención, de forma injustificada, de tres disparos, ultimó al conocido político cubano.

**Acusado de asesinato Casillas Lumpuy, aquel mismo año, compareció ante los tribunales. La familia de Jesús Menéndez fue representada por el abogado y militante comunista Carlos Rafael Rodríguez, en tanto que la defensa del oficial estuvo a cargo del jurista, de centro-derecha, José Miró Cardona.**

Al final del juicio el capitán Casillas fue encontrado culpable. Entonces vino el proceso de apelación que fue interrumpido por el golpe militar del 10 de

marzo de 1952. La causa, jurídicamente, nunca fue sobreseída, pero sí, intencionalmente, trasapelada en recompensa por su adhesión al régimen de fuerza del general Batista.

**Sin embargo, lo que sí convertía, más que todo, al coronel en un elemento a eliminar por el triunfante castro-comunismo era el hecho de que a principios del año 1957, estando destacado en la Sierra Maestra, ya con grados de comandante, siendo jefe operacional de la lucha contra la insurgencia, gracias a una eficaz labor de inteligencia y espionaje, estuvo a punto de, en un solo golpe, ganar la contienda para las fuerzas gubernamentales.**

En enero de 1957 hombres bajo su mando capturaron a un sospechoso de ser emisario de los alzados, con el claudestaje de los pueblos cercanos a la Cordillera.

**Llevado a presencia de Casillas el hombre se identificó como Eutimio Guerra; campesino radicado en las estribaciones de la Sierra Maestra. Con métodos persuasivos que involucraron promesas de dinero, reconoci-**

*El fin sublime excusa los medios horribles.*  
Raymond Aron.

**miento oficial y posterior incorporación al ejército, el personaje reconoció que era correo directo de Fidel Castro con elementos radicados en poblaciones cercanas al macizo montañoso.**

Ya trabajando como informante del ejército, Eutimio, cumplida en apariencia la misión asignada por Castro, regresó..., regresó a las montañas. En días sucesivos en su ir y venir, cada vez más temerario, le dio informaciones al comandante Casillas Lumpuy tan valiosas como la que llevó al bombardeo y posterior asalto del campamento de Altos de Espinosa, donde Fidel Castro pudo haber perecido.

**En otra oportunidad Eutimio Guerra recibió del militar una pistola calibre 45 para que ultimara al "líder de la revolución".**

(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](mailto: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<sup>mo</sup>, 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**

# El día de Paul, John, George y Ringo

EN UN CALENDARIO LLENO DE EFEMÉRIDES MUSICALES NO PODÍA FALTAR UN DÍA DEDICADO A LOS CUATRO DE LIVERPOOL. LA CORPORACIÓN APPLE CORPS, EMPRESA QUE GESTIONA EL LEGADO DEL GRUPO, HA ANUNCIADO QUE EL DÍA MUNDIAL DE LOS BEATLES SE CELEBRARÁ OFICIALMENTE A PARTIR DE AHORA CADA 25 DE JUNIO. ESTA DECISIÓN HACE HONOR A LA FECHA EN LA QUE SE DIO A CONOCER AL GRAN PÚBLICO EL SENCILLO 'ALL YOU NEED IS LOVE' DESDE LOS ESTUDIOS DE ABBEY ROAD EN 1967.

POR LUISMA PÉREZ

Si bien es cierto que a través de internet existen varias fechas que se proclaman como las verdaderas dedicadas a la banda, hasta ahora no había habido un consenso común respaldado por la marca y siempre se mantenía un debate que parece llegar a su fin gracias a la decisión tanto de la compañía discográfica como de los herederos legales de la agrupación.

## ¿CUÁL ES EL VERDADERO DÍA MUNDIAL?

Una de las alternativas más conocidas es el **16 de enero** debido a que en esta misma fecha en 1957 abrió 'The Cavern Club', el pub de Liverpool que vio los primeros directos de la banda.

Los fans también remarcan que el mismo 16, pero de 1964, la banda alcanzó el número 1 en Estados Unidos con 'I Wanna Hold Your Hand'. La UNESCO, a pesar de no oficializarlo nunca, declaró esa jornada como el Día Internacional de los Beatles debido al amplio consenso que existía entre sus seguidores.

Así, otros días como el **10 de julio** también se han considerado adecuados para esta celebración y, según la propia página web de la banda, esta fecha es relevante debido al estreno en cines en 1964 de su primera película titulada 'A Hard Day's Night', así como el elepé homónimo compuesto íntegramente por John Lennon y Paul McCartney.

Este conjunto de días no oficiales pasará a la historia tras el comunicado de la empresa Apple Corps Ltd., fundada por la banda en 1968, y aunque la decisión de los fanáticos cuenta muchas veces más que la de una marca, se puede decir que el **25 de junio** se sitúa en el podio para desbancar al resto por razones corporativas.

## 'ALL YOU NEED IS LOVE', EL HIMNO QUE MARCÓ UN ANTES Y UN DESPUÉS.

Según explica la compañía de los 'Fab Four', 'All You Need Is Love', uno de los sencillos más conocidos de la banda y de la historia del rock, llegó a más de 400 millones de personas de 24 países diferentes cuando fue presentado en el programa de la BBC llamado

'Our World', un espacio que se estrenó por primera vez el **25 de junio de 1967** y que estaba dedicado a presentar temas globales de actualidad y cultura, tal y como explica el propio canal británico.

Este himno no fue en vano, así como la presentación dentro de este programa con perspectiva global y humanitaria, ya que, como su propio título indica, todo lo que necesitaba el mundo en ese momento era amor.

Este mensaje, que bien podría adaptarse a cualquier momento y año, surgía en pleno auge del movimiento hippie en diferentes países. Esta nueva filosofía de vida nacía como protesta a la participación de Estados Unidos en la Guerra de Vietnam y era un grito pacífico a favor del desarme y el no a la violencia.

Los Beatles, que desde sus inicios se habían presentado como unos chicos jóvenes y formales compartiendo peinado e indumentaria con trajes negros y sobrios, daban un giro a su estética adaptándose por completo a esta nueva moda y 'All You Need Is Love' era la canción que lo demostraba.

## LOS CUATRO PIONEROS DEL FENÓMENO FAN

La influencia de los Beatles a nivel internacional era abrumadora y ya antes de pregonar estos mensajes de paz y amor se habían convertido en verdaderos ídolos de masas, probablemente los pioneros del fenómeno fan que sería tan común en las décadas siguientes.

Antes de los chicos de Liverpool existían también otros referentes como los californianos **The Beach**

Boys o el "rey del rock" **Elvis Presley**, que ya habían comenzado un camino nuevo en la música, pero fueron los Beatles los que realmente abanderaron el movimiento fan e hicieron que esta costumbre explotase a todos los niveles.

Aunque su historia e influencia se recuerdan con mucha intensidad, su recorrido en directo apenas duró 8 años, entre 1962 y 1970, momento en el que los miembros tomaron caminos diferentes y la relación entre los miembros se había mermado bastante, según la cultura popular y algunas leyendas, por su noviazgo con la artista conceptual **Yoko Ono**.

El declive de la banda comenzó en 1968, año en el que los cuatro amigos regresaron de un viaje a la India para realizar un retiro espiritual motivado tras la pérdida de su agente Brian Epstein.

Al regresar a Londres, comenzaron a trabajar en su próximo álbum que se publicaría en noviembre de ese mismo año. El nuevo proyecto fue llamado '**The Beatles**', pero como la portada era simplemente una imagen en blanco con el nombre en gris, popularmente se le conoció como el '**White Album**'.

Aún le quedaban por sacar tres nuevos trabajos: '**Yellow Submarine**' y '**Abbey Road**' -ambos de 1969- y '**Let It Be**' en 1970, pero lo que sus fans no se esperaban es que este sería el último de una banda quemada y con ganas de emprender nuevos caminos. El **10 de abril de 1970**, el periódico 'Daily Mirror' anunciaba en portada que Paul McCartney salía del grupo para grabar su primer álbum en solitario con sonidos más pop.

Su famosa actuación en la azotea de los estudios de Apple Corps Ltd. el **30 de enero de 1969**, fue el último concierto en directo que los Beatles dieron antes de separarse definitivamente tras un litigio por la disolución de la sociedad musical iniciado en 1970 y que no se terminó de resolver hasta 1974.

Pero su punto final, al menos en el corazón de sus admiradores, nunca se ha llegado a poner del todo. Los Beatles han seguido vivos en bandas sonoras de series y películas, como inspiración para artistas de gran nivel y, sobre todo, en la memoria colectiva como sello de Liverpool, Reino Unido y la música popular tal y como se conoce hoy en día.

Era necesario poder cerrar oficialmente la batalla del día mundial para poder rendir homenaje a una de las bandas más destacadas y atemporales de la industria, en especial como homenaje a una carrera más corta en comparación con la de otros grupos, pero mucho más larga en cuanto a influencia y vanguardismo.



Una persona camina frente a retratos de los integrantes de la banda británica The Beatles durante la exposición 'Ojos de la tormenta', en el Museo de Brooklyn, en Nueva York, en 2024. EFE/ Sarah Yáñez-Richards

# LO PEOR DE HOLLYWOOD



Esteban Fernández Roig Jr.

**R**obert De Niro y Jane Fonda criticaron duramente al presidente Donald Trump durante el concierto Rise Up, Sing Out.

**Y eso me importa tres pepinos. Me resulta completamente indiferente; no me da ni frío ni calor, ni me va ni me viene. Este es un país libre, y cada cual tiene la prerrogativa de pensar y opinar como le dé su reverendísima gana.**

Lo que sí me molesta es que este par de personajes actúe con una hipocresía descomunal. A mi juicio, son unos descarados, además de desleales con la nación que los vio nacer.

**¿Qué autoridad moral tiene Jane Fonda para hablar o criticar? Fue una**

**mujer que, en plena guerra de Vietnam, se alineó públicamente con el enemigo de su país. Se subió a un tanque norvietnamita y colmó de elogios a quienes estaban causando la muerte de miles de jóvenes estadounidenses.**

El viaje de Jane Fonda a Vietnam del Norte en 1972 fue, repito, una traición a los Estados Unidos. Su visita incluyó la difusión de mensajes pacifistas y fotografías junto a baterías de artillería antiaérea, lo que le valió el apodo de “Hanoi Jane”. Además, lanzó duras críticas contra los soldados estadounidenses que arriesgaban sus vidas en el sudeste asiático.

**Por su parte, Robert De Niro representa, para muchos de sus detractores, lo**

**peor de la farándula hollywoodense.**

¿Cómo se atreve a llamar dictador a Trump cuando en otras ocasiones pareció mostrarse complaciente con figuras como Miguel Díaz-Canel?

**Y, como colofón, afirma que “no se puede amar a los Estados Unidos mientras Donald Trump sea presidente”. Eso equivaldría a decir que quienes discrepaban de Barack Obama no amaban a su país mientras él ocupó la Casa Blanca.**

Créame: él no odia más a Trump de lo que yo he odiado a Fidel y Raúl Castro, y jamás por ello he dejado de amar a mi país.

## Los Estados Desunidos de América (VII)

**L**a verdadera labor de la gran prensa nacional debe ser informar con parcialidad absoluta, sin abusar de su acceso a los masivos medios de difusión para infundir de manera sutil sus propias preferencias políticas.

**¡Ese sería el verdadero, respetable y encomiable profesionalismo, y no la forma en que se está practicando el periodismo en nuestro país!**

Pero su poderosa influencia negativa y contaminante ha permeado a nuestra nación.

Hoy hablamos de enjuiciar a un presidente como si se tratara de algo normal y rutinario; y decidimos “cerrar el gobierno” como si fuese beber un vaso de agua. En ninguno de ambos casos medimos para nada las graves consecuencias, tal si nos importara un bledo.

**Estamos vulnerando los límites de la prudencia y el decoro, y con ello vamos denostando nuestra conducta cívica y política, y el respeto a las bases más sólidas de**

**nuestra nación. En cierta forma, ¡todos somos culpables!**

En las campañas políticas ya jamás exponemos las ideas que pretendemos aportar para un mejor gobierno municipal, estatal o nacional, sino que nos limitamos a investigar, atacar y desprestigiar a nuestros oponentes. El descrédito y los golpes bajos forman la norma actual, sin pensar que con ello lo único que logramos es el propio deslustre.

Y parece no preocuparnos para nada hacer papeles ridículos e inexcusables, y demostrar la falta de principios morales y éticos cuando atacamos a un presidente Republicano por los mismos hechos que antes aplaudimos con vehemencia cuando el exponente era un presidente Demócrata, y viceversa; o utilizar hechos deplorables como simples “instrumentos políticos”, tal cual aconteció con los “Archivos de Epstein”, ocho años en manos de una administración del Partido Demócrata, desde su condena en julio 30 de 2008, tras la operación del FBI denomi-

nada “Operación Año Bisiesto” sin hacer nada ni preocuparse por su contenido o por las víctimas; y luego cuatro años más en la última administración del Partido Demócrata, de nuevo sin investigarlo o divulgarlo, o siquiera mencionarlo, a pesar de que tenían todo el poder y la información en sus manos; hasta que llegó una administración del Partido Republicano, y los Demócratas decidieron que había llegado el momento de llevarlo a un primer plano. Había sonado la hora maliciosa de utilizar el “instrumento político”. **¡Qué desvergüenza!**

Si cometemos los mismos errores de gobierno, lo ocultamos bajo la alfombra si es nuestro partido, pero lo denunciemos a gritos si es el partido contrario.

No olvidemos que cuando un presidente Demócrata deportó a **3.1 millones de indocumentados**, nadie protestó ni alzó la voz, y la cuantiosa prensa procaz permaneció bien tranquila y en total mutismo... ¡No pasaba nada! Los pobres indocu-

mentados no importaban entonces.

Pero cuando el presidente Republicano deportó a **1 millón** de indocumentados, ¡se formó un escándalo nacional!

Y la hipócrita prensa liberal — como siempre —, se ha ocupado de machacarnos todos los días y las noches con las agrias críticas a esa política.

¡Ahora los pobres indocumentados sí importan!

Los medios de televisión en ambos idiomas nos exhiben cada día, tarde y noche, los ejemplos más lamentables; aunque hubo, seguramente, muchos más de esos tristes ejemplos cuando deportaron a **3.1 millones**; pero, claro, recordemos que aquello carecía de interés, porque entonces se trataba de un presidente del Partido Demócrata. ¡Los medios de información se mantuvieron silentes! **¡Qué impudicia!**

Felipe Lorenzo Hialeah, Fl.

## Colombia aplastó 3-1 a Uzbekistán

# ¡LA MAREA AMARILLA QUE SE DESBOCÓ: MILES DE GRITOS DE GOL...!

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

Como nunca antes, la marea amarilla se desbordó en miles de gritos de gol cuando Colombia venció 3-1 a Uzbekistán, tras 90 minutos de intenso juego que hicieron vibrar a los aficionados del Mundial 2026 en Estados Unidos, Canadá y México.

Los festejos colombianos retumbaron con fuerza cuando Daniel Muñoz, Luis Díaz y Jaminton Campaz anotaron los

goles de la selección cafetera. Fue un partido intenso y disputado, en el que Uzbekistán puso en peligro en varias ocasiones la victoria del conjunto tricolor en el Estadio Azteca.

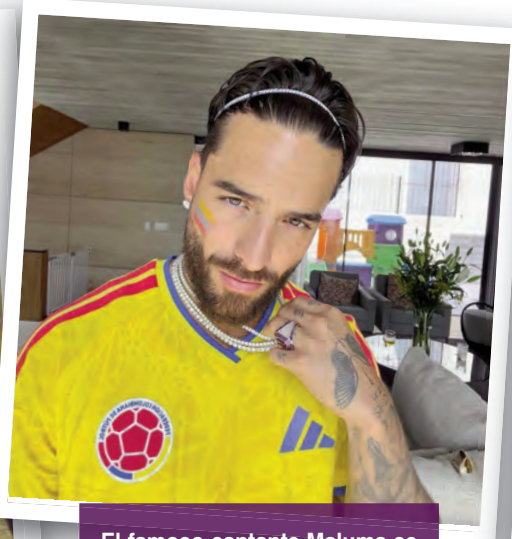
Cientos de aficionados, hombres y mujeres vestidos con la camiseta de su selección, llegaron desde tempranas horas y soportaron un calor sofocante para ocupar las graderías del Fan Festival del Mundial, en Bayfront Park, en el centro de Miami, donde siguieron el encuentro a través de pantallas gigantes.



En los hogares de Miami también se vivió la fiesta del gol.



Todo tipo de indumentarias lucieron los aficionados para asistir a los partidos.



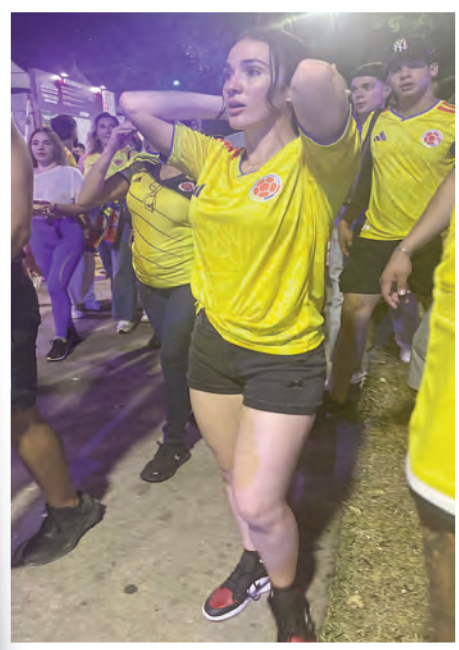
El famoso cantante Maluma se contagió de la fiesta deportiva.



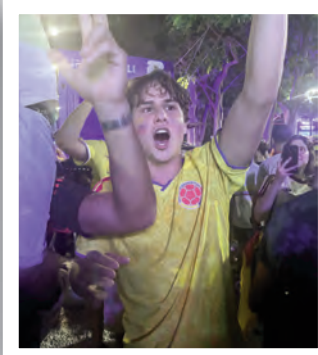
Todos los aficionados disfrutaron de este gran evento mundialista.



Desde tempranas horas, los aficionados llegaron al Fan Festival de Bayfront Park.



La intensidad del partido mantuvo en tensión a hombres y mujeres durante los 90 minutos.

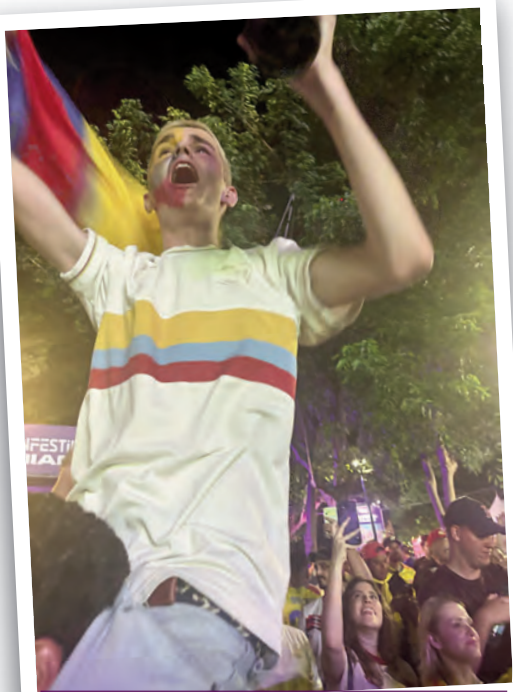


El encuentro desató emociones y nerviosismo entre grandes y pequeños.

En el Fan Festival de Miami la celebración se prolongó hasta altas horas de la noche.

(PASA A LA PÁGINA 13)

(VIENE DE LA PÁGINA 12)



Subido sobre los hombros de sus amigos, este aficionado gritó gol con entusiasmo.



Los populares cantantes colombianos Carlos Vives, Camilo y Juanes celebraron los goles a todo pulmón.



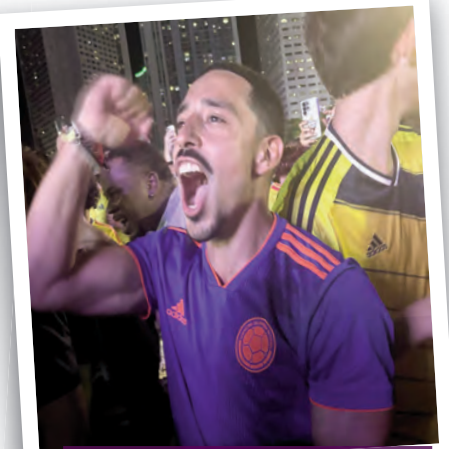
Andrea Perozo exhibió con orgullo su pasión por la selección colombiana en el Fan Festival de Miami.



Durante el intermedio hubo tiempo para comer y beber.



Miles de aficionados acudieron al Fan Festival de Miami para disfrutar del partido mundialista.



El delirio del gol se apoderó de los aficionados.



Las mujeres también se contagiaron de la fiebre futbolera y celebraron cada anotación.



Parejas como la de Mario Prieto y Catalina Bermúdez aprovecharon la ocasión para tomarse una fotografía de recuerdo.

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

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 Matanzas existen siete tenerías, algunas establecidas únicamente para atender las necesidades de fábricas de calzado anexas.

Creo haber visitado la mejor curtiduría de la provincia. Me refiero a la Compañía Curtidora Cubana S. A., cuyo capital autorizado asciende a \$1.200.000.

Se trata de una industria bien organizada, que demuestra a todas luces la notable competencia de su director y organizador, el señor F. P. Luengas.

El señor Luengas, de nacionalidad mexicana, adquirió los

amplios conocimientos industriales que posee en el ramo de la curtiduría en la fábrica de su tío, el señor Carlos B. Zetina, una de las más importantes de América Latina.

La Compañía Curtidora Cubana S. A. puede curtir diariamente cien o más cueros de res y se dedica exclusivamente a la producción de suela.

Su maquinaria es excelente. Los motores funcionan con petróleo, mientras que las demás máquinas son de fabricación norteamericana y alemana.

Cuenta con veinte tanques desti-

nados a desprender el pelo de los cueros en un plazo de veinticuatro horas mediante agentes químicos, operación teóricamente muy sencilla, pero que requiere gran experiencia práctica, ya que es necesario modificarla según los países y las condiciones climáticas.

Para el curtido existen otros setenta tanques. Sería largo describir todas las operaciones que allí se realizan; baste decir que, en general, los cueros son sometidos a un movimiento automático continuo para que los agentes químicos cumplan su labor de eliminar las partes blandas de los tejidos animales.

La Compañía Curtidora Cubana necesita al obrero únicamente para transportar los cueros de un departamento a otro, y pronto el número de trabajadores se reducirá aún más con la implantación de sistemas de transporte mecánico aéreo, semejantes a los utilizados en los Estados Unidos.

Además del mangle rojo como materia prima para el curtido, se emplean también la corteza del castaño y la del quebracho, conocido antiguamente como "quebra-hacha", árbol muy utilizado con este fin en la República Argentina.

(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

# AUSTERIDAD: ¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR AUSTERIDAD?

Aunque con frecuencia se enmarca la austeridad en el ámbito económico, nosotros consideramos que va más allá y que hace referencia al aprovechamiento de los recursos en general (dinero, propiedades, alimentos...) Por tanto, entendemos que una persona es austera y moderada cuando no despilfarra sus recursos, lleva una vida sencilla, sin demasiados lujos, y es capaz de poner límites a sus impulsos (compra, comida,...).

**“Ser disciplinado significa haber asumido una cierta austeridad con uno mismo y los demás. Quiere decir estar emocionalmente educado.”**

*Victoria Camps*

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR LA AUSTERIDAD?

Es frecuente escuchar que muchos de los jóvenes de hoy en día no valoran lo que tienen, que son poco agradecidos o que piden y piden sin ser conscientes del esfuerzo que hay detrás del dinero. Quizás en lugar de echar balones fuera, deberíamos preguntarnos: **¿Estamos, los padres y la sociedad, contribuyendo de alguna forma para que los jóvenes sean así?**

**Educar en la austeridad es muy importante por muchas razones. Veamos las principales:**

**Nos ayuda a autorregularnos**



que sale del grifo, ropa más que de sobra para vestarnos, seguridad en las calles.

### **Toleramos la frustración y los fracasos mucho mejor**

El día a día de los pequeños es un entrenamiento para llegar preparados a la vida adulta. Decir no de vez en cuando a las demandas de tus hijos, es una forma de ayudarles a tolerar mejor la frustración. Es un momento excelente para educar. Y ¡cuidado! esto no tiene nada que ver con el coste o la cantidad de lo que nos

piden. Si hemos decidido que solo hay regalos en determinadas ocasiones, aunque lo que quiera cueste un dólar, deberíamos decirles que no. O si lo que nos pide es otro dulce y hemos quedado en que sólo se puede comer uno, también tendríamos que decirle que no.

### **Somos más generosos y responsables**

Cuanto más consumimos, más queremos y más nos cuesta desprendernos de las cosas. Es un círculo en el que nunca dejamos de desear y de “necesitar”. Pero cuando aprendes a vivir con menos y comprendes que son pocas cosas las que realmente precisas, estás más abierto a compartir con los demás. Nos desapegamos más fácilmente de esas posesiones y encontramos el verdadero bienestar en disfrutarlas con los demás. Por otro lado, esta forma de caminar por la vida nos permite valorar lo realmente importante y nos impulsa a ser más responsables con todo lo que tenemos.

La austeridad nos enseña a frenar nuestros deseos de tener más, de comer más o de hacer más. Cuando tenemos integrado este valor, conseguimos ser más moderados y menos impulsivos. Nos dejamos llevar menos por nuestras emociones y más por nuestros objetivos. Al practicar la austeridad somos menos caprichosos y más capaces de posponer las gratificaciones inmediatas.

### **Valoramos más las cosas**

El exceso de cosas nos anestesia y sacia, perdiendo la capacidad de disfrute, cuidado y de agradecimiento por lo que tenemos. Lo cotidiano lo dejamos de valorar rápidamente y con lo que es más especial, nos termina por ocurrir lo mismo. Sin embargo, cuando nuestra vida es sencilla podemos ser más conscientes de lo afortunados que somos porque tenemos menos distracciones y gestionamos lo que tenemos de una forma más eficaz. Una casa cálida en invierno, agua potable

Una cortesía de LIBRE

# HOCKNEY, LA LUZ INAGOTABLE DE UN ARTISTA QUE AMÓ DOS CONTINENTES

Entre dos mundos, Europa y América, David Hockney (1937-2026) construyó una de las miradas más reconocibles del arte contemporáneo. De los retratos y paisajes del Reino Unido a las piscinas californianas y las series de lunas normandas, su obra pasó de una plenitud luminosa y rupturista en Estados Unidos a un regreso contemplativo en Francia, trazado por el mapa vital del color, la luz y una curiosidad incesante.

POR LUIS TEJIDO

La obra de David Hockney, una de las figuras más influyentes del arte contemporáneo de los siglos XX y XXI, atravesó décadas, estilos y tecnologías diversas sin perder nunca una coherencia interna: la **celebración radical de la vida a través del color y de la luz.**

Nacido el 9 de julio de 1937 en Bradford, en el condado industrial de Yorkshire, creció bajo una luz gris, densa, muy alejada de la vibración cromática y luminosa que más tarde definiría su obra.

## DE BRADFORD AL POP ART, EL LEGADO COLORISTA

Desde sus primeros años, Hockney mostró una inclinación por la experimentación visual y una curiosidad poco común. **Su formación en el Reino Unido coincidió con la eclosión del Pop Art en la década de 1960, un movimiento que transformó la cultura visual occidental al incorporar elementos de la publicidad, el consumo y la cultura popular.** En ese contexto, Hockney se consolidó como uno de los artistas británicos más relevantes de su generación, aunque pronto su trayectoria tomaría un rumbo propio.

Su obra inicial ya mostraba una tensión entre lo íntimo y lo icónico, entre lo cotidiano y lo simbólico. En paralelo a su desarrollo artístico, su personalidad pública comenzó a adquirir rasgos inconfundibles: sus gafas redondas, su gorra habitual, su acento marcado de Yorkshire y una actitud cercana que lo convirtió en una figura reconocible más allá del mundo del arte. **En el Reino Unido llegó a ser considerado**



El artista David Hockney en una imagen poco antes de su fallecimiento el 11 de junio de 2026 a punto de cumplir los 89 años. (Alemania) EFE/EPA/NORBERT

**casi un patrimonio nacional, una suerte de cronista visual de la modernidad británica.**

El propio artista solía sintetizar su filosofía vital en una frase recurrente: **“Ama la vida”**. Ese lema, más que una consigna, funcionó como una estructura interna de toda su producción artística. **Su legado, según han señalado críticos y colaboradores, refleja precisamente ese entusiasmo por la existencia: un sentido del humor constante, una curiosidad inquisitiva y una generosidad intelectual que atravesó toda su carrera.**

## CALIFORNIA, PISCINAS Y LA INVENCION DE UNA MIRADA

El gran punto de inflexión en la obra de Hockney llegó con su llegada a Estados Unidos, especialmente a California, donde residió durante décadas. **Allí descubrió una luz completamente distinta a la europea: intensa, limpia, casi artificial, que transformó su paleta y su manera de representar.**

En Los Ángeles, donde mantuvo su residencia principal durante 40 años, desarrolló algunas de sus imágenes más icónicas: **las piscinas californianas.** Estas obras, aparentemente simples, esconden una sofisticada reflexión sobre la transparencia, el deseo, la geometría del agua y la soledad contemporánea. La superficie azul, las figuras suspendidas, la arquitectura moderna y el silencio de los espacios domésticos se convirtieron en una iconografía reconocible en todo el mundo.

La llegada a California también supuso un cambio técnico decisivo: **abandonó progresivamente el óleo para experimentar con pintura acrílica, un material que le permitía trabajar con colores más planos, brillantes y luminosos.** Esta transición técnica no fue menor; implicó una redefinición de su lenguaje visual. **El color dejó de ser una capa para convertirse en estructura.**

Su cercanía al mundo artístico estadounidense también lo vinculó a figuras como **Andy**

(PASA A LA PÁGINA 17)

(VIENE DE LA PÁGINA 16)

**Warhol**, con quien compartió la condición de observador privilegiado de la cultura visual contemporánea, aunque desde sensibilidades distintas: **Warhol desde la repetición industrial y Hockney desde la sensualidad del trazo y la luz.**

En los años posteriores, su reconocimiento internacional creció de manera exponencial. Sus exposiciones en grandes museos atrajeron a millones de visitantes y consolidaron su posición como uno de los artistas vivos más influyentes del mundo. **En 2018, su obra Retrato de un artista (Piscina con dos figuras) alcanzó en Christie's de Nueva York la cifra de 90,3 millones de dólares, convirtiéndose en su momento en la obra más cara jamás vendida de un artista vivo.**

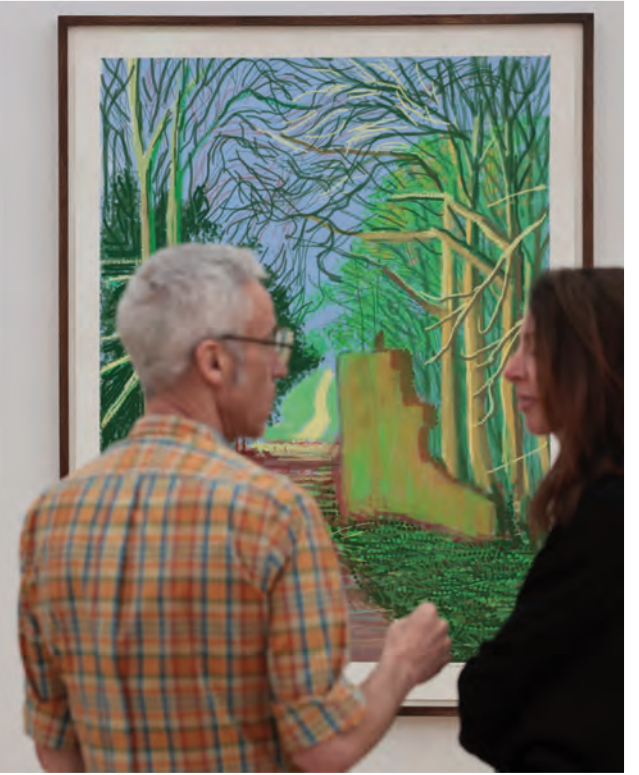
Pero más allá del mercado, su influencia se extendió a generaciones de fotógrafos, pintores y creadores visuales que encontraron en su obra una invitación a mirar de otra manera: con más atención, más placer y menos solemnidad.

### LA OTRA LUZ: NORMANDÍA, EL IPAD Y LA PERSISTENCIA DE LA LUNA

En la última etapa de su vida, Hockney desplazó su centro creativo hacia Europa, concretamente a Normandía, donde se instaló en una granja del Pays d'Auge. Allí, lejos del dinamis-



Una de las obras del artista David Hockney. EFE



Dos visitantes ante cuadros de David Hockney en el Museo de Bellas Artes de Bilbao. EFE/Luis Tejido

mo californiano, encontró un nuevo escenario: los campos, los manzanos en flor, la variación constante de la luz y un ritmo más pausado de observación.

Durante el confinamiento de 2020, ese entorno se convirtió en su laboratorio visual. En esa época comenzó una de sus series más singulares: la observación sistemática de la luna. Una noche, una luz intensa atravesó las contraventanas de su casa. Hockney se levantó y contempló una luna llena de una dimensión inusual. Ese instante desencadenó una serie de obras realizadas con iPad, herramienta que ya utilizaba desde hacía años como prolongación de su mano.

**La serie lunar, compuesta por quince piezas creadas entre abril y diciembre de 2020, representa una continuidad radical con toda su obra anterior: la obsesión por la luz, el tiempo y la percepción. En estas imágenes, la tecnología digital no sustituye la pintura, sino que la amplía. El gesto sigue siendo el mismo: observar, seleccionar, traducir la experiencia visual.**

Durante este periodo, el artista dialoga indirectamente con la tradición pictórica francesa, especialmente con **Monet**, quien también dedicó su vida a capturar los cambios de la luz sobre un mismo motivo. Si el impresionista francés trabajaba los nenúfares en Giverny, Hockney perseguía la luna en el cielo normando. Ambos compartían una misma obsesión: fijar lo inasible, lo que no se puede atrapar.

El artista incluso encontró resonancias literarias en la obra de Guy de Maupassant, especialmente en *Clair de lune*, cuyos relatos ambientados en Normandía acompañaron su proceso creativo. La serie culmina con un episodio excepcional: en octubre de 2020 realizó cinco dibujos en una sola noche, siguiendo el desplazamiento de la luna en tiempo real.

En estos últimos años, su obra ha continuado viajando por los grandes museos internacionales. En 2024, el Museo de Bellas Artes de Rouen presentó por primera vez esta Serie lunar, antes de su incorporación a la Fundación Louis Vuitton al año siguiente, mientras que una exposición en París mostró sus últimos experimentos digitales, centrados en la observación del cielo y la naturaleza.

Considerada uno de los pocos clásicos contemporáneos vivos, su muerte el pasado 11 de junio, un mes antes de cumplir 89 años, cerró este 2026 una trayectoria excepcional. El comunicado que acompañó ya nos recordaba que **“su obra refleja un entusiasmo profundo por la vida, una generosidad creativa y una curiosidad inagotable”.**

Con él desaparece uno de los últimos grandes pintores de la posguerra, pero permanece una obra que no solo documenta el mundo, sino que lo reinterpreta constantemente. **Desde las piscinas de California hasta las lunas de Normandía, David Hockney dejó una lección esencial: la mirada puede seguir siendo una forma de felicidad.**

# CASCADAS ESPECTACULARES EN EL INTERIOR DE ASTURIAS

Es tiempo de hacer alguna escapada. Ante estas altas temperaturas que se avecinan o que ya estamos padeciendo, proponemos tres enclaves cerca de la capital astur, Oviedo, que combinan senderismo agradable, naturaleza espectacular y entorno sin masificar. Nos referimos a las cascadas de Oneta, del Xiblu y de Guanga.

POR AMALIA GONZÁLEZ  
MANJAVACAS

**A**sturias es conocida por sus paisajes verdes, sus montañas y sus bosques, pero también por sus cascadas escondidas entre la vegetación. A menos de una hora de Oviedo, existen varios saltos de agua que se han convertido en pequeñas joyas naturales para quienes buscan rutas sencillas y paisajes sorprendentes durante una escapada de fin de semana.

Entre ellas destacan tres enclaves que combinan senderismo agradable, una naturaleza espectacular y un entorno sin masificar: nos referimos a las **Cascadas de Oneta, la Cascada del Xiblu** y la **Cascada de Guanga**.

El auge del turismo de naturaleza ha llevado a muchos viajeros a buscar rutas cortas y paisajes poco conocidos cerca de las ciudades. Cascadas, bosques y miradores se han convertido en algunos de los grandes atractivos del interior asturiano, donde el equilibrio entre uso turístico y conservación sigue siendo clave en un territorio marcado por la tradición ganadera y la vida rural.

Desde alojamientos situados en plena montaña, como CieloAstur, muchos visitantes aprovechan su estancia para explorar estos rincones naturales y descubrir una Asturias más tranquila, donde la naturaleza sigue siendo la gran protagonista y donde aún es posible reconocer el paisaje atlántico en su estado más puro.

## CASCADAS DE ONETA, UNO DE LOS SALTOS DE AGUA MÁS IMPRESIONANTES DEL OCCIDENTE ASTURIANO

Situadas en el concejo de Villayón, las



Asturias es conocida por sus paisajes verdes, sus montañas y sus bosques, pero también por sus cascadas escondidas entre la vegetación. A pocos minutos de Oviedo, existen varios saltos de agua que se han convertido en pequeñas joyas naturales para quienes buscan rutas y paisajes sorprendentes durante una escapada de fin de semana. Foto: Turismo de Asturias

cascadas de Oneta forman uno de los conjuntos naturales más espectaculares del occidente asturiano, declarado Monumento Natural. Se encuentran a unos 120 kilómetros de Oviedo (aproximadamente 1 hora y 50 minutos en coche) y a unos 25 kilómetros de Navia, la principal referencia urbana de la zona.

Este enclave lo conforman tres cascadas escalonadas en pocos metros, siendo la primera —conocida como La Firbia— la más impresionante, con una caída de alrededor de 15 metros de altura. El sonido constante del agua y la humedad ambiental han favorecido la aparición de una vegetación exuberante, con presencia de helechos, musgos y líquenes que cubren las rocas, además de especies propias del bosque atlántico como castaños, robles y avellanos.

El recorrido para llegar hasta ellas es sencillo y muy accesible: una ruta señalizada de aproximadamente 1,5 kilómetros ida y vuelta, que atraviesa antiguos caminos rurales, prados y pequeños bosques. Este trazado conserva, además, la huella de la archi-

tectura tradicional asturiana, con muros de piedra y pequeñas construcciones vinculadas a la actividad agrícola.

## CASCADA DEL XIBLU, UN SALTO DE AGUA ENTRE MONTAÑAS

En el entorno del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, en el concejo de Teverga, se encuentra la espectacular cascada del Xiblu, una de las más fotografiadas del interior de Asturias. Se sitúa a tan solo unos 50 kilómetros de Oviedo (alrededor de 1 hora en coche), en una de las áreas de montaña mejor conservadas de la región.

Este salto de agua desciende por una pared rocosa cubierta de musgo y vegetación, creando un paisaje que cambia con cada estación del año. Durante la primavera y tras las lluvias, el caudal aumenta y la cascada muestra toda su fuerza, mientras que en otoño el entorno se tiñe de ocres y dorados, reflejo de un bosque caducifolio dominado por hayas y robles.

La ruta hasta la cascada atraviesa senderos forestales y antiguos caminos ganaderos utilizados durante siglos para la trashumancia local. Este detalle añade un valor cultural al recorrido, que permite entender la relación histórica entre el paisaje y la actividad humana en la montaña asturiana. No es raro encontrar también rastros de fauna como corzos o aves forestales, en un entorno donde la biodiversidad sigue siendo notable.

## CASCADA DE GUANGA, UNA JOYA NATURAL MUY CERCA DE OVIEDO

Para quienes buscan un plan rápido de

(PASA A LA PÁGINA 19)

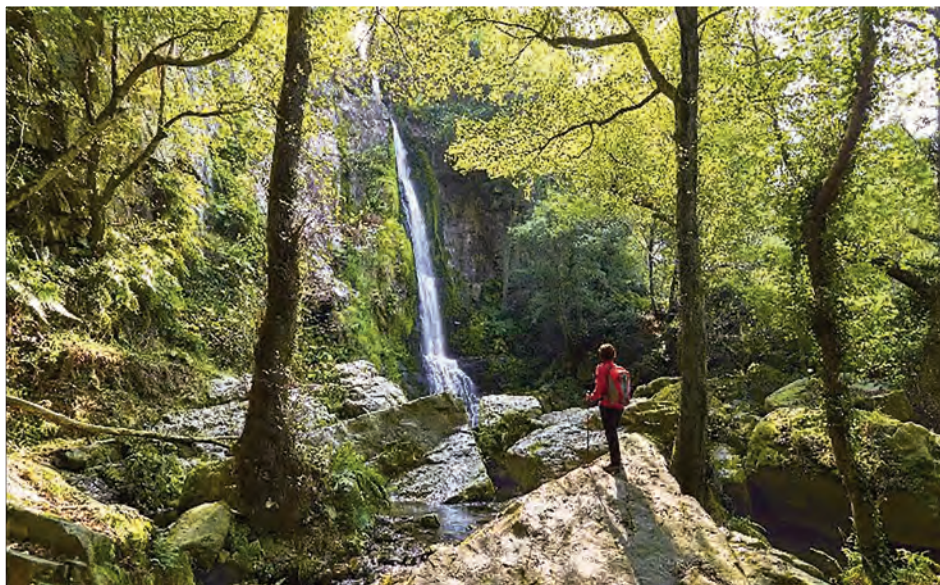
(VIENE DE LA PÁGINA 18)

naturaleza, la cascada de Guanga es una de las excursiones más sorprendentes en las inmediaciones de la capital astur. Se localiza en el concejo de Santo Adriano, a solo 15 kilómetros de Oviedo, lo que la convierte en una escapada accesible en menos de 20 minutos en coche.

Ubicada en un entorno rural de bosques y praderas, esta cascada aparece casi de forma inesperada entre la vegetación, alimentada por pequeños cursos de agua que descienden desde la sierra del Aramo. El entorno está dominado por alisedas y fresnedas propias de ribera, junto a la presencia de laureles y espinos, que aportan densidad y frescor al paisaje.

Su fácil acceso y la belleza del entorno la han convertido en una escapada perfecta para quienes desean disfrutar de la naturaleza sin realizar largas caminatas. Además, su proximidad a rutas históricas como la Senda del Oso refuerza su interés, integrándola en un territorio donde naturaleza, historia y tradición conviven en pocos kilómetros.

Estas tres cascadas permiten comprender la diversidad paisajística de Asturias: desde el occidente más húmedo y atlántico hasta la montaña central y los valles cercanos a la capital. Tres formas distintas de acercarse a un mismo elemento —el agua— que, en Asturias, sigue siendo uno de los grandes



Tres enclaves cerca de la capital de Asturias combinan senderismo, una naturaleza espectacular y un entorno sin masificar: las Cascadas de Oneta, la Cascada del Xiblu y la Cascada de Guanga. (Foto: Turismo de Asturias)

arquitectos del paisaje.

### ¿Y SI NOS QUEDAMOS A DORMIR?

Muy cerca de esta última cascada, en Linares de Proaza, una pequeña y singular aldea asturiana de este municipio se encuentra CieloAstur, un alojamiento de lujo ecosostenible, distinguido con Cuatro Llaves, máxima distinción para alojamientos de este tipo.

Gracias a su altitud, supone una estancia única al dormir entre nubes pero con todas las comodidades y el confort de sus instala-

ciones y disfrutar del bello entorno natural que le rodea.

### CIELOASTUR

Una finca de 10.000 metros cuadrados de prados verdes con un total de 12 ecovillas independientes.

La mayor parte del consumo energético está basado en energías renovables. Los alojamientos y los diferentes espacios interiores cuentan con un sistema de aerotermia, que permite la renovación del aire constantemente con el exterior. En las habitaciones, el consumo de agua destaca el uso del llamado “Km 0”, sistema donde el agua de un manantial cercano es filtrada por ósmosis y envasada.

El resort CieloAstur brinda el máximo valor añadido a sus huéspedes para que disfruten su estancia con el menor impacto medioambiental posible como bandera. Todas sus ecovillas están construidas respetando el entorno, en ambientes nórdicos y minimalistas.



En Linares de Proaza, una pequeña y singular aldea asturiana, que forma parte del municipio se encuentra CieloAstur, un alojamiento de lujo ecosostenible, distinguido con Cuatro Llaves, una finca de 10.000 metros cuadrados de prados verdes acoge un total de 12 ecovillas inde-



CieloAstur supone, gracias a su altitud, una estancia única entre nubes pero con todas las comodidades y el confort de sus instalaciones para disfrutar del entorno natural que le rodea. Un espacio de 10.000 metros cuadrados de prados verdes con 12 ecovillas independientes. (Foto: CieloAstur)

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 acuerdo 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 aquellos que en este planeta se preocupan por la libertad y la dignidad del ser humano.

## LA MUERTE DEL PRESIDENTE KENNEDY (V)

Tanto Pearson como Warren coincidieron en que lo más prudente era informar al Servicio Secreto y al FBI para que realizaran la investigación correspondiente y entrevistaran al abogado.

Con ese propósito, Warren comunicó a James J. Rowley, director del Servicio Secreto, las alegaciones recibidas. Como resultado, se concertó una entrevista con el abogado para el 8 de febrero de 1967.

Al no concretarse dicha entrevista, el Buró informó al Servicio Secreto que “durante la investigación de Lee Harvey Oswald no se descubrió evidencia que indicara que el gobierno cubano hubiese estado involucrado de alguna manera en el asesinato”. Una vez más, el Buró intentaba desvincular a Castro del magnicidio.

Para que no quedaran dudas sobre el escaso interés del FBI en investigar aquellas alegaciones, un memorándum fechado el 15 de febrero de 1967 señalaba que “ninguna investigación será conducida sobre las alegaciones hechas... al presidente de la Corte Suprema, Warren”.

Sin embargo, el presidente Johnson no se conformó con la pasividad del Buró Federal de Investigaciones. Un mes después, el 17 de marzo, impartió instrucciones para que:

*“el FBI entrevistase al abogado respecto al conocimiento que pudiera tener sobre el asesinato del presidente Kennedy”.*

Hoover se sentía acorralado. Así lo reconoce el propio De Loach en el memorándum antes mencionado:

*“Bajo estas circunstancias, parece que no tenemos otra alternativa que entrevistar al abogado y enviar los resultados a Watson en un memorándum sin membrete”.*

No obstante, Hoover encontró una manera de cumplir, al menos formalmente, las instrucciones de la Casa Blanca sin correr el riesgo de que la investigación solicitada descubriera una posible verdad.

Con ese fin, asignó la responsabilidad de la entrevista a la División General de Investigación, cuando había sido la División de Inteligencia Doméstica la encargada de investigar la posible participación extranjera en el asesinato. Como era de esperarse, la gestión de estos

(PASA A LA PÁGINA 21)

# Drew Pearson y las revelaciones sobre el magnicidio de Dallas

(VIENE DE LA PÁGINA 20)

supervisores —que carecían de conocimientos previos sobre la participación estadounidense en posibles atentados contra líderes extranjeros e ignoraban las probables represalias de algunos de ellos contra el mandatario norteamericano— no condujo a resultado alguno. Más aún, el informe elaborado por dichos supervisores fue modificado antes de ser remitido al presidente Johnson.

Nada de esto había salido a la luz pública. De fuentes oficiales solo se conocía lo consignado en el Informe de la Comisión Warren.

Sin embargo, ante la evidente pasividad de las agencias investigadoras, Drew Pearson reveló en su influyente columna la posibilidad de que Castro hubiese estado involucrado en el magnicidio de Dallas.

El 3 de marzo de 1967, Pearson escribió:

*“El presidente Johnson está sentado sobre una bomba atómica política: un informe no confirmado según el cual el senador Robert Kennedy pudo haber aprobado un intento de asesinato que, posiblemente, terminó repercutiendo contra su difunto hermano”.*

Para Johnson, la lectura de la columna de Pearson era obligatoria.

En la tarde del 22 de marzo de 1967, el director de la CIA, Richard Helms, se reunió con el presidente en la Casa Blanca. Al día siguiente, Helms ordenó al Inspector



Pearson (izquierda) con Lyndon Johnson en 1964.

General de la Agencia preparar un informe sobre los intentos de asesinato en los que pudiera haber estado involucrada la CIA. Como consecuencia de esa investigación, el dictador cubano recibió, en la práctica, una especie de seguro de vida.

Richard Helms declararía ante el Comité Selecto de la Cámara de Representantes, en septiembre de 1978, que su participación en los planes para asesinar a Castro después de Bahía de Cochinos “había sido uno de los

mayores errores de su carrera”.

Incluso fue más lejos al afirmar:

*“He presentado disculpas por esto. No puedo hacer más que disculparme públicamente. Fue un error de juicio de mi parte... Estoy profundamente avergonzado. No puedo hacer otra cosa que pedir disculpas”.*

Hubiera sido más deseable que Helms, “el primer profesional de inteligencia en ascender dentro de la Agencia, paso a paso, hasta alcanzar su máxima posición”, se hubiese sentido más avergonzado por las infantiles tramas concebidas para ejecutar aquellos frustrados atentados que por la condena moral de la decisión misma.

Porque lo verdaderamente vergonzoso fue la manera chabacana, ridícula e infantil en que tales planes fueron concebidos. De hecho, a este experimentado profesional de la inteligencia le tomó seis de los siete años que permaneció al frente de la Agencia Central de Inteligencia ordenar la prohibición de tales actividades.

Fue el 6 de marzo de 1973 cuando Richard Helms, “el primer oficial de carrera en ser promovido a la dirección de la Agencia Central de Inteligencia”, dispuso que “ningún miembro de nuestro personal participe, colabore o sugiera este tipo de actividades”.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)





## Donde cada niño es un Tesoro

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | [LincolnMarti.com](http://LincolnMarti.com)

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

## ‘JOSÉ ANTONIO ECHEVERRÍA: CON TUS IDEAS EN MARCHA’

# AL PUEBLO CUBANO Y A LA COMUNIDAD INTERNACIONAL

**PRIMERO.-** Nosotros, veteranos combatientes del Directorio Revolucionario Estudiantil (DRE), en representación de todos los que nos han acompañado en este largo camino por la libertad y que ya han fallecido, emitimos este pronunciamiento de tributo y recordación a ellos:

Nuestra trayectoria abarca desde la creación del Periódico Universitario Trinchera en la Universidad de La Habana en 1959, la Protesta Estudiantil en el Parque Central de La Habana el 5 de febrero de 1960 —motivada por la visita a Cuba de Anastas Mikoyan, opresor del pueblo húngaro— y la posterior creación del Directorio Revolucionario en la Asamblea Estudiantil pública y abierta en Miami en septiembre de 1960.

Después el acuerdo de regresar a Cuba —riesgoso pero imprescindible— con este espíritu de unidad. La creación del ejército clandestino para la Toma de la Habana en unión de todas las fuerzas del Consejo Revolucionario y el alzamiento previo en la Sierra Maestra en la primavera de 1961.

Aquella acción armada buscaba neutralizar al enemigo en las ciudades de Holguín, Santiago de Cuba, Bayamo, Manzanillo y en todo el territorio montañoso del sur de la provincia oriental, para respaldar el impacto de la invasión de nuestros valerosos compañeros de la Brigada de Asalto 2506, abandonada inexplicablemente por el gobierno de los Estados Unidos, a pesar del compromiso previo establecido.

En ese esfuerzo histórico de la lucha clandestina coincidimos con hombres y mujeres de un heroísmo singular, pertenecientes a todas las organizaciones cívicas y revolucionarias existentes. A todos ellos les expresamos nuestro respeto imperecedero. Juntos compartimos una trinchera de libertad y riesgos inolvidables.

No olvidamos que durante el desenlace del mes de abril de 1961 y antes del desembarco de la Brigada 2506, le ofrecimos al gobierno de EE.UU. un punto estratégico muy cercano para atacar la Base Aérea de San Antonio. No recibimos respuesta. Ya el propio Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU. había recomendado la elimi-

nación de la aviación enemiga para garantizar el éxito de la operación de la Brigada 2506. Y esto lamentablemente no se hizo.

**SEGUNDO.-** Después sobrevino el largo presidio político, marcado por malos tratos, asesinatos, trabajos forzados y la dinamitación de la prisión de Isla de Pinos. Tan solo en el Plan de Trabajo Forzado de dicha penitenciaría, el régimen comunista asesinó a 21 presos políticos. Es imperativo denunciar en primer plano a los más de cuatro mil cubanos fusilados en los paredones de fusilamiento, crímenes debidamente documentados por instituciones humanitarias profesionales del prestigio de Archivo Cuba y del Instituto de la Memoria Histórica Cubana.

Dentro de este escenario de horror brutal y tormentoso, resalta el heroísmo de la mujer cubana en prisión. Este desgarrador panorama carcelario ha quedado perfectamente testimoniado por la ejecutoria incansable y heroica en las calles de las ‘Damas de Blanco’ y de todo el movimiento de **resistencia nacional**, además del trabajo testimonial mostrado en los filmes *Las Plantadas* y *Los Plantados* del cineasta Lilo Vilaplana.

Tampoco podemos olvidar el martirio único de Pedro Luis Boitel en 1972, ni el grito imborrable de Virgilio Campanería ante los fusiles en el paredón de fusilamiento, quien proclamó con valentía extrema: “¡Viva Cuba libre, Viva el Directorio Revolucionario y Viva Cristo Rey!”, entre tantos sacrificios similares ante el paredón de fusilamiento de tantos cubanos.

**TERCERO.-** Hoy es evidente a dónde ha conducido esta doctrina extraña del comunismo estalinista soviético en nuestra patria bajo la dirección de la cúpula militar de GAESA y los extremos de malos tratos y torturas de la Seguridad del Estado Cubano: un país a oscuras, sin agua, sin alimentos, sin energía eléctrica, sin transporte y pleno de desperdicios de basura en casi todas las calles del país. Pero además, sin medicamentos para combatir las epidemias mortales que azotan a la población. En contraste, la isla alberga a cientos de prisioneros políticos —incluyendo trágicamente a muchas mujeres, menores de edad, ancianos y jóvenes— sometidos a tortu-

ras y vejaciones en las cárceles de la dictadura. La mujer cubana jamás ha estado exenta de estos atropellos y abusos.

**CUARTO.-** Al igual que durante nuestras gestas independentistas —como la Guerra de los Diez Años (1868) y la Guerra Necesaria de José Martí (1895)—, Cuba cuenta hoy con la solidaridad del pueblo de los Estados Unidos y de otras naciones de América Latina y el Caribe.

Así como en 1896 la política de Reconcentración del capitán general español Valeriano Weyler generó el rechazo absoluto del pueblo y el gobierno de los Estados Unidos, hoy ocurre lo mismo ante el colapso cubano y los desmanes cometidos por los militares de GAESA y la Seguridad del Estado en alianza con el terrorismo y el narcotráfico internacional

En este momento de crisis terminal, tras 67 años de un comunismo opresor e improductivo en Cuba, declaramos que no somos ajenos al proceso liberador que la nación requiere y estamos decididos a formar parte activa en la **reconstrucción de nuestro país**. Así lo hemos comunicado a todos nuestros cuadros veteranos en la isla y en el exilio.

**CONCLUSIÓN.-** Para Cuba se aproxima la hora de la liberación, de la decencia y de la reconciliación nacional. Confiamos en recibir el apoyo activo no solo del gobierno de los Estados Unidos, sino de todos los pueblos libres y democráticos del continente americano y del mundo.

Agradecemos a todas las Organizaciones del exilio cubano, que han mantenido este esfuerzo de liberación vivo y activo.

¡Basta ya de odios, de torturas, de pobreza provocada y de comunismo sucio y torturador en nuestra linda tierra! Los desafueros y la avaricia totalitaria del gobierno cubano y de su corrupta estructura administrativo-militar deben cesar de inmediato y abandonar el poder para permitir que Cuba abra sus brazos a la libertad y a la decencia.

¡Váyanse a otros lares donde la opresión sea oficial y admitida! El pueblo de Cuba no los quiere. Ya ustedes lo saben.

‘¡Cuba aspira a otro modelo más humano y libre!’

Confiamos en que la pureza de nuestras intenciones nos atraiga el favor de Dios para instaurar, de una vez y por todas, el imperio de la justicia en nuestra patria.

Que Cuba recupere su libertad y su dignidad plena para edificar una nación fundada en el amor y la solidaridad entre todos los cubanos.

Firman a nombre de los veteranos del Directorio Revolucionario:

**Alberto Müller, Miguel García Armengol, Mariano Loret de Mola, José M. Lasa, Bernabé Peña, José González Silva (Puchi), José A. González Lanusa, Ernesto Fernández Travieso, Alejandro Portes, Reinaldo Morales, Rafael Orizondo, Carlos Orizondo, Kemel Jamis, Armando Acevedo, Eladia Aguilera, José A. Albertini, Raúl Alorda, Manuel Alzugaray, Héctor Álvarez, Nelson Amaro, Teresita Baldor, Celestino Barreiro, José Bello, Roberto Borbolla, Néstor Campanería, Enrique Casuso, Pedro Corzo, Margarita del Busto, Luisa Esquiroz, José Fernández Calienes, Lázaro Hurtado Lara, Fernando García Chacón, Antonio García Crews, Ramiro (Manino) Gómez Barrueco, Alberto (Chicho) González, Luis B. González, Dolores Kindelán, Ramón Machado, Jorge Marban, Celsito Martínez, Eraise Martínez, Joaquín Martínez Pinillos, Gerardo Martínez-Solana, Ricardo Menéndez, Germán Miret, Salvador Miret, Gerardo Morera, Abdón Moretón, Tensy Müller, Eduardo Muñiz, Isabelita Muñiz, Carlos Obregón, Gonzalo de Quesada, Rafael Ángel Quevedo, Roberto Quinteiros, Reinaldo (Ronnie) Ramos, Martica Salvat, Rafael (Warry) Sánchez, Antonio Sowers, Jorge (Chuco) Sonville, Josefina (Suárez) Nuevo, Juan Valdés, Cecilio Vázquez.**

Nota: Omitimos por razones de Seguridad los nombres de compañeros y compañeras que se encuentran en Cuba.

*J. A. Albertini  
Miami, Fl.*



## Dr. Andrés Mauricio Candela

La Habana, Cuba – Miami, Florida

Con profundo pesar, sus familiares, amigos y compañeros del exilio cubano comunican el sensible fallecimiento del **Dr. Andrés Mauricio Candela**, ocurrido apaciblemente el día 17 de junio del año en curso, a los 94 años de edad, dejando un vacío imposible de llenar entre quienes tuvimos el privilegio de conocerlo.



Dr. Andrés Mauricio Candela

regresar a una Cuba libre, soberana y democrática. Su devoción por lo cubano se reflejó también en su pasión por nuestro arte, del que llegó a ser ávido coleccionista, y en el cariño con que abría las puertas de su hogar a familiares y amigos.

Hombre de fina ironía, de generosidad sin alardes y de bondad serena, disfrutó del mar, del cuidado de su jardín y de los viajes que lo llevaron a casi todos los rincones del mundo. Más por encima de todo, fue esposo ejemplar y padre amorosísimo. Durante más de sesenta y seis años compartió la vida con su amada esposa, **Teresita López Candela**, en un matrimonio que fue ejemplo luminoso de fidelidad y compañerismo. Sembró en sus hijos los valores que recibió de sus mayores: la honradez, el trabajo, la fe y el amor a Cuba. Hoy sus hijos honran su memoria como profesionales distinguidos en sus respectivos campos, vivo testimonio del legado de un padre que enseñó más con el ejemplo que con las palabras.

Le sobreviven, además de su amantísima esposa **Teresita**, sus hijos **Andrés (Bonnie)**, **William (Sylvia)**, **Larry (Calene)** y **Ana María (Michel)**, así como sus once nietos, en quienes perdura el orgullo profundo y constante que siempre les profesó.

La Santa Misa de cuerpo presente se celebrará el **jueves 25 de junio, a las 11:00 a.m., en la Iglesia Epiphany, sita en el 8235 SW 57th Avenue**, donde sus familiares y amistades podrán darle el último adiós.

En lugar de flores, la familia agradecerá que las donaciones sean dirigidas a la **SSJ Health Foundation**, brazo recaudador de la **Clínica San Juan Bosco**, en memoria del **Dr. Andrés Candela**.

Descanse en paz este buen cubano, este médico ejemplar, este caballero íntegro. Que el Señor lo reciba en su gloria y conceda a su afligida familia la fortaleza cristiana necesaria para sobrellevar tan irreparable pérdida.

Hasta siempre, doctor. Hasta la Cuba libre que tanto soñó.

Nacido en La Habana, hijo de don **Hilario Candela** y doña **Carmen Roig**, fue hermano mayor del prominente arquitecto **Hilario Candela**, quien le precedió en el viaje a la eternidad. El **Dr. Candela** atesoró durante toda su vida los recuerdos de la Cuba en que se forjó su carácter. Cursó sus estudios en el Instituto Edison de La Habana y se graduó de Doctor en Medicina en la Universidad de La Habana, alma máter de tantas generaciones de profesionales que honraron el nombre de nuestra patria dentro y fuera de la isla.

Tras completar su residencia médica en el Hospital Johnson-Willis de Richmond, Virginia, se estableció en Miami con su joven familia para emprender lo que sería una distinguida carrera de casi cuarenta años como gastroenterólogo. Sirvió con orgullo como Presidente del Cuerpo Médico del Hospital Mercy, donde fue admirado por su juicio clínico, su intachable profesionalismo y la sincera preocupación que demostraba por cada uno de sus enfermos. No se limitó a curar cuerpos: curó almas. Sus pacientes no eran expedientes ni números; eran sus amigos. Siempre tuvo tiempo —ese bien tan escaso en estos días— para escucharlos, conversar con ellos, conocer sus alegrías y acompañarlos en sus penas. Fue de aquellos médicos de antaño, formados en la mejor tradición cubana, que entendían el ejercicio de la medicina como un sacerdocio.

El **Dr. Candela** fue, ante todo, un cubano de corazón entero. Llevó hasta su último día el amor inquebrantable por su patria y la esperanza ardiente de verla libre del oprobio de la dictadura que, desde hace sesenta y siete años, mantiene cautivo al noble pueblo cubano. Soñó, como tantos hermanos del destierro, con

## EE.UU. emite advertencia contra empresa por 'tráfico de propiedades confiscadas' en Cuba

Washington, (EFE).- El Departamento de Estado de Estados Unidos emitió una carta de advertencia a una empresa extranjera, que no especificó, por estar presuntamente vinculada al tráfico de propiedades confiscadas en Cuba.

El Departamento de Estado advirtió en su cuenta oficial de X que los altos directivos de la compañía podrían quedar sujetos a restricciones migratorias bajo la legislación vigente.

“Una visa es un privilegio, no un derecho”, recordó el secretario de Estado, **Marco Rubio**, al subrayar la línea dura de la Administración en materia de política hacia Cuba y el uso de herramientas migratorias como mecanismo de presión diplomática.

La medida forma parte de la estrategia del presidente, Donald Trump, de endurecer las restricciones de visado contra actores extranjeros involucrados en la explotación de bienes expropiados en la isla.

El pasado 11 de junio, el condado de Miami-Dade revocó la licencia fiscal local de la empresa **Vanguard Energy**, que pretendía exportar a Cuba 250.000 barriles de combustible, tras las sanciones que anunció a



El secretario de Estado, Marco Rubio. EFE/EPA/BONNIE CASH / POOL

principios de mes el Departamento de Estado de Estados Unidos contra **Unión Cuba-Petróleo (CUPET)**, compañía estatal de la isla.

El recaudador de impuestos de Miami-Dade, **Dariel Fernández**, anunció que revocó a la compañía, con sede en la zona metropolitana de Miami, su Recibo de Impuesto Comercial Local, licencia requerida para hacer negocios en el condado, por sus “envíos propuestos de combustible a la dictadura comunista asesina cubana”.

El endurecimiento de las medidas se suma a otras sanciones recientes de Washington contra la dictadura cubana, que incluyen restricciones a funcionarios del régimen de Miguel Díaz-Canel y la vigencia de órdenes de búsqueda contra antiguos dirigentes vinculados a la familia Castro.

# SUSCRÍBASE A



## Y LÉALO EN www.libreonline.com

### En español e inglés y en traducción simultánea.

# ¿SIENTE CANSANCIO E IRRITABILIDAD? PUEDE SER 'FATIGA POR AZÚCAR'

*Nuestra somnolencia, desconcentración e irritabilidad pueden deberse a las subidas y caídas bruscas de la glucosa en la sangre a raíz del consumo excesivo de carbohidratos, según advierte un investigador japonés, que propone un sencillo método para solucionar este problema, denominado Estrategia CarboLast.*

POR PABLO GUTMAN

Los hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos o glúcidos, son, junto con las grasas y las proteínas, uno de los tres nutrientes esenciales que el cuerpo humano necesita en grandes cantidades para poder estar sano y funcionar, aportando la energía necesaria para el metabolismo, los músculos y el cerebro.

Los carbohidratos, que se clasifican en simples (azúcares) y complejos (almidón y fibra), son esenciales para el rendimiento físico y mental humano, y cumplen correctamente estas funciones y contribuyen a la buena salud de los tejidos si el cuerpo los recibe en su justa medida.

Pero si los consumimos en demasía o de manera desordenada, estos macronutrientes presentes en cereales, frutas, verduras, legumbres, lácteos y alimentos dulces pueden tener efectos perjudiciales, a corto y largo plazo, según los especialistas.

¿Le invade el sueño después de haber comido? ¿Pierde la concentración con facilidad o se siente irritable sin motivo? Podría estar sufriendo lo que el doctor Satoru Yamada denomina "fatiga por azúcar" (FPA).

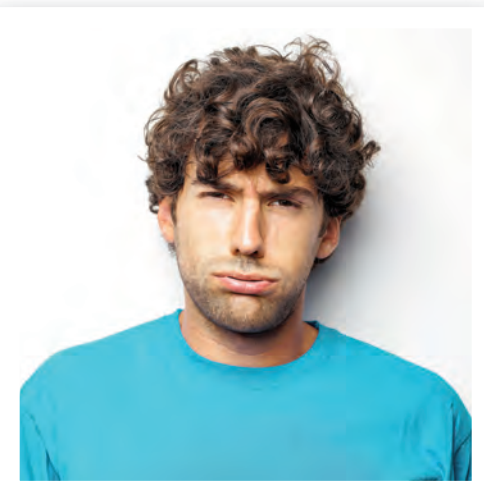
## LOS PERJUDICIALES ALTIBAJOS DE LA GLUCOSA

La FPA es un problema causado por los picos y caídas bruscas de la glucosa (azúcar) en nuestra sangre debido al consumo excesivo de carbohidratos, presentes incluso en alimentos que parecen saludables, y que, si lo ignoramos, aumenta el riesgo de favorecer el envejecimiento prematuro y padecer diabetes, arteriosclerosis o hipertensión, según advierte este médico.

Satoru Yamada es médico y doctor en medicina en Japón, subdirector del Hospital de Investigación Kitasato. Como médico especializado en diabetes, es uno de los principales especialistas en restricción de carbohidratos en su país e integra activamente este enfoque dietético en los tratamientos de dicha enfermedad, con el objetivo de



¿Le invade el sueño después de comer? Podría estar sufriendo la denominada "fatiga por azúcar" o FPA. Foto: Leeloo The First/Pexels.



Perder la concentración con facilidad o sentirse irritable sin motivo son otros síntomas de la fatiga por azúcar. Foto: Andrea Piacquadio/Pexels.

mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Este facultativo advierte que además de favorecer la FPA, el consumo desordenado y excesivo de carbohidratos puede elevar el riesgo de demencia y contribuir a la pérdida de densidad ósea, y desencadenar un 'efecto dominó metabólico', o una secuencia lineal de disfunciones orgánicas en nuestro organismo, afectando a las arterias, nervios y órganos.

Señala que la fatiga por azúcar también afecta a la belleza, ya que la hiperglucemia (nivel excesivamente alto de azúcar, es decir glucosa, en la sangre) es una de las principales causas de los signos que presagian el envejecimiento como el amarillamiento de la piel, la flacidez, las arrugas, la pérdida

de cabello y la reducción de masa ósea.

Además, "si los picos de glucosa en la sangre se repiten, generarán en los vasos sanguíneos un estrés oxidativo (desequilibrio metabólico que daña las estructuras celulares), el cual a su vez fomenta que todo el cuerpo envejezca", añade.

## HIPERGLUCEMIA POSTPRANDIAL, ENEMIGA DEL RENDIMIENTO

La FPA también se manifiesta en aquellos "corredores que toman bebidas isotónicas con alto contenido en carbohidratos antes de una carrera de larga distancia o los corredores que toman bebidas isotónicas pueden sufrir hipoglucemia. Y lo mismo ocurre si consumen plátanos", explica este eminente diabetólogo japonés.

"Si se produce una hiperglucemia antes de hacer ejercicio, debido al consumo de bebidas y alimentos ricos en carbohidratos, después habrá una caída brusca de los niveles de glucosa en la sangre y se sufrirá FPA, por lo que, en vez de aumentar la resistencia física, disminuirá el rendimiento", puntualiza.

Añade que "después de una comida, todo el mundo experimenta cierto aumento en los niveles de glucosa", pero, "si esa subida es demasiado pronunciada, entonces se denomina 'hiperglucemia postprandial', según explica.

Algunos hábitos o prácticas considerados saludables, pero que sin embargo provocan 'hiperglucemia postprandial', son: comer fruta en el desayuno o "algo dulce" por la mañana; comer en exceso productos hechos de harina de arroz o trigo sarraceno, o de harina integral; comer yogures bajos en grasa, pero ricos en azúcares o añadiéndoles frutas, según apunta.

Por otra parte, hay que tener presente que, aunque sea orgánico o sin aditivos, un zumo de naranja cien por cien natural contiene una gran cantidad de fructosa (azúcar de la fruta), según este experto.

(PASA A LA PÁGINA 25)

## 'La fatiga por azúcar (FPA) puede acelerar el envejecimiento y aumentar el riesgo de padecer diabetes, hipertensión o arteriosclerosis'

(VIENE DE LA PÁGINA 24)

### PROBLEMA DE LA MEDIANA EDAD, EN MUJERES Y HOMBRES

Yamada explica que el cansancio asociado a los altibajos de glucosa comienza en los hombres de mediana edad cuando notan que han ganado peso en la zona del abdomen aunque no sufran obesidad, y seguramente ya han acudido años antes al hospital a raíz de una enfermedad relacionada con el estilo de vida.

“En cuanto a las mujeres, es posible que estén sufriendo fatiga por azúcar cuando, a pesar de que reducen las calorías que consumen a diario por motivos de estética, notan que su figura apenas cambia”, precisa este facultativo, que calcula que “una de cada dos personas adultas podría padecer FPA”.

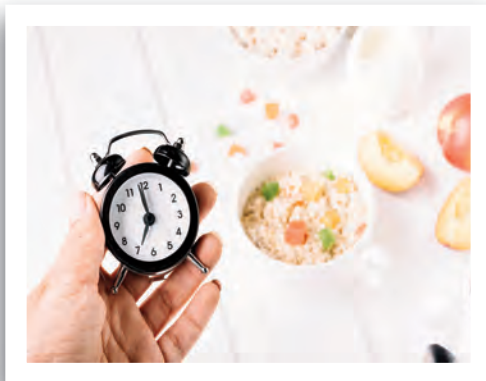
Sin embargo, también ofrece una buena noticia: se puede alcanzar un mejor estado de salud controlando la glucosa sanguínea sin experimentar el estrés que implica seguir una dieta estricta, e incluso es posible disfrutar de la comida rápida y los postres, siempre que se sepa cómo consumirlos de manera adecuada.

### LOS CARBOHIDRATOS, AL FINAL DE LA COMIDA

Una de las herramientas de estilo de vida, diseñada por Yamada para mantener la glucosa bajo control, es la denominada Estrategia CarboLast, una forma de comer que recomienda ingerir los carbohidratos al final de la comida con el fin de evitar las subidas bruscas del azúcar en la sangre.

“El principio de esta estrategia es sencillo: cuando empezamos por comer, proteínas o grasas, nuestro cuerpo libera unas hormonas intestinales llamadas incretinas GLP-1 y GIP, que ralentizan la absorción del azúcar y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa”, explica Yamada en entrevista.

Por eso, este método recomienda “esperar unos veinte minutos desde el primer bocado antes de tomar arroz, pan u otros alimentos ricos en carbohidratos. De esta manera, se evitan los picos y descensos bruscos de azúcar en sangre que provocan somnolencia o cansancio tras las comidas”, enfatiza.



Para evitar los altibajos de la glucosa sanguínea se recomienda ingerir los carbohidratos 20 minutos después de comenzar a comer. Foto: Freepik.

“Aplicar la estrategia CarboLast no requiere grandes cambios; solo prestar atención al orden y al ritmo de las comidas”, señala Yamada, que a continuación sugiere poner en práctica tres gestos simples que ayudan a mantener la energía estable y reducir la fatiga por azúcar en el día a día.

**1- Empieza tu comida con verduras o proteínas.** “Tomar un plato de ensalada, pescado o ‘tofu’ (requesón de soja) antes del arroz o la pasta prepara al organismo para regular mejor la glucosa” de acuerdo con este médico japonés.

**2- Reserva los carbohidratos para el final.** Yamada recomienda “tomar el pan, el arroz o el postre cuando hayan pasado unos veinte minutos desde el inicio de la comida”.

**3- Come despacio.** “Dar tiempo al cuerpo para que reaccione ante los alimentos es fundamental para que las hormonas que controlan la glucosa actúen correctamente”, enfatiza.

### EL PODER EQUILIBRADOR DEL RELAX

Por otra parte, “cuando estamos relajados, nuestro sistema nervioso parasimpático (rama del sistema nervioso autónomo que regula diversas funciones corporales en condiciones de descanso o recuperación), también activa las incretinas GLP-1 y GIP, que suprimen el aumento de los niveles de glucosa en sangre”.

En ese sentido, “podemos considerar que estar relajado es también una forma de prevenir la fatiga por azúcar”, concluye.

# PRÓXIMA SEMANA EDICIÓN ESPECIAL POR EL 60 ANIVERSARIO DE

# LIBRE

## 4 DE JULIO DE 1966

**Invitamos a nuestros lectores a enviar sus colaboraciones para esta edición conmemorativa, que se publicará el 1º de julio de 2026.**



# HIRING

**KINDERGARTEN INSTRUCTIONAL  
1ST GRADE INSTRUCTIONAL  
FIFTH GRADE INSTRUCTIONAL**

**CENTRO OSCEOLA CAMPUS - KISSIMMEE**  
Resumés a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

**MAESTROS PARA ESCUELAS Y "DAY CARE"  
\* CHOFERES DE ÓMNIBUS ESCOLARES**

- Para enseñanza Inglés (K-12) con dominio absoluto
- Bienvenidos profesionales extranjeros
- Auxiliar de Contabilidad con probada experiencia

**PARA 50 CENTROS / 50 LOCATIONS**  
Resumés a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

**(305) 642-1000 • (407) 530-5000**  
Abiertos de 6 am a 7 pm de lunes a viernes.  
From 6 am to 7 pm from Monday through Friday.

# 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](http://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](http://www.libreonline.com)  
**(305) 642-1000**

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

**24** SANTOS: El Nacimiento de San Juan Bautista, Teodgaro, Bartolomé, Orencio, Farnacio, Eros, Fermín, Ciriaco, Firmo, Longinos.

FRASE DEL DÍA: "El amor no se domina; se cultiva".

Goethe

## EFEMÉRIDES

1939.- Primer vuelo de la compañía Pan Am (de Estados Unidos a Inglaterra).

1950.- Inauguración en Río de Janeiro del Estadio Maracanã, con un partido entre México y Brasil.

2015.- Muere Walter Browne (66), ajedrecista estadounidense (n. 1949).

2021.- En Miami, Estados Unidos, una parte de

un edificio se derrumba causando 78 muertos y varios desaparecidos.

2022.- La Corte Suprema de los Estados Unidos anula el dictamen Roe vs Wade, que garantizaba la decisión de que la mujer pudiera abortar sin restricciones, en donde, tras los anuncios, varios estados como Arkansas, Alabama, Dakota del Sur, Idaho, Kentucky, Luisiana, Misuri, Misisipi, Texas, entre otros, prohibieron el aborto.

2023.- Dean Smith (91), atleta, medallista olímpico y doble estadounidense (n. 1932).

2024.- El fundador de WikiLeaks, Julian Assange, abandona el Reino Unido después de ser liberado de prisión en un acuerdo de culpabilidad con Estados Unidos. Regresará a Australia.

2025.- El presidente Trump logra un alto al fuego definitivo junto con Israel e Irán, de la guerra Irán-Israel, acabando 12 días después.

SANTOS: Guillermo, Abad; Orosia, Lucía, Febronia, Galicano, Máximo, Próspero de Aquitania, Sosipatro, Amando, Adalberto.

FRASE DEL DÍA: "Sólo el conocimiento que llega desde dentro es el verdadero conocimiento".

Sócrates

## EFEMÉRIDES

1524.- Fallece Diego Velázquez, militar y colonizador español, quien emprendió la conquista de Cuba en 1511.

2008.- El ministro israelí de Defensa, Ehud Barak, ordena el cierre de todos los cruces fronterizos por los que se introducen productos en la franja de Gaza.

2009.- El proclamado "rey del pop", Michael Jackson, fallece en Los Ángeles a los 50 años tras

sufrir un paro cardíaco.

2021.- El policía Derek Chauvin, quien asesinó a George Floyd, es condenado a 22 años de prisión.

2022.- Dos personas fueron asesinadas y otros 21 fueron heridos durante tiroteos separados en la zona céntrica de Oslo, Noruega.

2023.- Guatemala celebra la primera vuelta de las elecciones generales.

2024.- El narcotraficante mexicano Ismael Zambada García alias "El Mayo", identificado como el máximo líder de la organización criminal Cártel de Sinaloa, se entrega a las autoridades estadounidenses en El Paso, Texas.

2025.- Muere Gerry Philbin (83), jugador de fútbol americano estadounidense; demencia (n. 1941).

2019.- En España, es detenido un militar brasileño por portar 39 kilos de cocaína. El militar viajaba en la tripulación del presidente Jair Bolsonaro.

2020.- En Perú, el presidente Martín Vizcarra extiende la cuarentena hasta el 31 de julio solo para los departamentos de Arequipa, Ancash, Ica, Junín, Huánuco, San Martín y Madre de Dios.

2021.- Durante una competencia de bicicletas en Francia, una mujer provocó accidentalmente con un cartel la caída de varios ciclistas, muchos quedaron fracturados.

2023.- Fallece Scott Pelluer (64), jugador y entrenador de fútbol americano estadounidense (n. 1959).

2024.- Se inaugura la XXXIII edición de los Juegos Olímpicos en París, Francia.

2025.- Muere Óscar Carrillo (59), actor y director peruano; cáncer colorrectal (n. 1965).

**26** SANTOS: Pelayo niño, Salvio, Juan, Pablo, hermanos; Antelmo, Virgilio, Rodolfo, Constantino, Marciano, David.

FRASE DEL DÍA: "El más sabio es quien siéndolo ignora que lo es".

Nicolas Boileau

## EFEMÉRIDES

1945.- Los representantes de 50 países suscriben la Carta de San Francisco, por la que se constituye la ONU para el mantenimiento de la paz internacional.

1956.- Detienen en México a Fidel Castro, junto con otros 20 presuntos miembros del Movimiento 26 de Julio.

2012.- La OTAN respalda a Turquía tras el derribo de uno de sus aviones por Siria.

SANTOS: Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, Cirilo de Alejandría, Crescente, Benedicta.

FRASE DEL DÍA: "Aprender es descubrir lo que ya sabes. Actuar es demostrar que lo sabes. Enseñar es recordarles a los demás que saben tanto como tú. Sois todos aprendices, ejecutores, maestros".

Richard Bach

## EFEMÉRIDES

1948.- Las potencias occidentales establecen un puente aéreo para asegurar el abastecimiento de Berlín.

2012.- Histórico apretón de manos entre la reina Isabel II de Inglaterra y el viceprimer ministro norirlandés y excomandante del IRA, Martin McGuinness, durante su visita a Irlanda del Norte.

2016.- Salvador García Olmos (31), locutor mexi-

cano; atropellamiento.

2021.- En Bangladés se registra una explosión de gas, dejando 7 muertos y más de 50 heridos.

2022.- Misiles rusos bombardean un centro comercial en la ciudad de Kremenchuk, Ucrania; matando alrededor de 13 personas.

2023.- En Londres, la casa de subastas Sotheby's vende la pintura Dama con abanico (1918); obra de Gustav Klimt, por un valor de £85,3 millones de libras esterlinas (US\$108,4 millones de dólares) a un coleccionista hongkonés, convirtiéndola en la obra de arte más costosa jamás subastada en Europa.

2024.- Alban d'Entremont (74), geógrafo canadiense (n. 1950).

2025.- La Organización Mundial de la Salud logra un Acuerdo sobre pandemias, con el fin de fortalecer la prevención, la preparación y la respuesta frente a las pandemias.

**28** SANTOS: Ireneo, Benigno, Gerón, Zacarías, Plutarco, Sereno, Heráclides, Herón, Papio, Eraida, Basíldes, Marcela.

FRASE DEL DÍA: "América nunca será destruida desde el exterior. Si fallamos y perdemos nuestras libertades, será porque nos destruimos a nosotros mismos."

Abraham Lincoln

## EFEMÉRIDES

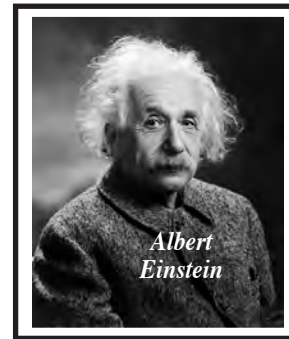
1929.- El Instituto Alemán de Física concede la "Medalla Max Planck" al propio Planck y a Albert Einstein, entre otros.

2000.- Con la complicidad del Gobierno de Clinton, que no permitió el juicio imparcial de una corte familiar, el niño balseiro Elián González regresa a Cuba con su padre tras permanecer siete

meses en EE.UU. con su familia. La muerte de la madre del niño, Elizabeth Brotóns, que quiso salvarlo del comunismo, fue totalmente inútil.

2021.- En Londres, Reino Unido ocurre una explosión y un incendio en un puente.

2022.- Nicola Sturgeon, primera ministra de Escocia, anuncia un referéndum de independencia para el 19 de octubre



Albert Einstein

**29** SANTOS: Pedro y Pablo, Marcelo, Atanasio, Siro, Casio, Benita, Coca, María.

FRASE DEL DÍA: "Piensas poco en el futuro, ¿verdad? Es el privilegio de la juventud".

Françoise Sagan

## EFEMÉRIDES

-Día del Sumo Pontífice.

1927.- Llega a Hawai el primer vuelo desde la costa oeste de los EEUU.

1960.- La tiranía de Cuba ordena la incautación de las refinerías en Cuba, comenzando este día con la Texaco.

2009.- El estadounidense Bernard Madoff es condenado a 150 años de prisión por haber creado y mantenido por décadas una de las mayores estafas financieras de la historia.

2018.- La empresa estadounidense Toys "R"

SANTOS: Protomártires de la Iglesia Romana, Marcial, Beltrán, Lucinia, Ostiano.

FRASE DEL DÍA: "Es difícil tener convicciones precisas cuando se habla de las razones del corazón".

Antonio Tabucchi

## EFEMÉRIDES

1970.- Un terremoto sacude al Perú, mueren 50.000 personas y 30.000 resultan heridas.

2011.- Diecinueve personas mueren por la represión del presidente sirio en la zona de Yabal al Zauya, frontera con Turquía.

2012.- Mohamed Mursi jura como el primer presidente elegido democráticamente en Egipto.

2014.- Obama gobernará por decreto para impulsar su reforma migratoria.

2016.- Rolando Howell (34), baloncestista estadounidense; complicaciones de fractura de vértebra.

## JUNIO

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					

de 2023.

2023.- Fallece en la Ciudad de México, la reconocida periodista mexicana Talina Fernández a los 78 años de edad, tras ser hospitalizada de emergencia por leucemia.

2024.- En Venezuela, se realizan las elecciones presidenciales para el período 2025-2031. El presidente Nicolás Maduro es declarado ganador contra

el candidato opositor Edmundo González Urrutia en medio de presuntas irregularidades, lo que provocó que numerosos estados sudamericanos se negaran a reconocer los resultados o suspender las relaciones diplomáticas con el gobierno de Maduro y provocaran protestas en todo el país.

2025.- Fallece Gilda Cruz-Romo (85), cantante soprano de ópera mexicana (n. 1940).

Us cierra sus últimas tiendas y se declara en quiebra.

2020.- Al menos 34 personas mueren cuando su ferry choca con otro barco y se hunde en el río Buriganga en la capital de Bangladés, Dacca.

2021.- El ex presidente sudafricano Jacob Zuma fue sentenciado a 15 meses de prisión por desacato al tribunal.

2022.- Se realiza la Cumbre de la OTAN en Madrid, donde se trata el tema de la invasión rusa a Ucrania, y sobre la posible adhesión a la alianza por parte de Finlandia y Suecia, además de la relación con China.

2023.- Alan Arkin (89), actor, músico y director de cine y teatro estadounidense (n. 1934).

2024.- Patty Waters (78), vocalista estadounidense de jazz (n. 1946).

2025.- Fallece Sim Daniel Abraham (100), empresario, inversor, filántropo, centenario y multimillonario estadounidense (n. 1924).

2020.- Descubren un nuevo virus de la influenza porcina en China, siendo bautizado como G4 EA H1N1.

2022.- Ketanji Brown Jackson se convierte en la primera mujer negra en ejercer como juez asociada de la Corte Suprema de los Estados Unidos.

2023.- El Tribunal Superior Electoral de Brasil falla a favor de inhabilitar al expresidente Jair Bolsonaro para postular a cargos públicos por 8 años.

2024.- En Venezuela la oposición política denuncia la detención de uno de sus líderes, Freddy Superlano, exprecandidato presidencial y también exdiputado de 48 años.

2025.- Se realizó la 58.ª edición del Congreso Internacional de Americanistas en la Universidad de Novi Sad, en Serbia, entre el 30 de junio y el 4 de julio. Igualmente, este fue el 150.º aniversario del congreso.

# LA PRIMERA ALDEA LUNAR

**Agencias espaciales y empresas privadas lanzarán unas 400 misiones lunares en las próximas dos décadas. Una cifra impensable hasta hace muy poco que refleja el recobrado interés de las potencias mundiales por la carrera espacial, en concreto, la lunar.**

POR MARINA SEGURA RAMOS

La idea inicial es construir una base lunar, a semejanza de las **infraestructuras científicas en la Antártida y el Ártico**, y que vaya creciendo pasito a pasito hasta formarse un núcleo de primeros ‘aldeanos’ de perfil técnico, el germen de una futura ciudad lunar.

La ciencia ficción está cada vez más cerca, pese a los desafíos que plantea el satélite terrestre. No tiene oxígeno en la atmósfera; sí agua, pero es muy complicada de extraer; la radiación resulta mortal para los seres humanos y las temperaturas alcanzan los 120 grados centígrados y los -120 grados centígrados de noche.

¿Por qué este renovado interés? La exploración lunar está yendo en los últimos años como un cohete gracias, en buena parte, a la irrupción de actores privados como **Blue Origin**, empresa de transporte aeroespacial de **Jeff Bezos** -fundador de Amazon- o **Space X de Elon Musk** y a un interés revitalizado de agencias espaciales de Japón, India, Canadá y, sobre todo, China.

La NASA quiere iniciar en 2028 un calendario de alunizajes tripulados cada seis meses y, antes de 2030, desplegar los primeros elementos de la presencia permanente.

Antes, entre septiembre y noviembre de 2026, prevé enviar a la Luna un alunizador no tripulado de **Blue Origin Mark One Endurance** -diseñado por la empresa espacial de Jeff Bezos-.

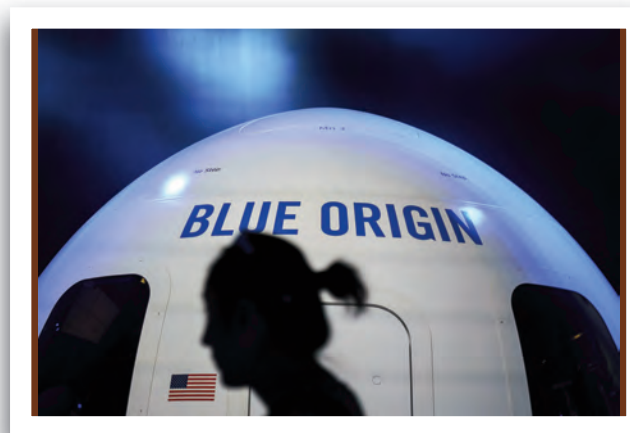
Será el primer aterrizador lunar financiado de forma privada en la historia y forma parte de la misión **Moon Base One**, destinada a comenzar a asentar los cimientos de la futura construcción en el polo sur lunar, concretamente en la cresta del cráter **Shackleton**.

El polo sur lunar es un área de especial interés para futuras misiones debido a sus “picos de luz eterna” y, por tanto, de energía utilizable, y “cráteres de oscuridad eterna” que contienen hielo polar y podrían servir como fuente de agua, oxígeno y combustible para cohetes.

Si se cumplen los planes estadounidenses, la Luna volverá a dar cobijo a los humanos en un plazo de cuatro años. Puede parecer un tiempo muy corto,

pero, como todo en la investigación, se trata de una cuestión de recursos. Sin embargo, la explosión del cohete **New Glenn**, de **Blue Origin**, el pasado 29 de mayo, podría retrasar los plazos previstos.

¿Cómo será la base? La base contará con constelacio-



La empresa Blue Origin, de Jeff Bezos, es una de las más interesadas en la exploración lunar. EFE/EPA/WILL OLIVER

nes de satélites para comunicación y navegación, rovers, vehículos lunares y drones. Para la generación eléctrica se prevé el uso de energía solar y nuclear.

**Toyota desarrollará rovers presurizados para que los astronautas viajen de forma segura y funcionen como laboratorio móvil. En paralelo, Italia fabricará los módulos habitacionales para la futura ‘aldea’ en la Luna**, destinados a permitir estancias prolongadas y seguras de astronautas. Medirán 6x3 metros, serán autosuficientes en energía y climatización y permitirán alojar a dos astronautas durante un mes.

Según el científico español **Carlos García Galán**, responsable del programa **Moon Base de la NASA**, la base se visualiza como una extensión de “**cientos de millas cuadradas, dotada de diversos recursos que, en conjunto, contribuyen al objetivo de establecer una presencia lunar permanente**”.

La segunda etapa de su construcción abarca entre 2029 y 2032 y prevé 27 lanzamientos y 24 alunizajes, además del traslado de 60 toneladas de material, que permitan establecer la infraestructura inicial de la base, con misiones tripuladas semestrales.

La tercera será la definitiva, con 29 despegues y 28 alunizajes con capacidad para transportar 150



Agencias espaciales y empresas privadas lanzarán unas 400 misiones lunares en las próximas dos décadas. EFE/EPA/CRISTOBAL HERRERA-ULASHKEVICH

toneladas, y la presencia continua de humanos en la Luna.

## EL GIGANTE ASIÁTICO

También China desarrolla tecnologías para la futura construcción de bases lunares, como “ladrillos lunares” elaborados con materiales que imitan la composición del suelo del satélite y fabricados mediante impresión 3D.

El país prevé comenzar la construcción de una estación de investigación lunar internacional entre 2028 y 2035. Además, ha anunciado planes para establecer una base de exploración científica en el polo sur lunar, en colaboración con Rusia y otros países, con previsión de que esté operativa en 2035. En el proyecto colaboran otros doce países, entre ellos Bielorrusia, Egipto, Pakistán, Sudáfrica y Tailandia.

El gigante asiático quiere alojar a 5.000 científicos de todo el mundo en su base lunar, que incluirá un reactor nuclear en la superficie y paneles solares a gran escala.

Dentro de su programa tripulado, Pekín contempla el uso del cohete **Larga Marcha 10**, la nave **Mengzhou** y el módulo de alunizaje **Lanyue**, con dos lanzamientos para acoplar en órbita lunar los elementos necesarios antes del descenso a la superficie. La idea es que dos taikonautas -como se denomina a los astronautas chinos- caminen sobre la Luna antes de 2030.

## RUSIA PLANTEA REFUGIOS BAJO EL REGOLITO, EL POLVO LUNAR

Rusia mantiene como objetivo estratégico para la década de 2030 la instalación de una base lunar con capacidad inicial de entre dos y cuatro cosmonautas, ampliable hasta doce.

La infraestructura principal estaría en la superficie, mientras que bajo el regolito se construirían refugios antirradiación y se ubicarían generadores de energía. El regolito es un polvo fino que cubre toda la Luna, creado por el incesante bombardeo de micrometeoritos que rompieron las rocas lunares en pedacitos pequeños.

# DETOX DIGITAL: POR QUÉ LA GENERACIÓN Z PREFIERE AISLARSE DEL RUIDO Y REFUGIARSE EN CASA

POR NORA CIFUENTES

En plena era de la hiperconectividad, el acto de resistencia más radical de la generación Z no ocurre en las calles, sino detrás de la puerta de su propia casa. Atrás quedaron las ganas de estar siempre disponibles; ahora, la prioridad es desconectar, dejando de lado al algoritmo para refugiarse en lo que ellos mismos llaman la estética “cozy” (acogedora).

Porque, en lugar de vivir obsesionados por un flujo infinito de notificaciones, muchos jóvenes están cambiando el ritmo: **encienden velas artesanales para reducir el estrés, ponen de fondo listas de “lo-fi beats” para buscar un ambiente tranquilo y controlado y se dedican al autocuidado recuperando lo tradicional.**

## EL AGOTAMIENTO DEL “SCROLL” INFINITO

Para entender este giro, basta con poner cifras al agotamiento. Según la firma de investigación DCDX, un joven de la generación Z pasa una media de siete horas y 22 minutos al día frente al móvil. Dicho de otra forma: un tercio de su vida anual, cerca de 112 días, lo dedica exclusivamente a mirar la pantalla.

Pero la paciencia se ha agotado y hemos llegado a un punto de inflexión. Un estudio de Talker Research indica que el 63% de estos jóvenes ya limita activamente su tiempo de uso y lo hacen más otros grupos de edad. Y todo esto, en plena era del “doomscrolling” (deslizar constantemente con el móvil para ver contenidos).

Es su respuesta ante la llamada “economía de la atención”. Tal y como explica el experto Kaiwei Tang para CNN, el problema no es el teléfono en sí, sino un modelo de negocio diseñado al milímetro para retener a los usuarios y convertir su tiempo en datos para los anunciantes.

Ante tanta sobreestimulación, el fenómeno “cozy” (acogedor) ha pasado de ser una curiosidad para convertirse en la tendencia del momento. De hecho, en Steam, el uso de esta etiqueta para atraer jugadores creció un 675% entre 2022 y 2025.

En plena era del “doomscrolling”, muchos jóvenes apuestan por una “desintoxicación digital” en la que los teléfonos básicos, los discos de vinilo o el ganchillo sustituyen a la inmediatez de las redes sociales.

Algo que se explica con el éxito de videojuegos como ‘Snacko’ o ‘Bookshop Simulator’, que han desbancado a los títulos de disparos, lucha y acción en favor de simuladores de granjas y gestión de recursos o entornos confortables, sin rastro de violencia.

Para muchos, estos contenidos funcionan como una forma de automedicación digital frente a un mundo en crisis. Utilizan las herramientas virtuales, sí, pero no de la forma en la que lo hacen los usuarios de las redes masivas. Y esta calma ha saltado de la pantalla a la realidad cotidiana.

“La correa está atada a un ‘smartphone’ y el teléfono está paseando al humano, no al revés”, advierte el consultor Mario Candido a través de su perfil de LinkedIn. Y así, quizás el síntoma más claro de este “detox” sea el inesperado regreso de la tecnología más básica.

Los llamados “dumbphones” (teléfonos tontos, en contrapartida a los dispositivos inteligentes), aquellos celulares o móviles antiguos, están viviendo una segunda juventud. HMD Global, fabricante de Nokia, ha visto cómo las ventas de sus modelos clásicos de tapa se han duplicado.



Los jóvenes de la Generación Z pasan, de media, un tercio de su vida anual usando sus teléfonos móviles. Foto: Cottonbro Studio (Pexels)

## RESCATANDO LOS “HOBBIES” DE ANTES

La necesidad de recuperar el control físico y romper con la vigilancia digital también ha tenido impacto en la industria musical. **En 2025, las ventas de vinilo en Estados Unidos superaron los 1.000 millones de dólares, con 48,5 millones de unidades vendidas frente a los 29,5 millones de CDs.**

Este “detox digital” se completa con un rescate de las aficiones manuales. **El ganchillo o “crochet”, por ejemplo, ha dejado de ser una actividad asociada a las abuelas para convertirse en una aliada de la salud mental.**

Y esto va más allá de la percepción de un grupo de usuarios: un estudio internacional publicado en Perspectives in Public Health demostró que el 89,5% de quienes lo practican experimentan una mejora significativa en su estado de ánimo y una sensación de calma profunda.

Además, el propio cuerpo también vuelve a ser un templo. Plataformas como Pinterest ya detectan este giro hacia lo físico y el autocuidado. Su informe de tendencias subraya que



Cada vez son más los jóvenes que deciden restringir el uso del teléfono: un 63% ya lo hace, y algunos recurren a dispositivos antiguos para disfrutar de su ocio sin el “smartphone”. Foto: Cottonbro Studio (Pexels)

las búsquedas sobre rutinas de cuidado corporal se han disparado un 1.025%.

Y es que, frente a la intensidad del ocio tradicional, los jóvenes apuestan ahora por otros planes, como las “slowcations” o **vacaciones lentas: viajes diseñados para priorizar las mañanas perezosas en la cama frente a las noches interminables de fiesta.**

¿Moda o cambio de paradigma? De momento, una tendencia. Pero, a pesar de que las empresas ya intentan empaquetar la paz como un producto más, con aplicaciones de meditación con suscripciones de pago o velas de lujo que prometen “reducir la ansiedad”, la base de este movimiento es una resistencia genuina.

Y es que la verdadera desconexión es aquella que es consciente. Así, al apagar las luces de las pantallas para encender una vela y escuchar un vinilo de música folk, los jóvenes están recuperando el silencio que el algoritmo les había robado. Porque en un mundo acelerado, elegir la calma se ha convertido en el acto más revolucionario.

# ¿ QUÉ TANTO SABES ? (SELECCIONA)

## DE FOBIAS Y MIEDOS...

### 1.- Miedo a conducir un vehículo



- A) Alodoxafobia
- B) Ponofobia:
- C) Amaxofobia

### 2.- Miedo a comer



- A) Symmetrofobia
- B) Sitiofobia
- C) Spectrofobia

### 3.- Miedo a trabajar en exceso

- A) Ponofobia
- B) Nosemafobia
- C) Antofobia

### 4.- Miedo a las mujeres

- A) Hereiofobia
- B) Isolofobia
- C) Ginofobia

### 5.- Fobia a los caballos

- A) Hippofobia
- B) Geliofobia
- C) Grafofobia

### 6.- Miedo excesivo a los relámpagos y truenos



- A) Hadeofobia
- B) Eritrofobia
- C) Astraofobia

### 7.- Miedo a los lugares cerrados

- A) Claustrofobia
- B) Hodofobia
- C) Eosofobia

### 8.- Se define como "macrofobia"

- A) Miedo a esperar
- B) Miedo a subir escaleras
- C) Miedo a los gatos

### 9.- Miedo que describe la llamada "ornitofobia"



- A) Miedo a los pájaros
- B) Miedo a las plantas
- C) Miedo a las hormigas

### 10.- Miedo extremo a envejecer

- A) Gymnofobia
- B) Gerascofobia
- C) Dipsofobia

### 11.- Miedo al ajo

- A) Pagofobia
- B) Apifobia
- C) Aliumfobia

### 12.- Fobia a la suciedad

- A) Androfobia
- B) Misofobia
- C) Diplofobia

### 13.- Miedo con que se relaciona la "ofthalmofobia"

- A) A quedarse ciego
- B) A ser observado
- C) A tener visión doble

### 14.- Miedo a lugares donde concurre mucha gente



- A) Ophidiophobia
- B) Hemofobia
- C) Agorafobia

## RESPUESTAS AL REVÉS

1.- (C) **Amaxofobia** es la fobia o miedo a conducir un vehículo; puede deberse, por ejemplo, a la inseguridad, a la participación de seres queridos en accidentes o a cualquier tipo de recuerdo doloroso relacionado. A menudo se manifiesta en verdaderos ataques de pánico y diversos individuos que padecen de amaxofobia se quejan de ansiedad y agitación en los días u horas que tienen que conducir un vehículo. lo.

2.- (B) El término **sitofobia**, que designa a este tipo de fobia, viene del griego "sitos" que significa comida, y de "phobos" que significa *temor o miedo*.

3.- (A) Las personas que padecen de **ponofobia** sienten un miedo enfermizo a trabajar en exceso.

4.- (C) **Ginofobia**: miedo a las mujeres. Es el miedo a mezclarse con mujeres en cualquier estado social.

5.- (A) La **hippofobia** se define como un persistente, anormal y injustificado miedo a los caballos. También se conoce como equinofobia. Esta fobia específica es poco frecuente. Quienes la padecen temen montar a caballo—desde ya, también acercarse a los caballos, pero llevada a extremos incluso el oír un relincho o verlos en televisión o películas puede llegar a disparar la ansiedad.

6.- (C) La **Astrafobia**, también conocida como **astrapofobia**, es el miedo irracional a ser alcanzado por un rayo. También es el temor a los **truenos, relámpagos y tormentas**. Es especialmente común en los niños. También suele recibir el nombre de "*miedo a las tormentas*".

7.- (A) La conocida **claustrofobia** o miedo a lugares cerrados esta considerada, por el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV, 1994), como una fobia específica dentro de los **trastornos de ansiedad**.

8.- (A) La **macrofobia** se define como un persistente, anormal e injustificado miedo a esperar durante un tiempo prolongado.

9.- (A) **Ornitofobia** - A los pájaros.

10.- (B) La **gerascofobia** es un persistente, anormal y injustificado miedo a envejecer. Si bien muchas personas temen envejecer, e intentan detener el proceso con tintura para el cabello, cirugías estéticas, cremas y maquillaje caros, la gerascofobia es un caso extremo que conlleva mucha infelicidad a quienes la padecen.

11.- (C) **Aliumfobia** es la fobia o miedo al ajo.

12.- (B) La **misofobia** es el **miedo patológico** a la suciedad, la **contaminación** y los **gérmenes**. Esta ligada al **trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)**, por el que se producen **comportamientos específicos** dirigidos a reducir la **ansiedad** asociada.

13.- (B) La **ophthalmofobia** es un miedo anormal y morboso de ser visto, también conocida como **scopofobia** o **scopitofobia**.

14.- (C) La **agorafobia** es un miedo irracional a los lugares con mucha gente, incluso siendo un lugar seguro. También conocido como **demofobia** y **enochlofobia**. Las situaciones de la agorafobia pueden incluir las compras, los lugares llenos de gente, viajar, estar parado en un atasco de tránsito, las reuniones sociales e incluso estar solo.

# AMOR CON HUMOR SE PAGA



-Amor, puedo hacerte una pregunta?

-Claro, Amor...

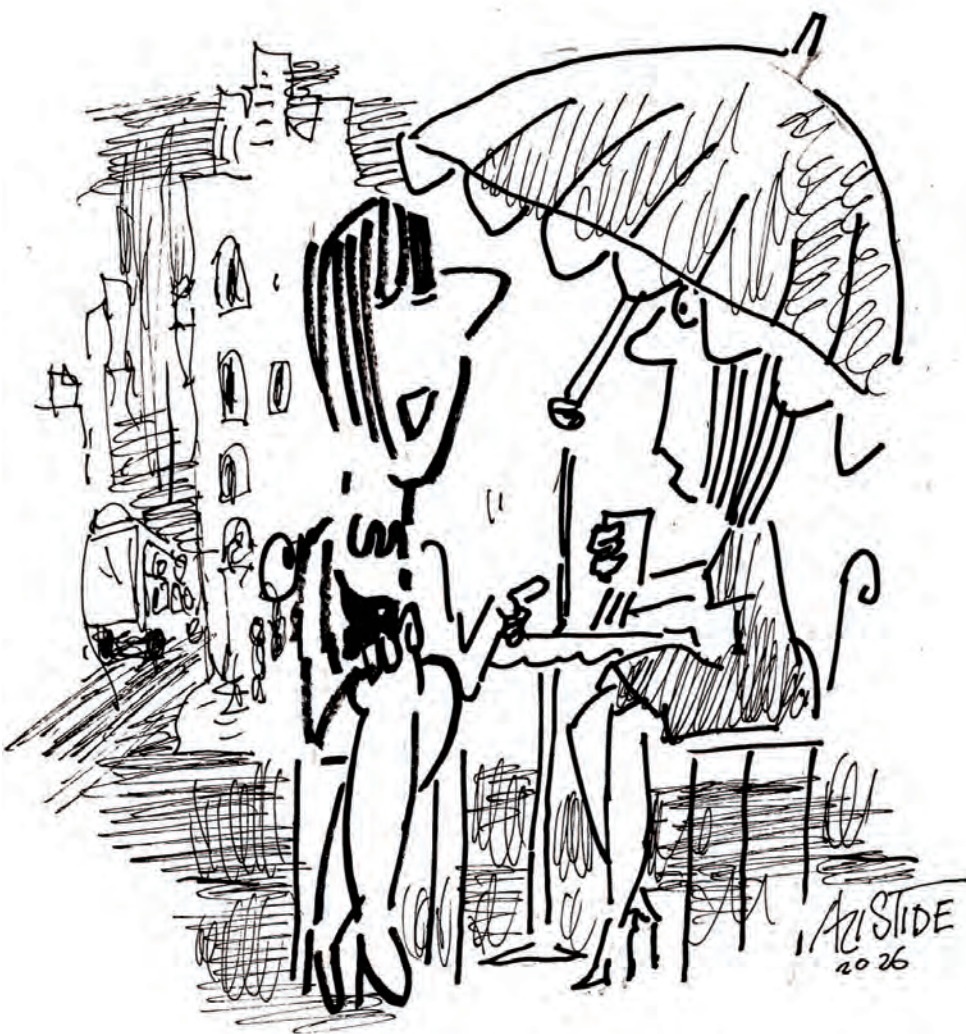
-¿Las mujeres escogen el día para pelear, o todos los días son iguales?



-Gabriela, según los resultados, soy estéril... ¿Y mis hijos qué?

-¿Y eso qué tiene que ver? Nuestros hijos nacieron antes de tus resultados.

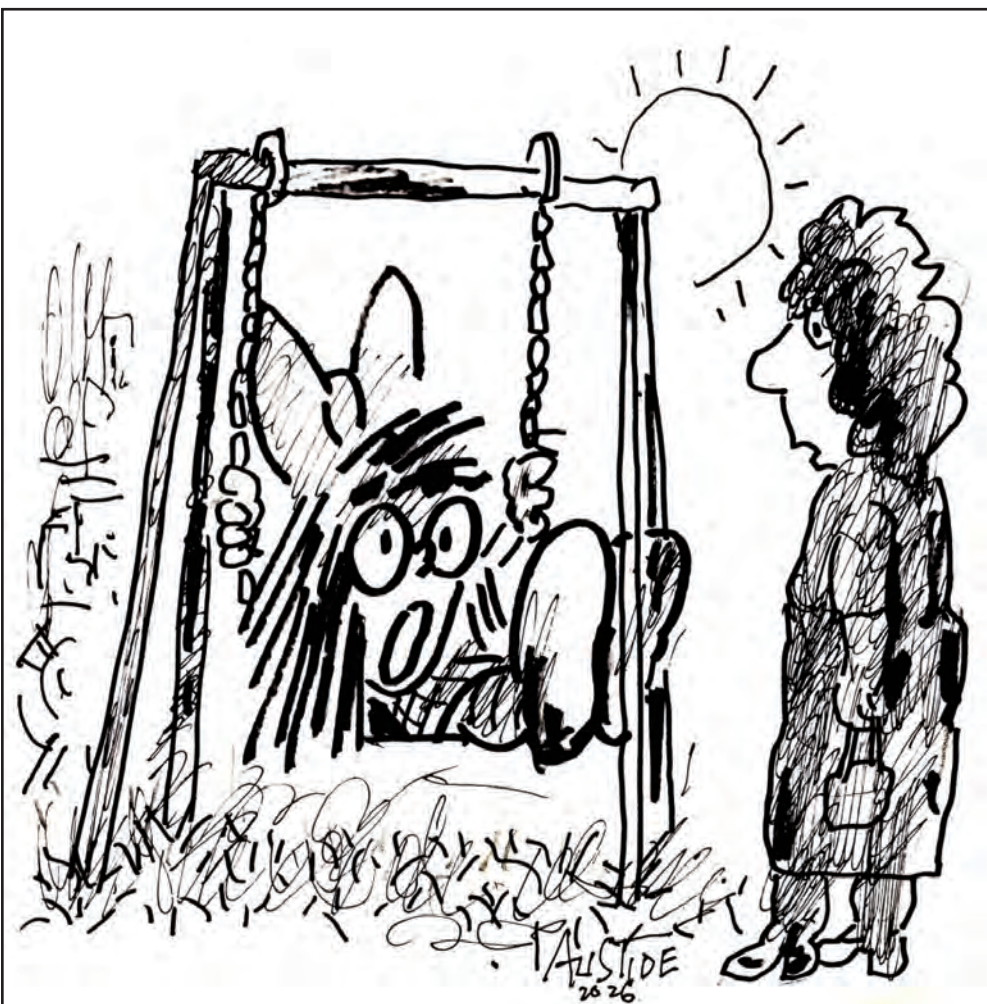
-Cierto, Gabi... perdón...



- Si me muero primero que mi marido... tengo planeada mi venganza.

-¿Qué harías, amiga?

-Ya moribunda, le digo "tengo escondidos 20 millones en..." Y ahí me muero.



-Albita... ¿Cómo te fue en el examen?

-MAL, mami.

-Pero dijiste que te sabías las preguntas...

-Las preguntas sí, las respuestas no.



# CUBA

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



Dr. Daniel I. Pedreira

### ÉPOCA DORADA DE LA MÚSICA CUBANA

Las décadas de 1930, 1940 y 1950 marcaron la época dorada de la música cubana. Aquí, algunos de sus más queridos intérpretes.

### GOLDEN AGE OF CUBAN MUSIC

The 1930s, 1940s, and 1950s marked the Golden Age of Cuban music. Here, some of its most beloved performers.



Rita Montaner y Miguel de Grandy

Ramón Veloz

Celia Cruz

Isolina Carrillo

Bola de Nieve

Benny Moré

Olga Guillot

Fernando Albuerné

Celina González

Esperanza Chediak

Xiomara Alfaro

Guillermo Portabales



# NO SOMOS DE TEMPORADA ¡DE AÑO ENTERO DESDE 1968!

*¡59 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](http://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 2026-27, 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 2026-2027 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](http://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](mailto:main@lincoln-marti.com)**

<p><b>FLORIDA CITY</b></p> <p>(305) 242-2535 151 East Lucy St. (SW 328 St &amp; East US1) (0 - 8) C11MD1844</p>	<p><b>PERRINE</b></p> <p>(305) 252-0717 9810 WAYNE AVE (West of US1) (0-5) VPK/KINDER C11MD0480</p>	<p><b>HIALEAH</b></p> <p>(305) 884-1570 1750 E 4 Ave. SPECIAL AND REGULAR EDUCATION KINDER - 12</p>	<p><b>MIAMI: NW, SW, ALLAPATTAH, CALLE OCHO</b></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><b>HOMESTEAD</b></p> <p>(305) 245-5533 28800 SW 152 AVE (0-5) VPK / KINDER - 12 ESE AND REGULAR C11MD2025</p>	<p><b>PALMETTO BAY</b></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><b>KILLIAN</b></p> <p>(305) 253-5535 13301 SW 117 Ave. (0-5) VPK / K-1 C11MD1388</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><b>HIALEAH</b></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><b>MIAMI BEACH</b></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><b>WEST MIAMI</b></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><b>CUTLER BAY</b></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><b>KISSIMMEE</b></p> <p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road (0-5) VPK - 5 C09S0136</p>

## GRATIS - TODA LA FAMILIA BAJO UN MISMO TECHO

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

<p><b>KISSIMMEE</b></p> <p>GRATIS VPK / K-4th</p>	<p>(407) 530-5000 2244 Fortune Road</p>	<p><b>CHILD CARE</b></p> <p>(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](http://www.lincolnmarti.com)

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

# Gerardo Castellanos Leonart

Por JORGE QUINTANA (1956)

**E**stampa viva del patriotismo cubano fue Gerardo Castellanos Leonart. Para él no hubo sacrificio que no realizara, no hubo comodidades, no hubo familia, no hubo tranquilidad, no hubo otra cosa que la lucha sin tregua ni cuartel por su patria libre. Pudo haber disfrutado de posiciones ventajosas en el régimen colonial con solo no inmiscuirse en las luchas de su pueblo, porque su familia era rica e influyente. Podía aún más, cuando a merced de su esfuerzo se hizo de un negocio próspero en Cayo Hueso.

**Pudo haber apostrofado a los pancistas de todos los tiempos, porque le negaron el derecho a vivir honestamente de su trabajo en la misma República que él había contribuido a salvar. Pero nada hizo en contra de su criterio patriótico. La patria estuvo por encima de todo sentimiento mezquino o ambición personal. El sí fue de los que siguió al pie de la letra la definición que de la patria nos diera Martí cuando dijo que era ara y no pedestal. Ara para inmolarse por ella y nunca pedestal para trepar sobre ella.**

El 20 de marzo de 1843 nació en La Esperanza, Las Villas, Gerardo Aristides Castellanos y Leonart. El padre, Gabriel Castellanos, era vástago de una rica familia trinitaria. Su madre, Esperanza Leonart y Castellón, había nacido en Villa Clara. El 7 de julio de aquel mismo año el presbítero Calixto María Alfonso de Armas le bautizaba

en la iglesia de su pueblo natal.

**Asiste a la escuela del bachiller Fernández, donde aprende las primeras letras. Después pasa al colegio de Santiago Busca, maestro que ejerció una notable influencia en la formación de su carácter y, sobre todo, en el logro de su acendrado patriotismo.**

Ya en la edad de estudiar una carrera, se orientó por el sendero de la artesanía, haciéndose platero como algunos otros de sus familiares más allegados. Para perfeccionarse en esta labor se trasladó a La Habana. Regresó poco después a su pueblo natal, donde le sorprendió el levantamiento de Carlos Manuel de Céspedes en La Demajagua el 10 de octubre de 1868.

**Los villareños se dispusieron de inmediato a secundar el movimiento iniciado con tanta fortuna en Oriente. En contacto con los conspiradores habaneros, pronto funcionó a plenitud la Junta Revolucionaria de Las Villas, que dispuso el levantamiento de esta región para los primeros días de febrero de 1869. Ya Camagüey se había adelantado sumándose a la causa de la independencia de Cuba. El 7 de febrero de 1869 se concentran los insurrectos villareños en el Cafetal González, en las inmediaciones de Manicaragua.**

Desde La Esperanza viene el joven Gerardo Castellanos y Leonart con cincuenta amigos.

Le nombran sargento de la tropa que manda el capitán Miguel González, quien pocos días después se presenta a los españoles. Toma entonces parte en una operación de guerra llevada a cabo, con feliz éxito, contra su pueblo natal. Al ocupar los insurrectos villareños La Esperanza, el joven Castellanos es designado comandante militar de la plaza, destacándose por su hombría de bien al impedir que se realicen atropellos contra los vencidos.

**Con los villareños que se fueron a Guáimaro acompañando a la Junta Revolucionaria de Las Villas marcha Gerardo Castellanos y Leonart. Fue así como tuvo el privilegio de encontrarse presente en aquel acto de singular grandeza histórica en que se constituyó la primera Cámara de Representantes del pueblo cubano, se redactó la Constitución de la República y se eligió un Gobierno. Fue el 10 de abril de 1869.**

Después pasó a operar a las órdenes del general Carlos Roloff, de quien llegó a ser ayudante de campo. Actuó como jefe de operaciones de la costa norte de Camagüey, siendo incorporado, posteriormente, por el general Ignacio Agramonte a las huestes camagüeyanas. Pasa a Oriente tomando parte en el asalto a Yara. Por esta época se inicia en la masonería en la logia "Independencia" que funcionaba en plena manigua y de la que

era Venerable Maestro el Presidente de la República Carlos Manuel de Céspedes.

**En mayo de 1873 combate con los españoles en Camagüey. La falta de parque no les permite más que cargar al machete y desbandarse. En la retirada Daniel Gutiérrez Quirós, hijo de Miguel Jerónimo Gutiérrez, le acompaña. Juntos sorprenden a dos soldados españoles a quienes desarman y desnudan, soltándolos después. Prosiguen su marcha teniendo la desgracia de tropezar con una guerrilla española que les hace prisioneros.**

Ya iban a ser asesinados cuando tuvieron la suerte de que se presentara una fuerza regular española. Gerardo Castellanos, que había alcanzado el grado de comandante en el Ejército Libertador, comenzó a hacer la señal de socorro masónico. El teniente Regoulet, que mandaba a la fuerza española, respondió al llamamiento desesperado de Castellanos interesándose por él. Como primera providencia impidió que les asesinaran conduciéndolos presos a Puerto Príncipe. La familia se movió intensamente y logró que se le condenara a destierro a La Esperanza para donde salió inmediatamente. Su compañero Gutiérrez Quirós fue también desterrado.

**En La Esperanza comienza a planear su reincorporación a las fuerzas mambisas. Advertido de que las autori-**

(PASA A LA PÁGINA 35)

# LA ORGANIZACIÓN DEL EXILIO CUBANO EN FLORIDA Y LA INFLUENCIA DE MARTÍ

(VIENE DE LA PÁGINA 34)

dades españolas le vigilan y proyectan asesinarle antes de que salga al campo, se escapa a Cienfuegos donde consigue embarcarse, enrolado como marinero, en la goleta “Cristina” que partió para Nueva York.

No anduvo ocioso por la gran ciudad norteamericana. Se presenta a Miguel de Aldama interesando del mismo que le devuelva a Cuba. Se reúne con el coronel Pío Rosado que organizaba una expedición en unión del también coronel Juan Luis Pacheco a quien se le unió más tarde el coronel Leoncio Prado, que acababa de realizar la hazaña del “Moctezuma”. La expedición fue dilatándose en su organización y a los patriotas les sorprende el pacto del Zanjón. El comandante Gerardo Castellanos se queda en Cayo Hueso dedicándose a trabajar en la fábrica de tabacos que poseía en aquella ciudad floridana Samuel Woolf.

El 10 de octubre de 1878 se casa en Cayo Hueso con la señorita Carmela García. De este matrimonio nacieron sus hijos Gerardo, Angela, Adolfo, Abelardo y Virginia. Recién casado, con su hijo Gerardo de meses, se traslada a Filadelfia. Retorna a Cayo Hueso donde se establece en el mismo giro tabacalero que ya dominaba.

Una de sus primeras tareas en



Gerardo Castellanos Lleónart (1843-1923)

Cayo Hueso fue fundar el “Club Brigadier González Guerra”. En 1889 lanza la idea de organizar la Convención Cubana, que fuera base de la organización de la emigración y que tanta importancia tuvo en el sostenimiento de la idea independentista, en la unidad de la emigración cubana y, sobre todo, en el

desarrollo de los planes conspirativos. Con razón José Martí exclamó cuando conoció aquella obra que en el Cayo todo estaba hecho.

El 28 de diciembre de 1891 fue electo Presidente del Club San Carlos. Su negocio tabacalero estaba próspero.

Solamente le preocupaba una idea: la libertad de su patria esclavizada por una tiranía. Martí se acerca a la emigración que residía en la Florida. Conoce a Castellanos y le admira. En julio de 1892 el Apóstol, ya empeñado en impulsar los trabajos organizativos del Partido Revolucionario Cubano, invita a los generales Carlos Roloff y Serafín Sánchez, a José Dolores Poyo y Gerardo Castellanos a una entrevista en el restaurante de Domingo Abelar.

Martí les expone la necesidad de enviar un hombre a Cuba para que se entrevistase con distintas personalidades de las cuales era preciso conocer su actitud y opinión, después que conocieran los planes que estaban desarrollando. Todos estuvieron de acuerdo en que el hombre para esa misión era Gerardo Castellanos. El 4 de agosto Martí ponía su firma a sus famosas Instrucciones, que finalizaban con estos párrafos:

*“De la comisión, ¿qué necesitaré decirle que ya no hayamos hablado?”*

*Pocos hombres, amigo Gerardo, podrían llevar a cabo con éxito la misión que le he echado encima, porque pocos han aprendido la necesidad de dirigir el valor, y de unir el entusiasmo por las ideas nobles*

(PASA A LA PÁGINA 36)

# MARTÍ Y SU COMISIONADO: ESTRATEGIAS Y ALIANZAS PARA LA LIBERTAD CUBANA

(VIENE DE LA PÁGINA 35)

*el reconocimiento menudo e implacable de la naturaleza humana: Usted lo junta todo y yo anhelo para mí el tacto y juicio con que sé que reunirá usted a todos los elementos útiles de la Isla, decididos y bravos.*

*Le ofendo. Gerardo, con más discursos. —Véame consumido de ansia y tráigame noticias que me pongan contento. Yo en su ausencia procuraré ser digno de mi comisionado. New York, agosto 4, 1892. Su José Martí”.*

**Cinco días después de haber firmado Martí esta carta ya estaba en La Habana su Comisionado. En el muelle evade la vigilancia policíaca española que se hallaba alerta porque ya tenía noticias de que de los EE.UU. venía un hombre peligroso. Se hospeda en el Hotel Roma e inicia sus trabajos.**

Allí se entrevista con algunos. A otros les visita. Entre éstos a Juan Gualberto Gómez, a Manuel y Julio Sanguily, a Enrique José Varona. Pasa a Matanzas donde conoce a Cosme de la Torriente, a la sazón un joven estudiante de veinte años, enérgico y decidido y, sobre todo, un patriota de cuerpo entero, a quien la República tendrá que agradecerle después muchos y muy patrióticos servicios.

**En Las Villas serán el general Carrillo, Luis Lagomasino, Leopoldo Figueroa y Federico Zayas. En noviembre anda por Camagüey y Oriente. Visita a Moncada. En octubre ya está de nuevo en los Estados Unidos. Informa a Martí. Este le pide que regrese a Cuba. En marzo de 1893 regresa nuevamente a los Estados Unidos. Ante la Convención Cubana, reunida en casa de Fernando Figueredo, el Comisionado de Martí informa ampliamente de sus actividades en la Isla.**

Un año prácticamente llevaba el comandante Gerardo Castellanos en aquella misión. Su negocio tabacalero, donde libraban el sustento cerca de cien cubanos, fue virtualmente abandonado. Su socio no supo sustituirle al frente de la fábrica. Al terminar su trabajo, el único fruto que podía recoger era la ruina económica de su familia. Anónimamente un fabricante español de Cayo Hueso, Domingo Villamil, le envía, todas las semanas, un sobre con dinero para que no perezca. Él se siente satisfecho por el deber cumplido. Se orienta. El Cayo ha sufrido los embates de un movimiento huelguístico que le ha arruinado por completo. El proceso conspirativo progresa.

**La emigración se entusiasma. En Cuba se despierta la fe. Todo indica que la tiranía, como es su ley histórica,**

**podrá ser abatida por el empuje victorioso de un pueblo que no se resigna a vivir sin libertad. Se traslada a Gainesville. Antes de comenzar a trabajar para sostener a la familia, se da a la tarea de organizar un nuevo club que llama “El Primero de Gainesville”.**

El 12 de diciembre de 1893 el mayor general Carlos Roloff le comunica la circular firmada por el mayor general Máximo Gómez, en su carácter de jefe del Ejército Libertador, invita a los jefes, oficiales y soldados de la Guerra de los Diez Años, a estar listos para comenzar la lucha por la libertad definitiva de la patria esclava.

**El 4 de enero de 1894 el comandante Gerardo Castellanos responde al general Roloff: “Yo siempre he estado y estoy dispuesto a hacer por mi patria cuanto me ordene, pues mientras ella no sea libre, seré un soldado a las órdenes de mis superiores: y así ordenen a su subordinado.”**

Por esta época realiza un viaje más a Cuba. Va a Pinar del Río con instrucciones de Martí. Se entrevista con el español Leandro González Alcorta, cuyas ideas republicanas en su patria nativa le hacían comprender más claramente la lucha del pueblo cubano por salir del estado colonial. De regreso a Gainesville se incorpora al trabajo material para obtener el sustento de su familia y al

trabajo de la organización revolucionaria. En ese estado le sorprende el fracaso del Plan Fernandina. Habrá que comenzar de nuevo. Se traslada a Ocala.

**Como en Gainesville lo primero que hace es fundar un club revolucionario. Este se denominará “General Jordán”. La guerra enciende de nuevo los campos de la patria. La emigración realiza su tarea tan importante como la de los combatientes en el frente de batalla. Los sostiene, les prepara las expediciones, les cubre la retirada. No podrán fallar en esta oportunidad porque en primer término la invasión de la isla ha asegurado el movimiento en las seis provincias y en segundo lugar porque la emigración, en esta ocasión no se ha escindido entre aldamistas y quesadistas como en el periodo del 68 al 78, sino que está unida en torno a una sola idea: la independencia de Cuba.**

Se le designa Subdelegado del Partido Revolucionario en Ocala. Pero él no se siente satisfecho. Sus viejos arrestos del 88 se han despertado con mayor ímpetu. Su madre ha muerto el 28 de julio de 1896. Se dirige entonces a Tomás Estrada Palma por medio de una carta fechada el 23 de octubre de ese mismo año. Una vez más, está dispuesto a abandonar a la fami-

(PASA A LA PÁGINA 37)

# EL LEGADO OLVIDADO DE UN HÉROE CUBANO EN LA HISTORIA NACIONAL

(VIENE DE LA PÁGINA 36)

lia, las relativas seguridades del hogar en la Florida, para enroscarse en una expedición y combatir por Cuba. Estrada Palma no accede. Le considera más útil en la emigración y no le contesta autorizándolo. La guerra se concluye.

**El Gobierno de los Estados Unidos ha tomado posesión de la isla. Con aquella independencia mediatizada Gerardo Castellanos no está satisfecho. Sin embargo, su situación económica no le permite regresar a la patria. Espera en los Estados Unidos hasta que al fin logra realizar su anhelo: vivir en Cuba sin persecuciones, vivir en la patria, libre de todos los temores, con derechos y deberes, respetuoso y respetado, sin atropellos, sin miedo al asesinato vil y cobarde.**

¿Qué le espera en su patria? La segura ingratitud de los cubanos. Lo poco que trae lo invierte en un negocio tabacalero en la calle Egido. Fracasa. Tiene que apelar al puesto público. El general Alejandro Rodríguez, que le había conocido en Cayo Hueso, ha sido electo Alcalde de La Habana. Todo lo que le puede ofrecer es la jefatura del negociado del Registro de la Alcaldía de La Habana. Participa en la organización del Partido Nacional Cubano que considera el más adecuado a sus ideas patrióticas



Gerardo A. Castellanos Leonart y su hijo, el historiador Gerardo Castellanos García, en Guanabacoa, en 1922.

Después se entrega a la tarea de organizar la Asociación de Emigrados Revolucionarios Cubanos de la que llegó a ser Presidente y Miembro de Honor, siendo uno de sus retratos de los que con más justicia adorna el salón de esta patriótica institución cubana.

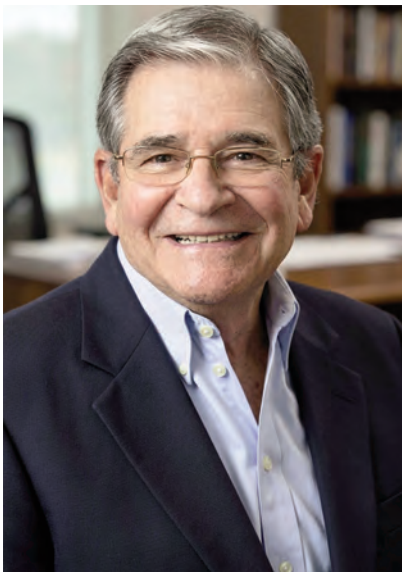
**En su modesto y sencillo cargo del Ayuntamiento de La Habana tuvo la suerte de conocerle. Era yo muy niño. Mi padre trabajaba a sus órdenes. Le recuerdo sentado en su oficina siempre hablando de la patria cubana. Así fueron de cursando los años. Don Julio**

de Cárdenas, desconociendo su obra patriótica, tuvo la osadía de cesantearlo. Parece que a sus oídos llegaron algunas de aquellas prédicas patrióticas del viejo mambí y a su conservadurismo intransigente aquel tema le molestaba. Así premió, con una ingratitud más, la patria cubana a quien había vivido siempre sacrificándolo todo por ella.

Con la vejez y los desengaños aumentaron los achaques. La arterioesclerosis comenzó a minarle la poca salud que le quedaba. El 31 de julio de 1915 fallece su buena esposa. Le quedan los hijos.

En marzo de 1919 se acoge a la jubilación como comandante del Ejército libertador. Su hija Angela agoniza. Se refugia finalmente en Guanabacoa. Le atiende el médico José Luis Darder. Allí vivirá sus últimos días. A las once de la mañana del 16 de abril de 1923 falleció en la casa Delicias 68. Está enterrado en el Cementerio de Colón.

Pocas semanas más tarde el Ayuntamiento de La Esperanza, su pueblo natal, a propuesta del concejal José García tomó el acuerdo de cambiarle el nombre al tramo de la calle Máximo Gómez que va desde la calle Antonio Maceo hasta la vía férrea, por el de Gerardo Castellanos, "como respeto y consideración a patricio hijo de este pueblo".



## LA NOVELA EN LIBRE

# ALLÁ, DONDE LOS ÁNGELES VUELAN

CAPÍTULO II



**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

—¡Hay que aprovechar el golpe de viento! —Bartolo exclama y corre cerro abajo.

—¡Levántalo y dale pita! ¡Corre más rápido... más, dale más pita! —María Eulalia grita y lo sigue en la carrera.

—Ya se empina. ¡Tremendo viento! Agarra la pita; volvamos al tope —Bartolo dice y ella ríe.

La joven toma el cordel. Él se coloca a sus espaldas y ufano de vigor físico la empuja hasta la cumbre de la Loma del Carmen.

Desde la elevación observan el vuelo del papalote. Bartolo besa la nuca de María Eulalia.

—No me entretengas... estoy sudada —simula enfado.

—Me gusta tu sudor —vuelve a besarla y paladea el sabor breve de la transpiración femenina.

El viento alinea el papalote con el disco solar.

—¡No lo veo! —protesta enceguecida por la claridad.

Bartolo, a modo de visera, coloca la mano derecha sobre los ojos, mira a lo alto y afirma.

—Está ahí; siente su fuerza en la pita. Cuando cambie el rumbo del viento lo podrás ver.

Es una tarde abrileña de sábado. Bartolo y María Eulalia como es costumbre, desde que la relación cuajó en amor, comparten al aire libre y disfrutan de la presencia de uno en el otro.

El tiempo ha transcurrido. María Eulalia es una joven mujer y Bartolo un hombre vital que, escuchando los consejos de su padre, gracias a las recomendaciones del desaparecido notario don Pascual Armenteros, se ha convertido en constructor de puentes y en el más diestro fabricante y volador de papalotes del pueblo y los caseríos diseminados a lo largo de las sabanas que riega el cauce del río Bélico.

Se comenta, pero nunca se supo con certeza, que la fama de papalotero de Bartolo trascendió la frontera fluvial; llegó a la gran ciudad y a las tierras que se detienen junto a las orillas de ese enorme lago de agua salada que llaman mar u océano y que Bartolo sólo ha contemplado en las ilustraciones de la geografía de Leví Marrero, antes que la biblioteca del pueblo fuese cerrada y la de don Pascual Armenteros confiscada y desaparecida, por decisión del Salvaguarda Mental y sus discípulos.

Y aunque su otro y empírico oficio, como edificador de puentes, no es tan notorio, no es menos cierto que Bartolo, provisto de sierra, serrucho, martillo, clavos, sogas y maderas, ha logrado mejorar la rapidez del intercambio comercial y cruce seguro de los pobladores sobre los riachuelos, cañadas y quebradas que accidentan los caminos que comunican al pueblo con los campos dedicados a la producción agrícola, cría de animales domésticos y de consumo humano.

Por eso Bartolo es feliz. Feliz por los puentes que relacionan a las personas. Feliz ahora; aquí en la Loma del Carmen por amar a María Eulalia sobre la tierra que recoge el gemir del follaje del árbol, a cuyo tronco ató el cordel del papalote que, con un mensaje para ella, ahíto de aire y sol, se mueve con inquietud que parece absorber la fusión del

orgasmo.

\*\*\*\*

—Disculpa la demora. Ha sido un día de mucho trabajo.

—Pensé que hoy no vendría. Estoy cansado; es tarde.

—La espera te ha agotado, pero debemos hablar — Bartolo esboza una mueca de fastidio. El otro lo ataja. —Seré breve, es necesario... ¿Comprendes?

—Siempre tengo que comprender. ¿Qué más de lo mismo quiere saber?

—Sigues siendo el obstinado de siempre —el Higienista Mental sonríe benévolo. Endurece las facciones e inquiere. — Ese día, el día que en la Loma del Carmen fornicaron y empinaron un papalote, ¿qué otra cosa hicieron?

—Hablamos de nosotros, del futuro.

—Y de Cándido. ¿Hablaron de Cándido y de sus planes para evadirse del pueblo? ¿Tal vez lo hizo por aire?

Bartolo crispó los labios.

—Por entonces yo no sabía nada y menos María Eulalia. Es más, se lo he dicho otras veces, pienso que en ese tiempo mi padre no había pensado hacerlo. Si es que luego, realmente, hizo algo —corrige.

—Pero, terminó haciéndolo.

—Si hubo planes de fuga no los conocí, ni los conozco. Su desaparición aconteció mucho después.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

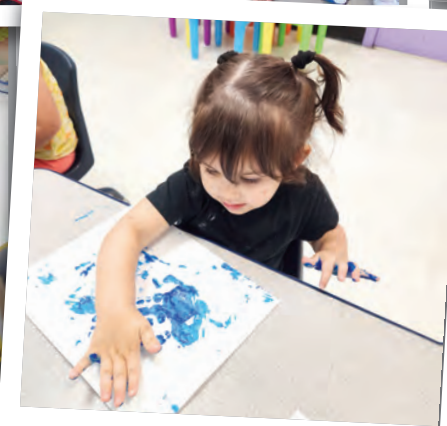
# MANUALIDADES Y CARIÑO PARA HONRAR A LOS PADRES



Con coloridas manualidades y mucho entusiasmo, los niños del Centro LINCOLN-MARTI, en 15690 SW 8 St., Miami, celebraron el Día de los Padres en honor a quienes, con amor y dedicación, desempeñan el papel de padres y figuras paternas en sus vidas.

La actividad no solo permitió a los pequeños expresar su afecto y gratitud, sino también reforzar valores y desarrollar habilidades sociales en un ambiente de alegría y aprendizaje.

¡Feliz Día de los Padres!



## Donde cada niño es un *Tesoro*

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

# EL DIPUTADO WILLIAMS DÁVILA DESPEJA LAS DUDAS DE ¿HACIA DÓNDE VA VENEZUELA?

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

¿Hacia dónde va Venezuela?, fue la interrogante que despejó el diputado Williams Dávila durante un homenaje que le hicieron las autoridades locales de la alcaldía de la ciudad de Doral.

“El primer paso en firme que vamos a dar hacia la recuperación de la democracia y la libertad será convocar a elecciones libres y soberanas”, afirmó Dávila, quien reiteró que en este proceso de transición lógicamente no deberán estar presentes figuras del deteriorado régimen chavista.

“Porque nos podría ocurrir como en el pasado, donde el régimen chavista liderado por Nicolás Maduro se robó descaradamente el triunfo contundente que tuvieron María Corina Machado y Edmundo González en las urnas”, recaló Dávila.

Dávila compartió el punto de vista de Marco Rubio, secretario de Estado, quien destacó que el país necesita prensa libre y un nuevo Consejo Nacional Electoral (CNE) para celebrar elecciones con garantías. Rubio también señaló la nece-



Gilberto Aljuve, Rafael Moros y David Nivia.



En Doral, ante una comunidad marcada por el exilio, Williams Dávila apuntó de nuevo a la exigencia y a la convocatoria de elecciones libres como salida a la crisis venezolana. Aquí con el vicecalde Rafael Pineyro.

sidad de que los partidos políticos “se organicen y se movilicen, porque no se puede participar en una elección si no se ha tenido tiempo”, recordó Dávila.

Reiteró que, mientras no se cambie al organismo comicial, no hay ningu-

también está impulsando una campaña internacional para visibilizar la situación de los derechos humanos y de los presos políticos en Venezuela.

“Este reconocimiento es producto de mi esfuerzo por la preservación de la libertad y principios democráticos”, señaló Dávila, quien anunció que regresará a Venezuela para dirigir campañas a favor de los presos políticos y principalmente recobrar la libertad para su país.

En este acto se recordó que Dávila, militante del partido opositor Acción Democrática, ejerció como gobernador de Mérida y como parlamentario, y figura entre las voces históricas del antichavismo. Fue detenido por funcionarios del Servicio Bolivariano de Inteligencia Nacional el 8 de agosto de 2024.



María Isabella Mundo y Sara Pachón.

na posibilidad de hablar de elecciones transparentes. Destacó que, hasta ahora, el foco del proceso sigue siendo el aspecto económico.

Esto ocurrió tras su participación en vigilias en defensa de los presos políticos en Caracas, en el clima de tensión posterior a las elecciones presi-

Dávila estuvo en Washington con María Corina Machado, ya que

(PASA A LA PÁGINA 41)

# LA RESISTENCIA POLÍTICA DE WILLIAMS DÁVILA FRENTE AL RÉGIMEN VENEZOLANO

(VIENE DE LA PÁGINA 40)

denciales, cuando fue recluido durante 547 días en El Helicoide, uno de los centros de detención más señalados por organizaciones de derechos humanos.

La liberación de Dávila se produjo el 9 de marzo, luego de una sentencia de sobreseimiento, dictada al amparo de la ley de amnistía que la Asamblea Nacional aprobó el 19 de febrero.

“Mi detención fue una infamia porque el régimen sabía que yo no había



Williams Dávila posó junto a integrantes de la diáspora venezolana que asistió al evento en Doral.



Williams Dávila mostró el reconocimiento que le fue entregado por las autoridades de la ciudad de Doral.

cometido ningún tipo de delito.

Williams Dávila mantuvo reuniones con varios congresistas, entre ellos Mario Díaz-Balart y Carlos Giménez. El dirigente venezolano reiteró que volvió a su país a retomar la lucha que los conduzca a rescatar la democracia y la libertad para Venezuela”.



Lisbeth García, Williams Dávila, Saady Bijani y Odra González.



Belkis Ramos, quien impulsa el proyecto Venezuela.



Ángel Cristóbal y Felicia Jiménez.



Benneidy Ávila e Isaac Gámez.



Sand Castro y Sophia Gema.

# UNA NOCHE DE GRITOS Y GOLES

## ¡MESSI DESATÓ LA GRAN LOCURA EN LA COLLINS...!

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

La sinuosa avenida Collins, en Miami Beach, hirvió de locura, gritos y goles, durante la primera presentación en el mundial de fútbol 2026 del fenómeno del fútbol, Lionel Messi, quien enloqueció a todos sus hinchas tras anotar tres tantos frente a Argelia.

Desde horas tempranas, cientos de hinchas se agolparon en lo que se ha llamado 'La Pequeña Argentina', sobre la avenida Collins, para presenciar en pantallas gigantes el partido entre Argentina y Argelia, en el que la albiceleste salió victoriosa: 3-0.

Cada vez que Messi anotó con su fenomenal 'patada', los gritos ensordecedores se escucharon a todo lo largo de esta área en Miami Beach donde los hinchas lucían camisetas de la selección argentina y la mayoría con el dorsal del 10.

También en bares y restaurantes de Miami se vivió la fiesta en pleno del partido entre Argentina y Argelia en sitios de Coral Gables, Coconut Grove, Brickell, Miami Beach, Kendall, West Miami, Pequeña Habana y Calle Ocho.

La selección argentina comenzó con el pie derecho la defensa de su título en la Copa Mundial de la FIFA 2026 con una victoria por 3-0 ante Argelia en el Estadio Kansas City, en el primer encuentro del Grupo J.

El conjunto albiceleste, que en sus dos estrenos anteriores como campeón vigente había acumulado dos derrotas (ante Bélgica en 1982 y Camerún en 1990), contó con un Messi inspirado que convirtió los tres goles de la victoria en su partido número 200 con la camiseta argentina, e igualó a Miroslav Klose (16) como máximo anotador en la historia de la Copa Mundial.

(PASA A LA PÁGINA 43)



Jaime, Orlando y Carlos Benjumea, disfrutaron los festejos deportivos en la Avenida Collins.



En la avenida Collins la fiesta comenzó desde temprano.



En Miami Beach la fiesta se prolongó hasta altas horas de la madrugada.

# ARGENTINA ARRANCA CON GOLEADA Y MESSI COMO PROTAGONISTA EN EL MUNDIAL 2026

(VIENE DE LA PÁGINA 42)



Los hinchas de la albiceleste usaron toda clase de insignias para llamar la atención en público.



Locura total en Miami Beach durante los festejos de la victoria de Argentina.



La camiseta del 10 de Argentina cobró fama mundialista como nunca.



No faltaron los abrazos de la victoria en la Calle Ocho.



“El cacerolazo deportivo” en Miami Beach.



En bares esta fue la foto que más se destacó entre los hinchas de Argentina.



La pareja de Ambrosio Paula y Christina Umaña celebró la victoria de Argentina.



Celebración por todo lo alto.



LUIS DE LA PAZ  
Especial para  
LIBRE

# Acontecer Cultural en LIBRE

## Semana del miércoles 24 al 30 de junio

### • CINE ESPAÑOL •

Como parte del ciclo Recent Cinema from Spain se anuncia la proyección de **El casoplón**, filme de 88 minutos de Joaquín Mazón con las actuaciones de Raquel Guerrero, Pablo Chiappella, Edurne e Iñaki Miramón. En la película un matrimonio trabaja en una casa de ricos. Llevan a los hijos y los dejan en la habitación de los empleados, pero el aire acondicionado se descompone en plena ola de calor. La decisión de pasar la noche en la mansión vacía se convierte en unas vacaciones inolvidables llenas de aventuras.

La cita: Jueves 25 de junio, a las 7:30 pm., en el Silverspot Cinema Downtown Miami, 300 SE 3 St., #100, Miami, 33131.

### • OBRAS DE BASQUIAT •

Se anuncia como la mayor muestra del artista Jean-Michel Basquiat (1960-1988)



Basquiat

realizada hasta la fecha en Florida. Son diez "obras maestras procedentes de la Colección Kenneth C. Griffin". A lo largo de una trayectoria breve pero extraordinariamente prolífica, Basquiat se consolidó como un artista fundamental del siglo XX y sigue siendo muy relevante en la actualidad. Basquiat fue un pintor, poeta y músico estadounidense de ascendencia haitiana y puertorriqueña. Saltó a la fama en los años 80 como un ícono del neoexpresionismo. Su obra destaca por la fusión de graffiti, crítica social, anatomía y referencias a la historia afroamericana.

La cita: Desde el 25 de junio a las 8 pm., en el Pérez Arts Museum, 1103 Biscayne Blvd., Miami, 33132.

### • PALERMO •

La obra **Palermo: una oportunidad**, dramaturgia de Abel González Melo, dirección de Pedro Balmaseda, y las actuaciones de Claudia Valdés y Rodolfo Jaspé tendrá su estreno mundial este fin de semana. La sinopsis indica que "En el punto más alto de su carrera como artista de renombre internacional, Carla Bellini pierde a su esposo. Mientras espera en su

casa siciliana la llegada de su hija desde América, recibe la visita de Luciano Herrera, quien fue, veinte años atrás, su modelo favorito, y con quien mantuvo una relación tan impetuosa como complicada". A partir de ese encuentro se disparan las pasiones.

La cita: Jueves 25, viernes 26 y sábado 27 de junio, a las 8 pm. Domingo 28, a las 5 pm., en el Westchester Cultural Arts Center, 7930 SW 40 St., Miami, 33155.

### • CINE CUBANO •

Durante la nueva jornada del Ciclo de Cine Cubano que coordina el crítico y escritor Alejandro Ríos en el Koubek Center, se podrán ver dos filmes, **La teoría de la sociedad perfecta**, documental de Ricardo Figueredo, que explora la absurda idea de crear al llamado "Hombre Nuevo" en Cuba, y el cortometraje de ficción **Alberto**, de Raúl Prado, donde se narra la historia de un joven que salió de Cuba durante el éxodo de Mariel y, al regresar doce años después, descubre un devastador secreto familiar.

La cita: Viernes 26 de junio a las 7 pm. en el Koubek Center 2705 SW 3 St., Miami, 33135.

### • TODO LO QUE NO DIJE •

Continúan las presentaciones de **Todo lo que no dije**, texto de Harley Elias y dirección de Michel Hausman. La pieza se desarrolla cuando "un hombre descubre una postal que podría haber sido escrita por su padre con quien lleva décadas sin hablar. Esa postal es el detonante. La obra es protagonizada por el actor y productor venezolano Christian McGaffney.

La cita: Jueves 25, viernes 26 y sábado 27 de junio a las 8 pm. Domingo 28, a las 3 pm., en el Colony Theatre, 1040 Lincoln Road., Miami Beach, 33139.

### • CICLO HOMENAJES •

La actriz, periodista e investigadora Adriana Bianco conduce el encuentro virtual Ciclo Homenajes, en esta ocasión se acercará a la vida y obra del escritor cubano **Alejo Carpentier** (1904-1980),



Alejo Carpentier

Premio Cervantes (1977). Bianco compartirá un testimonio único sobre su encuentro con Carpentier en París. Carpentier es

uno de los escritores latinoamericanos más importantes del siglo XX.

La cita: Jueves 25 de junio, a las 7 pm., de manera virtual. Enlace: <https://miami-bookfair.com/event/ciclo-homenajes-alejo-carpentier/>

### • VIERNES CULTURALES •

El encuentro del último viernes de cada mes al aire libre en la Pequeña Habana, tendrá para sus **Viernes Culturales** acti-



Calle Ocho

vidades relacionadas con la música en vivo, las artes plásticas, gastronomía, artesanías y todo un ambiente festivo, que integra a los locales con los turistas que cada noche visitan el área para conocer el aporte de los latinos al crecimiento de Miami.

La cita: Viernes 26 de junio, de 5 a 10 pm., a lo largo de la Calle 8, entre la 14 y la 17 Avenida.

### • MI VIDA FOR RENT •

La cartelera de Teatro Miami tiene en su programación la comedia **Mi vida For Rent**, libreto y dirección de Mijail Mulkay y las actuaciones de Chris Gómez y Omar Rolando. La pieza humorística cuenta la historia de una pareja de jóvenes que cada semana se muda de casa buscando una renta más económica. En medio, los conflictos de pareja, todo manejado con humor, pero reflejando la realidad de muchos.

La cita: Viernes 26 de junio y sábado 27, a las 8:30 pm., en Teatro Miami, 7265 NW 74 St. Unit 2, Medley, 33166.

### • EL INTERCAMBIO •

El humorista Yusnel Suárez tiene en la cartelera del Teatro Trail su espectáculo **El intercambio**, texto de Daniel Cúparo y Juan Vera y dirección de Yusnel Suárez. En la comedia, una pareja tradicional es invitada a participar en un intercambio. A partir de ese momento la vida le da un giro al matrimonio. Actúan Yuliet Cruz, Roberto San Martín, Rachel Cruz, Carlos Enrique Almirante, Laura Treto y Luis Manuel Bangán.

La cita: Viernes 26, en el Teatro Trail, 3715 SW 8 St., Coral Gables, 33134.

### • DE LA BUENA SUERTE •

Dos hermanos artistas, Belkis Proenza,

Envíe su evento a:

[NotasenLibre@gmail.com](mailto:NotasenLibre@gmail.com)

actriz y Raúl Proenza, artista plástico, son los invitados del poeta Juan Carlos Recio, en su peña **De la buena suerte**, en el floreciente centro cultural Sentir Cubano. Se destaca que "junio es un mes de colores y de risa, uno que pinta y de actuar en la belleza. Aquí están mis dos invitados: Belkis Proenza y Raúl Proenza".

La cita: Sábado 27 de junio, a las 2 pm., en Sentir Cubano, 3100 SW 8 St., Miami, 33135.

### • MORIR DE EXILIO •

Recientemente la escritora Uva de Aragón presentó en Madrid su libro **Morir de exilio**, que recoge cerca de 90 semblanzas de figuras de la vida política, social y cultural de Miami. El volumen es una colección de artículos publicados entre 1961 y 2025 en medios como Diario Las Américas y El Nuevo Herald, así como en el blog personal de la autora. A través de sus páginas, la escritora traza un microcosmos de la historia del exilio cubano.

La cita: Sábado 27 de junio, a las 2 pm., en la biblioteca Kennedy de Hialeah, 190 W 49 St., Hialeah, 33012.

### • TEATRO PARA NIÑOS •

Los más pequeños quedan encantados con la historia de la **Cucarachita Martina y el Ratoncito Pérez**, un relato infantil que ha ido evolucionando a lo largo de los años sin perder la esencia y preservando la moraleja. Una nueva versión se presenta en Miami con las actuaciones de Yani Martín y Steven Salgado y la dirección de Sara Miyares. Concebida para niños entre 3 y 12 años, habrá música, colorido y la historia de amor entre la coqueta Cucarachita Martina y el valiente Ratoncito Pérez, que en la infancia de muchos cayó en la olla por la golosina de la cebolla.

La cita: Domingo 28 de junio, a las 11 am., en la Sala Catarsis del Teatro Trail, 3717 SW 8 St., Coral Gables, FL 33134.

### • FRESA Y CHOCOLATE •

Cuando una obra teatral tiene éxito, se mantiene en cartelera con firmeza. Ese es el caso de la exitosa temporada de **Fresa y chocolate** de Yusnel Suárez basada en la película de Tomás Gutiérrez Alea. La sinopsis conecta la relación entre Diego, un artista gay y disidente y David, un joven militante comunista. La versión escénica cuenta con las actuaciones de Jeffrey Batista, Susana Pérez, Alberto Pujol, Yerlin Pérez, Yuliet Cruz, Roberto San Martín, Luis Manuel Bangán y el propio director Yusnel Suárez.

La cita: Domingo 28 de junio, a las 4 pm, en el Teatro Trail, 3715 SW 8 St., Coral Gables, 33134.

# ACTUALIDAD CON PEDRO BALMASEDA

Por Luis de la Paz

La compañía de diseño de Jorge Noa y Pedro Balmaseda, NOBARTE está cumpliendo dos décadas de su vínculo con la escena miamense. Para celebrar uno de ellos, Pedro Balmaseda, irrumpe como director teatral con la obra **Palermo. Una oportunidad**, de Abel González Melo.

Balmaseda afirma estar entusiasmado con la pieza, que considera un texto “emocionante sobre los abismos del deseo, las trampas de la memoria, el poder de la imaginación y las segundas oportunidades”.

La sinopsis de la obra señala que “en el punto más alto de su carrera como artista de renombre internacional, Carla Bellini pierde a su esposo. Mientras espera en su casa siciliana la llegada de su hija desde América, recibe la visita de Luciano Herrera, quien fue, veinte años atrás, su modelo favorito, y con quien mantuvo una relación tan impetuosa como complicada. ¿Ha llegado realmente Luciano o es solo un fantasma que nace de la febril imaginación de Carla? El pasado golpeará de pronto con toda su intensidad, también con sus claroscuros, para sumergirnos en una espiral donde el amor y la profesión quedan atravesados por la traición y el desengaño, pero también por la ternura, el humor y la esperanza”.

Por dos décadas las creaciones de NOBARTE han sido parte de la vida teatral de Miami, resaltando sus escenografías en espectáculos asociados a festivales y propuestas escénicas de la ciudad.

Del aniversario de NOBARTE, el estreno de **Palermo** y la novedad de Pedro Balmaseda como director, conversamos Pedro y yo.

—Estás celebrando 20 años del encuentro de NOBARTE con los espectáculos escénicos. ¿Cuál es la misión de NOBARTE desde su fundación, y en especial su relación con el teatro?

Nobarte se concibió como una empresa de diseño interior enfocada al trabajo residencial y comercial en el sur de la Florida. La formamos Jorge Noa y un servidor teniendo la suerte de crear espacios durante todos estos años que han sido muy conocidos, como los centros nocturnos El Clique, The Place of Miami y Blue Nights, por cuyos escenarios han pasado muchísimos artistas, además de realizar eventos privados y corporativos.

El encuentro con el teatro en Miami surge accidentalmente pues no estaba en nuestros planes volver a incursionar en el diseño artístico luego de llegar de Venezuela en 1998, donde fue la televisión el medio en el que se desarrolló una labor importante, y anteriormente en Cuba con grupos teatrales de Santiago de Cuba.

Teatro Avante, bajo la guía de Mario



Pedro Balmaseda

Ernesto Sánchez, nos abrió sus puertas y han sido 20 años en este grupo, que es nuestra casa, y el Festival Internacional de Teatro Hispano de Miami, cuya 40 edición celebraremos este año, siendo el marco de muchas entregas de nuestro trabajo. Paulatinamente se fueron sumando otras oportunidades hasta llegar a trabajar con 35 compañías en la ciudad en más de 150 espectáculos.

Nuestra misión ha sido tratar de promover la cultura hispana en todas sus manifestaciones, por lo que hemos realizado exposiciones de artes plásticas, de vestuario y escenografía, así como producciones teatrales como **La última función** y **Juana la loca**, siendo siempre nuestra premisa la profesionalidad y la entrega absoluta, sin importar la dimensión del proyecto, ya sea un monólogo o una obra musical de 50 actores, una pequeña sala experimental o en el Opera House del Adrienne Arsht Center, el rigor debe ser el mismo.

—Vas a asumir como director el estreno mundial de **Palermo. Una oportunidad**, obra de Abel González Melo, del que en Miami hemos visto varias piezas suyas. ¿Qué hay en **Palermo** que te ha sacado de tu zona de confort como para llevarte a la dirección?

Siempre los escenógrafos y directores han estado muy vinculados, pues juntos crean la experiencia visual de una puesta en escena y en ocasiones es el diseño teatral el que condiciona la misma, por lo que se va tejiendo tal relación artística que no se sabe nunca dónde terminan las manos del diseñador y comienzan las del director.

Son siete las obras de Abel González Melo en las que hemos tenido la suerte de trabajar; de hecho, todas han sido en sus estrenos mundiales bajo la producción de Teatro Avante y Arca Images. **Palermo** llegó a nosotros hace casi diez años y

siempre fue algo que teníamos pendiente, pues nuestro objetivo era producir. Cuando pensábamos cómo poder celebrar nuestros 20 años con Nobarte, Jorge me sugiere que dirija la obra. Ya Abel me lo había pedido también y así comienza este sueño que se hará realidad el 25 de junio en el Westchester Cultural Arts Center.

Esta historia tiene la particularidad de que se desarrolla en el mundo del diseño, más específicamente el de la moda, por lo que no nos es ajeno este universo. Como todas las obras de Melo, nos pone ante encrucijadas y elecciones que determinan el destino de los personajes, generando una reflexión en diversos aspectos como son el amor, la realización profesional, la honestidad, el deseo y el desamor.

—¿Para la dirección estás valiéndote de tu propio instinto y experiencias, o estás



Palermo

recibiendo colaboración y asesoría, incluso del propio autor, que además de dramaturgo es director?

El teatro no se hace solo, es sin dudas el medio artístico donde más disciplinas interactúan y el resultado es muy efímero. Solo queda en la experiencia y el recuerdo del espectador, de ahí que sea un momento único e irreplicable. Por esa razón, decirte que lo he hecho solo sería injusto. He tenido el apoyo de todo un equipo con el que he podido concretar la visión que tengo de esta obra. Haber estado en este medio gran parte de mi vida crea un entrenamiento que te prepara para enfrentar retos, y este es uno de ellos.

Cuando trabajas con un dramaturgo como Abel González Melo, es un placer. Poder establecer esa complicidad y ese diálogo sin limitaciones me ha dado una tremenda libertad y confianza para poder dar lo mejor de mí en lo que me corresponde en esta propuesta. Él tiene la experiencia de la dirección, por eso su dramaturgia ya viene con esa mirada de puesta en esce-

na, como un reloj que funciona perfectamente y va engranando cada detalle para hacer de la anécdota algo inolvidable.

—Háblanos del elenco que tendrás.

Sobre el elenco, soy muy afortunado. Cuento con el talento de dos grandes actores, que además puedo llamar amigos, lo cual es un lujo. Claudia Valdés interpreta a Carla, una gran diseñadora italiana, y Rodolfo Jaspe, a un modelo que llega a Palermo, Italia, para concluir un asunto personal, y se produce este encuentro inesperado que cambiará sus vidas.

Claudia y Rodolfo son unos profesionales increíbles, apasionados, y con un nivel de compromiso impresionante. Todo el proceso ha sido un placer, pues se ha creado una química maravillosa que nos ha permitido soñar y experimentar, siendo a mi forma de ver lo más importante de este proceso: disfrutar lo que amamos.

Los personajes exigían un físico muy específico, y ellos están en la edad perfecta y en el momento más lindo de sus carreras, así que estoy feliz con lo que están haciendo. La historia se desarrolla en dos tiempos, por lo que siempre es un reto para un actor representar un personaje en la juventud y veinte años después, y están logrando algo muy verdadero y apasionado.

—¿Esta incursión como director es un momento particular, o marca el inicio de tu carrera como director escénico?

Esta celebración se trata de agradecer a todos los que nos han acompañado en nuestro camino, hablo también en nombre de Jorge. Son muchos los productores, actores, escritores, directores, técnicos, realizadores con los que hemos trabajado. A todos ellos, nuestra profunda gratitud.

En mi caso, dirigir una obra no me hace director. Cada cual tiene su carrera, y la nuestra es el diseño, que se le llama también dirección de arte, pues cuando una escenografía, el vestuario y la iluminación “hablan” en una puesta en escena, ya estás dirigiendo.

Quién sabe qué pueda pasar en el futuro en este camino, pero sí estaremos siempre vinculados al teatro. Esta oportunidad de contarte un poco de lo que estamos haciendo y lo que pasará no podemos dejarla pasar sin mencionar la incondicional ayuda de Teatro Westchester y Roxy Theater; desde el principio, todo su personal ha hecho que este espacio se sienta como un hogar. El talento de Steven Salgado en las imágenes digitales, la visión gráfica de Pilar Fermelo, las fotos de Studio by Lala, la ayuda de siempre de Dayamí Sánchez de Omdaya Atelier y el diseño escénico y de vestuario de Jorge Noa, junto a este texto, regalo maravilloso de Abel, me han hecho disfrutar muchísimo este proceso, y será inolvidable esta celebración de los 20 años de Nobarte.

# HACER VISITAS

Por Eladio Secades (1956)

**E**n la familia criolla se nota la decadencia de la visita. Desde que la mujer tiene que salir a la calle por obligación, le fastidia tener que salir por cortesía. Se acabaron las charlas de mecedoras. Y las criollas que presumían de manejar el abanico. ¡Oh!, aquellas señoras que conservaban tres orgullos: los ojos grandes, los pies chiquitos y el abanico con buen cierre. El fresco era lo de menos. El abanico presidía la facilidad de palabra de nuestras abuelas. Tres o cuatro golpes sobre el pecho sin escote y enseguida plegaban el varillaje con el gesto solemne y el ruido breve del cierre.

**Delante de aquellos abanicos los fabricantes ponían unos paisajes muy bonitos. Y detrás los enamorados escribían unas cuartetos muy cursis. Ya las visitas raramente se hacen. Y nunca se pagan. En mi niñez había la vergüenza de haber quedado mal con los Rodríguez. Y se devolvían las visitas a los amigos. Y el platico de dulce a la vecina.**

El arraigo del arroz con leche se debió al afán de no hacerle un desaire a la gente de al lado. Para no devolver el platico vacío, no había más remedio que hacer boniatillo. Antes la visita era una cosa que se pensaba y que se avisaba. Es decir, era una cortesía con premeditación. Ahora la visita es un accidente. La señora va a la peluquería. Donde las mujeres se embellecen por turno. Después merendará en el Ten-Cent. Por turno también. “Y si tengo tiem-

po deja ver si caigo en casa de Mercedes”. Un día la vieja refunfuona se decidía a vestirse. Vestirse entonces era un problema de revolver el escaparate y acabar con mal genio. La cosa empezaba en el camisón. El corsé de ballenas. La sayuela que se ataba con una cinta. Y el cubre-corsé de encajes que le daba a la esposa más seria el aire picaresco de postal prohibida.

**Se salía a pagar una visita como hoy se sale a pagar el recibo de la luz. Quedaban medias blancas. Fonógrafos de bocina. Y señoritas que trabajaban para fuera. Los tiempos de la colonia dejaron el recuerdo de aquellas salas grandes de recibir visitas. Primero saludaba la hermana mayor. Después iban saliendo las muchachitas. La madre aparecía empolvada y diciendo que no se molesten. El hermano, ya casi doctor, debía irse enseguida. Porque tenía novia pedida. Ya las novias no se piden. Se toman y a otra cosa. Hay que romper ese coco.**

Cuando el viejo se presentaba, ya estaban jugando a las prendas. Disimulaba con el cuello duro y la corbata de lazo la rabia de tanta reverencia. ¡Qué bien está don Ramón! Los años no pasan por usted. A ver si nos da el secreto. Una amiga bromeando le recomendaba a la señora que tuviera mucho cuidado porque don Ramón todavía. El papá de las niñas sonreía. Pero sin olvidar

que la visita le había estropeado la hora suya de ponerse las chinelas, leer los periódicos y rascarse los pies. Y darle un grito al perro por subirse a la cama.

**La visita cubana entraba en crisis de apoteosis cuando luego de mucha insistencia, Nena se sentaba al piano. Y la criada, con un trajecito muy limpio iba pasando la bandeja.**

Yo siempre he sentido compasión por el caballero de visita que se había tomado el vino dulce y no sabía dónde poner la copita. Después se estará quemando los dedos y no sabrá dónde tirar la colilla. Al despedirse les dará la mano a todos. Pero tendrá que volver porque se le olvidó el sombrero. El tipo a quien a última hora lo salva el chiste de me iba sin cabeza. La carcajada de las muchachitas era la recompensa a su timidez.

**Vivimos un mundo que busca horizontes cómodos. Ni almidón. Ni serenatas. Ni visitas de cumplido. El cine tiene la culpa de que no haya vuelto a hablarse del pesimismo inocente de Santo Tomás. Ver para creer. En el cine no se ve, pero se cree en lo que se toca.**

El amor es salpullido que sale de pronto. Sin flores ni bombones mediante. La figura de la futura suegra casi no existe. Porque los galanes saben mucho. Y las relaciones duran poco. Primero el divorcio era accidente

del matrimonio, ahora el divorcio es consecuencia del matrimonio. El sexo débil ya no lo es tanto, por obra y desgracia de los deportes y de los bienes gananciales. La visita frecuente del enamorado era una fórmula sutil de insinuación.

**Ya el matrimonio es una meta sin días de entrada. Sabíamos que Roberto se interesaba por Cusita, porque venía a menudo. Le sacaba ruidos crónicos al sillón. Contaba las vigas del techo. Soportaba las gracias pesadas del hermanito. Pero no acababa de declararse. Para que al padre le pareciese un buen partido, bastaba que no trabajase en el gobierno. De esta desesperanza han salido las bodeguitas cubanas. Con luz fría. Y sobrinos hechos en el país.**

Cuando el cubano se da a ser espléndido, le parece que la cabeza del Apóstol es un confeti puesto en los billetes de a peso. Cuando el criollo se las da de bodeguero, piensa que el despilfarro es una locura llegada de Pontevedra. Y al cartel español de hoy no se fía, añade la gracia cubana de mañana tampoco.

**Las visitas fueron una necesidad enojosa. Hoy son una calamidad que no soportamos. Los días de recibo y la nota en la crónica social avisando que la familia está de luto, son remedios contra la visita que se puede aparecer cuando nadie la espera.**

(PASA A LA PÁGINA 47)

# VISITAS, LLANTOS Y DOMINÓ: RETRATO DE LA COMUNIDAD CUBANA

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

Los Pérez llevan una existencia de paz. Cuando más, juegan un rato al dominó antes de acostarse. Hay una señorita con miedo de quedarse a vestir santos. Pero ella está muy contenta, porque sabe contar las fichas al vuelo. Setenta y cuatro, y ni quien se lo discuta. Y otra que tiene que oír los berrinches del padre. Porque se agacha. Vecinos buenos que no molestarían mucho si no fuera por el escándalo de cuando dan una pollona.

**Las casas de apartamentos son la técnica de vivir juntos, pero no revueltos. Nos unen las voces, aunque nos separen las paredes. Podremos tener ideas distintas, pero siempre tendremos la misma escalera. Nos llega de arriba el lamento del inodoro que volvió a tupirse. Y de abajo nos llega la voz de la fregatriz que seca el suelo. Y que se sabe de memoria los jingles de la televisión.**

Del apartamento de al lado nos llega la novela de la radio. Aquellos dramas terribles que antes se leían por entregas, ahora se radían. Casi siempre con el problema del hombre que tiene una esposa y una amante. La amante no se da por vencida. La esposa llora con ese llanto de kilociclos que tiene intervalos de hipo y que provoca temblores en el vientre de la actriz. Todos los llantos de mujer salen del alma. El llanto de las novelas del aire parece que sale del ombligo.

No hay peor visita que la que



**llega de día. Cuando tocan a la puerta de día, pensamos que es un cobrador. De repente es Luisa. Que viene a darnos el pésame por el familiar que murió hace tres meses. No saben la pena que le da. Pero dejándolo de un día para otro. Las visitas así alteran la vida de mis vecinos. En la sala hay saludos llenos de emoción y de sorpresa.**

Para estos casos los cubanos hemos inventado una serie de frases hipócritas. Dichosos los ojos que los ven. Ya ustedes no se acuerdan de los pobres. Y por ahí.

**Dentro de la casa hay quejas. Puertas que se cierran. Porque las hermanas andan en refajo. Y porque no sé cómo hay gente tan bruta que se le ocurre venir**

**de visita a esta hora. ¡Le ronca el clarinete! Una le dice a otra:**

—¡Atiéndela tú!

—¿Por qué tengo que ser yo siempre? ¡No jeringues, vieja!

**Y aparece el remedio muy propio de la vieja cubana. Quitarse los zapatos de andar por casa. Echarse un vestidito. Pasarse la mota. Y salir con unas ganas que no se siente y con una alegría que no tiene:**

—¡Ave María, cuánto bueno por aquí!... si hoy se me cayó una cuchara y yo les dije a las muchachitas que íbamos a tener visita...

**Hay la visita del pepillo que habla mucho. Y del “pesao” que no habla nada. Mientras escucha la conversación de los otros, se mira en el espejo de la sala y se cuida la raya del pantalón. Y la visita que trae al hijo en la edad en que empieza la punzada. El niño es adorable mientras estamos desesperados porque hable. Pero es terrible el niño cuando estamos desesperados porque se calle. Quiere irse cuando acabamos de llegar. Y quiere quedarse cuando ya nos vamos. Le reímos la gracia que nos hace. Y encima nos ensucia el pantalón de una patada.**

El niño que no ha dejado de ser el chico y que todavía no es grande, en la visita tiene la sinceridad de decir que se aburre. Y ya no hay remedio. O se duerme o se orina.

## ¿QUÉ SON LOS 'OTHERKIN'?

Por Nora Cifuentes.

A menudo, cuando nos asomamos a las subculturas que nacen en internet, es habitual que lo primero que nos llame la atención sean los grupos que imitan a lobos, gatos o zorros. Pero, más allá de lo que vemos en redes, existe un mundo mucho más amplio y complejo: la comunidad "otherkin".

Se trata de un grupo muy variado de personas que han llegado a una conclusión sorprendente: sienten que su alma o su forma de ser no encajan dentro de lo meramente humano. Para ellos, su verdadera identidad pertenece a otro lugar, ya sean criaturas de leyendas, personajes de ficción o incluso conceptos abstractos.

La palabra, en realidad, no tiene misterio: es un neologismo que combina los términos ingleses "other" (otro) y "kin" (linaje o familia). De hecho, en 2017, el prestigioso Oxford English Dictionary definió el término como "una persona que se identifica como no humana, siendo total o parcialmente un animal o un ser mítico".

Sin embargo, para comprender quiénes son realmente, hay que echar la vista atrás. Mucho antes de las redes sociales, el rastro de esta comunidad nos lleva hasta los años setenta, entre boletines enviados por correo postal y un ambiente de búsqueda que nacía en los bosques.

Es un error habitual creer que estas identidades "alter

humanas" son un invento del internet actual. En realidad, el germen del movimiento "otherkin" moderno se encuentra en un pequeño grupo esotérico que surgió en Estados Unidos a principios de los años setenta: las 'Elf Queen's Daughters' (hijas de la reina elfa).

Fundada por dos mujeres conocidas en la comunidad como Arwen y Elanor, esta especie de hermandad difundía sus ideas a través de cartas y boletines. En ellos, sus integrantes hablaban abiertamente de una identidad que sentían como real: se consideraban elfos conviviendo con el resto de la sociedad moderna.

Quienes coincidieron con ellas recuerdan el magnetismo que desprendían. Según los testimonios de la época recogidos en The Silver Elves, "Arwen y Elanor eran encantadoras y brujas muy expertas, y tenían una habilidad increíble para despertar el espíritu élfico en aquellos que encontraban".

De hecho, a ellas también se les atribuye haber popularizado la estrella de siete puntas, un heptagrama que hoy conocemos universalmente como la "Estrella Élfica" o "Estrella de las Hadas". Un símbolo que se ha convertido con el paso del tiempo en el emblema que une a la comunidad "otherkin" en todo el mundo.

Con el tiempo, la tecnología fue ganando terreno y la subcultura también se transformó. En julio de 1990, un estudiante de la Universidad de Kentucky dio un paso clave al crear el 'Elfinkind Digest', una lista de correo electrónico pionera pensada para "elfos y observadores interesados".

Ese primer foro digital dejó algo claro: el fenómeno iba mucho más allá de los elfos. A la conversación empezaron a sumarse personas que se identi-

caban como vampiros, hadas o demonios, lo que terminó consolidando el término "otherkin" como el paraguas común para agrupar a todos aquellos que se identificaban con linajes no humanos.

Hoy en día, la naturaleza que un "otherkin" siente como propia se define como "kintype" ("kineotipo") o tipo de linaje. Y en cuanto a la variedad, tal y como coinciden guías de la comunidad como la disponible en Kids Kiddle, es casi infinita, abarcando "extraterrestres, ángeles, demonios, dragones, sirenas, elfos y hadas", entre otros.

### EL MAPA DE LOS "KINEOTIPOS"

Dentro de este mundo, los dragonkin (que se identifican como dragones) conforman uno de los subgrupos más activos. Para ellos, el "despertar" ("awakening") de su verdadera naturaleza no tiene nada que ver con un juego de rol, sino que es una epifanía personal mucho más profunda.

Muchos describen este proceso como el descubrimiento de impulsos que no pueden explicar y necesidades que no habían tenido antes. Un usuario en Quora se refirió a ello como "el deseo de extender nuestras alas y volar" y explicó su revelación: "finalmente me di cuenta de que mi alma no coincide con mi cuerpo: que yo soy un dragón".

En pleno siglo XXI, la comunidad ha seguido evolucionando y sus límites se han expandido hacia territorios todavía más sorprendentes. Más allá de las criaturas de la mitología clásica, han surgido los llamados "machinekin" y "conceptkin".

De hecho, en Kids Kiddle se mencionan casos de personas que sienten que su identidad está ligada a entidades inorgánicas, abarcando desde "plantas, máquinas o eventos naturales como el clima".



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

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



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 full-length 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](http://www.lincolnmarti.com/shop)**

# UNA HISTORIA MÁS DENTRO DEL TOTALITARISMO CASTRISTA

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE



Una grande de verdad, Manuela Calvo.

En Ciego de Ávila, aquella fallida madrugada del miércoles 6 de julio de 1960 estábamos **Jorge Poveda Aguilar** (†) y yo pintando las paredes con las letras **MRR** y metiendo papeles por debajo de las puertas de la calle República cuando vimos se acercaba **Alfonso Server García** en la misma esquina de Honorato Castillo. Esta demora hizo que un

vecino de esa cuadra y simpatizante aún de la revolución que venía siguiéndolo llamara a la policía y nos denunciara. Dos cuadras adelante comenzaron a dispararnos, yo tuve la suerte de que las columnas de los portales me sirvieron de ayuda para no ser visto, pero ellos dos, que iban por la acera norte, no pudieron escapar y fueron detenidos.

Luego en el juicio entre **Alfonso** que lo ayudó en su declaración y su abogado defensor, el **Dr. Basilio Sariol, Jorge** fue absuelto y **Alfonso** condenado a dos años en Isla de Pinos.

Yo pude esconderme en un patio, pero al salir me vieron dos de los que jugaban béisbol conmigo y al contarlos se corrió en el Instituto de Segunda Enseñanza donde estábamos terminando el Quinto Año de Bachillerato. Tuve que irme para La Habana y estando allá, empezaron a caer presos otros conspiradores, a los cuales yo ni sabía que eran de nuestro grupo.

Entonces fue que conocí a **Juana**, la cual se ofreció a conseguirme la visa para poder salir del país, ya yo tenía el pasaje comprado en una agencia en Calzada entre L y M, frente a la Embajada Americana para viajar en PanAm (\$52 ida y vuelta a Miami) y allí mismo por \$2.50 me vendieron la tarjeta de salida del DIER.

El 13 de octubre a las 3 de la tarde fui al apartamento de **Juana** (**Manuela Calvo**-1920-2015) en Aménidad y Cruz del Padre y le entregué mi pasaporte y dentro estaba la tarjeta de salida del DIER. Ella quedó en ir a la embajada americana y el jefe de la CIA me pondría la Visa. Esa misma noche le registraron su apartamento, la detuvieron y la condenaron a seis años. Pude en 1979 (19 años después) localizarla en Miami y estuve muy ligado a ella hasta su fallecimiento. Me contó que escondió mi pasaporte en la tabla de planchar y allí lo encontraron. **Manuela** era la segunda después del santiaguero y cuarto director del MDC, **José "Pepín" Fernández Badué** (**Lucas**-1918-2007), agente de la CIA y luego ministro de la eucaristía en la ige-

sia de St. Kevin.

Ella hizo eso muy frecuentemente porque al visar el pasaporte, los jóvenes al llegar a Miami iban para los campamentos de Guatemala de la Brigada 2506. Por supuesto, aquello era muy secreto y yo lo supe aquí en Miami por ella. **Manuela** estaba muy ligada a los sacerdotes **Hualde** y **Testé** de la iglesia del **Pilar**. Ellos estuvieron involucrados en la fuga del Castillo del Morro el 7 de octubre de 1960 de los 12 oficiales de la Causa del Comandante Huber Matos y luego su salida del país.

Después que el asesino Raúl Castro implantara el Servicio Militar Obligatorio en noviembre de 1963 pude terminar el 5° Año de Bachillerato, me matriculé en agosto de 1964 para estudiar Medicina. Pero el dictador en Jefe determinó que no podíamos empezar en septiembre porque había tres grupos en distintos lugares estudiando un curso intensivo para poder entrar en medicina y nos tuvieron 7 meses en un curso inventado por los comunistas, Dra. Alba Sarracén y José Rebellón (1936-2016) al que llamaron Nivelación de Medicina.

Los casi 700 que aprobamos aquel examen en marzo de 1965 nos enteramos por el periódico El Mundo del 2 de abril en la página 5.

Como la presión política y las depuraciones (la primera en Cuba fue en nuestro curso de 1965) eran algo constante y el administrador era el abogado **Menelao Mora Travieso** alias **Chepo** (hijo de Menelao y medio hermano de Alberto), un personaje odiado por casi todos los becados debido a sus

(PASA A LA PÁGINA 51)

# LA LUCHA POR ESTUDIAR MEDICINA EN TIEMPOS DE CONTROL POLÍTICO Y VIGILANCIA

(VIENE DE LA PÁGINA 50)

estrictas reglas como el pelado militar, la persecución a los homosexuales y lesbianas, así como el trauma de aquellos baños con una abertura por donde entraba un ventarrón de aire, no había agua caliente y a veces la temperatura bajaba hasta 1 o 2 grados. Si te quejabas, te podía llevar a juicio y suspenderte la salida por uno, dos o tres meses.

Estábamos prácticamente presos de lunes a sábado, custodiados por los mismos que cuidaban al dictador en jefe, que dormía a unos 100 metros de nosotros

El domingo 10 de octubre de 1965 mi amigo, coterráneo y compañero de medicina, **Pedro Pablo García Fuentes** (Pucho) me llamó al teléfono de mi casa en La Habana para informarme que su tío **Julio García** estaba al frente de las sali-



Foto del Instituto de Segunda Enseñanza de Ciego de Ávila.

das por la playa de **Camarioca**, buena oportunidad para poder irnos

(PASA A LA PÁGINA 52)



Adelita, Álvaro y Patricia en 1979.



Adelita y Patricia en Valencia, Venezuela 1979.

# LA LUCHA SILENCIOSA DE UN DESAFIANTE AL RÉGIMEN

(VIENE DE LA PÁGINA 51)

los dos, pero como yo desconfiaba de los comunistas, le quité la idea.

Después de aquella primera depuración donde fueron expulsados 8 varones y 1 hembra (Abilio Orosco Franco, J.M. Molleda Marsán, Héctor Brito Díaz, J.A. Goiriena-Lima, Roger T.Q., y Juan Manuel M.Q., la muchacha era de Sancti Spiritus, pero no recuerdo su nombre), yo pensaba en cualquier momento me tocaba a mí. Por eso decidí salir clandestino, pero la cosa salió mal, fuimos capturados el 15 de marzo de 1966, por **Julio García**, el tío de mi amigo. Que por cierto nos habló hasta de aquellos primeros días de Camarioca y yo acordándome de mi amigo. A partir de ese momento comprendí que cuando el Bandido en Jefe planteaba algo, solamente los primeros días era real, después cambiaba todo.

En el juicio el supuesto abogado defensor, que nunca me había visto y ni siquiera sabía mi nombre, me acusó más que el fiscal. Me pidieron 12 años, pero finalmente lo dejaron en 4. Al cumplir mi condena comencé a trabajar en un centro del Ministerio de la Construcción en el Central Stewart donde los jóvenes alumnos estaban para no ir al S.M. Obligatorio, solo pude estar un mes porque me sacaron sin explicaciones. Luego trabajé en dos lugares más y no me pagaron, entonces comprendí que el MININT (dígase el G2) que es quien manda en Cuba, me quería fuera del pueblo.

En esos días le llegó la salida a mi hermana, su esposo y sus dos hijos que aunque vivíamos todos en la misma casa, se fueron ellos cuatro solamente.

Me fui para La Habana y estando en la esquina de 23 y L me encontré con un coterráneo que me ofreció ayudarme porque ese era su trabajo.

Me ubicó en la imprenta donde se imprimió Vanidades para pasar un curso de Corrector de Pruebas, aquello era bueno pero lo mío era esperar para poder irme del país y eso me podría complicar la salida



Una gallina ponedora tipo Leghorn.

por ser un trabajo técnico. Esperé hasta el día 29 y renuncié. Regresé y mi amigo me envió entonces a una fábrica de fósforos en Falgueras #20, en el Cerro. Ese fue el trabajo más duro que yo he hecho en mi vida, pero aguanté hasta cumplir los 27 años y cuando pedí la carta de renuncia para poder presentar mi salida, ellos no sabían qué hacer, me dijeron que jamás se había ido un trabajador, era una fábrica de supuestos simpatizantes con el castismo. Yo mismo tuve que escribirla.

Unos días después se quemó la fábrica completa debido a un corto circuito.

Llegué a Ciego de Ávila y presenté mi salida para España en Inmigración, era el 4 de junio de 1970. Algo insospechable, el 18 de junio nos enteramos de que las salidas estaban suspendidas desde el 31 de mayo, con carácter retroactivo.

Cuando le llegó la salida a mis padres y a mi tía, en diciembre de 1972 yo tenía que haberme ido junto con ellos tres, pero Madrazo, el maldito jefe de inmigración no permitió que yo me fuera con ellos y me quedé solo.

Entonces me fui a trabajar a una granja avícola (58,000 gallinas ponedoras Leghorn) cerca de El Centro (Gaspar) a unos 25 km al este de Ciego de Ávila, para recoger huevos por \$89 mensuales. Nunca recogí huevos porque el administrador un tal Márquez me puso en la oficina que estaba vacante. Eran 32 naves, 16 a cada lado, mi trabajo lo hacía fácil y correctamente, un día (año 1975) llegó uno de los jefes de la empresa y me dijo que ese mes pusiera 200,000 huevos de más, o

huevos (de mentirita) que salieron de mis informes de producción.

Moraleja, el único oficinista en las 23 granjas de la empresa que era expreso político era yo, casi todos los demás eran de la UJC o del PCC, pero fui el escogido para engañar a Fidel Castro, que era quien finalmente recibía los informes del CAN (Combinado Avícola Nacional). Nunca he tenido la certeza de por qué yo, asumo que sabían, no los delataría o por tener la confianza en mis conocimientos matemáticos.

Me casé en 1975 con Adelita y en 1977 nació Patricia y no me aumentaban el salario y las dos veces que lo hicieron fueron falsas promesas. Yo creía que quien me estaba perju-



Una nave de gallinas ponedoras Leghorn.

sea, en papeles. Como yo sabía que el average mensual de postura (índice de postura) de aquellas gallinas era de 20.3, llevé "mis gallinas" hasta un 20.1, para no apretar mucho y que me descubrieran. Como todo salió bien, me convertí en "tremendo ponedor de huevos" porque fueron muchos los miles de

dicando era Valentín, el jefe del Partido Comunista.

Estando en Venezuela, llegó un amigo que trabajaba bajo las órdenes de Valentín y me aclaró que quien me estuvo haciendo daño era

(PASA A LA PÁGINA 53)

# DE LA GRANJA A LA LIBERTAD: UN VIAJE DESDE CUBA HACIA UNA NUEVA VIDA

(VIENE DE LA PÁGINA 52)

Mario Viciedo González, que vivía frente a mi casa y era el jefe del CDR (Comité Delatores de la Revolución) que había llegado como director de transporte, por odio y envidia no permitía que yo subiera de cargo y salario y por eso me fui para la empresa de Veterinaria.

En la Cuba castrista y sobre todo en los trabajos bajo el Ministerio de la Agricultura, la mayoría de los administradores eran personas de muy bajo nivel académico pero todos miembros del Partido o desmovilizados del ejército o del Minit. Uno de ellos de apellido Morgado administraba una granja de terneros donde yo era el técnico de veterinaria, hombre malo y peligroso me preparó una encerrona de la cual pude salirme porque Dios permitió que llegara en ese momento un personaje que me salvó de otra sentencia.

Había un ternero que por un accidente había perdido mucha piel y Morgado lo recibió sin mi aprobación. No había manera de curarlo al no existir un lugar limpio donde poder colocarlo para aislarlo del polvo y la tierra. El consumo de antibióticos era enorme yo había hablado con mi jefe el médico veterinario tratando de que me autorizara eliminarlo, pero nunca lo permitió.

Una tarde cuando me iba, Morgado me llamó y me planteó que matara al ternero, yo me negué porque sabía a lo que me exponía.

Supongo, Morgado mató al ternero después que yo me fui y cuando llegué a las 7 de la mañana del siguiente día, había todo un circo esperándome para llevarme preso. Pero luego de un fuerte careo donde le creían a él y no a mí, llegó Emilio, el único empleado que trabajaba allí, entonces yo le pregunté: “*Sorí, cuando me fui ayer el ternero*



Manuela Calvo en un acto el 24 de abril de 2010.

*estaba vivo, él contestó sí”.*

Se llevaron a Morgado, le dieron dos semanas de vacaciones y yo me fui para La Habana, pude conseguir la visa de Venezuela, en la misma casa del cónsul José María Roa. Compré los tres pasajes Habana-Panamá-Venezuela y me fui para Ciego de Ávila. Luego de la invariable visita a Inmigración donde me informaron todo lo que tenía que buscar para que nos dieran el permiso de salida, como baja de Oficoda y el hago constar del Banco donde decían que no dejábamos deudas pendientes. Aquí tengo que aclarar algo que solamente en la isla de FC sucede.

El abuelo de mi querida esposa **Adelita** (tristemente fallecida) tenía dos cuentas bancarias, pero por estar limitado de caminar había logrado la autorización para que Adelita pudiera sacar el dinero por él, esto me tenía preocupado porque eran más de 20,000 pesos. Entonces me dijo el funcionario de Inmigración: “*hoy nos llegó un cable del MININT nacional donde*

*se perdonaba a los expresos de tener que devolver el dinero sacado de las cuentas de ahorro”.*

Pero como los del Banco no saben nada, si no te quieren dar la carta diles que me llamen. Llegué al banco y yo hasta conocía al funcionario que me atendió, pero el muy cretino no me dio la carta. Al otro día, lo mismo y al tercer día yo casi quería cogerlo por el cuello, al fin llamó y entonces me dio la carta. Por eso digo y repito en Cuba quién manda es el MINIT, ellos sabían lo que el Banco no sabía, siendo un asunto bancario.

Patricia, mi hija con apenas dos años, comenzó con una fiebre alta por una infección en la garganta y las personas empezaron a meternos miedo, así seguro no la dejarían volar.

La llevamos a la casa de un médico pediatra de apellido **Rodríguez**, con el cual no teníamos amistad y hasta creíamos era simpatizante de Satanás, pero cuando le contamos la realidad, se franqueó y nos contó que su familia estaba en Miami. Le

inyectó una penicilina rusa o búlgara, que le afectó la pierna y nos dio dos bulbos más para los otros dos días que nos quedaban para irnos.

Cuando nos sacaron de nuestra casa y nos fuimos para la casa de nuestro vecino, pudimos ver a los dos de inmigración cuando se montaron en su vehículo, llevaban en sus manos nuestra batidora y la olla de presión.

Llegamos a Guanabo para que mi gran amigo el **Dr. Oscar Morffi Iglesias** le pusiera la última penicilina antes de irnos. Cuando mi esposa le contó la odisea del banco, Morffi empezó a gritar de alegría, porque él siendo expreso como yo no se había decidido a presentar su salida por los miles de pesos que tenía que devolver. Pues unas pocas semanas más tarde, ya estaban en República Dominicana toda la familia reunida.

El domingo 22 de abril de 1979 llegamos a Panamá a las 5 de la mañana y Patricia seguía febril. El aeropuerto estaba a oscuras, no había nadie y de pronto llegó el representante de Iberia, cuando le contamos que no teníamos dinero y la niña enferma, llamó un taxi y nos envió para el **Motel La Siesta** (luego fue destruido por la invasión americana en 1989). Conseguimos cuarto, nos pudimos bañar, desayunar, algo que nos hacía falta. Gracias a **Lidia Suárez** una avileña que trabajaba en el aeropuerto pudimos conseguir pasaje para Caracas ese mismo día y desde entonces nunca he extrañado a Cuba porque fueron 20 años, 3 meses y 22 días (un total de 7,416 días) en el infierno castrista.

Aunque jamás he regresado ni lo haré mientras exista un régimen que promueve el odio, la mentira, la división y no permita la libertad de sus ciudadanos, he seguido luchando para lograr que Cuba sea libre.



## BENEFICIOS DE SOBREVIVIENTE DEL SEGURO SOCIAL PARA NIÑOS

POR EVELYN LINARES

La pérdida de un padre es una de las experiencias más difíciles que puede enfrentar un niño. Además del impacto emocional, muchas familias deben afrontar nuevas realidades económicas.

Muchas personas desconocen que la Administración del Seguro Social puede brindar apoyo financiero a los hijos de trabajadores fallecidos mediante beneficios mensuales para sobrevivientes.

### ¿QUIÉN PUEDE RECIBIR ESTOS BENEFICIOS?

Si un niño pierde a un padre que trabajó y contribuyó al Seguro Social, puede tener derecho a recibir beneficios mensuales.

Estos beneficios no se limitan a hijos biológicos. También pueden aplicarse, bajo determinadas circunstancias, a:

- Hijastros.
- Hijos adoptivos.
- Nietos.
- Nietastros.

Por lo general, los beneficios continúan hasta que el menor cumpla 18 años o se gradúe de la escuela secundaria, lo que ocurra más tarde.

Además, adultos que quedaron discapacitados antes de los 22 años pueden tener derecho a beneficios para sobrevivientes derivados de la infancia.

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Los beneficios para sobrevivientes ayudan a aliviar la carga económica que sigue al fallecimiento de uno de los padres y ofrecen estabilidad financiera durante un momento especialmente difícil.

### CÓMO SOLICITARLOS

La solicitud no puede hacerse por Internet.

Debe llamar o visitar una oficina local del Seguro Social. Teléfono: 1-800-772-1213 TTY: 1-800-325-0778

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

Tenga a mano el número de Seguro Social del padre fallecido cuando llame.

Es importante comunicarse con el Seguro Social tan pronto como sea posible después del fallecimiento, ya que la fecha de contacto puede afectar el inicio de los beneficios.

Más información: Beneficios para sobrevivientes y Beneficios para niños.

Estos beneficios pueden representar una ayuda económica importante para las familias que enfrentan la pérdida de un ser querido.

## AGILIDAD MENTAL



### DONCELLA PARISINA

Un hombre de negocios americano a quien sus asuntos retienen en París se retrasa trabajando en su oficina. Telefona a su casa y le dice a la nueva criada francesa:

— Haga el favor de decir a la señora que se acueste y que me espere

—“Oui, monsieur —responde la muchacha— y ¿quién le diré que ha llamado?”

### ¿MÁS GRANDE O MÁS CHICO?

La señora entra a comprar zapatos en una peletería y después de revolver todo el establecimiento, no encuentra ninguno que le sirva. El pobre empleado que la atiende le explica abrumado:

—Señora, es que uno de sus pies es más grande que el otro.

La dama se marcha muy ofendida sin

comprar nada y entra en la peletería próxima donde se repite la misma escena, pero el avisado dependiente, más conocedor del alma femenina, suaviza a la irritada compradora observando:

—Señora, ¿sabe usted que uno de sus pies es más pequeño que el otro?

Y la dama compró dos pares de zapatos.

### PREVISIÓN

Entre los que miraban al cielo cuando por primera vez se probó la ascensión de un globo en Annonay, Francia, estaba el embajador de los EE. UU. Benjamín Franklin.

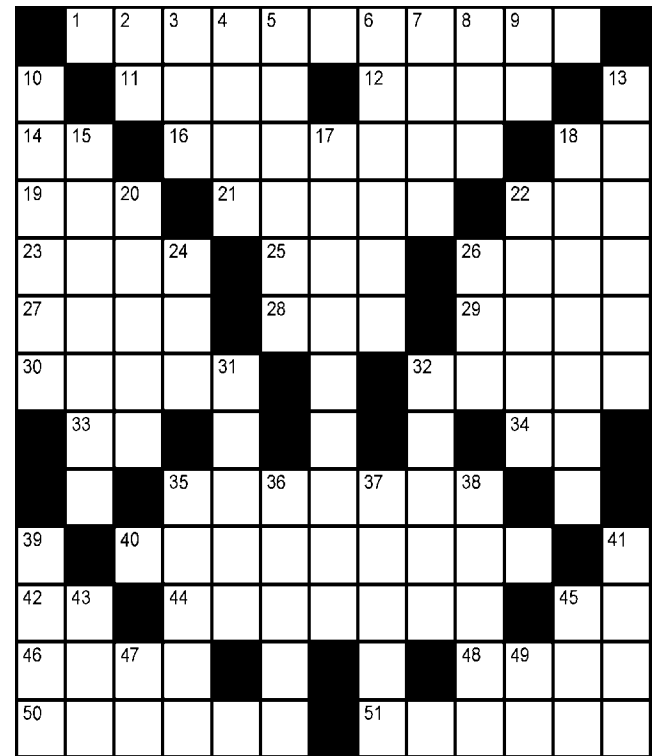
Un cínico caballero que estaba a su lado le tocó en el brazo a Ben y comentó:

— ¿En qué puede servir al mundo un globo?

—Amigo mío, contestó Franklin, ¿en qué puede servir un recién nacido?

## CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



### HORIZONTALES

1. Efugio, escapatoria.
11. Hermanos del padre o madre.
12. (... IV, el Terrible, 1530-1584) Gran príncipe de Moscú y zar de Rusia.
14. (Armando, 1915-1985) Director argentino de cine.
16. Mina de sal (pl.).
18. Artículo neutro.
19. Piojo de las gallinas.
21. Piezas principales de las casas.
22. Macizo montañoso de Níger.
23. Entrega algo graciosa-mente.
25. Planta vitácea.
26. Eleven por medio de cuerdas.
27. Príncipe árabe.
28. Río de Etiopía.
29. Chupé suavemente un líquido.
30. Especie fósil de elefante, perteneciente a la época cuaternaria.
32. Remaré hacia atrás.
33. Símbolo del neón.
34. Dativo del pronombre de tercera persona.
35. Darán segunda labor a las tierras.
40. Figurativamente, ceder, transigir.
42. El uno en los dados.
44. Aceitosos.
45. El gallo, en el horóscopo chino.
46. Elemento químico, metal de color blanco azulado.
48. Desluzcan, manoseen.
50. Ingénita, congénita, nativa.
51. Religioso secular de la congregación fundada en el siglo XVI, en Italia, por San Carlos Borromeo.

### VERTICALES

2. Antiguamente, la nota "do".
3. Voz que indica repetición del estribillo.
4. Remolcas la nave.
5. De un grupo étnico antiguo que habitó el norte de Europa.
6. Persona muerta.
7. Frutos de la vid.
8. Fluido aeriforme a presión y temperatura ordinarias.
9. Prefijo latino negativo.
10. Adverbio latino "de allí mismo".
13. Meta una cosa en el horno para asarla.
15. Turco.
17. Que no tiene límites.
18. Mamífero lagomorfo leporídeo, muy veloz (pl.).
20. Curbaril, árbol americano.
22. Badal.
24. Archipiélago filipino.
26. Río del Asia Central.
31. Carrera de habilidad de motocicletas en terreno variado, fuera de carreteras y caminos.
32. Harina de la raíz de yuca.
35. Punta aguda de forma cónica que tenían en el centro algunos escudos.
36. Esposa del hijo.
37. Peñasco alto y escarpado.
38. Relativo a la nariz.
39. Nacionalsocialista.
41. Delicado, suave.
43. Preposición que indica carencia.
45. Tipo de avión, especialmente rápido.
47. Iniciales que indican anonimato.
49. Onomatopeya de la risa.

# SE VOTÓ CONTRA LA IZQUIERDA Y EL COMUNISMO

## 'SE SALVÓ EL ORDEN INSTITUCIONAL EN TODA COLOMBIA': ABELARDO

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

“Lo que se jugó en la segunda vuelta fue el orden constitucional y, como consecuencia, las libertades”, afirmó el candidato de la derecha Abelardo de la Espriella, luego de proclamarse ganador de las elecciones presidenciales en Colombia con más de 247 mil votos frente a su opositor Iván Cepeda.

“Fue la democracia en sí misma la que estaba en riesgo. Colombia se responsabilizó en esta elección de su conductor político, pues su liderazgo y acogimiento a la Constitución eran la principal tarea política que tenía que cumplir el candidato de la derecha”, señaló contundentemente tras catapultar intereses nacionales”.

“Con mi triunfo se mejoró la moral y la inversión de las capacidades de los elementos del campo de combate (inteligencia, maniobra y movimiento, fuegos, sostenimiento, comando y control), pues todas estaban relacionadas entre sí”, resaltó De la Espriella.

“Voy a fortalecer las Fuerzas Militares y de la Policía porque ellas son el bastión de la patria. Su no deliberación en política les permitió garantizar la imparcialidad ante cualquier escenario”, resaltó Abelardo, cuyo triunfo también se vio en las urnas de Miami y en todo el exterior donde hubo colombianos que ejercieron su voto.

En la Universidad de Miami, en el Watsco Center y en la sede del Miami-Dade College en Kendall, cientos de votantes enarbolaron las banderas de triunfo de Abelardo y sus seguidores cabalgaron en un tigre inflable como señal de victoria electoral.

“Hoy hemos ratificado nuestro respeto y deber para con la constitución de Colombia y hemos reafirmado la democracia de nuestra nación porque no queremos ni el comunismo ni el socialismo de Gustavo Petro nuevamente, pues esto llevó a la desgracia social al país”, afirmó Gustavo

**Lozano.**

Desde bien temprano del domingo, hombres y mujeres, habilitados para votar, se dieron cita en las urnas de Miami para depositar su sufragio en medio del fervor para sacar a Colombia de la hecatombe política en la que la sumió Petro durante cuatro años fatales.

Iván Cepeda, quien reconoció su derrota y el resultado inicial del preconteo, afirmó que impugnarán 33 mil mesas de votación. Sin embargo, Abelardo aumentó su ventaja en las urnas gracias al voto en el exterior, como sucedió en Miami.

“El triunfo de De la Espriella en Colombia abre la puerta a recomponer las relaciones diplomáticas con Trump y Estados Unidos”, advirtió el líder político de Miami y representante del Centro Democrático de este país, Fabio Andrade.



Con un tigre inflable los votantes animaron la campaña de Abelardo de la Espriella en Kendall.



“No queremos más ni el socialismo, ni el comunismo de Petro”, sostuvo Diego Calle, al momento de votar.



José Zapata aseguró que dio su voto para salvaguardar la democracia en su país.



En el Watsco Center de la Universidad de Miami los colombianos votaron anticipadamente.



Arturo Jaimes dijo que su voto fue para salvar la democracia y las instituciones en su país.



“Vinimos a Miami-Dade College de Kendall a salvar a nuestra patria de la izquierda satánica y la política que impuso Petro”, expresaron Josefina Galindo y Amanda Jurado.



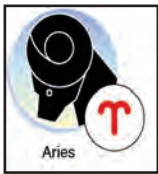
“Logramos espantar la desgracia política que Petro sembró durante cuatro años en Colombia”, dijo Magola Martínez, quien hizo parte de los colombianos que fueron a votar en el Miami-Dade College de Kendall.



Una gran fiesta de tambores y de música se formó a la entrada del Miami-Dade College de Kendall.

# Horóscopo

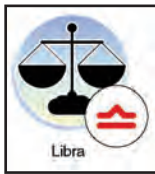
POR IGNACIO TEODORO



## ARIES

(21 marzo - 20 abril).

Aunque atraviesas una etapa profesional de aburrimiento y rutina, en los próximos días puedes experimentar el gran cambio que estabas esperando. Los astros se alían a tu favor, proporcionándote conocimientos y habilidades.



## LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).

Buen momento para planear ese viaje aplazado eternamente. Un buen modo de unir tus sensibilidades y apetencias a las de tu pareja y hablar de algunos asuntos afectivos y prácticos que el día a día acaba por solapar.



## TAURO

(21 abril - 20 mayo).

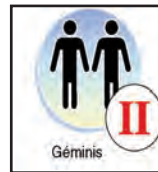
El silencio puede beneficiarte como una suerte de salud mental en estos momentos, pero no será lo más adecuado para tus relaciones de pareja. Tu media naranja desea aclarar algunas cosas contigo, y no debes cerrarte en banda.



## ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).

Tendrás cosas que celebrar. Llegas a un momento muy bueno para recoger los frutos del trabajo desarrollado en los últimos tiempos, que podrían traducirse en aumentos de sueldo considerables. Seguirán aumentando tus posibilidades en el campo en el que te mueves.



## GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).

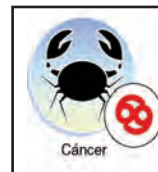
Vas a tener reuniones, quizá en el plano profesional, que se prevén cargantes y aburridas. Últimamente piensas que estás perdiendo el tiempo en el trabajo y puede haber llegado el momento de plantear cambios. Los astros te apoyan en este campo.



## SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).

Los amigos más recientes o alguna relación sentimental podrían atreverse a cuestionar cosas de tu vida privada, posiblemente referida a tu familia; no des ahí ningún margen de maniobra porque puedes acabar con problemas.



## CÁNCER

(22 junio - 22 julio).

Estarás muy pendiente del teléfono, esperando una llamada que tarda en llegar. Podrías olvidar una cita o un compromiso personal, que si bien no tiene demasiada importancia, será significativo y tendrá sus consecuencias.



## CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).

Hoy tu centro de atención puede estar marcado por el dinero o los asuntos económicos. Puede aparecer en tu vida alguien del pasado que te hará disfrutar con temas de infancia o adolescencia. Los colores blanco y azul, te darán suerte.



## LEO

(23 julio - 22 agosto).

Despertarás pasiones a tu alrededor a causa de la influencia astral, que aporta magnetismo y sensualidad a tu personalidad. El trabajo te da la respuesta que has estado esperando y el amor te aportará estabilidad y confianza.



## ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).

Es probable que tengas una idea muy prometedora, que se hará realidad en breve y pueda resolver ese problema que últimamente te preocupa. Una nueva aventura sentimental se acerca a tu vida y puede ser definitiva para tu equilibrio afectivo.



## VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).

Deberías hacer caso a la vena inversora que te asalta en algunos momentos. Aparca un poco tu instinto de conservación y sacarás algún modesto beneficio que te sirva para proporcionarte algún capricho.



## PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).

Hazte un regalo de esos que levantan los ánimos, porque has estado atravesando una época en la que no te sentías del todo bien. Anímate y busca la compañía de los que te rodean y te quieren, que son muchos.

## DATOS CURIOSOS

### EL VERANO TRAE UNA INVASIÓN DE SARGAZO A LAS PLAYAS DEL SUR DE FLORIDA



Con la llegada del verano, las playas del sur de Florida han comenzado a recibir grandes cantidades de sargazo, un fenómeno que se ha vuelto cada vez más frecuente en los últimos años y que afecta tanto a residentes como a visitantes.

El sargazo es un alga marina flotante de color marrón que se desarrolla de forma natural en las aguas del océano Atlántico. Aunque cumple una importante función ecológica al servir de refugio y alimento para numerosas especies marinas, cuando llega masivamente a las costas puede convertirse en un problema ambiental y turístico.

Durante los últimos días, extensas franjas de esta alga han cubierto sectores de playas en Miami-Dade, Broward y los Cayos de Florida. Además de alterar el aspecto habitual de la costa, el sargazo desprende un olor desagradable al descomponerse, lo que puede afectar la experiencia de quienes acuden a disfrutar del mar durante la temporada estival.

Los científicos atribuyen el aumento de estos arribazones a una combinación de factores, entre ellos el calentamiento de las aguas oceánicas, la abundancia de nutrientes procedentes de actividades humanas y las corrientes marinas que transportan enormes masas de algas desde el Atlántico tropical hacia el Caribe y el sures-

te de Estados Unidos.

A pesar de las molestias que ocasiona, el sargazo no debe considerarse únicamente un desecho natural. Diversos estudios exploran su potencial para la producción de fertilizantes, biocombustibles y otros materiales de uso industrial. Mientras tanto, las autoridades locales continúan realizando labores de limpieza para mantener las playas en condiciones adecuadas durante uno de los períodos de mayor afluencia turística del año.

Los expertos señalan que la presencia de sargazo probablemente seguirá formando parte del paisaje veraniego del sur de Florida en los próximos años, por lo que comprender sus causas y buscar alternativas para su aprovechamiento serán fundamentales para minimizar su impacto sobre las comunidades costeras y el medio ambiente.

### SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

	S	U	B	T	E	R	F	U	G	I	O	
I		T	I	O	S		I	V	A	N	H	
B	O		S	A	L	I	N	A	S		L	O
I	T	A		S	A	L	A	S		A	I	R
D	O	N	A		V	I	D		I	C	E	N
E	M	I	R		O	M	O		L	I	B	E
M	A	M	U	T		I		C	I	A	R	E
	N	E		R		T		U		L	E	
O		B	I	N	A	R	A	N		S		
N		C	L	A	U	D	I	C	A	R		F
A	S		O	L	E	O	S	O	S		J	I
Z	I	N	C		R		C		A	J	E	N
I	N	N	A	T	A		O	B	L	A	T	O

# LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

## FRICASÉ DE GALLINA (A LO CUBANO)



### INGREDIENTES

1 gallina mediana  
2 cebollas  
1 ramito de perejil  
1 ramito de albahaca  
1 raíz de jengibre  
1/4 de cdita de pimienta en polvo  
5 dientes de ajo  
1/4 taza de vinagre  
1/2 cda de azafrán  
1 cerveza  
1/4 de taza de vino seco  
1/4 kg de papas  
3-1/4 cdas de manteca de cerdo  
1 cucharada de harina de trigo  
Algunas aceitunas (opcional)

#### Para las frituras:

1/4 kg de malangas  
1 huevo  
1/4 cdita de sal  
2 dientes de ajo  
1/4 de taza de perejil  
1 diente de ajo

### INSTRUCCIONES

• Después de lavar y escurrir la gallina, debe ser cortada en pedazos pequeños y puesta en una cacerola con la manteca, las cebollas en ruedas, la albahaca y el perejil bien picados, así como el ajo y el jengi-

bre machacados.

• Agréguele además el azafrán, la pimienta, la sal y un poco de vinagre, tápela y déjela cocer a fuego lento moviéndola de vez en cuando para que dore. Una vez dorada, agregue media cerveza, media taza de agua y el resto del vinagre, continúe cocinándola.

• Ya avanzado el cocido eche las papas peladas y troceadas, las aceitunas si son de su gusto, con media taza de agua bien caliente.

• Cuando las papas comiencen a ablandarse, agréguele la harina desleída en caldo frío para que se espese la salsa, manténgala a fuego hasta que las papas estén listas.

• **Para las frituras:** Pele, lave y raye las malangas hasta obtener una pulpa que deberá mezclar con los ajos machacados, el huevo batido, la sal y el perejil picadito.

• Luego se pone a freír esta masa por cucharadas, en aceite bien caliente, déjelas dorar bien y sáque-las a un papel absorbente, de donde podrán ir a la mesa para desaparecer como por arte de magia.

## MARAÑONES EN ALMÍBAR

### INGREDIENTES

12 marañones maduros  
Azúcar al gusto  
1 pizca de sal  
Agua  
Se acompaña con el queso de su preferencia

### INSTRUCCIONES

• Retire las semillas de los marañones. Se pueden preservar para tostar, aunque el proceso no es tan simple como con el maní o café. Una vez retire las semillas, lave bien los marañones.

• Exprímalos con ambas manos tratando de extraer la mayor cantidad de líquido, pero sin dañar el fruto.

• Preserve el jugo que obtiene. Los marañones deben estar lo más maduros posible, si no es difícil extraerles el líquido. Coloque los

marañones en la olla de presión con agua que los cubra. Cocínelos durante 15 minutos a partir de que alcance la presión.

• Retírelos del fuego y compruebe si están blanditos, si no fuera así debe darle unos minutos más de presión.

• Escúrralos, deje que se refresquen y vuelva a exprimir los marañones, con ambas manos, tratando de no romperlos.

• Exprimir por segunda vez y preservar el jugo. Luego, a esa agua, agréguele el jugo de la fruta, azúcar a su gusto y una pizca de sal.

• Hiérvalos, sin tapa y en la misma olla, hasta que el almíbar alcance la textura deseada.

• Enfríelos y sírvalos acompañados de queso.





Por José  
"Chamby" Campos

# Deportes de Mi Miami



## ¡USA, USA, USA!

**L**a grandeza de esta nación donde tenemos el privilegio de vivir no deja de sorprenderme y creo que no soy la única persona en tener este mismo tipo de sentimiento. Una prueba más de mi teoría es el actual campeonato mundial de fútbol o balompié, como quiera usted llamarlo.

**Sin ser una potencia del deporte, este evento ha despertado la afición nacional y sobre todo el amor patrio que en muchas ocasiones deja de estar presente. Sin embargo, lo mejor de esta situación ha sido la reacción del resto del mundo hacia la hospitalidad prestada por esta bendecida nación.**

Siendo uno de los tres países sedes — Canadá y México son los otros dos —, la gran mayoría de los visitantes no dejan de elogiar todo lo relacionado con EE. UU.

**En un momento en el que existe una división política que amenaza con la destrucción de la patria y en el que grupos liberales proponen ideas radicales en contra de la misma fibra que dio vida a la mejor nación del planeta, el escuchar la reacción positiva y presenciar los halagos de los extranjeros nos da la esperanza de un mundo mejor.**

### AMOR POR EL FÚTBOL

La primera sorpresa de los seguidores internacionales fue que llegaron con la antigua idea de que el fútbol en Estados Unidos era un deporte secundario. A pesar de que eso es cierto y que el béisbol, el baloncesto y el fútbol americano son más populares, los 62,5 millones de fanáticos del fútbol en EE. UU. no dejan de ser una cifra que coloca al país entre las mayores bases de aficionados del mundo.

**Es impresionante cómo este es el único país que puede sostener un evento a nivel mundial y a su vez continuar las jornadas de la liga de béisbol más importante de la tierra, la Serie Mundial, el Colegial de Béisbol, el circuito NASCAR y, en adición, la gira de torneos del golf profesional.**

Los visitantes también se encontraron con

una afición joven, moderna, alegre y diversa que vive el Mundial en estadios, zonas de patrocinio, pantallas gigantes y celulares.

**Para muchos extranjeros, eso rompió el estereotipo de que "los estadounidenses no entienden el soccer".**

### CALIDAD DE LOS ESTADIOS Y ALBERGUES

La segunda gran impresión para los invitados ha sido los estadios. Muchos suelen comentar que "esto parece un Super Bowl, pero a nivel global", ya que todos han estado abarrotados, organizados y con producciones de espectáculo al estilo estadounidense.

**Recordemos que cuando un país es anfitrión de este tipo de torneo, tiene que contar con al menos tres o cuatro instalaciones de primera categoría en ciudades donde existan condiciones de estadía y alimentación. Usualmente, cuando son elegidos, entonces construyen las infraestructuras adecuadas. Aquí en Estados Unidos no se necesitó hacer nada de eso porque sobran las ciudades con magníficos hoteles y restaurantes, aparte de contar con una vasta red de terrenos de juego listos para este tipo de evento.**

Para muchos extranjeros, la experiencia de asistir a un partido normal en Estados Unidos es como ser un invitado de honor a un evento deportivo de élite donde la competencia atlética es solo uno de varios factores de entretenimiento.

**Con la inmensa cantidad de celebridades asistiendo a los partidos ha sido sorprendente para muchos visitantes el encontrarse cara a cara con sus ídolos del mundo de la farándula.**

### CULTURAL

Por último, la magia de esta nación está siendo documentada a través de los cientos de miles de fanáticos que no paran de compartir sus reacciones cuando enfrentan experiencias normales para un estadounidense.

**Se han asombrado cuando han visto por primera vez un gigantesco supermercado o una máquina de hacer hielo de autoservicio, e incluso cuando han visto los camiones de bomberos.**

Sorprendidos se han quedado ante comodidades que damos por sentadas, como hielo gratis, estaciones de recargar teléfonos gratis, tiendas abiertas las 24 horas y la amabilidad general que encuentran.

**Sin embargo, lo más sorprendente para estos turistas ha sido lo que muchos describen como un servicio al cliente excepcionalmente agradable, contrario a la percepción creada del "americano atorrante".**

Como comenté anteriormente, esta nación es lo suficientemente inmensa que, a pesar de toda la envidia y el odio de los enemigos, puede demostrar la nobleza de un pueblo que lo único que busca es lo mejor para sus ciudadanos.

**Esperemos que esos ciudadanos en desacuerdo con nuestra forma de vivir, pero que se niegan a marcharse de aquí, se den cuenta de la realidad de cómo reacciona el resto del mundo cuando pueden comprobar la verdad.**

¿Cuáles son mis deseos para esta Copa Mundial?

**Que los Estados Unidos se coronen Campeones Mundiales.**

Escuche los comentarios radiales de José "Chamby" Campos de lunes a viernes de 6:00 pm. a 7:00 pm. en:



# LUJOSAMENTE VESTIDO ARRIBÓ A FLORIDA

## COMO TODO UN 'ASTRO DEL FÚTBOL MUNDIAL' FUE RECIBIDO EL JUGADOR CRISTIANO RONALDO

**POR GERMÁN ACERO E.**  
Exclusiva para LIBRE

Como todo un “astro del fútbol” fue recibido en West Palm Beach el jugador de Portugal Cristiano Ronaldo, que aunque se especula que este será su último mundial, aún sigue siendo todo un genio del balompié y despierta admiración en las hinchadas de todo el continente.

Lujosamente vestido, hizo su llegada al aeropuerto junto con la selección de su país, que enfrentará próximamente a Colombia (27 de junio) en uno de los partidos más esperados del mundial y que ya ha agotado toda la boletería en los Estados Unidos.

“Venimos a ganar”, fueron sus primeras declaraciones a los pocos periodistas que tuvieron acceso a la terminal de Miami donde un centenar de hinchas se apostó aquí para darle la bienvenida a uno de los jugadores más cotizados del mundial.

Antes de la salida de la selección por los Estados Unidos de América, el capitán Cristiano Ronaldo aseguró estar apto para el Mundial, luego de apreciar los triunfos en los amistosos con Chile y Nigeria, pero recuerda que solo durante el torneo verán a los “verdaderos campeones”.

“La prioridad de mi selección es avanzar como líderes del grupo. Comenzar bien en el primer y segundo partido. No tenemos expectativas de que vamos a ser los campeones. Soy positivo en que las cosas van a

salir bien”, afirmó el capitán del seleccionado de Portugal a su llegada.

Cristiano Ronaldo lleva más de dos décadas desafiando al tiempo y, a las puertas de lo que podría ser su último Mundial, sigue decidido a demostrar que la edad es solo un número. A sus 41 años, el capitán de Portugal respondió con firmeza a quienes cuestionan si aún tiene el físico necesario para competir al máximo nivel en la Copa Mundial de la FIFA 2026.

“¿Físicamente? Estoy bien, ¿no has visto los partidos?”, lanzó el delantero en la víspera del debut de Portugal frente al Congo, dejando claro que no tiene intención de bajar el ritmo. El astro del fútbol concedió una rueda de prensa en el aeropuerto de Miami a medios locales y extranjeros.

La respuesta refleja el momento que atraviesa el cinco veces ganador del Balón de Oro, quien llega al torneo tras otra destacada temporada con el Al-Nassr y como líder de una selección portuguesa que sueña con conquistar el único gran título que falta en sus vitrinas.

Tras su llegada, luego se observó a la selección realizando entrenamientos y el propio futbolista compartió a su llegada a Estados Unidos fotos mostrando una musculatura extraordinariamente definida, una potencia física notable y un porcentaje de grasa corporal que históricamente ha estado muy por debajo del promedio de los futbolistas profesionales.

Roberto Martínez, técnico de Portugal, también habló de sus sensaciones para esta Copa del Mundo. “El grupo está creciendo y estoy muy orgulloso de los jugadores que tenemos en Portugal. Un equipo excelente con grandes valores humanos”, declaró.

La expedición portuguesa llegó al Aeropuerto Internacional de Palm Beach poco antes de las 7:00 de la noche (hora local) y posteriormente se trasladó al Four Seasons Resort Palm Beach, hotel que servirá como sede de concentración durante la fase de grupos del torneo.

El complejo hotelero, ubicado frente al océano Atlántico y en una exclusiva zona de Palm Beach, ofrece privacidad y comodidades de primer nivel para la delegación europea. La localidad también alberga la residencia de Donald Trump en Mar-a-Lago, situada a pocos kilómetros del lugar de hospedaje de Portugal.

Los dirigidos por Roberto Martínez realizarán sus entrenamientos en instalaciones ubicadas en Palm Beach Gardens, donde tendrán sus prácticas en suelo estadounidense.

Cristiano Ronaldo y sus compañeros de Portugal tuvieron que conformarse con un magro empate 1-1 ante Congo en su estreno en el Mundial.

Congo, en su primera Copa del Mundo en 52 años, se convirtió en la segunda nación africana que protagoniza un batacazo ante una potencia europea en el torneo. El debutante Cabo Verde igualó 0-0 con la campeona europea España.

“Un Mundial es un torneo en el que esto puede pasar”, justificó el técnico de Portugal, Roberto Martínez.

Portugal fue una de las últimas selecciones en arribar a Norteamérica para la disputa de la Copa del Mundo, luego de concluir su preparación con una victoria 2-1 sobre Nigeria en territorio portugués.



La selección de Portugal está en la lista de favoritas para ganar este mundial.

A los 41 años, Cristiano Ronaldo llegó al Mundial 2026 con un físico que ya quisiéramos todos para un fin de semana.

# LOS COLORES DEL VERANO

Por María Muñoz Rivera.

**A**marillos suaves, rojos vibrantes, azules en múltiples registros o verdes saturados conviven con blancos cremosos y beige sofisticados en una estación marcada por el contraste y, sobre todo, la combinación sin miedo de tonos intensos.

## EL AMARILLO MANTEQUILLA Y LA DULZURA DE LO COTIDIANO

Entre los tonos que siguen destacando con fuerza destaca el amarillo mantequilla, una tonalidad suave que se consolida como puerta de entrada al color en la temporada estival. Su presencia se extiende en vestidos ligeros, camisas fluidas y prendas de punto fino, donde se impone una estética serena y luminosa.

En las pasarelas, este tono ha sido interpretado por firmas como Tory Burch o Lanvin, que lo incorporan en siluetas relajadas y propuestas de aire ligero. Su capacidad para integrarse con blancos rotundos o beige lo convierte en uno de los colores más versátiles de la temporada, especialmente en estilismos donde la intención es suavizar sin renunciar al protagonismo cromático.

## AZULES EN EXPANSIÓN: DEL HIELO AL ELÉCTRICO

El azul se reafirma como uno de los pilares del verano de 2026, aunque lo hace a través de múltiples registros. En su versión más etérea, el azul hielo y los tonos empolvados transmiten una sensación de calma visual que ha sido explorada por casas como Dior, Louis Vuitton o Prada, con propuestas que apuestan por la pureza de líneas y la fluidez de los tejidos.

En paralelo, el azul eléctrico irrumpe como elemento de impacto, asociado a composiciones más gráficas. Firmas como Loewe o Victoria Beckham han trabajado este registro desde la contundencia visual, mientras que Bottega Veneta lo traduce a piezas de carácter escultórico. Esta dualidad entre serenidad e intensidad refuerza la idea de una temporada sin un único relato cromático dominante.



El rojo es un clásico que no pasa de moda. EFE/ J.J.Guillen

## EL ROJO INTENSO COMO AFIRMACIÓN ESTÉTICA

El rojo en su versión más saturada, especialmente el llamado rojo tomate, se consolida como uno de los colores más visibles del verano. Su fuerza reside en su capacidad para estructurar estilismos completos o para funcionar como punto focal dentro de combinaciones más neutras.

En Chanel, el rojo aparece en conjuntos de inspiración clásica reinterpretados desde la textura y el volumen. Dior lo utiliza en vestidos de caída precisa que enfatizan la verticalidad, mientras que Loewe lo integra en combinaciones con beige y tonos crema. Brandon Maxwell refuerza su dimensión escénica mediante siluetas depuradas, donde el color se convierte en protagonista absoluto.

## VERDES ENTRE LO NATURAL Y LO SATURADO

El verde adquiere un papel central en la paleta de 2026, con dos direcciones principales.

Por un lado, los verdes intensos, cercanos al esmeralda o al tono lima, que evocan una naturaleza amplificadas y casi artificial en su intensidad. Por otro, el verde menta, más suave y luminoso, que aporta una lectura más ligera.

Prada ha trabajado el verde lima en prendas de gran impacto visual, mientras que Balenciaga lo incorpora en composiciones de contraste. Valentino explora su dimensión más elegante en vestidos fluidos.

En el caso del verde menta, Chanel y Dior lo integran en piezas de líneas depuradas, mientras que Mugler y Balmain lo utilizan en prendas con volumen o acabados técnicos. Esta diversidad confirma la versatilidad del verde como uno de los grandes ejes de la temporada.

## ROSA EN DOS REGISTROS: DEL EMPOLVADO AL FUCSIA

El rosa reaparece como uno de los tonos más relevantes del verano, dividido entre una versión suave, de carácter romántico, y otra más intensa, cercana al fucsia. Esta dualidad permite lecturas muy distintas dentro de una misma tendencia cromática.

(PASA A LA PÁGINA 61)

(VIENE DE LA PÁGINA 60)

Chanel y Louis Vuitton apuestan por el rosa empolvado en vestidos y conjuntos de silueta fluida, mientras que Miu Miu lo introduce en accesorios y prendas de punto. En el extremo opuesto, Chloé y Schiaparelli exploran el fucsia como herramienta de impacto visual, reforzando su dimensión más expresiva dentro de la paleta estival.

#### EL RETORNO DEL VIOLETA Y LA SOFISTICACIÓN DEL CONTRASTE

El violeta se posiciona como uno de los tonos con mayor proyección dentro de las colecciones recientes. Su presencia se asocia a una estética más intensa, que dialoga con la idea de individualidad y expresión personal.

Balenciaga lo incorpora en prendas de carácter estructural, mientras que Prada lo utiliza como eje de combinaciones cromáticas más arriesgadas. Burberry lo traslada a conjuntos completos de aire contemporáneo, y Hermès lo introduce en accesorios que funcionan como acento visual. Su versatilidad permite que se adapte tanto a propuestas sobrias como a estilos de mayor impacto.

#### NEUTROS QUE SOSTIENEN LA TEMPORADA

Aunque el protagonismo recae en los colores



El azul es uno de los grandes protagonistas para esta temporada. Foto cedida por Mango.

*La época estival se define por una paleta cromática amplia, donde conviven tonos pastel, colores intensos y neutros depurados en un mismo relato estético. Las colecciones de las grandes casas de moda coinciden en un mismo diagnóstico: el color deja de ser un complemento para convertirse en lenguaje principal de la temporada.*



El amarillo en todas sus versiones se convierte en un gran protagonista del verano. EFE/ J.J. Guillén

intensos, los tonos neutros mantienen un papel fundamental como base del armario estival. El blanco cremoso, el "ecru", los beiges y los grises suaves actúan como punto de equilibrio frente a la intensidad cromática.

Dior y Saint Laurent recurren a estos tonos para construir siluetas depuradas, mientras

que Celine los utiliza como base de propuestas minimalistas. Chanel los reinterpreta en tejidos ligeros, y Givenchy los integra en piezas con transparencias que aportan profundidad sin renunciar a la sobriedad.

El equilibrio entre neutralidad y expresión cromática refuerza la idea de una temporada donde el color no sustituye a la estructura, sino que la amplifica.

#### LA FUERZA DEL AMARILLO SOLAR Y LOS TONOS CÍTRICOS

Junto al amarillo mantequilla, emergen versiones más intensas como el amarillo solar o los tonos cítricos. Estas variantes aportan energía a la paleta y se integran en estilismos que buscan mayor impacto visual.

Tory Burch y Lanvin destacan en su uso, especialmente en vestidos largos y conjuntos de líneas sencillas. Prada lo incorpora en combinaciones arriesgadas con verdes o rosas, mientras que Fendi lo introduce en accesorios que funcionan como punto de contraste dentro de propuestas más neutras.

La lectura global de la temporada apunta a una conclusión clara: el verano de 2026 no se define por un único color, sino por la convivencia de múltiples registros. La lógica del contraste se impone como hilo conductor, permitiendo combinaciones inesperadas entre tonos fríos y cálidos, suaves e intensos, neutros y saturados.

Esta diversidad cromática se refleja en las propuestas de firmas como Loewe, Dior, Prada o Chanel, que exploran el color como herramienta narrativa. El resultado es una temporada abierta, donde la paleta funciona como campo de experimentación más que como norma cerrada.

El color, en este contexto, deja de ser un código estable para convertirse en un territorio de libertad creativa, capaz de transformar la forma en que se construyen las prendas y se entienden las combinaciones.



Los neutros como beiges y crudos, presentes en otoño, siguen manteniéndose en la temporada estival. EFE/EPATERESA SUAREZ



Residentes en Bruselas paseando o en bici por el barrio europeo de Bruselas, Bélgica en el "Día anual sin coches" en 2011, años en los que los móviles solo se usaban para hablar por teléfono. EFE/Nicolas Materlinck

# CAMINAR AL AIRE LIBRE ¡SIN PANTALLAS! PARA CUIDAR LA VISTA

Por Amalia González Manjavacas

**C**aminar al aire libre, sin llevar los ojos pegados al móvil, es un hábito sencillo pero perdido ya entre los más jóvenes que ayuda a proteger la salud visual en la era de las pantallas. Pasar más tiempo en exteriores favorece el descanso visual y ayuda a frenar la progresión de la miopía en niños y adolescentes que en los últimos años está creciendo en este colectivo por el abuso en el uso de estas tecnologías.

**Médicos y especialistas oftalmólogos nos recuerdan que incorporar paseos diarios de unos 30 minutos puede ayudar a reducir la fatiga ocular derivada del uso intensivo de dispositivos digitales.**

En una sociedad cada vez más

conectada y expuesta a pantallas, cuidar la salud visual se ha convertido en un reto cotidiano. Los especialistas de Baviera resaltan los beneficios que una actividad tan sencilla como caminar o estar al aire libre sin usar el móvil.

**Contribuye a mejorar la salud cardiovascular, y a controlar el peso o reducir los niveles de estrés.**

Uno de los principales beneficios de caminar al aire libre es que permite reducir el tiempo de exposición a pantallas, descansar los ojos y convertirse en un aliado para prevenir algunas de las alteraciones visuales más frecuentes asociadas al estilo de vida actual.

**Ordenadores, teléfonos móviles y tabletas forman parte de la vida**

**cotidiana de millones de personas y su uso prolongado está relacionado directamente con la aparición de síntomas de fatiga visual digital como sequedad ocular, visión borrosa, escozor, sensación de cansancio en los ojos o dificultad para mantener el enfoque.**

Además, pasear favorece que la vista trabaje de forma natural enfocando objetos situados a diferentes distancias, lo que contribuye a relajar el sistema visual, especialmente tras largos periodos dedicados a tareas de visión cercana.

**Pasar más tiempo en espacios exteriores también puede desempeñar un papel relevante en la prevención y el control de la miopía infantil. Diversos estudios han observado que los niños y adolescentes que realizan actividades al**

**aire libre de forma habitual presentan una menor probabilidad de desarrollar miopía o de que esta progrese más rápidamente.**

La exposición a la luz natural parece ejercer un efecto protector sobre el desarrollo visual durante las etapas de crecimiento.

**Caminar también puede contribuir a reducir los niveles de estrés, un factor que puede repercutir en el bienestar visual. La tensión acumulada puede favorecer la aparición de molestias como sensibilidad a la luz, visión borrosa transitoria o espasmos palpebrales, síntomas que pueden mejorar con hábitos que favorezcan la relajación y el descanso.**

(PASA A LA PÁGINA 63)

# CÓMO PEQUEÑOS CAMBIOS EN LA RUTINA MEJORAN LA SALUD VISUAL

(VIENE DE LA PÁGINA 62)

## CONSEJOS PARA INCORPORAR A LA RUTINA DIARIA

Desde Baviera recuerdan que no

- Descansar la vista periódicamente durante la jornada laboral siguiendo una pauta sencilla: cada 20 minutos, dedicar 20 segundos a mirar hacia un punto lejano, aproximadamente a 6 metros de distancia.



Varios peregrinos pasan junto a una zona de monte calcinada a lo largo de su recorrido. A la dificultad habitual del Camino a Santiago se sumaron en los últimos días el fuego de los incendios y el humo; para unos, rozó el misticismo, y llegaron a la meta; otros cambiaron sus planes. EFE/Xurxo Martínez

es necesario realizar una actividad física intensa para obtener beneficios sobre la salud visual y general y que pequeños cambios en las rutinas diarias pueden contribuir significativamente a preservar la salud visual y mejorar la calidad de vida a largo plazo:

- Realizar paseos diarios de al menos 20 o 30 minutos.
- Aprovechar los desplazamientos cotidianos para realizar parte del recorrido a pie.
- Reducir el tiempo de ocio frente a pantallas y sustituirlo por actividades al aire libre.

- Usar una luz ambiental adecuada durante el estudio o el trabajo y mejor si puede ser luz natural.

- Utilizar gafas de sol homologadas con protección UV cuando se realicen actividades en exteriores.

- Mantener revisiones oftalmológicas periódicas para detectar posibles alteraciones visuales de forma precoz.

**“En un contexto en el que pasamos cada vez más horas frente a dispositivos digitales, es importante recordar que pequeños hábitos cotidianos como pasear al aire libre pueden marcar una**

**gran diferencia en nuestra salud visual. Incorporar momentos de descanso para los ojos y favorecer actividades en exteriores no solo ayuda a reducir la fatiga visual, sino que también contribuye a prevenir problemas visuales a largo plazo, especialmente cuando estas recomendaciones se realizan en edades tempranas”, nos explica el Dr. Fernando Llovet, oftalmólogo cofundador de Baviera, que ofrece un servicio integral para el tratamiento de los problemas y enfermedades oculares basándose en criterios de calidad y en el uso de las últimas técnicas de microcirugía.**

Caminar es uno de los ejercicios más recomendables para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y muerte, sobre todo si el objetivo es llegar a los 7.000 pasos diarios, según reveló un estudio publicado recientemente en The Lancet.

Expertos de la Universidad de

Sídney (Australia) analizaron datos para constatar que incluso alcanzar los 4.000 pasos al día, frente a una media baja de 2.000, puede aportar beneficios significativos para la salud. Los autores destacan que 7.000 pasos diarios, es decir, unos cinco kilómetros, constituyen una meta más realista para la mayoría de la población que los 10.000 recomendados tradicionalmente, sin renunciar por ello a importantes beneficios para la salud.

Alcanzar esa cifra se asocia a reducciones del riesgo de sufrir diversos problemas graves, incluida una disminución de hasta el 47 % de la mortalidad por todas las causas. Aunque el mínimo de 4.000 pasos diarios ya produce efectos positivos, los beneficios aumentan a medida que se incrementa la actividad física. En la mayoría de las afecciones tienden a estabilizarse al alcanzar ese nivel, mientras que en enfermedades cardiovasculares continúan creciendo más allá.



Decenas de personas salen a caminar por la playa de Copacabana, en Río de Janeiro, en una madrugada caliente de invierno. EFE/Antonio Lacerda

# LIBRE



# ¡USA, USA, USA!



58