



VOCES UNIVERSITARIAS

TESTIMONIALES PERIODÍSTICOS
PARA LA ENSEÑANZA DE VALORES



Consuelo Andrade, Manuel Montúfar,
Fabricio Rosero, José Revelo.

VOCES UNIVERSITARIAS

TESTIMONIALES PERIODÍSTICOS
PARA LA ENSEÑANZA DE VALORES

VOCES UNIVERSITARIAS

TESTIMONIALES PERIODÍSTICOS
PARA LA ENSEÑANZA DE VALORES

Consuelo Andrade, Manuel Montúfar,
Fabricio Rosero, José Revelo.





Edita

Editorial Universidad Técnica del Norte
Avenida 17 de Julio, 5 21
Ibarra - Ecuador
Telf. 593 (6) 299 7800
editorial@utn.edu.ec

Pares revisores académicos externos

John Gómez Granja, MSc.
Comunicador Social-Periodista, Especialista en Gestión
de medios online y Magíster en Administración y Competitividad.
Docente Universidad Mariana.

Pamela Delgado. MSc.
Comunicadora social. Máster en Relaciones
Públicas y Comunicación Intercultural.
Docente Universidad Politécnica del Carchi

Corrección de estilo

Víctor Durán Sarango, MSc.
Master en Periodismo Digital. Licenciado Comunicación Social,
Universidad Central del Ecuador. Exdirector diario El Tiempo,
Exdirector contenidos del medio digital de Quito Interactive.

Diseño y diagramación

Shuliana Mashel Chicaiza Marcillo
smchicaizam@utn.edu.ec

© de los textos

sus respectivos autores, 2025

© de esta edición

Editorial Universidad Técnica del Norte

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra
sin la previa autorización escrita por parte de la editorial.

Edición digital

ISBN: 978-9942-572-16-5

Autores

Consuelo Andrade Palma
<https://orcid.org/0000-0002-1679-2714>
mdcandrade@utn.edu.ec

Manuel Montúfar Flores
<https://orcid.org/0000-0002-9487-1725>
mamontufar@utn.edu.ec

Fabrizio Rosero Vaca
<https://orcid.org/0000-0001-9548-130>
afrosero@utn.edu.ec

José Revelo Ruiz
<https://orcid.org/0000-0003-3255-4350>
jlrevelo@utn.edu.ec

Estudiantes de la carrera de Comunicación, FECYT, Universidad Técnica del Norte, que forman parte del equipo de redactores:

Katherine Chaparro, Darla Varela, Christopher Velasco, Tamia Lanchimba, Mateo Mejía, Erika Mayanquer, Elizabeth Farinango, Melanie Coronado, Danna Cazar, Ana Flores, Dayhary Espinosa, Lorna Jácome, Nayely Riofrío, Lizbeth Romo, Andrea Picuasi, Jerson Díaz, María Isabel Vásquez, Nathaly Ruano, Mayra Maldonado, David Villegas, Cinthya Campués, Aldo Cangás, Everson Vargas, Melany Potosí, Alisson Santacruz, Adrián Alvarez, Scarleth Hernandez, Juan Venegas, Deyaneira Morillo, Mishell Loyo, Mayerli Guerrero, Génesis Román, Elizabeth Cacuango, Alisson Garcés, Vanessa Guagalá, Tania Moreno, Sisa Otavalo, Cristhoper Sánchez, John Paúl Casanova, Erika Jácome, Melanny Manya, Jennifer Arcos, Nelson Muñoz, Gabriela Chiluisa, Jeshua Vega, Tiffany Armas. Karen Mora, Kevin Ipiales, Daniela Pineda, Jandir Maigua, Daniel Toaquiza, Ana Romero, Giovanni Arce, Marlon Hernández, Daniel Ríos, Sharyha Barreno, Geomara Andrade, Luis Alejandro Morales, Alison Hernández, Issam Cadena, Inti Casco, Edwin Chamorro, Sebastián Paredes, Kaily Hermosa y Mateo Reina.

Tabla de contenido

Presentación.....	12
Introducción	16
Sustentación Teórica	18
Materiales y métodos	20
Sistematización del Testimonial	23
Resultados	43
Capítulo I: Tolerancia y adaptación	45
01. Palabras y acciones que están por demás cambiar	46
02. Cuando sales de tu zona de confort y funciona	52
03. Lo hice sin ti	56
04. Trastorno de ansiedad	60
05. Tu partida me llevó a la depresión.....	64
06. Amor en tiempos de pandemia	70
07. Nos enamoramos y superamos obstaculos	76
08. Se aprende de la experiencia	84
09. Superar los miedos para conseguir sus sueños.	90
10. La magia de la persistencia.....	96
11. La muerte de mamá	100
12. Mi primera pérdida	106
13. Su recuerdo vive en mi corazón	110

14. ¡Mamá, por favor!, dime: ¿cómo sano?.....	114
15. Desde que era joven.....	120
16. Un embarazo temprano.....	126
17. El inicio de una pasión deportiva	130
18. Historias sin programar	136
19. Cumplí con mi sueño de servir a la patria	142
20. Mis viajes a través de la danza	146
Capítulo II: Honradez, amor y solidaridad	153
01. La integridad y la empatía de Freddy	154
02. Un legado de amor.....	160
03. Mi mejor amiga me dio la vida.....	166
04. Mi abuelita adoptada	172
05. Después del gusto, viene el susto	178
06. Un dinero bien ganado.....	184
07. Voluntario de la Cruz Roja	188
08. Hacer el bien a nuestros semejantes no tiene precio	194
09. El día en que el país se puso de rodillas	200
10. El hospital al que agradezco	204
11. Una vida compartida.....	210
12. Una experiencia con explosión de sensaciones	214
13. Un lazo renovado.....	220
14. Siempre es bueno obedecer a los padres	226

15. El tiempo no es eterno y existe un final.....	232
16. ¿Vivir en la ciudad o en el campo?.....	236
Capítulo III: El esfuerzo y la perseverancia.....	243
01. El cáncer me dio una segunda oportunidad.....	244
02. Cruzando Fronteras que rompen el Corazón	250
03. Cumplí mis sueños desde otra perspectiva	258
04. Me iré por mis sueños, pero volveré por mi vida	264
05. Lucha por los sueños académicos.....	270
06. La vida de un migrante	274
07. Brilla el sol en la oscuridad	280
08. La importancia de seguir nuestros sueños	284
09. El cáncer es mi fiel compañero.....	290
10. Despido intempestivo	296
11. Todo pasa	304
12. El muchacho problemático que triunfó	312
13. Primero lo nuestro	318
14. Algarabía en el reencuentro de hinchas y futbolistas	324
15. Un día de distracción sana	330
Capítulo IV: Justicia y responsabilidad	337
01. Falsos amigos en una fiesta	338
02. Víctima de explotación laboral fuera del país	342
03. Noche de discoteca con falsos amigos	348

04. Asegurarse de escuchar la verdad.....	352
05. Un compañero de clase, un falso líder.....	356
06. La salud mental en hogares conflictivos.....	362
07. Un accidente de tránsito	368
08. Cosas de familia.....	374
09. Testimonio de un ex jugador de fútbol	380
10. Mi peor error fue quedarme callada	386
11. Acoso verbal, lo que una mujer vive todos los días.....	390
12. Un viaje en moto sin final feliz.....	394
13. El peligro de no cuidar a los hijos	398
14. Intento de robo o secuestro	402
15. La familia vale más que millones likes	408
16. El trabajo y el estudio van de la mano.....	412
17. Un accidente de tránsito me llevó al más allá	416
18. La vanidad pudo matarla	422
19. El 30-S visto por un niño.....	428
Referencias Bibliográficas	434

Presentación

El libro *Voces universitarias: Testimoniales periodísticos para la enseñanza de valores* es una obra colectiva que se inscribe en el género periodístico testimonial, aunque se acude a géneros literarios como el relato, la crónica e historia de vida para contar experiencias de los estudiantes de la cátedra Géneros Periodísticos de la carrera de Comunicación de la UTN, de sus parientes y amigos, redactados en clase.

El propósito del presente trabajo es documentar experiencias de vida ciudadana, de carácter informativo, con el fin de contribuir a la enseñanza de valores y buenas prácticas del buen vivir a través del género periodístico testimonial, que nos permite trascender en el tiempo con pequeñas historias sobre diferentes temáticas.

El testimonial es una especie de relato literario basado en hechos reales que muchas personas han vivido estas circunstancias y que la intención del periodista es trasladar aquella información a un público cuyas características son de alto valor noticioso y formativo en la enseñanza de valores o de mejoramiento personal continuo.

La obra busca exponer una historia de vida desde el enfoque humanístico y comunicacional, con el fin de aportar a la sociedad, las enseñanzas que se deja detrás de aquel acontecimiento, suceso, hecho o fenómeno que es de interés para una colectividad y que puede ayudar a mejorar, prevenir o sobrellevar alguna situación que se semeje a las historias planteadas.

El libro recoge 70 historias de vida o testimoniales sobre diferentes temáticas relacionadas con la superación personal, la confianza en uno mismo, aceptación de la cultura propia, mejoramiento de la autoestima, recreación y formas de ocupación del tiempo libre, el disfrute y valoración de la naturaleza, aceptación de la vida como es y sacarla provecho, denunciar el acoso y el esfuerzo que se debe hacer para alcanzar las metas personales.

En el primer capítulo, se compiló temas relacionados con la ***tolerancia y adaptación***, sobre la necesidad de aceptarse así mismo, cómo adquirir confianza en uno mismo, la superación personal que es cuestión de voluntad, cómo afrontar los trastornos de ansiedad, la

conformidad para superar obstáculos y no renunciar a las personas solo por un error, luchar por conseguir los sueños, sobrellevar el acoso y persistir ante las adversidades y nuevos desafíos.

El segundo capítulo aborda contenidos afines a la ***honradez, amor y solidaridad***. Son historias que enseñan sobre la empatía de ciertas personas hacia la comunidad, a sus hijos y abuelos. De jóvenes que adoptan abuelitos, sobre la importancia de decir la verdad, la necesidad de ganar dinero honrado, el voluntariado y la satisfacción de servir a los semejantes o ayudar al prójimo. Del compartimiento entre hermanos y el respeto a los animales. Y, la importancia de valorar la familia más que un trabajo.

El ***esfuerzo y la perseverancia*** aborda el tercer capítulo. Son historias de personas que luchan contra una grave enfermedad o del desafío para triunfar lejos de su país, que añoran y vuelven a los suyos. La lucha por los sueños y superar injusticias en cuestiones laborales. Sobre la necesidad de no juzgar a las personas por su apariencia o actitud y valorar lo propio, lo nuestro, y también sobre la importancia de buscar entretenimiento sano.

La ***justicia y libertad*** están presentes en los contenidos de los trabajos de los estudiantes; es decir, en el cuarto capítulo. Sobre la necesidad de no confiar en falsos

amigos, asegurarse de escuchar la verdad, denunciar a los malos compañeros y, sobre todo, el cuidado de la salud mental y respetar las leyes de tránsito. La importancia de administrar bien el dinero, evitar los vicios y malas amistades. Valorar la vida y acatar las leyes de tránsito.

Los relatos personales e historias de vida dentro del género periodístico testimonial desempeñan un papel fundamental en la formación de valores en los estudiantes de la carrera de Comunicación. A través de la obra Voces Universitarias, se evidencia cómo la narración de experiencias reales no solo humaniza el aprendizaje, sino que también inspira a los futuros comunicadores a desarrollar un sentido crítico, ético y comprometido con la sociedad. Estas historias permiten conectar con realidades diversas, fomentando la empatía, la responsabilidad social y el compromiso con la verdad, valores esenciales para el ejercicio del periodismo y la comunicación en cualquier contexto.

A la espera de que el presente trabajo, de desafíos tanto de docentes como estudiantes, sea de la aceptación requerida, reiteramos la intención de contribuir a la enseñanza de valores a través del periodismo y el género testimonial.

Consuelo Andrade Palma, MSc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN UTN

Introducción

El libro denominado *Voces Universitarias*, en cuatro capítulos, recoge 70 historias sobre diferentes temáticas relacionadas con la tolerancia y adaptación; honradez, amor y solidaridad; esfuerzo y perseverancia, y justicia y responsabilidad, con el fin de contribuir al desarrollo personal, especialmente de los jóvenes, porque estos productos fueron contruidos en las aulas universitarias por estudiantes que cuentan sus experiencias, de sus familias, amigos y vecinos junto a los docentes involucrados en este gran desafío.

Robles, F. (2006) argumenta que el testimonial surge de la necesidad de difundir verdades ocultas, penetrar en escenarios fuera del alcance común, mostrar cómo viven ciertos personajes, denunciar injusticias e irregularidades (p.111). Por lo tanto, se busca documentar experiencias vividas por ciudadanos, en un momento dado y que de alguna forma aprendieron sobre sus errores o aciertos, para aportar a la sociedad como ejemplo de vida.

Como señala Contreras D. (2021), en el contexto latinoamericano moderno, el género testimonial ha

sido parte elemental del proceso de construcción de memoria social (p. 14). Es decir, refiere a aquellas múltiples narrativas sobre el pasado que son traídas en el presente como parte de los valores sociales y culturales que aportan a las nuevas generaciones con conocimiento o ejemplo de vida.

Además, los testimoniales de superación personal y valoración de la propia cultura, aportarán a que los lectores se motiven a luchar por sus metas personales o denunciar cualquier tipo de acciones ofensivas y discriminatorias. Los temas relacionados sobre cómo superar la depresión permitirá, sin duda, fomentar buenas formas de ocupar el tiempo libre y apreciar la naturaleza y su entorno.

En consecuencia, se busca con la presente obra, documentar la memoria social contemporánea con el fin de que trascienda a las futuras generaciones en la enseñanza de valores o como ejemplo del buen vivir en cada una de sus actividades del que hacer productivo o social.

Sustentación Teórica

El testimonial es un género periodístico que se retoma en la actualidad en los medios tradicionales y digitales, como un relato de hechos reales que cuentan una historia de un momento en la vida de las personas, que sea de interés público y de carácter informativo, con la finalidad de provocar en el receptor, sentimientos de aprobación o rechazo sobre el tema contado, o a su vez, generar opinión pública. El objetivo del proceder narrativo testimonial es presentar la realidad como una novela de no ficción, cuya meta se centra en la capacidad del autor para involucrar al lector en el relato que se le presenta.

El testimonial periodístico puede derivarse de autobiografías, memorias, diarios, confesiones, cartas, conversaciones o entrevistas a personajes sobre un momento histórico que es importante poner a consideración de la sociedad, dándole siempre un enfoque humano con el fin de llegar a sensibilizar, afianzar una teoría sobre determinados hechos o acontecimientos, reforzar o ampliar una información.

Gargurevich (2.000), en su libro Géneros Periodísticos, define al testimonio como la técnica de redactar

hechos vividos por el autor exponiéndolos en primera persona para lograr mayor énfasis y/o dramatización en su calidad de testigo. (p. 148). Es decir, el escritor o periodista expone sus vivencias con el formato periodístico de tal forma que el lector experimente ciertas sensaciones similares al autor.

Generalmente el periodista, al redactar un testimonial se convierte en un testigo del hecho y busca que la historia que narra sea creíble, confiable, con la finalidad de que el lector sienta lo vivido por quien cuenta cierto hecho o acontecimiento que surgió en un momento determinado de su existencia.

En el género periodístico testimonial se busca darle un enfoque humano y social a la historia con el fin de generar sentimientos de distinta índole, dependiendo de la intención de quien relata, para reforzar la información que pudo ser publicada en primera instancia y que el tema amerita darle más datos sobre aquel acontecimiento que es de conocimiento público.

Los testimoniales pueden ser de dos tipos: el testimonial directo, aquel que narra o describe el periodista que vivió determinado hecho o acontecimiento y busca contar la historia tal como sucedió para que el lector viva aquellos momentos; y el testimonial indirecto, cuanto el periodista recurre a técnicas de investigación

cualitativa como la historia de vida o la entrevista, con el fin de construir un nuevo relato, haciendo suyo aquellos sentimientos que le contaron.

En definitiva, el género periodístico testimonial se cuenta en primera persona; es decir, se describe el hecho conforme se fue suscitando, en orden de importancia de los temas secundarios que se pretende contar.

Materiales y métodos

La metodología que se aplicó es la investigación cualitativa a través de la técnica de la entrevista, observación participante o historia de vida, presentado en formato testimonial periodístico. En cuanto a los materiales, en la segunda prueba parcial de la asignatura de Géneros Periodísticos I, se propuso el desarrollo de la redacción de un testimonial directo o indirecto, que fue valorado por los docentes, corregido y editado con los mismos estudiantes.

Según Robles, F. (2006), el relato periodístico se centra en contar un hecho o situación pasada y puede representar una realidad reconstruida. Los pasos son los siguientes:

1. Investigar: Acudir a personas, lugares o documentos claves para la historia que se pretende contar.

2. Entrevistar: A quienes participaron en los hechos.

3. Documentar: Revisar informes, fotografías, actas, memorias, periódicos, revistas, documentos electrónicos, videos.

4. Revisar notas sueltas: Frases pronunciadas por los actores, registro de fechas clave.

5. Observación directa de escenarios, para reconstruir mentalmente los hechos y recrear la historia investigada y crear en el lector la sensación de estar en el lugar.

6. Observación e investigación participativa. Para relatar la investigación vivida al investigar, dejando claro quiénes hablaron y en qué circunstancias.

7. Registrar datos contextuales. Relacionar con un personaje o suceso (p. 19).

Estrategias del testimonial periodístico:

Se seleccionó los testimoniales que comunican mensajes sobre la enseñanza valores. En total,

surgieron 70 historias estudiantiles generados en 2022, 2023 y 2024 en la cátedra Géneros Periodísticos I.

Luego se agrupó en cuatro capítulos temáticos, cuya sistematización constituye la guía para la diagramación e ilustración de los testimoniales usando IA para proteger en alguna medida la identidad de los protagonistas, aunque muchas veces se cuenta la vivencia personal.

Tabla 1. Ficha técnica del testimonial

N°	ESTRATEGIA	LA AMPLIACIÓN DE LA ESTRATEGIA
1	Título y subtítulos	Remiten al aspecto de la realidad que se tratará. A los hechos que serán abordados. Será un referente de los personajes aludidos.
2	Justificaciones, prólogos, epígrafes o advertencias.	Están presentes al inicio del relato, en donde el autor se responsabiliza de lo que dice, ya sea como narrador, protagonista o testigo.
3	La transformación discursiva del autor en narrador.	Transmite sus experiencias vividas, asume sus aciertos y errores, no busca favorecer ni desfavorecer a nadie.
4	Definir el contenido del relato.	Recrea escenas con detalles precisos de quienes participan en ella, registra diálogos, valora los hechos.

Nota: La ficha responde a la metodología propuesta y a la investigación acción de redactores y autores, pero siguiendo los cuatro pasos explicitados en la tabla 1. Fuente: Robles, 2006, p.27.

Sistematización del Testimonial

Tabla 2. Ficha académica de testimoniales

No.	NOMBRE	TITULO TESTIMOMIAL	MENSAJE	TEMÁTICA
CAPÍTULO I				
1	Melany Espinoza	Palabras y acciones que están por demás cambiar.	Una joven afrodescendiente narra su vida desde que entró a la escuela y se sintió discriminada. Sufrió mucho para ser aceptada entre sus compañeras de clase. Ya de adolescente, empieza a entender que la discriminación sigue y que no puede hacer mucho ante ello. Empieza a valorar su cultura propia y un proceso de aceptación de sí misma.	Aceptarse a sí mismo.
2	Amanda Alba	Cuando sales de tu zona de confort y funciona.	Es la historia de una adolescente que participó de un campamento vacacional. Cuenta su experiencia donde se desarrollaban actividades para fomentar valores de ayuda mutua, servicio, formación y diversión.	Confianza en sí mismo.
3	Milena Coral	Lo hice sin ti.	Una joven recuerda con nostalgia el abandono de su madre y cómo ella puso de su parte para demostrarle a su progenitora que superó todos los obstáculos para sobresalir académicamente.	La superación personal es cuestión de voluntad.

4	Jessica Uvidios	Trastorno de ansiedad.	Una chica con trastorno de ansiedad y ataques de pánico cuenta que le ayudó su madre a superar estos traumas y le dijo que “sí se puede”, y unos meses después, escribió esta historia donde asegura que hay una forma de superar la ansiedad.	La mamá fue su mejor apoyo.
5	Estefany Almeida	Tu partida me llevó a la depresión.	Una muchacha tenía un amigo que le frecuentaba y se suicidó. Su partida le llevó a la depresión; pero, con la ayuda profesional, volvió a ser la misma de antes. Es mejor buscar apoyo y no aislarse.	Superar la ausencia de un amigo.
6	Katherine Chaparro	Amor en tiempos de pandemia.	Una joven tenía un novio y la pandemia les separó por tres meses. Ella recordaba que siempre estuvo él cuando más necesitaba y reflexionó que no se puede renunciar tan fácil a quien se ama. El optimismo después de la pandemia le hizo pensar que los días pueden ser mejores con la pareja.	No renunciar a las personas por un error.
7	Darla Varela	Nos enamoramos y superamos obstáculos.	Una chica tuvo una relación de pareja y le costó mucho superar sus problemas de inseguridad por el temor a acostumbrarse, porque las personas no son eternas. Al final se dio cuenta que era la persona adecuada.	Luchar por la confianza en uno mismo en relaciones de pareja.
8	Christopher Velasco	Se aprende de la experiencia.	Un joven de padres migrantes que regresó a Ecuador, luego de nacer en España, sufrió bullying de sus compañeros de clase por diferencias culturales.	Superar acoso escolar.

9	Tamia Lanchimba	Superar los miedos para conseguir sus sueños.	A una estudiante que era muy dependiente de su hogar, le tocó radicarse en Ibarra para estudiar en la universidad. Enfrentó el miedo, la debilidad y aprendió a estar sola, lejos de casa, porque la vida exige crecer y ser independiente.	Un gran esfuerzo para enfrentar debilidades.
10	Mateo Mejía	La magia de la persistencia.	Un joven entró con el mejor de su entusiasmo a estudiar una carrera en la universidad; pero de pronto, se vio abrumado por la carga académica y las exigencias de la vida académica. Las dudas comenzaron a invadir su mente y el miedo al fracaso parecía acechar en cada esquina. El camino no ha sido fácil.	Confianza en sí mismo y superar obstáculos.
11	Nayeli Mayanquer	La muerte de mamá.	Una muchacha superó de alguna forma la muerte de su mamá que falleció con un infarto al miocardio. Ahora, después de todo, ha entendido que la vida se pasa en un segundo y eso le hizo valorar a las personas, los momentos y los pequeños detalles de la vida.	Superar ansiedad y estrés ante la muerte de un familiar.
12	Elizabeth Farinango	Mi primera pérdida.	Es la historia de una chica que su abuelita falleció con cáncer. Después de experimentar varios sentimientos de dolor, ira, tristeza, frustración, debió aceptar que se fue y que vivirá en su corazón para siempre.	Superar la ansiedad y depresión ante la muerte de los abuelos.

13	Melanie Coronado	Su recuerdo vive en mi corazón.	Una joven pasó mucho tiempo agobiada por la muerte de su abuelito. Asistió a una iglesia que se llama Comunidad de Fe; donde le apoyaron e hicieron entender que él no le dejó, sino que era su hora de partir, que ya cumplió su misión en el mundo terrenal.	Superó la muerte de su abuelito.
14	Danna Cazar	¡Mamá, por favor!, dime: ¿cómo sano?	Es la historia de una persona que su pareja le dijo adiós. Al comienzo, su corazón estaba dolido; pero, con el pasar del tiempo, ese sentimiento se esfumó. Aprendió que darle una segunda oportunidad a alguien es como darle una segunda bala, porque la primera no le mató. Hay que saber irse de una relación cuando es necesario.	Saber irse de una relación cuando es necesario.
15	Ana Flores	Desde que era joven.	Una estudiante tuvo que postular a la universidad e ir lejos de su familia. No fue fácil, pero logró adaptarse a los cambios. El primer valor que aprendió en esta travesía fue el coraje; enfrentó sus miedos y se lanzó a lo desconocido, dispuesta a enfrentar los desafíos que se presenten en el camino. Descubrió que a veces es necesario salir de la zona de confort para alcanzar los sueños y crecer como persona.	Superación personal ante los desafíos profesionales.

16	Dayhary Espinosa	Un embarazo temprano.	Es la historia de una chica que le falló el método anticonceptivo y se embarazó. Pensó en un aborto porque no tenía las condiciones perfectas para traer un niño al mundo; pero, cuando le hicieron el eco, al sentir una nueva vida dentro de su vientre, cambió de opinión. Aunque le resulta muy duro, en la actualidad trabaja, estudia e intenta darle el tiempo a su bebé y no dejar que eso obstruya sus metas.	La vida de una joven madre universitaria.
17	Lorna Jácome	El inicio de una pasión deportiva.	Una joven aprendió a nadar por la presión de sus padres, y luego, con el pasar del tiempo, participó en algunas competencias de natación como el cruce de Yahuarcocha, consiguiendo algunos premios.	Sin pensarlo, se convirtió en una excelente nadadora
18	Nayely Riofrio	Historias sin programar..	Una joven trabajó durante la pandemia en una panadería, donde solo veía cálidas sonrisas de los clientes porque el dueño regalaba pan a todos los que se acercaban al negocio. Experimentó una gran satisfacción que cambió su vida.	La felicidad ayudar al prójimo en pandemia
19	Lizbeth Romo	Cumplí con mi sueño de servir a la patria.	Es la historia de una chica que postuló al servicio militar en el Ecuador. Todos los días vivía una experiencia nueva y ahora recuerda con felicidad su tiempo pasado en el destacamento militar.	Una experiencia en el servicio militar.

20	Andrea Picuasi	Mis viajes a través de la danza.	Una chica que pertenecía al Grupo de Danza Inti Wayra viajó a muchos lugares para presentarse artísticamente. Se fue al Perú y salió todo bien porque les felicitaron y agradecieron su presencia en el festival. Aprendió que debemos aprovechar las oportunidades que nos da la vida.	Sin pensarlo, se convirtió en una excelente nadadora
----	----------------	----------------------------------	---	--

Tabla 3. Ficha académica de testimoniales

No.	NOMBRE	TITULO TESTIMOMIAL	MENSAJE	TEMÁTICA
CAPÍTULO II				
1	Jerson Díaz	La integridad y la empatía de Freddy.	Es la historia de Freddy que, con dedicación y perseverancia, ha inspirado a otros miembros de la Policía Nacional del Ecuador a seguir su ejemplo y trabajar incansablemente por el bienestar de la sociedad. Estableció programas de prevención del delito y se acercó a los jóvenes en riesgo para ofrecerles alternativas positivas a la delincuencia.	La solidaridad y apoyo de un policía a su comunidad.
2	María Isabel Vásquez	Un legado de amor: la historia del abuelito y su nieta.	Luis Vásquez y su nieta María Isabel son testimonio vivo de la importancia de amar y respetar a los abuelos. El amor incondicional, sabiduría y experiencias de vida, dejaron una marca en la vida de la nieta. Ahora, convertida en una adulta, se siente en la responsabilidad de transmitir ese mensaje de amor y respeto a los abuelos.	El amor y respeto entre abuelos a nietos se ganan.

3	Nathaly Ruano	Mi mejor amiga me dio la vida.	Una chica recuerda con cariño lo que su madre hacía por ella, darle de comer o atenderla cuando se enfermaba. Un día, en un consultorio, el médico le preguntó que quién era su mejor amiga y ella dijo el nombre de una amiguita de la escuela. El médico le regañó y le dijo que su mejor amiga es su madre. Entonces comprendió la importancia de valorar a la madre.	La mamá estará siempre presente en la vida de los hijos.
4	Mayra Maldonado	Mi abuelita adoptada.	Una pasante de enfermería se encariñó con los abuelitos de un asilo. Un día, una abuelita falleció y le dejó una foto y un regalo de despedida. Ahora ella siente que el próximo será Don Baltasar, a quien ella quiere mucho y seguirán los demás. Decidió entonces decirles en vida que los quiere mucho, que los ama, para que se lleven el mejor recuerdo de este mundo.	La importancia de expresar nuestros sentimientos a las personas que amamos.
5	David Villegas	Después del gusto, viene el susto.	Es la historia de un chico que en su primer día conduciendo a Quito, se olvidó la licencia y en el control de Policía no mintió a pesar de que alguien le dijo que se pase al asiento de atrás. Fue a la cárcel de choferes porque está consciente que la mentira es una solución rápida pero siempre cae en la misma. Se sintió mejor al haber actuado de esa manera, porque la verdad siempre sale a la luz.	La importancia de decir la verdad.

6	Cinthy Campués	Un dinero bien ganado.	Una joven aprendió a trabajar desde muy niña cuando acompañaba a su madre a jornadas de cosecha. Le pagaron dos dólares y, como fue creciendo, le iban aumentando el reconocimiento económico. Su madre se sentía orgullosa porque la hija aprendió que el dinero no llega fácil.	La satisfacción de trabajar honradamente.
7	Aldo Cangás	Voluntario de la Cruz Roja.	Un voluntario del Movimiento Internacional de la Cruz Roja cuenta su experiencia de vida en la institución, porque hizo de él una buena persona. Aprendió a pensar en el prójimo, ser imparcial y empático, siendo este último, el valor más importante entre los seres humanos.	Ayudar al prójimo como un valor entre seres humanos.
8	Everson Vargas	Hacer el bien a nuestros semejantes no tiene precio.	Un joven trabajó de voluntario en un sub centro de salud del Oriente ecuatoriano. Este hecho le dio la capacidad de comprender que ser voluntario, apoyar a las personas enfermas y ayudar al prójimo, da sentido a la existencia.	Ayudar al prójimo le dio sentido a su vida.
9	Melany Potosí	El día que el país entero se puso de rodillas.	Es la historia de varias chicas que viajaban en un bus luego de un torneo de fútbol; de pronto, sintieron que algo raro pasaba por los movimientos extraños del bus y se detuvieron en una gasolinera. Era el terremoto del 16 de abril de 2016, el día cuando la solidaridad del Ecuador despertó.	La solidaridad en el terremoto de abril 2016.

10	Alisson Santacruz	El hospital al que agradezco.	Una niña de cinco años, con neumonía, puso su confianza en el equipo médico de un hospital público al seguir sus recomendaciones y mantener una actitud positiva. Con el cuidado y el apoyo de sus seres queridos, superó su enfermedad. Siempre que recuerda agradece al Hospital San Vicente de Paúl.	La paciente que recuerda por años las experiencias vividas en el centro de salud.
11	Adrián Álvarez	Una vida compartida.	Un joven rememora los lindos momentos vividos con su mascota, hasta que fue atropellada por un auto. La familia no le dio importancia, pero él sí, por cuanto fue el compañero de toda su vida. Aprendió que se debe amar y respetar a los animales e invita a adoptar perritos de la calle.	La importancia de respetar a los animales y adoptar si es preciso.
12	Scarleth Hernández	Una experiencia con explosión de sensaciones.	Le eligieron reina del cantón Huaca y la experiencia fue una odisea de aventuras y vivencias llena de sensaciones y también mal sabores, cuando necesitaba recursos para ayudar al prójimo. No se detuvo ante nada, buscó el apoyo de fundaciones y de los mismos ciudadanos huaqueños.	El apoyo al prójimo como reina del cantón.
13	Juan Venegas	Un lazo renovado.	Una serie de televisión hizo que dos hermanos separados por un divorcio encontraran actividades afines. Cuando les juntaron por un tiempo, hubo un final feliz.	La importancia de compartir entre hermanos, pese a las dificultades.

14	Deyaneira Morillo	Siempre es bueno obedecer a los padres.	Es la historia de una niña que aprendió a madurar a la fuerza y cargaba la responsabilidad de cuidar a sus hermanos. Un día se le asignó una tarea y, por el juego, no se acordó. Asustada, en horas de la noche, fue a realizarla y un hombre trató de abusar de ella. Mientras tanto, sus hermanos y madre le buscaban y llegaron a tiempo.	La importancia de la obediencia. A veces, las consecuencias pueden ser fatales.
15	Mishell Loyo	El tiempo no es eterno y existe un final..	Es la historia de un padre que pasó casi todo el tiempo de su vida trabajando para solventar las principales necesidades a su familia, entregándose por completo a su responsabilidad en un hospital; hasta que, en pandemia, enfermó de Covid y falleció muy joven.	La importancia de valorar la familia más que un trabajo.
16	Mayerly Guerrero	¿Vivir en la ciudad o en el campo?	La vida en la ciudad como en el campo tiene sus propias ventajas y desafíos. La ciudad ofrece una emocionante mezcla de cultura, diversidad y oportunidades; mientras que el campo brinda paz, tranquilidad y una conexión profunda con la naturaleza.	Un testimonio con recuerdos de las dos partes.

Tabla 4. Ficha académica de testimoniales

No.	NOMBRE	TITULO TESTIMOMIAL	MENSAJE	TEMÁTICA
CAPÍTULO III				
1	Génesis Román	El cáncer me dio una segunda oportunidad de vida.	Una señora sobrevivió al cáncer de mama y ahora es activista de una fundación que busca prevenir la enfermedad e invita a todas las mujeres a reconocer que el consumo de alcohol, tabaquismo, golpes fuertes, estrés, enfermedades venéreas, depresión y el ignorar chequeos médicos, provoca el cáncer. Deja un mensaje: el cáncer no es sinónimo de muerte, sino una nueva oportunidad de vida.	Luchar por la vida luego de un cáncer.
2	Elizabeth Cacuango	Una fuerza interior me llevó a triunfar lejos de mi país.	Una ciudadana otavaleña se aventuró a llegar a Estados Unidos para buscar días mejores. Dejó en Ecuador a su pequeña hija y familia. La travesía con el coyotero es para hacer una película; en fin, logró llegar a Estados Unidos y trabajó 10 años, de cuyos réditos vive ahora holgadamente, pero el precio fue no tener una buena relación con su hija.	Luchar por los sueños.
3	Alisson Garcés	Cumplí mis sueños desde otra perspectiva.	Es la historia de una niña que le gustaba participar en presentaciones de teatro, hasta que debió narrar una obra. Al final, terminó en el Teatro Gran Colombia con un reconocimiento como mejor narradora y ahora estudia comunicación.	Lucha por cumplir sueños.

4	Vanessa Guagala	Me iré por mis sueños, pero volveré por mi vida.	Un joven viajó a trabajar al extranjero y pese a que encontró trabajo y buenos compañeros, extrañaba su familia y lugar natal. Regresó a su hogar en un año, a reencontrarse con sus raíces.	Luchar por los sueños y valorar tanto la familia como el lugar natal.
5	Tania Moreno	Lucha por los sueños académicos.	Una joven se fue a Rusia a estudiar medicina por decisión de sus padres. No se sentía muy bien, hasta que enfrentó a sus progenitores y entendieron que esa no era la vida que ella quería. Ahora estudia comunicación y se siente feliz.	Aprendamos a decir no me gusta
6	Sisa Otavalo	La vida de un emigrante.	Un padre indocumentado viajó a Austria y sobrevivió vendiendo artesanías y haciendo música con el fin de conseguir días mejores para su familia. Pasó frío, hambre y necesidades porque el dinero no alcanzaba para un hotel hasta que le deportaron. Luego, hizo un balance del viaje y prefirió quedarse en su país, donde tiene amigos y familia que velan por él.	El sacrificio por la familia es lo más importante.
7	Cristhoper Sánchez	Brilla el sol en la oscuridad.	Es la historia de un chico que no recuerda muy bien a su padre, solo un pasado lleno de violencia. Su madre se divorció y empezó a estudiar la universidad al tiempo que emprendió en un negocio. Aprendió de su madre que por más difícil que sea la vida, nunca se debe dar por vencido.	Lucha por la vida, sueños y superación tras pasado de violencia.

8	John Casanova	La importancia de seguir nuestros sueños.	Esta es la historia de Paúl, un joven talentoso y apasionado por el baile, cuyo camino se vio desafiado por la falta de apoyo de sus padres. A pesar de enfrentarse a la desaprobación familiar, Paúl encontró fuerza interior para seguir adelante y perseguir su amor por el baile.	La danza es su pasión.
9	Erika Jácome	El cáncer es mi fiel compañero.	Es la historia de una chica de 23 años que quiso ser subteniente de la Policía, pese al cáncer de tiroides que fue detectado meses antes de su graduación. La fuerza de voluntad hizo que cada día siga luchando contra su enfermedad y pese a las dificultades de una paciente con cáncer, busca formas de sobrellevar sus días de mejor manera.	Luchar por la vida.
10	Melanny Manya	Despido intempestivo.	Un señor trabajaba en una empresa por más de 15 años, pero llegó la consigna de deshacerse de los más antiguos. Un día, bajo una trampa, logran despedirlo por abandono de trabajo. La persistencia en los juzgados dio	La persistencia para reclamar una injusticia laboral.
11	Jennifer Arcos	Todo pasa.	Es la historia de una familia colombiana que emigró a Ecuador; en donde el padre destacaba en todas sus actuaciones la importancia de ser persistente y no dejarse agobiar por el primer problema. Padre y madre enseñaron a dos hermanos la perseverancia porque todo pasa y se puede resurgir de las cenizas.	La experiencia de una familia de migrantes.

12	Nelson Muñoz	El muchacho problemático que triunfó.	Es un testimonial de vida de un compañero de clase, el más chistoso y problemático del que nadie aspiraba nada bueno en el futuro. Ahora ha triunfado en la vida convirtiéndose en un respetable policía.	La importancia de no juzgar a las personas.
13	Gabriela Chiluisa	Primero lo nuestro.	Es la historia de una joven que le gustaba sentir la adrenalina en su cuerpo. Se incorporó como personal de apoyo en una agencia de turismo extremo y cada día vivía una experiencia diferente con los turistas. Aprendió a valorar primero lo nuestro y cuidar la naturaleza, donde los paisajes son únicos.	Valorar lo nuestro, la cultura propia.
14	Jeshua Vega	Algarabía en el reencuentro de hinchas y futbolistas.	Un chico presenció el partido de fútbol Ecuador- Paraguay durante la pandemia del Covid-19 luego de viajar de Quito a Otavalo. Al finalizar el partido, todos los asistentes regresaron contentos a sus hogares, no les importó las altas horas de la noche o la masiva afluencia del tráfico; seguían eufóricos y con las ganas de poder presenciar el próximo encuentro.	Aprovechar oportunidades que da la vida en un día de fútbol.
15	Tiffany Armas	Un día de distracción sana.	Es la historia de un grupo de jóvenes que hicieron una caminata hasta la laguna de Cubilche. Tomaron fotos y disfrutaron de varias actividades al aire libre. Quedando un recuerdo de la importancia de disfrutar de la naturaleza en el país.	Disfrutar de la naturaleza para evadir estrés.

Tabla 4. Ficha académica de testimoniales

No.	NOMBRE	TÍTULO TESTIMONIAL	MENSAJE	TEMÁTICA
CAPÍTULO III				
1	Karen Mora	Falsos amigos en una fiesta.	Un grupo de muchachas salieron en pandemia a una fiesta nocturna. De pronto, una de ellas se sintió mal y le dejaron al cuidado de dos amigos. Otra joven, mientras bailaba, vio que a su hermana menor le pusieron un polvo en la bebida e intentaban dársela insistentemente. Aprendió a no confiar en los supuestos amigos.	No confiar en personas hasta conocerlas bien.
2	Kevin Ipiates	Víctima de explotación laboral fuera del país.	Un señor viajó como vendedor de ropa a Colombia y fue engañado. No hubo paga y le dejaron en la calle. Afortunadamente alguien le ayudó a regresar a Ecuador y aprendió a no confiar en extraños cuanto les ofrecen trabajo en otro país.	No confiar en personas extrañas que ofrecen trabajos excepcionales.
3	Daniela Pineda	Noche de discoteca con falsos amigos.	Una chica y sus tres amigos fueron a una discoteca. Se acercaron unos desconocidos y les brindaron unos tragos. Recuerdan que amanecieron en un lugar desconocido sin sus pertenencias y en mal estado de salud. Aprendieron a no confiar de personas ajenas en las fiestas.	Una fiesta entre amigos terminó en una mala experiencia.

4	Jandir Maigua	Asegurarse de escuchar la verdad.	Un estudiante de colegio asistió a las aulas que le correspondía en su colegio y de pronto escuchó que las dos últimas horas no tendrá clases porque la profesora de Lengua y Literatura no llegó a trabajar. Al otro día, recibieron un llamado de atención y una charla sobre confirmar las noticias porque pueden ser falsas.	La importancia de confirmar noticias falsas.
5	Daniel Toaquiza	Un compañero de clase, un falso líder.	Es la historia de un compañero antipático en el colegio que, cuando el profesor de Historia les hizo grupos para que hagan un video, asumió el liderazgo; pero, les indispose con el docente diciéndole que no le ayudan en nada. En la exposición, el docente preguntó a cada uno su aporte para la calificación individual. La verdad salió a la luz y falso líder quedó mal. Le pusieron calificación 0 y repitió el año lectivo.	Se debe denunciar a malos compañeros.
6	Ana Romero	La salud mental en hogares conflictivos.	Es la historia de una joven que, a lo largo de los años, ha experimentado ese feo sentimiento de culpa, estrés y ansiedad durante su infancia, tras las disputas entre su padre y madre. Fue una experiencia difícil que dejó una huella profunda en su vida.	Los problemas que afrontan los hijos mayores.

7	Giovanny Arce	Un accidente de tránsito.	Un joven realizaba un viaje de Ibarra a Salinas y de pronto, alguien chocó su vehículo. Se bajó del auto y vio al otro conductor que quedó inconsciente. Llamó al 911 y detectaron que estaba en estado etílico. Se salvó de milagro y aprendió que es importante respetar las leyes de tránsito.	La importancia de respetar las señales de tránsito.
8	Marlon Hernández	Cosas de familia.	Es la historia del abuelo José Ignacio quien era mayordomo en una hacienda. Heredó parte de los bienes del patrón porque era su hombre de confianza. Pasó el tiempo y la abundancia hizo que siguiera los mismos pasos del hacendado al dedicarse a las apuestas por dinero, al punto de quedarse en la ruina. A través de la historia de su abuelo aprendió la importancia de la moderación, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes en la vida.	La importancia de no dejarse influenciar por malos amigos.
9	Daniel Ríos	Testimonio de un ex jugador de fútbol.	Un futbolista profesional no pudo administrar su dinero y cayó en un sinnúmero de vicios hasta provocar un accidente de tránsito. Luego de tocar fondo, encontró el sentido de vida.	Desde abajo hacia arriba y viceversa.

10	Sharyha Barreno	Mi peor error fue quedarme callada.	Una joven iba de la casa al colegio y un hombre le acosaba. Nunca avisó a sus padres hasta que intentó secuestrarla y un muchacho le ayudó a escapar. No sabe cómo llegó a su casa. Ahora ve diferente aquel episodio de su vida y recomienda no callarse y denunciar el acoso.	Es mejor denunciar el acoso antes que sea tarde.
11	Geomara Andrade	Acoso verbal, lo que una mujer vive todos los días.	Es la historia de una chica que un vecino mayor que ella le acosaba todo el tiempo y no era capaz de avisar a sus padres. Vivió momentos de gran ansiedad, pero entendió que no era su cuerpo o la ropa que usaba, sino la culpa siempre fue del acosador.	Falta educación sobre la temática.
12	Luis Morales	Un viaje en moto sin final feliz.	Un muchacho viajaba con su novia en una moto y fueron atropellados por un taxi. Todo pasó y al final les dejó cierta enseñanza de que todos deben tener cuidado al conducir, ya sea un automóvil,	Conducir con cuidado.
13	Alison Hernández	El peligro de no cuidar a los hijos.	Es la historia de una niña que iba a un estadio a ver jugar fútbol todas las tardes porque dentro de los participantes del evento estaba su padre. Un descuido hizo que la niña tuviera un accidente.	El descuido a los niños.

14	Issam Cadena	Intento de robo o secuestro.	Una tía y el sobrino estuvieron a punto de ser asaltados cuando les lanzaron huevos al parabrisas. Ver videos de cómo salir de esa situación les ayudó mucho. Inmediatamente actuaron y felizmente no pasó a mayores.	Precauciones ante ola delincriminal.
15	Inti Casco	La familia vale más que millones likes.	Un muchacho asistió como fotógrafo a un evento en plena pandemia del Covid 19. Por sugerencia del Ministerio de Salud, debían todos los participantes estar confinados. En ese momento pensó en la familia y lo mal que hubiese pasado si todos se contagiaban. Felizmente no pasó.	Acatar disposiciones gubernamentales (pandemia).
16	Edwin Chamorro	El trabajo y el estudio van de la mano.	Es la historia de un joven estudiante que tuvo que trabajar para ayudarse con los gastos de sus estudios, pero un auto arrolló a la pequeña bicicleta cuando cumplía con la entrega de encargos a domicilio. Aprendió a conducir a la defensiva.	Precauciones al conducir.
17	Sebastián Paredes	Un accidente de tránsito me llevó al más allá.	Un joven y su amigo se fueron desde Cayambe a una discoteca en Otavalo. A pesar de que estaba consciente de que no debía tomar alcohol porque iba a conducir, lo hizo y provocó un accidente que le llevó al hospital con pocas esperanzas de vida. Aprendió a ser más cuidadoso al elegir conducir o libar alcohol.	Valorar la vida, no consumir alcohol cuando se conduce.

18	Kaily Hermosa	La vanidad pudo matarla.	Una enfermera vio de cerca cómo se realizó exitosamente una cirugía estética abdominal. Todo estaba bien hasta que la paciente empezó a presentar dificultad respiratoria y bajo nivel de oxígeno en sus pulmones. Pasó 30 días en recuperación a punto de irse de este mundo, mientras ella recordaba lo que su abuela le dijo, que la vanidad puede llevar a la muerte.	El peligro de la vanidad
19	Mateo Reina	El 30S visto por un niño.	Es la historia de un niño que presencié de cerca el Golpe de Estado en el Ecuador en el año 2010. No entendía nada, pero de joven pudo investigar y considerar el hecho de que muchos de civiles salieron a defender la democracia.	La defensa de la democracia.

Fuente: Cátedra Géneros Periodísticos I, 2022-2024

Resultados

En el presente trabajo presenta un libro con cuatro capítulos denominados: Tolerancia y adaptación; Honradez, amor y solidaridad; El Esfuerzo y la Perseverancia; y Justicia y Responsabilidad, que ponemos a consideración de ustedes porque estamos seguros de que algún personaje de los expuestos se identificará con ustedes en algún momento.

Tolerancia y adaptación

CAPÍTULO I

01

Palabras y acciones que están por demás can



Aceptarse a sí mismo le devuelve seguridad.

Fuente: IA

mbiar



*Aceptar nuestra identidad cultural,
volver a recuperar la confianza, nuestra
seguridad, esa que te arrebataron con
indiferencias y malos comentarios, es un
proceso complicado, pero no difícil.*

Mi nombre es Melany Espinoza, tengo 19 años y me considero afroecuatoriana. Desde pequeña conviví en un círculo social multicultural donde me sentía segura y protegida; nadie hablaba de las diferencias o desigualdades que me repararía la vida, hasta que entré en la escuela y poco a poco empecé a sentir miradas indiferentes de niños que se preguntaban el porqué de mi color de piel que no me era raro explicar, hasta que con el tiempo se volvió algo incómodo.

La seguridad que tenía se fue perdiendo, ya no me sentía cómoda, quería ser igual a mis amigas, sentirme aceptada y querida hasta que llegó un punto en mi vida en que las personas que me rodeaban pensaban que ser de otra cultura o religión era motivo para reírse de nosotros por ser diferentes, raros y por eso, consideraban que no deben aceptarte, por lo que empiezan a aislarte, despreciarte y hacerte sentir menos.

Cosas como estas hicieron que me odie, que deteste lo que realmente soy, que empiece a despreciar mi identidad, cuando solamente era una niña; pero con el tiempo me acostumbré a miradas extrañas, estereotipos absurdos creados por la sociedad.

Después, cuando ya era adolescente, las cosas siguieron siendo igual o incluso mucho peor; las personas seguían teniendo prejuicios o creyéndose más que otros. Y no es que les falte educación porque conocen muy bien de valores, solo que la gente no respeta las diferencias de los demás.

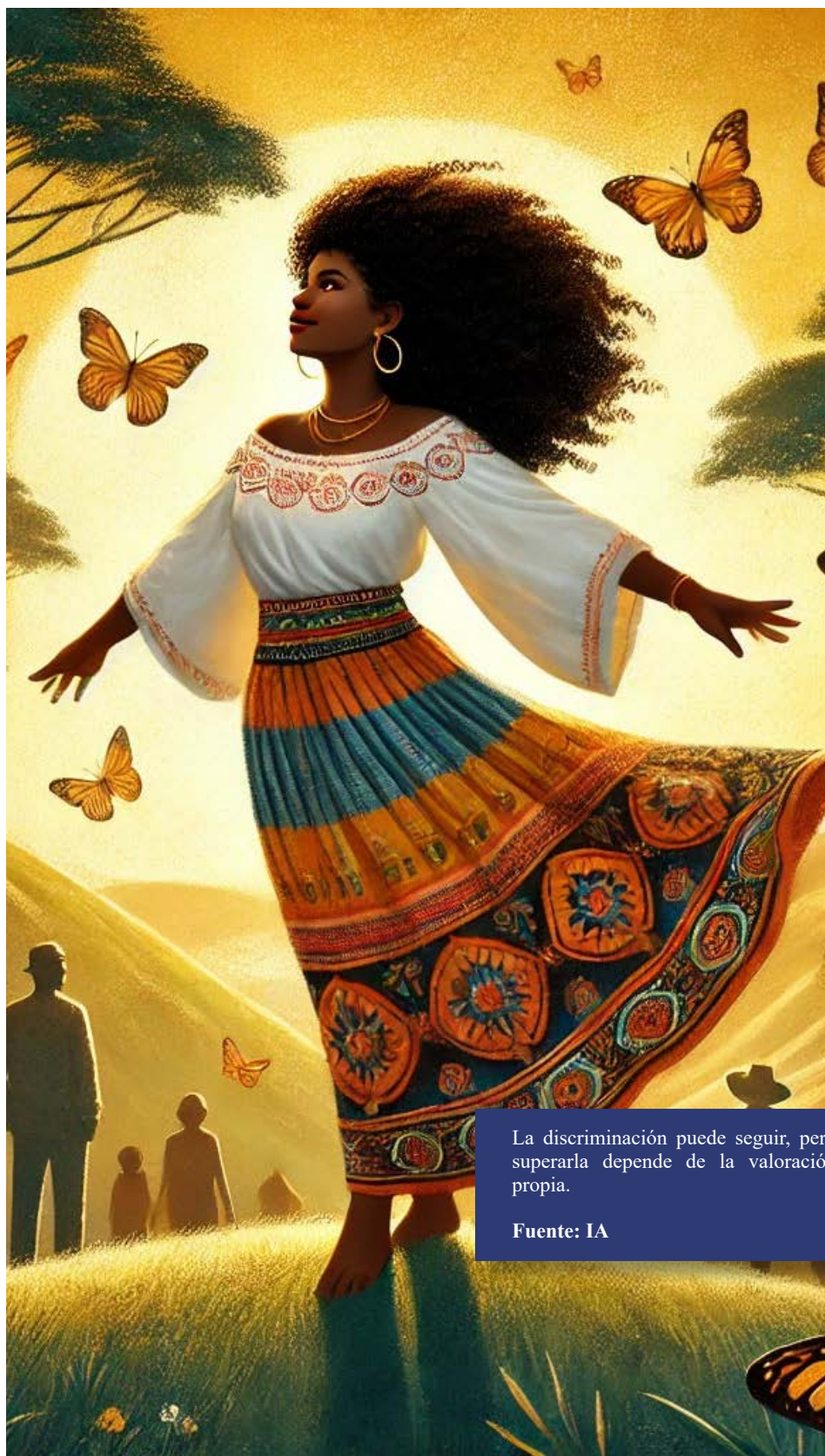
¿Saben lo que es subirse a un transporte público siendo una persona con tono de piel más oscura que los demás? La gente agarra a sus hijos, aprietan sus carteras, nos miran de forma desagradable y evitan que te sientes a su lado y así pasa en varios lugares. Las personas nos discriminan por hechos que cometen otros, pero no todos somos iguales.

Posteamos en redes sociales que el racismo y la discriminación se está tratando de erradicar, pero no es la verdad, salgamos a las calles y observemos la realidad, donde gente con falta de empatía suele caminar. No tienen idea cómo nos sentimos como seres humanos que a veces no encontramos explicación a lo que pasa.

Es un proceso aceptar nuestra identidad, nuestra cultura y volver a recuperar la confianza; nuestra seguridad, esa que te arrebataron con indiferencias y malos comentarios, proceso complicado, pero no difícil. Se empieza a recordar el sacrificio que hicieron nuestros antepasados para que su cultura sea valorada, dando significado a sus costumbres.

Después de todo, hay días en que me levanto con ganas de gritarle al mundo para demostrarle quienes somos los afroecuatorianos y estamos dispuestos a vivir con libertad, respetando a los demás, sin desmerecer o deshonorar. Solo es cuestión de respetar las diferencias de los demás y saber cuándo callar, ponerse en el lugar del otro con sentido de humanidad.

Redactora: Melany Espinoza



La discriminación puede seguir, pero superarla depende de la valoración propia.

Fuente: IA

02

Cuando sales de tu zona de confort y func



Actividades al aire libre fomenta valores de cooperación entre los participantes.

Fuente: IA

ciona



*Después de cenar, teníamos
preparado la noche de talentos donde
los jóvenes dábamos lo mejor de
nosotros en las creaciones de teatro,
animación, música, baile y literatura.*

Todo empezó con la decisión de vivir algo nuevo, compré el cupo para mi primer campamento que se llevaría a cabo en la ciudad de Cayambe desde la semana de lunes 12 al sábado 17 de agosto. Al llegar al lugar, se escuchaba rumores de los campistas que comparaban al evento del año pasado en el sentido de que el número de jóvenes y profesores que asistieron había aumentado a 80 campistas y 25 guías. Los chicos que se dieron cita a la acampada llegaron de diferentes partes del país como Guayaquil, Quito, Cuenca, Loja, Ambato, Los Ríos, Ibarra, Tabacundo, Esmeraldas y Latacunga.

Tras un día de adaptación, en el que los profesores intentaron ayudarnos a superar la timidez, comenzó lo que llamamos habitualmente el día tradicional, con actividades que intentaban fomentar en los chicos valores como la ayuda mutua, el servicio, la formación y la diversión; de este modo, con stands (exhibidores) que favorecieron la integración, comenzó las actividades de la mañana con el arreglo de tiendas, actividades campamentales, talleres y cursos de diferentes manualidades y deportes. En la tarde, hubo preparación de la fogata o velada artística, seminarios formativos, talleres alternados con dinámicas recreativas, para posteriormente evaluar el tema tratado.

Por último, después de cenar, teníamos la noche de talentos donde los jóvenes dábamos lo mejor de nosotros en las creaciones de teatro, animación, música, baile y literatura, según la modalidad elegida

junto al profesor de apoyo. Cada día el grupo de profesores elegía a un chico y una chica destacados y convertidos en ejemplo para los demás. Ellos serían los jefes del día y actuaban como mediadores porque tenían un papel especial, de modo que participaban en la reunión de profesores, para transmitir a los chicos las sugerencias de todos por la mejora de la convivencia.

El último día fue el más triste, el campamento terminó con lágrimas, sonrisas y el abrazo del adiós que promete ser solo un hasta el año próximo. Fue uno de los momentos más emotivos del campamento que recordaré siempre; allí perdí la noción del tiempo y eso lo dice todo.

Redactora: Amanda Alba



Tras un proceso de adaptación, las actividades en grupo ayudan a superar la timidez.

Fuente: IA

Lo hice sin ti

La superación personal es cuestión de voluntad

Fuente: IA



*Crece sin mi madre me ayudó a ser
más independiente y a entender que, a
veces, no me doy cuenta de mis propias
fortalezas hasta que encaré mi mayor
debilidad, el mantener una voluntad
firme para seguir adelante.*

Hola, soy Milena, tengo 19 años y desde que recuerdo, el vínculo familiar no ha sido el mayor pilar de mi vida. Es curioso, cuando era niña no dimensionaba los puntos que podrán quebrantar mi vida. Se puede decir que fui una ignorante inconsciente, algo irónico y envidiable. Poco a poco me di cuenta de que mi madre no buscaba ser quien cure mis heridas.

Madre, interesante palabra, que de acuerdo con la filosofía significa nunca más estar sola en el pensamiento, porque una madre siempre piensa doble, por sus hijos y por ella. Para mí, no son más que simples letras sin sentido.

Esto no fue malo, me ayudó a ser más independiente y a entender que a veces puedes con tus fortalezas hasta que encaras tu mayor debilidad. Se trata de mantener una voluntad firme para seguir adelante, mantener la confianza en ti. Finalmente, ella viene cuando miras hacia atrás y ves lo que has logrado.

No olvido las únicas palabras que me dijo antes de irse: “ya regreso”, pero no lo hizo. Supongo que tenía una vida por delante como para encargarse de tres pequeños; ahora bien, mi vida no fue la peor porque conocí a grandes personas que son ahora el pilar de mi vida.

Lo hice sola mamá, me gradué del colegio con buenas notas; tengo excelentes amigos, entré a la universidad y estoy en segundo semestre. Creo que estarías orgullosa de mí y como sea que hayan pasado las cosas, siento que estarías feliz de ver que la niña que dejaste creció y cumplió muchos de sus objetivos.

Redactora: Justyne Coral

Transtorno de ansiedad



Aprende a tomarse un tiempo para hacer lo que se ama, ayuda a mejorar la situación.

Fuente: IA



Llegó el momento en que Ángela, la mujer que me dio la vida, me dijo: “Sí se puede”, y unos meses después, escribí estas letras. Estoy segura de que hay una forma de quitarme la ansiedad.

Un día de repente me sentí diferente que antes, lo primero que no esperaba es que comenzara a tener una sensación extraña y fuerte, como si todo fuera a terminar en ese momento. Respiro, mientras siento frío y calor, el corazón parece estar saltando en mi pecho con ganas de vomitar. Todo pasa de un sentimiento a otro tan rápido que solo pensé que necesitaba ayuda porque ese era mi final.

Salgo de la sala de emergencias con un diagnóstico completamente diferente al que esperaba; ansiedad generalizada con ataques de pánico. Todo lo que veo es tan oscuro, cada día me siento distinta con diferentes síntomas, ya no quiero salir con mis amigos, tampoco volver a cada lugar que me hace sentir mal.

Tengo pavor de sentirlo, no quiero tener ese sentimiento, ese miedo; luego está el deseo de quedarme en casa, estar con alguien que ha pasado todo el tiempo conmigo, no estoy preparada, no estoy haciendo nada porque no me gusta y las cosas van decayendo. Me siento muy mal en casa, me siento arrancada, desesperanzada y con mucho temor.

Tenía que haber una salida antes de que decidiera pedir ayuda, quería ser normal y quería sentirme libre, no con esos sentimientos dolorosos. Llegó el momento en que Ángela, la mujer que me dio la vida, me dijo: “Sí se puede”, y unos meses después,

escribí estas letras y puedo estar segura de que hay una forma de quitarme la ansiedad.

De sus manos aprendí a conocerme, aprendí que tengo que tomarme el tiempo para hacer lo que amo y aceptar todo lo que siento en cada momento. Aprender a ver la vida de otra manera, lo que hizo que conociera nuevos amigos con quienes salgo a comer, comprar, socializar y me di cuenta de que cuando todo comenzó hace tres años, no lo apreciaba tanto como ahora.

Hoy puedo decir que soy libre, me conozco y gracias a eso –que tanto nos asusta– ahora soy más fuerte, me conozco mejor y me siento excelentemente bien. Gracias mami por animarme a seguir adelante, porque sí se puede.

Redactora: Jessica Uvidios

Tu partida me llevó a al depresión



Con ayuda profesional, se vuelve a ser la misma de antes.

Fuente: IA



*Y fue entonces cuando me di cuenta de
que, si me aísló y trato de superarlo sola
y en silencio, jamás lograré salir de este
agujero negro en mi vida.*

El lunes en la noche me despierto asustada con lágrimas cayendo sobre mis mejillas, abro totalmente los ojos en plena oscuridad y en segundos escucho romperse mi corazón en mil pedazos. El miedo me consume, todo mi cuerpo está temblando y lo primero que hago es tocar mi pecho mientras susurro en voz baja que todo está bien, mientras trato de entender esta situación. Después de unos minutos me acuesto en mi cama sin saber lo inesperado que puede ser el destino.

Al día siguiente me despierto muy temprano como de costumbre, llego al colegio y veo a todos mis amigos que lloran desconsoladamente. Sin saber el motivo, subo las gradas a una gran velocidad y con muchas preguntas en mi cabeza. Entre la multitud veo a mi mejor amiga, corro hacia ella, le abrazo y le pregunto de inmediato qué está pasando. Ella, sin poder mirarme a los ojos, en voz baja susurra: ¡Mateooo! y enseguida vuelve a caer en llanto.

Luego, y sin comprender sus emociones, me dirijo al aula, vuelvo a caminar dos segundos y en eso escucho decir: ¡Mateo se suicidó! Entro en shock, solo siento un vacío en el pecho, mis lágrimas caen, todos a mi alrededor me quedan viendo fijamente mientras mi cuerpo se desploma en un instante.

Pasan los días, no tengo ganas de salir y mucho menos de comer, paso en casa todo el día y mi familia me dice que salga a buscar aire fresco para relajarme y nada. La primera vez, para disimular que nada pasa, insinué que estaba con gripe y nadie se dio cuenta; pero la segunda, me volví a encerrar en la habitación porque lo único que deseaba era dormir sin que nadie me despierte. Sin poder decir ni una sola palabra, ni expresar mis emociones, con el tiempo, caí en la depresión. Una semana después, escucho a mi mamá llorar desconsoladamente en las noches, sin saber cómo tratar de animar a su hija y mis hermanos solo me abrazan sin decir nada.

Todas las noches siempre me pregunté: ¿por qué a mí? ¿qué hice para merecer esto? ¿Dios, por qué me haces sufrir tanto? ¿por qué me hiciste encariñar con él, si a la final me lo ibas a arrebatar? ¿por qué? Luego de ver que ninguna de mis preguntas me daba respuestas y con la excusa de la confianza y la amistad, me atreví a contar que estaba deprimida y no tenía ganas de nada; sin embargo, ellos solo dijeron las palabras tan habituales entre las personas que desconocen esta situación: “No tienes de qué quejarte, yo también tengo problemas y más graves que los tuyos”. Por último, me preguntaba si podía salir de esto porque solo veía un túnel sin fin y ni creo que exista, pero tenía que salir adelante por mi familia.

Pasan los días, no tengo ganas de salir y mucho menos de comer, paso en casa todo el día y mi salir de este agujero negro en mi vida; ahora sé que esta enfermedad es muy invisible y estigmatizada, de la que no se puede hablar y que permanece en el anonimato sin que se note. Esta enfermedad se sufre en soledad y silencio, pero también se debe saber que este será solo otro obstáculo más a superar y cuando te encuentres en estado de fragilidad emocional, recuerda que todo lo malo se magnifica y el enemigo es cada vez mayor, pero también debemos admitir que tendremos días muy buenos. Si pasas por momentos como este, pide ayuda a un profesional o a tu propia familia y no permitas que la depresión acabe con tu vida.

Redactora: Estefany Almeida



Es mejor buscar apoyo y no aislarse.

Fuente: IA

Amor en tiempos de pandemia



El optimismo después de la pandemia le hizo pensar que los días pueden ser mejores con la p

Fuente: IA



Aunque discutimos por varios días y en algunos ya no nos hablábamos, él estuvo siempre cuando yo tenía un mal día. Entonces pensé que, si se renuncia rápidamente a la gente que nos ama, a lo mejor nos estamos perdiendo de algo realmente grande.

El día amanecía con un cielo despejado y un sol radiante. Era un viernes que inició muy distinto a otros. Me levanté de mi cama rápidamente para ir por mi desayuno, proseguí con las labores del hogar antes de salir a mi cita con el destino; es irónico decir esto en tiempos de pandemia, pero salir se volvió un privilegio. El 19 de junio volví a verle, luego de tres meses de pasar encerrados en casa por ese extraño y temeroso virus. Estaba contenta porque al fin podría verle, estaría cerca y le abrazaría, y a lo mejor sentiría de nuevo todo aquello que por semanas me consumió el alma e invadió mis sueños.

La noche anterior terminé de guardar en una pequeña caja verde todas las notas que le hice durante ese tiempo que no nos vimos. Escribí una por cada día que pasó; eran frases, letras de canciones y otro par de palabras que me venían a la cabeza cuando hacía cualquier cosa. Eran cosas curiosas que te nacen cuando estás enamorada.

Terminé rápidamente con las actividades pendientes de casa, tomé una ducha y me vestí porque debía salir en 10 minutos para no llegar tarde a mi cita con la odontóloga. Tomé mi cartera y una chaqueta antes de irme; mi papá me llevó en su motocicleta para que evite tomar un bus y estar más tranquila.

Al llegar, esperé unos segundos antes de ser atendida por la profesional, pasé a mi revisión y le conté cómo

me sentía, ella conocía mi historia desde el principio hasta el final. Al salir del consultorio fui caminando a casa de mi amiga Maripaz o Mape y cuando llegué nos abrazamos por casi dos minutos, habían pasado tres meses desde nuestra última salida, hablamos alrededor de dos horas y planeamos lo que le diría a Francisco cuando le vea.

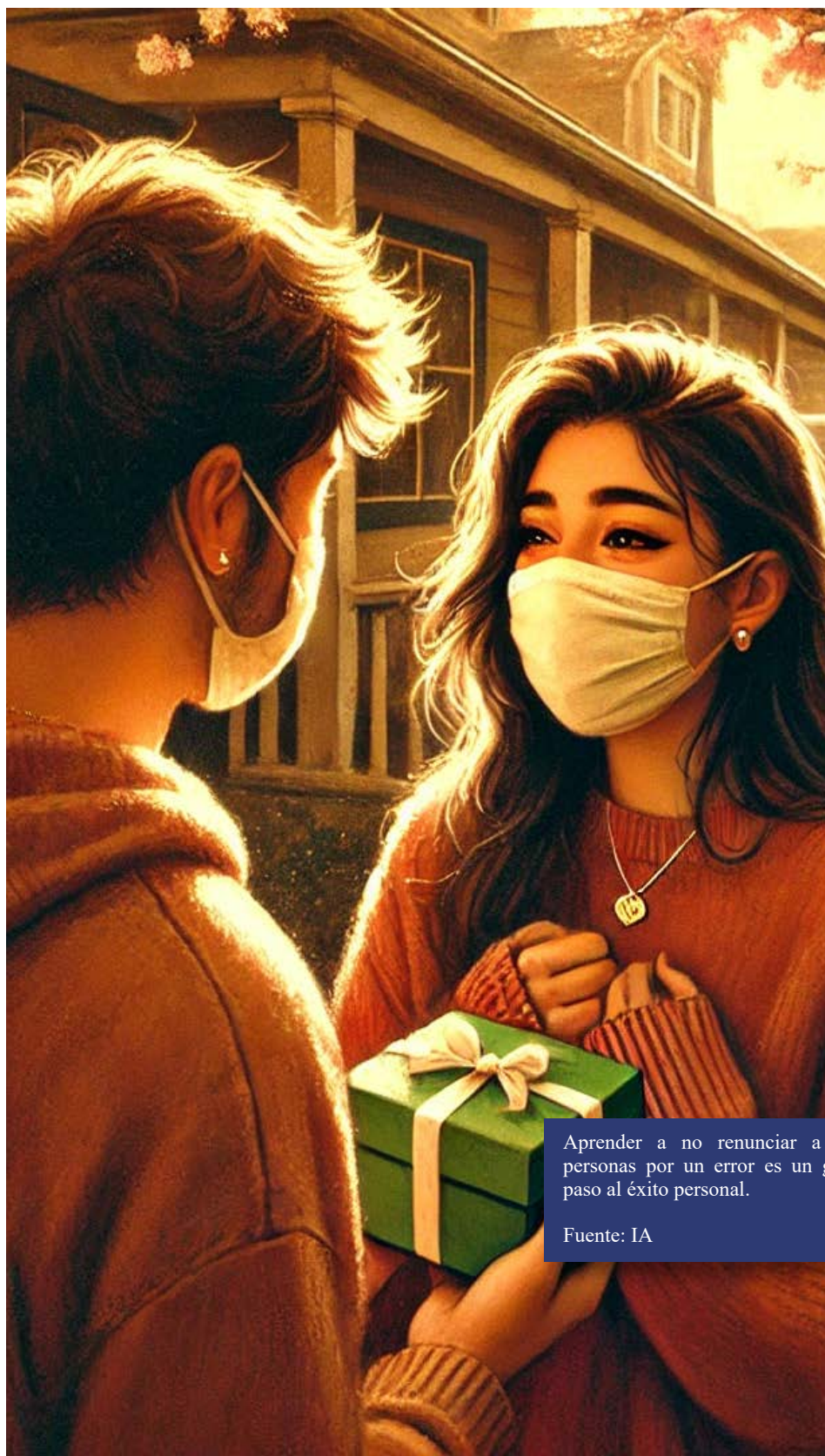
Era casi la hora de almuerzo y estaba dispuesta a encontrarme con él, me sentía como la primera vez que le vi, las manos me temblaban, me sentía emocionada y a la vez tenía miedo porque tuvimos varios altibajos en ese tiempo que pasó, pero estaba segura de que lo arreglaríamos. Le envié un mensaje a su chat y esperé unos segundos antes de tener una respuesta, pero su mensaje me desalentó porque decía que estaría ocupado y que quizás no nos veríamos.

Miré a Mape y no podía disimular mi desaliento, pero en menos de un minuto, él envió otro mensaje que textualmente decía que, si iba antes de que le fueran a ver su casa, al menos pasaríamos unos minutos, sino debería verle otro día. Miré a mi amiga y ella me dijo que debía ir; sin embargo, no estaba segura de hacerlo, pensé en si llegaré a tiempo para verle o era mejor quedarme.

Después de discutir por unos minutos con Mape, ella propuso que vayamos, fuimos caminando y

hablábamos de varias cosas y, cuando llegamos, él seguía ahí y le miré. Debajo de mi mascarilla se marcaba una accidentada curva en la comisura de mis labios. Aunque discutimos por varios días y en algunos ya no nos hablábamos, él estuvo siempre cuando yo tenía un mal día, porque si se renuncia a la gente rápidamente, siento que me estoy perdiendo de algo realmente grande. Al final sabía que a pesar de una pandemia o cualquier cosa que pasara entre los dos, estaríamos el uno para el otro y nos volveríamos un gran equipo.

Redactora: Katherine Chaparro



Aprender a no renunciar a las personas por un error es un gran paso al éxito personal.

Fuente: IA

Nos enamoramos y superamos obstaculo



Aceptarse a sí mismo le devuelve seguridad.

Fuente: IA

los



*La comunicación, el respeto y la
compatibilidad son factores encargados
de mantener a flote una relación por
no solo el sentimiento hacia la persona
especial hará que todo funcione.*

Tenía 20 años cuando empecé a conocer a esa persona, alguien que en algún punto de mi vida sería un salvavidas a mis problemas, la cura de mi corazón y alma. Toda esta aventura de vida empezó con un mensaje imprevisto y las primeras conversaciones que tuvimos fueron interesantes porque llamaban la atención el uno del otro. Nos hacíamos chistes y bromas, congeniamos de inmediato y todos esos mensajes diarios hicieron que nos vayamos conociendo en línea.

De mensajes pasaron a llamadas nocturnas a diario, compartimos secretos que nos ayudaba a conseguir una confianza mayor para cuando llegue el día de conocernos, y sin planear ni esperar, nos vimos al salir de fiesta, pero sin saber que esa noche marcaría una huella en nuestras vidas. Disfrutamos de la noche, pero no fue tan larga como parece y cada uno debía regresar a su hogar.

Regresé feliz y a la persona que conocí de manera inesperada le gusté. No fue la única vez que salimos porque después de esa noche de fiesta hubo citas reales donde disfrutábamos de la compañía del otro. Tuvimos mucha química y ambos sentíamos paz con la presencia de cada uno de nosotros. Conforme avanzaba el tiempo concretamos una relación formal, después de un mes conociéndonos en línea y tres meses de salidas a citas.

Me sentía muy feliz y emocionada sin creer que eso estaba sucediendo, pero ¿él sentía lo mismo? Obviamente que sí, todas las atenciones que él tenía por mí demostraban todo el amor y cariño que iba creciendo. En ese momento me di cuenta que podían amarme de la manera más bonita posible, pura y verdadera. Aunque mi personalidad sea tan extrovertida y alegre, tenía inseguridades que no me permitían creer que todo lo que sucedía fuera cierto.

Pero es importante recordar que en la vida se tiene obstáculos que superar y que por más mínimos que se presenten, nunca te dejes vencer de nada. Los primeros meses fueron transcurriendo, la magia del enamoramiento estaba presente en el aire, pero después de cierta etapa, fue importante recordar que habrá factores que serán cruciales en la relación y para nosotros no sería la excepción.

Como les conté, tenía inseguridades provenientes de mi pasado, tal vez por problemas con mi familia, no lo sabré a ciencia cierta, pero esto afectó en cierto modo mi forma de ver las cosas en la relación. Fue ahí cuando entró él, mostrándose como una persona fuerte e incondicional, sobre todo, animándome a no desmayar jamás y haciéndome creer en mí misma. Entonces pensé que si estoy en una relación no todo debe basarse en darse cariño y no digo que no sea necesario, pero el apoyo incondicional, mientras me enamoro de esa persona todos los días, es lo más bonito del mundo.

La comunicación, el respeto y la compatibilidad son factores encargados de mantener a flote una relación porque no sólo el sentimiento hacia tu persona especial hará que todo funcione. Los meses entre nosotros seguían transcurriendo y, como mencioné, el amor no siempre puede todo, y es aquí donde empezamos a experimentar obstáculos por falta de comunicación y empatía también; sin embargo, y a pesar de todo, jamás nos dejamos solos porque el tiempo que nos conocimos fue corto, pero fue el suficiente como para seguir siendo la fortaleza de cada uno.

Llegamos a un límite que no podíamos más con la relación que, a pesar de ser lo más lindo del mundo, las circunstancias no nos permitían seguir. Yo quería continuar, pero sabía que no podía aferrarme a un romance que no estaba funcionando solo por el amor que sentía. Después del rompimiento, aprendí a valorar mi propia compañía, aunque me costó mucho al principio, porque a pesar de que él estuvo ahí, inclusive en esos momentos de separación, sentía que no podía acostumbrarme a eso, porque las personas no son eternas en nuestras vidas.

Y empecé a sanar, me dediqué a mis pasatiempos favoritos y a reír más; aun así, es curioso todo esto porque a pesar del tiempo transcurrido, después de la separación, no perdimos contacto y empezamos a entablar una amistad. Sin darnos cuenta, algo nuevo

fluyó y aunque parezca increíble, me sentía bien. A veces mis sentimientos por él me traicionaban porque nadie deja de amar de la noche a la mañana y más aún si todo lo pasado fue memorable.

Con todo esto sentí curiosidad por saber lo que podría sentir todavía, pero fue difícil saberlo con certeza. Empecé a tomar esta situación como una oportunidad para mejorar mis fallas que tenía y aprendí a valorar más los esfuerzos que hacía él por mí a pesar de no seguir juntos. En ese momento despierto y me pregunto: ¿no cuenta esto también como amor verdadero?, y sí, entendí que el amor



Demostrar amor y cariño todo el tiempo ayuda a superar obstáculos.

Fuente: IA

no es solo tener una relación, es también ayudar a quien nos importa, es permanecer al lado de la persona que quieres ver bien, es hacerlo o hacerla reír, es preocuparte, darle tu tiempo sin esperar nada a cambio. Seguía aprendiendo de él, conocí nuevas formas de amar y sobre todo amarme a mí mismo, aceptarme como soy y luchar contra mis miedos. Claro que sigo en un proceso de superación, pero ahora batallo cada día por avanzar y esta vez no debo hacerlo por impresionar a esa persona sino para mí misma.

Sin darme cuenta, curó mi corazón, mi alma y mis pensamientos, calmó mis inseguridades y valoro el tiempo y esfuerzo que él me ha dedicado como amigo incondicional. Creía no poder mantener contacto con la persona que amé, pero lo que dicen es erróneo; amo a esa persona, también sé amarme a mí misma y mantener estabilidad con todo lo pasado.

Él será una persona importante en mi vida, porque siempre estuvo presente en mis momentos de debilidad y fortalecimiento. No muchos son capaces de hacer eso, por ello le pregunté: ¿qué enseñanza o mensaje crees que te dejó esta experiencia? Y me contestó que aprendió la importancia de no aferrarse al sentimiento del amor como una solución a los problemas, sino que debes tomar en cuenta el esfuerzo, paciencia y dedicación que entrega esa persona por ti.

El amor es importante, pero también hay otros elementos que ayudan a tener una relación sana y estable; sin embargo, encontrar a una persona incondicional para tu vida, alguien que quiera ser tu calma en momentos de tempestad, creo que solo sucede una vez, y deberás decidir si se quede o se va. No me refiero al hecho de acostumbrarte a una persona que te ayude siempre y te saque a flote, pero tener un hombro al final de una lucha es reconfortante y no solo se basa en una expareja, porque ese amor puede provenir de tu familia, un amigo o de la persona menos esperada como fue mi caso.

Debes valorar el tiempo de cada persona para ayudarte y saber que, sin importar cuantas dificultades estés pasando, nunca será el final, y si te enamoras mientras hay obstáculos hazlo, vive las mejores experiencias o aprende de ellas.

Redactora: Darla Valera

Se aprende de la experiencia



Un buen ambiente de compañerismo y amabilidad influye mucho en la calidad de estudio

Fuente: IA



*Aprendí a valorar más a mis pocas
amistades, quienes me brindan su apoyo
incondicional. A no dejarme llevar por
lo que digan los demás y tampoco caer
en la tristeza.*

Cuando era pequeño vivía en España porque allá fue donde nací. Estaba rodeado de buenos tratos, personas amables y no me faltaba nada. Todo cambió cuando cumplí ocho años y viajé junto a mi hermana hacia Ecuador, donde toda mi familia habitaba; mis padres, en cambio, se quedaron unos años más y cuando llegué al país, tuve que vivir en la casa de mi abuelita, una vivienda pequeña y humilde, en un barrio alejado del centro de la ciudad. Para mí fue un gran salto, pasé de vivir en el centro de Madrid, en el quinto piso de un edificio, a un barrio suburbano, en una residencia con pocas comodidades.

No le di tanta importancia, aunque si extrañaba todo lo que tenía en mi país natal. Entré a una escuela religiosa privada llamada Santísimo Sacramento porque uno de mis primos estudiaba ahí, siempre tuve un buen trato con él, pero nunca llegué a llevarme de buena manera con mis otros compañeros de clase, excepto uno con quien siempre me juntaba.

Todos los días sin falta, apenas llegaba a la escuela, se me acercaban los típicos brabucones de la clase, me molestaban, se reían y yo nunca pasé bien estando en ese centro educativo, desde cuarto de básica hasta octavo. Siempre fue lo mismo, ya ni recuerdo cuantas veces lloré debido al constante bullying.

Dicen que todo lo pagado es bueno, pero aprendí que no, no tengo casi ningún buen recuerdo de ese

centro educativo. Pasé de una escuela en España donde todos eran amables, respetuosos y me llevaba bien con todos, a una donde entraba a mi clase y tenía que intentar aguantar a quienes me molestaban constantemente solo por ser el nuevo, de otro país, por querer ser como las personas a quienes admiraba, a mis youtubers favoritos e intentar hacer videos como ellos.

Aunque la vida siempre me puso diferentes obstáculos para ver si en realidad estoy dispuesto a ser un influencer, mis padres no me apoyaron en ese sentido. Yo sé que ellos siempre han querido lo mejor de mí, pero en realidad anhelaba ser un creador de contenido y las personas que me apoyaban eran contadas, una de ellas mi hermana, quien siempre me ayudó en todo, hasta en esta locura de querer ser youtuber. Ahora puedo decirles a todos que lo logré y que, aunque no sea alguien grande en la industria, apenas una persona mínimamente reconocida, soy alguien quien cuenta con el suficiente apoyo para seguir adelante.

Al recordar en el tiempo, considero que todo cambió cuando mis padres me dieron la oportunidad para cambiarme a otra escuela (pública) y acepté sin dudarlo. Fue así como entré a la Escuela 6 de Julio, donde todos los malos tratos y el bullying desaparecieron y solo encontré buenos amigos con

los que me llevo bien hasta la actualidad, con quienes he pasado varias anécdotas y quiero demasiado.

Me di cuenta que no porque sea caro es mejor refiriéndome a la educación. Para mí, un buen ambiente de compañerismo y amabilidad influye mucho en la calidad de estudio y por más buenos que sean los profesores, si existe un ambiente tenso en la clase y no la disfrutas, no vas a aprender de ninguna manera. El cambio de centro de estudios me llevó a no ser alguien materialista, a ser un poco más humilde, a no juzgar a las personas como se vean, como visten, su estilo de vida, porque siempre tienen algo de bueno en realidad, y eso lo he ido aprendiendo a lo largo de la vida y con mis experiencias con la gente, como dije, descubrí que no se puede calificar de buena o mala a una persona sino después de hablar por un buen tiempo.

También a confiar en quienes lo merecen; porque mi madre siempre me dijo que aprenda a observar muy bien a las personas, que hubo muchas que me han apuñalado por la espalda, diciendo cosas sobre mí, contando mis secretos y dejándome muy mal. Actualmente, podría decir que no soy una persona muy abierta a los demás, siempre espero a ver cómo son las personas que tengo delante, hablar un poco con ellos y con el tiempo ver si merecen mi confianza o no.

Aprendí a valorar más a mis pocas amistades, a quienes me brindan su apoyo incondicionalmente y no dejarme llevar por lo que digan los demás, no caer en la tristeza debido a estas situaciones. Finalmente, a luchar por lo que quiero, porque con esfuerzo cualquier sueño puede hacerse realidad en menos tiempo esperado.

Redactor: Christopher Velasco



Es mejor analizar bien a las personas antes de darles la confianza necesaria.

Fuente: IA

09

Superar los miedos para conseguir sus su



Ante situaciones adversas, es mejor actuar con calma.

Fuente: IA

ueños



Desde ese día sentí un poco de miedo al quedarme sola en casa; pero al entrar a la universidad, me tocó dejar el temor, enfrentar mi debilidad y acostumbrarme a estar sola porque la vida se trata de eso, de crecer y ser independiente.

Era un viernes, me quedé sola en la casa, mis padres y mi hermano salieron al mercado muy por la mañana. Mi madre me dijo que llegarían hasta tarde porque se iban a demorar en la compra de todo lo necesario para el fin de semana que íbamos a celebrar el cumpleaños de mi abuelita que ya pasó los 60 años de vida junto a nosotros. Me levanté una hora después que salieran de casa mis padres, tendí mi cama, arreglé mi cuarto, abrí la ventana porque era un día bien soleado.

Me decía hacia adentro: ¡Esto es sol de lluvia! Entonces bajé de mi cuarto y recalenté el desayuno que me había dejado mi madre, terminé de alimentarme y me fui a sacar la ropa porque tenía que lavar, dejé remojando y mientras fui a darle comida a mis perritos, ya eran casi 12:00, por lo que opté por prepararme algo de comer. El cielo se nubló y después de unos 15 minutos empezó a llover fortísimo; me puse a ver una película mientras almorzaba, según recuerdo la lluvia duró como una hora y después que dejó de llover, me quedé adentro y decidí arreglar la cocina, pero otra vez, de a poco, vino una llovizna que dio lugar a un fuerte aguacero.

Cada momento me asomaba por la ventana a ver si ya cesaba la lluvia y en eso, alcanzo a ver a una persona subiendo las gradas, pero no era ninguno de mis familiares y nunca le vi por mi barrio. Me quedé en shock, luego reaccioné y caminé despacito, sin

hacer ruido, para salir por la ventana trasera de mi casa porque imaginé que entraría a la cocina.

Llegué a la casa de mi tía, tenía mucho miedo, me temblaba el cuerpo, casi no podía hablar. Ella, me abrazó fuerte y me preguntó lo que estaba pasando; con palabras entrecortadas le dije que una persona desconocida estaba en la vivienda, que fue un ladrón que entró a robar y está en el segundo piso. Mientras le contaba, lloraba más y más, mis manos temblaban.

Mi tía sale al patio y llama a los maestros albañiles que estaban arreglando la casa porque la siguiente semana iban a celebrar el matrimonio de mi primo. Eran tres los trabajadores que salieron y le preguntan a mi tía el por qué están llorando, les contó lo sucedido y salieron corriendo hacia mi casa y nosotros atrás.

Los trabajadores fueron directo al segundo piso y luego salen corriendo a decirnos que no es un ladrón, que es una persona que viene a vender medicinas naturales, pero yo, con la voz entrecortada, le pregunté el por qué había subido al segundo piso y sin permiso en una casa ajena. El señor nos dijo que subió al cuarto porque no sabía a donde ir cuando llovía y como estaba cerca de mi casa, decidió entrar para no mojarse más de lo que estaba. “Me quedé en el balcón, no entré a ningún cuarto”, dijo. Además, explicó que trabaja honradamente, sin hacerle daño

a nadie, a lo que mi tía le dijo que pudo haberse quedado en el garaje. Entonces, subí a ver los cuartos y las puertas estaban cerradas y todas las cosas en el mismo lugar.

El señor pidió disculpas y se fue. Los albañiles regresaron a su trabajo y mi tía se quedó conmigo acompañándome hasta que vengan mis padres, quienes llegaron y me puse a llorar. Me preguntaron qué pasó y les contamos todo.

Me abrazaron y me dijeron que, ante estas situaciones, se debe actuar con calma, que el miedo es traicionero y que nos puede hacer obrar de mala manera. Y que fue una buena idea hacer lo que hice, pero al entrar a la universidad, me tocó dejar el temor, enfrentar mi debilidad y acostumbrarme a estar sola lejos de casa porque siempre he sido dependiente y nunca salía sola y menos pensé ir a vivir lejos. Fue un reto muy grande que me tocó afrontar, pero sé que voy a superar mis miedos porque la vida se trata de eso, de crecer y ser independientes.

Redactora: Tamia Lanchimba



Aprender a superar el miedo a estar solo es el reto, porque la vida se trata de eso, de crecer y ser independientes.

Fuente: IA

La magia de la persistencia



Abrazar la persistencia y el valor de seguir adelante a pesar de los desafíos, es el reto.

Fuente: IA



Mi mensaje para todos los estudiantes es que abracen la persistencia y el valor de seguir adelante a pesar de los desafíos.

No se rindan ante las dificultades porque en ellas radica la oportunidad de aprender y crecer.

Como estudiante, mi camino ha estado lleno de desafíos, incertidumbres y momentos de duda; sin embargo, cada paso que he dado en esta travesía educativa me ha enseñado la invaluable lección de la persistencia y la determinación. Recuerdo cuando ingresé a la universidad, lleno de entusiasmo y expectativas, pero pronto me encontré abrumado por la carga académica y las exigencias de la vida universitaria; hubo momentos en los que me preguntaba si estaba en el camino correcto y si sería capaz de alcanzar mis metas. Las dudas comenzaron a invadir mi mente y el miedo al fracaso parecía acechar en cada esquina.

Fue entonces cuando recordé una cita que me había inspirado desde niño: “El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”. Me di cuenta de que, en lugar de preocuparme por el resultado final, debía enfocarme en dar lo mejor de mí en cada tarea y cada examen. Comprendí que el camino hacia el éxito estaba pavimentado con pequeños pasos de constancia y dedicación.

A medida que me comprometía con mis estudios y me rodeaba de amigos que compartían mis valores, comencé a experimentar una transformación interna. Aprendí a encontrar satisfacción en el proceso de aprendizaje, a valorar cada oportunidad para crecer intelectual y emocionalmente; descubrí que no se trataba solo de obtener calificaciones sino de adquirir conocimientos, habilidades y valores que me acompañarían toda la vida.

El camino no ha sido fácil; he enfrentado reveses y desafíos inesperados, pero me mantuve firme en mi determinación de superarlos. La persistencia se convirtió en mi aliada, recordándome que cada tropiezo era una oportunidad para aprender y mejorar; hoy, mirando hacia atrás en mi travesía como estudiante, me doy cuenta de que el verdadero valor no radica únicamente en el resultado final, sino en el esfuerzo y la dedicación que ponemos en cada paso del camino. Siempre habrá obstáculos y momentos de duda, pero con persistencia y una mentalidad enfocada en el crecimiento, podemos alcanzar nuestras metas más audaces.

Mi mensaje para todos los estudiantes es que abracen la persistencia y el valor de seguir adelante a pesar de los desafíos. No se rindan ante las dificultades porque en ellas radica la oportunidad de aprender y crecer; rodéense de personas que les apoyen e inspiren, y recuerden que cada paso dado acerca más a descubrir el propósito de la vida

Confíen en sí mismos y en su capacidad para superar cualquier obstáculo que se presente en el camino; la perseverancia es la clave que desbloquea la magia para descubrir quién es realmente en su interior y qué está destinado a lograr. Que la pasión por el conocimiento y la constancia guíen siempre sus pasos en esta maravillosa travesía educativa.

Redactor: Mateo Mejía

La muerte de mamá



La vida se pasa en un segundo y por eso es importante valorar a las personas, los momentos y pequeños detalles.

Fuente: IA



*Ahora, después de su muerte, entendí
que la vida se pasa en un segundo y eso
me ha hecho valorar más a las personas,
los momentos y los pequeños detalles de
la vida. Me ha hecho ver que las cosas
materiales no tienen valor, que hay otras
más importantes.*

La palabra muerte la conocemos y probablemente la entendemos, pero jamás podremos asimilarla por completo, ni mucho menos estamos preparados para afrontar una situación de esta naturaleza. Mi nombre es Nayeli, tengo 20 años, estudiante de la carrera de Comunicación y así he podido sobrevivir a la muerte de mi mamá. Han pasado casi 10 meses desde que partió de este mundo terrenal para subir al reino de los cielos y me cuesta entender ¿por qué mi mamá? ¿por qué a mí? ¿y el tiempo que nos faltó compartir? ¿y los sueños que teníamos juntas?

Mi vida cambió en un abrir y cerrar de ojos. Era el domingo 2 de agosto del 2020, un día como cualquiera en medio de una pandemia donde no se podía salir a ningún lado y nada más que pasar con la familia viendo películas todo el día. Aún me resulta imposible creer que ya no esté aquí, pero me regaló el último mejor día de mi vida, porque después de eso no he vuelto a sentir felicidad en mi corazón; pero para no desviarme, aquella mañana me levanté temprano como ningún otro domingo, bajé a desayunar y lo primero que vi fue a mi mamá, le dije buenos días y ella me respondió con un “hola, Naye, ven a desayunar para hacer tu comida favorita”.

Cocinamos juntas y compartimos todos en familia como ningún otro día; mis papás se habían separado hace meses, pero llevaban una relación cordial y siempre mi progenitor venía a comer a la casa. Ese

domingo coincidimos todos en la mesa, con un bebé en camino de mi hermana, una linda sonrisa de mi hermano, la seriedad de mi cuñado, en fin, todos disfrutamos de un rico almuerzo.

Después de comer, todos nos sentamos en la sala para ver películas como era costumbre; mi mamá estaba feliz y al terminar de verla se fue a su lugar favorito que era la bodega donde estaban nuestros ocho gatos. Al salir me dijo que tenía un fuerte dolor en la laringe y que se le habían terminado sus pastillas y que, al día siguiente muy temprano, le acompañara a comprar a la farmacia, a lo que le respondí positivamente. Subió a recostarse un rato con mi hermana embarazada y bajó al momento de la merienda; mientras comíamos conversamos como una hora y nos reímos sin parar todos juntos, pero ninguno sabía que sería nuestra última comida con ella.

Todo empezó a las 23h45, cuándo entró a mi cuarto por valeriana y le pregunté si le seguía doliendo y me respondió que sí, que ya se le pasará. Me fui a descansar y sentí que enseguida bajó a la sala con mi hermana mayor –que esa noche se quedó a dormir con nosotros–. No sé si fue un presentimiento, pero sentía que algo no estaba bien y bajé inmediatamente, le vi sentada en el sillón con un vaso de agua; al verla descompuesta, llamé a mi papá que venga a casa y nos lleve al hospital, pero después de dos minutos ella se desmayó o eso pensé.

Desesperados sin saber qué hacer, cómo actuar o ayudarla, solo tratábamos de que despertara; pero segundos después escuchamos su último respiro. Fue una desesperación que nunca había sentido, mi sobrino de 10 años salió a pedir ayuda a mis vecinos y le llevaron al hospital; solo pudo ir mi hermana mayor y mi hermano, pero yo –con mucha fe– empecé a orar y pedirle a Dios que le traiga de vuelta a casa. Tenía las esperanzas de que regresara sana y salva, sin saber que sería el último día que le vi.

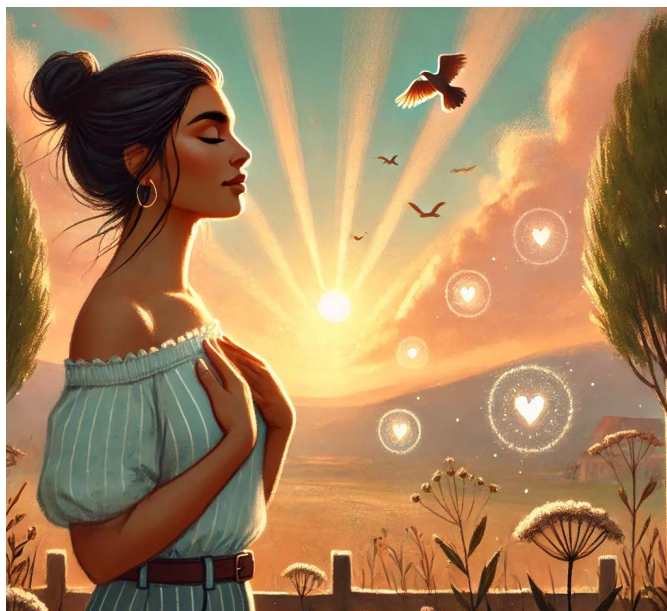
Mis hermanos y mi papá regresaron tres horas después, luego de escuchar “no se pudo hacer nada, falleció de un infarto agudo de miocardio”. ¿Que cómo he sobrellevado este dolor en mi corazón?, no lo sé; han pasado casi cinco años y cada día duele más. ¿Cómo entender que tu mejor amiga, tu amor más grande se fue y ya no la volverás a ver? Fue la persona que se esmeró por muchos años para que yo fuera alguien en la vida y muchas veces, dejó a un lado su felicidad por estar conmigo, siempre fue mi apoyo y mi fiel compañera en todo.

No puedo decir que nuestra relación fue perfecta porque sí hubo problemas; había momentos de discusiones, pero también otros donde hablábamos hasta tarde, reíamos y llorábamos juntas, nos teníamos mucha confianza. Ha sido un camino difícil, apegarme más a Dios, conversar con él, llorarle y hasta discutirle son otras de las cosas que

me han ayudado; en medio de toda esta situación, él es quien me ha dado fuerzas para salir adelante.

Ahora, después de su muerte, entendí que la vida se pasa en un segundo y eso me ha hecho valorar más a las personas, los momentos y los pequeños detalles de la vida. Me ha hecho ver que las cosas materiales no tienen valor, que hay otras más importantes. Que muchas veces nos pasamos quejándonos de lo que nos falta y no disfrutamos ni somos felices con lo que tenemos. Aprendí que todo tiene su propósito. Y aunque ahora no le vea, algún día sabré por qué mi mamá tuvo que morir a mis 20 años.

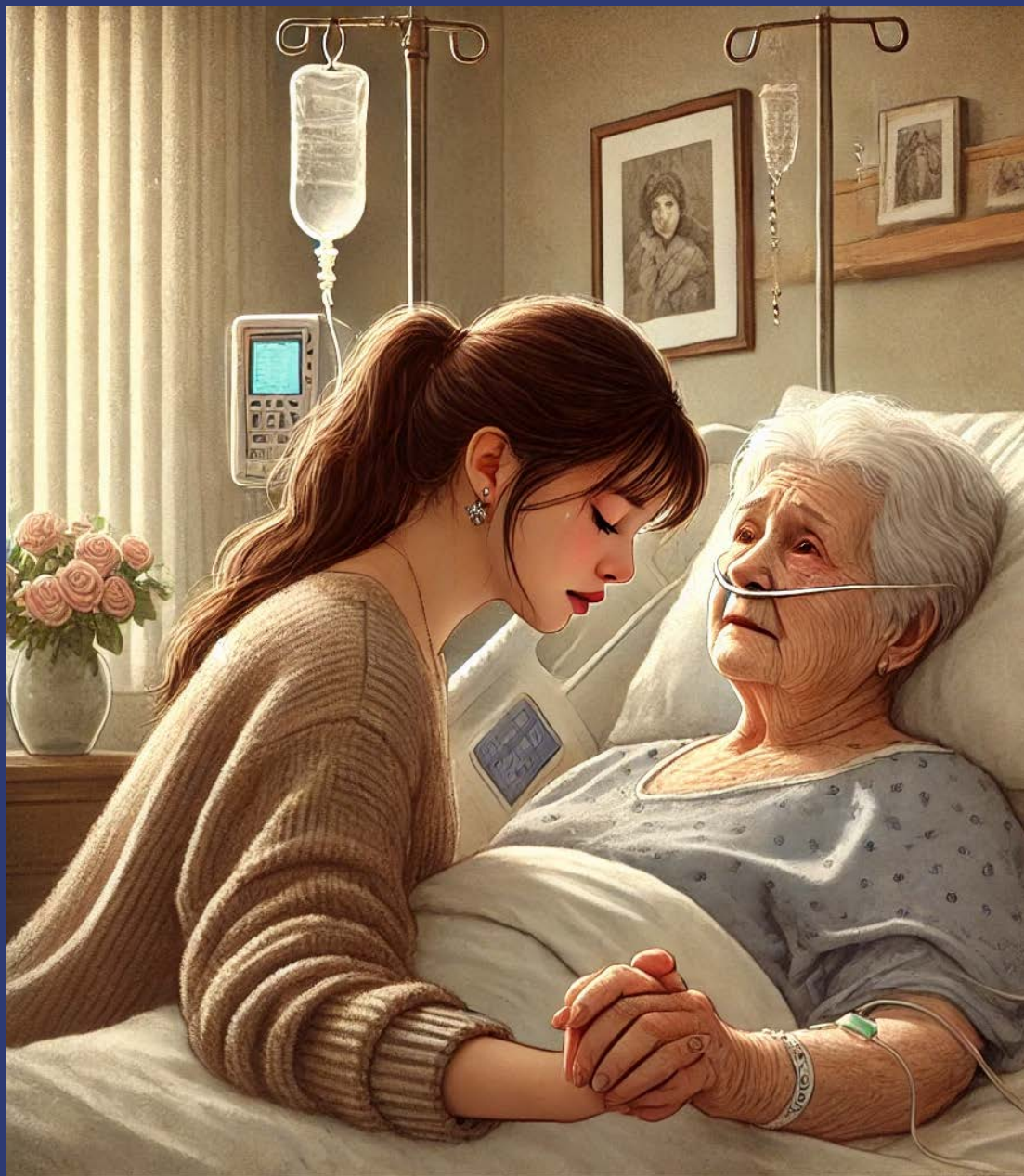
Redactora: Nayeli Mayanquer



Muchas veces las personas se pasan quejando de lo que les falta y no disfrutan de lo que tienen.

Fuente: IA

Mi primera pérdida



Los seres queridos se van, pero siempre vivirán en nuestro corazón.

Fuente: IA



Cuando mi bisabuela partió al más allá, experimenté varios sentimientos como ira, tristeza, frustración porque el cáncer me quitó a la persona que me comprendía, mimaba, enseñaba y aconsejaba. A todas esas personas que luchan contra esta enfermedad, les deseo que ganen la batalla y se aferren a la vida.

En nuestras vidas siempre nos han enseñado cosas para sobrevivir, pero nunca nos preparan para la muerte o cómo superar la pérdida de un ser querido y casi nunca sabemos cómo afrontar este tipo de situaciones. El año pasado tuve la pérdida más dolorosa que he experimentado, la persona que era mi refugio y mi paz, mi bisabuela, a quien le detectaron cáncer y a partir de ese momento, pasó por una serie de enfermedades que le iban debilitando. Estuvo muchas veces hospitalizada y vi cómo pasó de ser una persona tan vigorosa, a alguien tan frágil como una hoja de papel.

Desde aquel día, venían a mi mente malos pensamientos que se entrecruzaban con mis peores miedos al ver que una guerrera pierde su propia batalla con la vida al verla conectada a una bolsa de suero y una máquina de oxígeno. Saqué fuerzas de donde no tenía y aguanté el llanto. No fue fácil para mí, le di un abrazo muy fuerte y me puse a recordar los momentos que compartí con ella. Traté de hacerle pensar que todo estaba bien e intenté que sonriera más, pero ya sus fuerzas no le permitían.

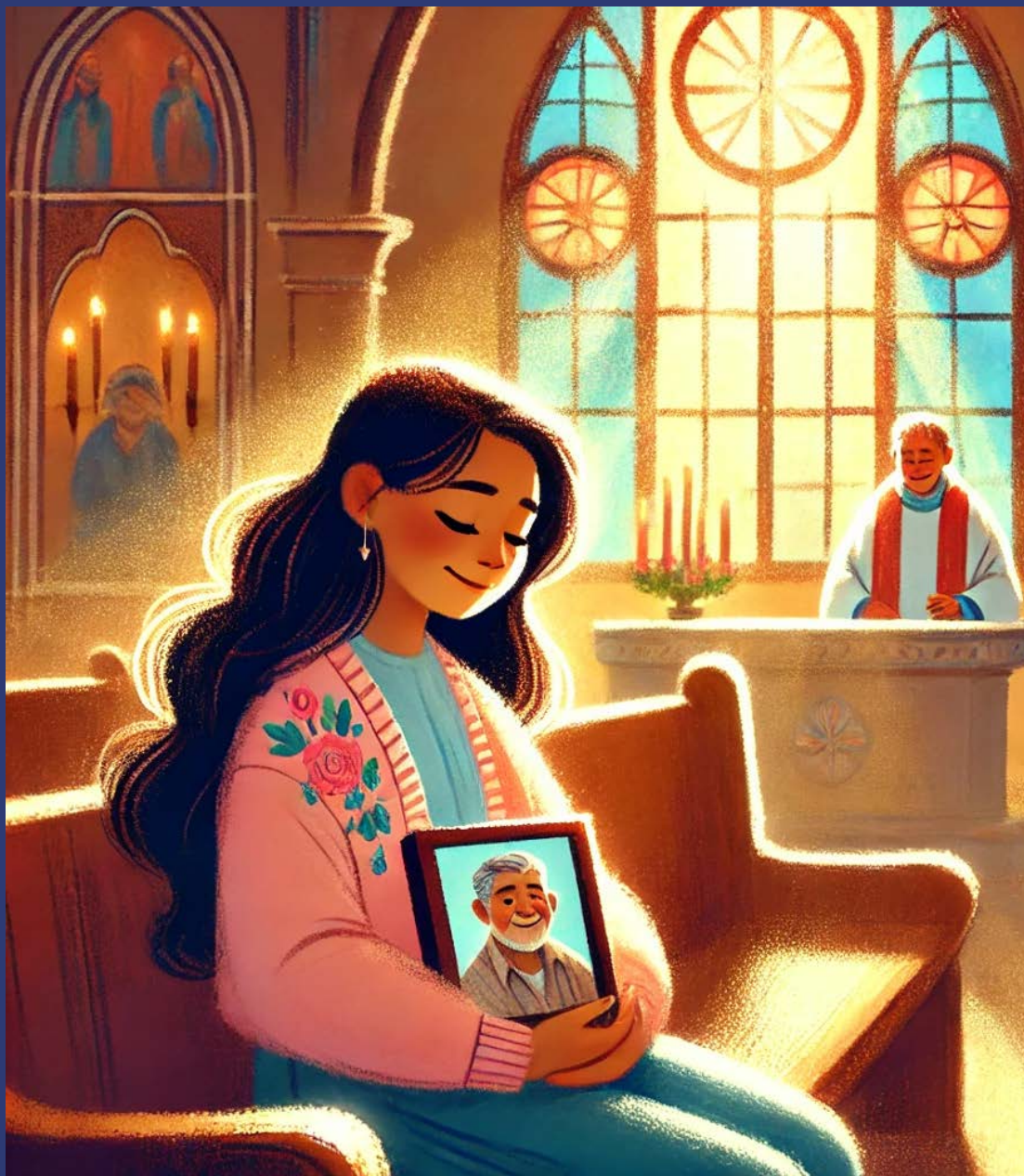
Frente a esa situación, decidieron llevarla para su casa con ciertas recomendaciones médicas del hospital para que se encuentre rodeada de las personas que le queríamos. Cuando le vi en su cama entendí que ya no había mucho por hacer, cada recaída era peor que la anterior y se le hacía más

difícil seguir luchando; en fin, se nos desgarraba el corazón cuando perdíamos las esperanzas. En un momento me apretó la mano sin saber que sería la última vez que le vería.

Llegó la pandemia y mis tíos decidieron que solo ellos y la enfermera estuvieran a su cuidado para no ponerla en riesgo de contagiarse de covid-19. Solo me enteraba de su estado de salud por medio de ellos y fueron seis largos meses sin verla hasta cuando una mañana de septiembre me dieron la noticia que falleció. Como si el tiempo se hubiera detenido, no reaccioné, fue hasta el día de su entierro cuando lloré porque empezaba a asimilar que ya no iba a estar más conmigo, le quería tanto y sólo puedo decir que al menos tuve una persona increíble como bisabuela.

Hasta ese día nunca había tenido una pérdida de un ser querido. Experimenté varios sentimientos, ira, tristeza, frustración porque el cáncer me quitó a la persona que me comprendía, mimaba, enseñaba, aconsejaba y sobre todo a la que quería mucho. No hay día en que no le extrañe, pero debo aceptar que se fue y que vivirá siempre en mi corazón. Tengo grabadas sus palabras, como si me las hubiera dicho hace poco, el abrazo fuerte que me daba y la palmada en mi espalda. A todas esas personas que luchan contra el cáncer les deseo ganen la batalla y se aferren a la vida.

Redactora: Carolay Farinango

Su recuerdo vive en mi corazón

Aferrarse a la vida y luchar contra el cáncer es todo un desafío, pero nada es imposible

Fuente: IA



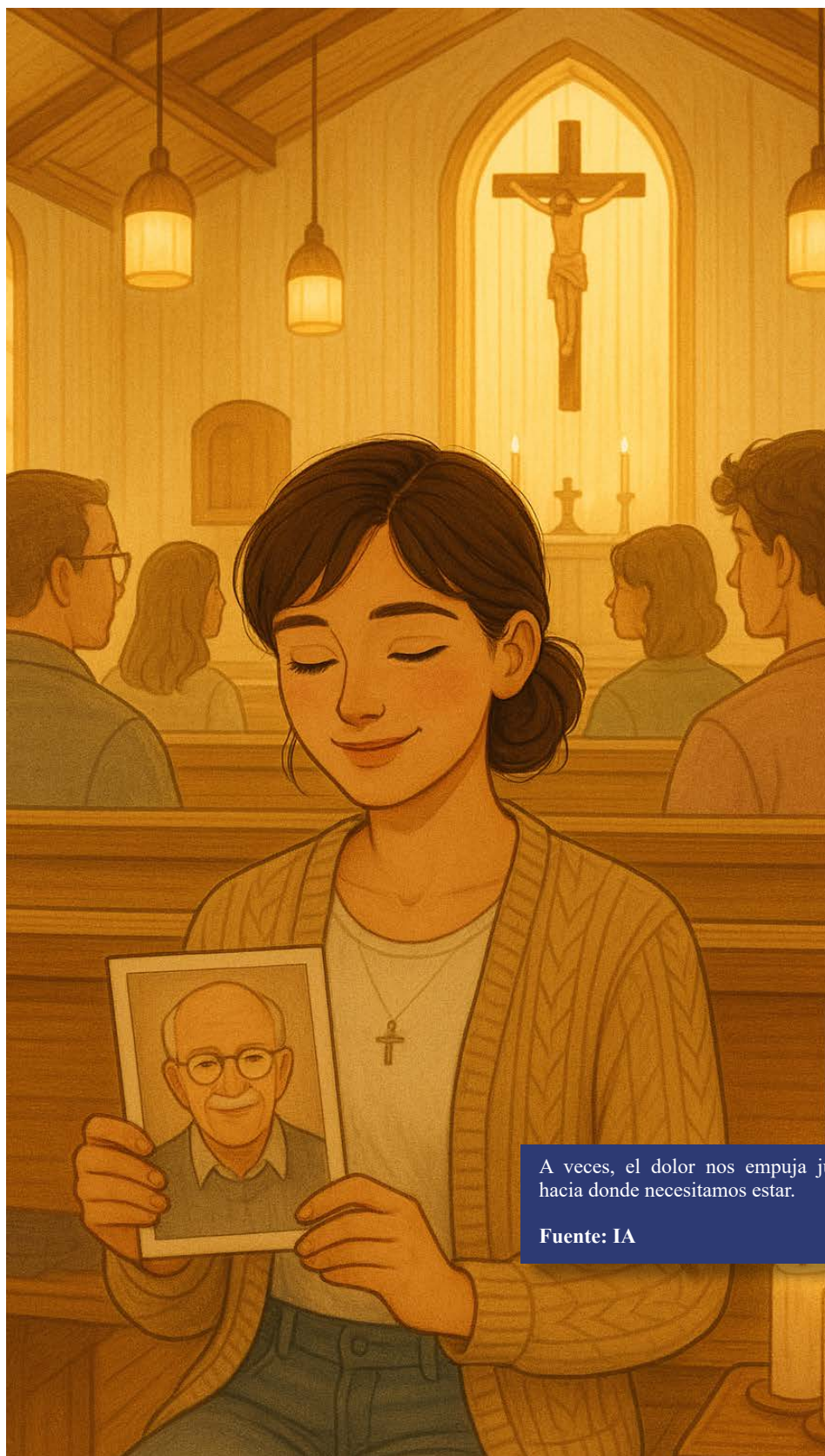
Con el pasar del tiempo, volví a una iglesia y es ahí donde me ayudaron y me hicieron atender que él no me había dejado, que ya era su hora de partir, que ya había cumplido su misión en el mundo terrenal.

Mi nombre es Melanie y el 9 de enero del 2020, perdí a mi persona favorita, quien estuvo desde que era una bebé, mi abuelito o como yo solía llamarle, mi papi Humberto. Para mí esta noticia fue muy dura, no podía creer que se había ido y que ya no estaría para darme sus abrazos, sus besos y lo más importante, su bendición. Ha sido una etapa muy complicada en mi vida, creía que jamás iba a superar su muerte y el hecho de que me haya dejado, me estaba hundiendo en tristeza y depresión.

Con el pasar del tiempo, volví al lugar que más me gusta, a una iglesia que se llama Comunidad de Fe y aunque ya llevaba acudiendo años al lugar, después de la muerte de papi Humberto, no le encontraba sentido seguir yendo; pero, después de varios meses, sentí la necesidad de regresar y es ahí donde me ayudaron e hicieron entender que él no me había dejado, que ya era su hora de partir, que ya había cumplido su misión en el mundo terrenal.

Mi objetivo no ha sido olvidarle sino superar su muerte. Ahora su recuerdo vive en mi corazón como lo más preciado que tengo y lucho por cumplir lo que algún día le prometí, graduarme en la universidad. Después de cinco meses, con la ayuda que viene de parte de la iglesia y varias personas de mi alrededor, hoy puedo decir que estoy bien.

Redactora: Melany Coronado



A veces, el dolor nos empuja justo hacia donde necesitamos estar.

Fuente: IA

¡Mamá, por favor!, dime: ¿Cómo sano



Es mejor irse de una relación y hacer falta, que quedarse y no significar nada.

Fuente: IA

o?



*A veces, darle un nueva oportunidad a
alguien es como darle una segunda bala
porque la primera no te mató.
Es mejor saber irse a tiempo de una
insana relación.*

Un jueves en la tarde, después de recibir esas palabras hirientes que fueron como afiladas cuchillas que atravesaron mi ser, llega a mí ese sexto sentido de que todo estará mal. No podía contener la angustia y la melancolía invadía mi alma, solo sentí romperse mi pobre corazón en mil pedazos; la tristeza me consumía y me obligaba a desaparecer. Lo primero que hice fue no llamar la atención, pero fue imposible, los pequeños rayos de sol que me caracterizan se esfumaron y mis ojos se convirtieron en pequeñas fuentes de cristal, liberando cascadas de lágrimas que reflejaban el peso de mi corazón.

Después de intentar mil veces conservar la calma, en menos de cinco minutos, aparecen almas puras dispuestas a cuidar el frágil jarrón de porcelana que terminó en añicos por una mala jugada. Al instante, se dieron cuenta que me había sucedido una catástrofe y sin preguntar, llegaron a mí con los abrazos más cálidos y confortables como las tardes de chocolate con galletas en la casa de la abuela.

Su necesidad de cuidarme fue más grande que la obligación de asistir a clases. Faltaban dos horas para terminar la jornada académica y emprendimos un viaje para desinfectar mis heridas con alcohol y buena música; un karaoke improvisado en el auto fue el responsable de olvidar el trago amargo de hace aproximadamente una hora. Pero como todo lo bueno se acaba, llegó la hora de volver a casa, temía

el hecho de encerrarme en cuatro paredes y que el caos de mi cabeza me consumiera por completo; sin embargo, es algo que no pude evitar.

El volver de donde había salido en la mañana llena de emoción fue aterrador, la reacción tan inesperada de mis padres, al verme en esas condiciones, me hizo sentir más responsable, pero qué culpa tenía yo cuando lo único que hice fue querer a alguien. En ese instante creí que esa persona era completamente el culpable, pero cómo puedo responsabilizarle a alguien de que yo me quedara cuando él me había demostrado más de 20 veces que no era lo que quería.

No es justo que le culpe por no quererme de la misma manera como yo lo hacía. Todo este dolor me lo causé, creyendo que si me quedaba el tiempo suficiente me elegiría. Me aferré a la idealización que yo misma creé, con su ayuda, obviamente.

A veces, darle una nueva oportunidad a alguien es como darle una segunda bala porque la primera no te mató. Una de mis más grandes cualidades es ser comprensible y eso me llevó a la perdición, busqué justificación para todas sus acciones porque no me animaba a aceptar que no significó nada para él. ¡Mamá, por favor!, dime: ¿cómo sano? fue la frase que más repetí esa noche ahogándome en mis propias lágrimas. Sentí que nadie comprendía mi dolor, pero

para mis padres fue más penoso ver a su pequeña caer en crisis simplemente por abrir su corazón y darle una oportunidad al amor. No me dejaron sola ni un instante y sus brazos fueron refugios de paz, donde encontré consuelo y seguridad en medio de la tormenta.

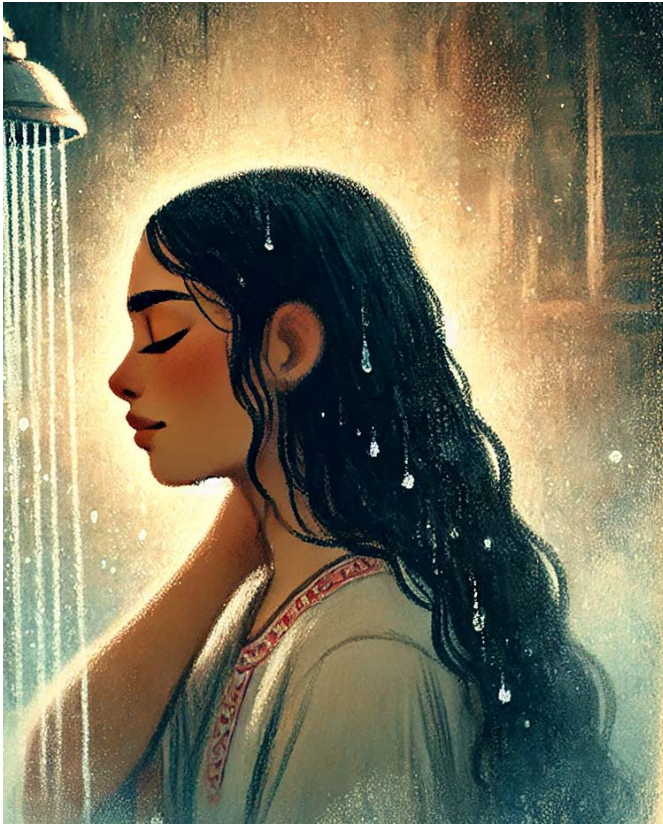
Al siguiente día, mis ojos estaban como dos nubes cargadas de lluvia, hinchados, pesados y oscurecidos por tantas lágrimas derramadas en el transcurso de la noche. No ingerí ningún tipo de alimento durante dos días, pero ¿qué culpa tenía mi estómago del sufrimiento de mi corazón? Sin tener ánimos de nada, me levanté y fui a tomar una ducha de 30 minutos porque me entretuve viendo como mis lágrimas se mezclaban con las gotas de agua que caían de la regadera.

Finalmente comprendí que no puedo cambiar a una persona que nunca ve el problema en sus acciones y no reconoce sus errores. No puedo creer que me identifiqué con canciones que tanto disfrutaba, pero en el estado emocional en que me encontraba, no las puedo ver de la misma manera.

Mi corazón roto me enseñó varias cosas. La primera, que no solo duele el corazón, atormenta todo el cuerpo y que extrañar a alguien no significa quererlo de vuelta. La segunda y la más importante, es mejor irse y hacer falta que quedarte y no significar nada.

Un corazón roto puede ser una oportunidad para aprender lecciones importantes sobre las relaciones y sobre nosotros mismos. Puede ayudarnos a identificar patrones dañinos, a establecer límites más saludables y a tomar decisiones más sabias en el futuro. Estoy segura de que pronto dejará de doler.

Redactora: Danna Cazar



Un corazón roto puede ser una oportunidad para identificar patrones dañinos y establecer límites más saludables.

Fuente: IA

Desde que era joven



Enfrentar miedos y desafíos que se presentan en el camino es el reto.

Fuente: IA



Enfrenté mis miedos y me lancé a lo desconocido, dispuesta a enfrentar los desafíos que se presentarán en el camino. Descubrí que a veces es necesario salir de nuestra zona de confort para alcanzar nuestros sueños y crecer como personas.

Nací y crecí en un pequeño pueblo del campo, donde las oportunidades eran limitadas y siempre soñé con estudiar en la ciudad para tener acceso a una educación de calidad. Me presenté al examen de admisión a la educación superior al igual que varias personas y ese día estaba llena de nervios, dudaba de mis conocimientos, de si era capaz o no de entrar; porque para mí, el ingreso a la universidad representaba todo.

No recuerdo el orden en que se me presentaron las cinco asignaturas que medían mi conocimiento; solo el miedo me invadía, temía que el internet no funcionara bien o que el tiempo se termine y tenga todo en blanco. Días antes del examen, mi familia salió de la casa para no hacer bulla y que así me concentré mejor. Hoy pienso que fue lo mejor, ellos me conocen y saben que el ruido me pone más nerviosa. Rendí el examen y luego venía lo peor, la espera de 15 días para saber cuánto saqué en notas, conocer cuál será mi destino y se me hacía injusto ese tiempo, era demasiado.

Llego el día de ver mi nota y claro, como siempre, no estaba conforme. Me reclamé por qué no fue algo mejor, quizás unos 20 puntos más y quería llorar hasta que escuché la voz de mi hermana, llena de orgullo, gritando a mis papás que estoy loca, que saqué una gran nota. Me emocionó tanto el verla feliz que, sin darme cuenta, una lágrima ya recorría mi mejilla. Mis papás entraron a la habitación y sin

saber cuál era mi puntaje, ya tenían una sonrisa y un abrazo de satisfacción para mí.

La etapa de postulación y aceptación de cupo fue una pesadilla, había investigado universidades que con mi puntaje me permitieran entrar a la carrera que tanto anhelaba y ahí es donde estaba el problema, todas se encontraban lejos de mi familia. Postulé a Ibarra, una ciudad que no conocía, sabía que era hermosa, que la gente era más tranquila que en Quito y sin duda a la mejor que pude ingresar. Gracias a Dios me otorgaron un cupo que acepté sin dudar, sin preguntar a mis papás porque para mí esa oportunidad representaba entrar en el camino a mi sueño, a mi meta, a mi propósito de vida, porque debemos vivir para hacer lo que nos gusta, lo que queremos, soñamos y por lo que hemos luchado, sin hacer daño a nadie.

La primera persona que me impulsó a ingresar a la universidad donde cumplir mis metas fue mi hermana Nayely, quien estuvo en cada momento en las noches que pasé en vela preparándome para la prueba, cuando lloré esperando tener una buena nota, las tardes en las que leía cada detalle de los centros de educación superior para ver cuál podría hacer mis sueños realidad. Aún recuerdo cuando le di la gran noticia de que tengo cupo, me brindó un abrazo de oso y con sus ojos marrones, llenos de lágrimas, a punto de llorar, me dijo: “lo lograste”

con la voz entre cortada y sin poder decir más, era mi turno de abrazarla y que sus lágrimas cayeran en mi hombro. Fuimos juntas a contarle la noticia a mis papás y con una gran felicidad mi mami se levantó de la silla y me abrazó, en tanto que mi padre se unió al abrazo al tiempo que dijo: “¡es mi hija, mi tesoro!”, cuyas palabras aún me emocionan. Pero no todo podía ser felicidad, venía la pregunta: ¿en dónde tienes el cupo? Mi hermana y yo soltamos una risa nerviosa y juntas, como si estuviéramos conectadas, dijimos que en Ibarra.

La sonrisa se borró del rostro de mis papás. ¿Cómo? ¿allá sola? Sí, respondí, cambiando la expresión de mi cara porque la verdad, no me sentía del todo lista para ese gran paso, pero no era una opción quedarme y no perseguir mi sueño. Después de todo, soy alguien que siempre fui fuerte e independiente, sabía hacer las cosas por mi propia cuenta, soy terca y muy aferrada a mis decisiones, y esto también sabían mis papás.

Cuando tomé la decisión de partir hacia la ciudad, sabía que significaría separarme de mi familia, de mis seres queridos y de todo lo que conocía. Fue un paso difícil, lleno de incertidumbre y miedo; sin embargo, mi deseo de obtener una educación superior era más fuerte que cualquier obstáculo. El primer valor que aprendí en esta travesía fue el coraje. Enfrenté mis miedos y me lancé a lo

desconocido, dispuesta a enfrentar los desafíos que se presentaran en el camino; descubrí que a veces es necesario salir de nuestra zona de confort para alcanzar nuestros sueños y crecer como personas. La determinación se convirtió en mi aliada más fiel.

A pesar de las dificultades y los obstáculos que encontré en mi camino, nunca perdí de vista mi objetivo; aprendí a persistir y a encontrar soluciones creativas para superar los desafíos que surgían. La independencia se volvió una lección importante en mi vida y alejarme de mi familia significó asumir la responsabilidad total de mi vida y de mis decisiones. Aprendí a cuidar de mí mismo, administrar mi tiempo y tomar decisiones conscientes y responsables.

Una gran gratitud hacia mi familia nació en mí. Aprecié cada momento que pasé con ellos y valoré más profundamente su apoyo y amor incondicional. Comprendí que la familia es un tesoro invaluable y aprendí a expresar mi agradecimiento de manera sincera y constante, esforzándome en mis estudios, llamando e intentando estar siempre pendiente de ellos al igual que estaban de mí. En cuatro paredes me encontré rodeada de personas talentosas con experiencias de vida diferentes a las mías, que me enseñaron a ser más humilde y competir conmigo misma. Aprendí a escuchar, aplicar los buenos ejemplos y reconocer que siempre hay cosas por descubrir.

Redactora: Ana Flores

Un embarazo temprano



Sentir otra vida dentro de una mismo, no tiene precio.

Fuente: IA



Hay días en que el bebé no me deja dormir y tengo que despertar a las 5:00 para irme a trabajar, pero yo elegí hacer mi camino un poco más complejo que se vuelve agradable al ver su sonrisa, escuchar cuando me llama mamá y pide mis brazos cuando llego agotada.

Mi nombre es Anahí, tengo 20 años, el día que me enteré de que estaba embarazada tenía apenas 18 años. Como casi todos los jóvenes de mi edad, sabíamos de los métodos anticonceptivos y no podría decir que mi embarazo fue por error; pero sí del 0.01% en que el anticonceptivo falla. El método que utilicé fue la pastilla del día después y a pesar de haberla usado dentro de los parámetros correctos, esta no tuvo efecto.

Siempre pensé que era egoísta traer un niño al mundo sin tener la capacidad de darle un buen nivel de vida y causarle necesidades, que era falta de empatía. Yo sabía que no tenía las condiciones perfectas, a pesar de que mi nivel de vida tampoco era deplorable; sin embargo, una vez que sentí al bebé, mi mentalidad cambió totalmente, se me cruzó la idea de un aborto, pero acudí a un eco a mis tres meses de embarazo y recuerdo las palabras de la ginecóloga que las llevaré toda la vida: “La cabeza es del tamaño de una uva y mide 7cm”, sucesivamente el bebé pateó; no pude contener las lágrimas y me di cuenta que sería difícil, pero sentirle vivo fue el amor más puro que jamás había experimentado, esa necesidad de protegerle y no dejar que nada le haga daño.

En mi opinión, cada mujer es totalmente libre de decidir qué hacer en estos casos y como lo dije, no significa el fin del mundo; pero si deciden que no le darán a su bebé lo que necesita y merece,

simplemente no es momento. En la actualidad, trabajo y estudio para darle todo a mi bebé y no dejar que se obstruya mis metas.

Es difícil, hay días en los que no me deja dormir y tengo que despertar a las 5:00 para irme a trabajar, pero yo elegí hacer mi camino un poco más complejo que se vuelve agradable al ver su sonrisa, escuchar cuando me llama mamá y pide mis brazos cuando llego agotada. Siempre estoy esperando que termine el día para volver a vernos porque me hace sentir que todo vale la pena y lo lograremos, yo sé que podremos.

Redactora: Dayhary Espinosa

El inicio de una pasión deportiva



La natación es un deporte que permite crecer a las personas en el campo espiritual.

Fuente: IA



Cada vez era más rápida y hábil para nadar, por lo que, decidí inscribirme en un concurso para cruzar a nado Yahuarcocha. Alcancé el segundo lugar, que me permitió participar en otras competencias internas, intercolegiales y nacionales.

En las vacaciones del año 2006, mi familia decidió viajar a la playa de Atacames para tener un merecido descanso tras varios meses de arduo trabajo; salimos a medianoche para llegar temprano a nuestro destino. Tras varias horas de recorrido, poco a poco, se sentía la brisa cálida característica de la Costa.

Aproximadamente a las 7:00 llegamos a nuestro destino, nos instalamos en un hotel, desempacamos las maletas y nos preparamos para disfrutar del primer día de vacaciones en ese maravilloso lugar. Al llegar a la playa, la primera actividad que deseaba realizar era ingresar al mar para refrescarme un poco porque el calor era insoportable. La compañía de mi madre era indispensable, porque yo no sabía nadar.

Luego de varias horas, llegó el momento de almorzar, pero no quería salir del mar porque estaba disfrutando de las olas y siempre alguien tenía que estar conmigo acompañándome o vigilando que no me ahogue. Todos mis familiares estaban exhaustos del mar, pero yo no sentía cansancio alguno; en ese momento, mi madre tomó la decisión de que cuando regresemos a la ciudad de Ibarra, me inscribiría en un curso de natación para que aprendiera a nadar y nadie tenga que cuidarme.

Pasaron los días y se acercaba el momento de regresar a casa; así que, disfrutamos al máximo las últimas horas en la playa. Decidimos realizar

algunas actividades como pasearnos en lancha, visitar las ballenas jorobadas, bucear, entre otras cosas. El fin de las vacaciones llegó, tomamos las maletas y empezamos el camino de regreso a Ibarra.

Al siguiente día de llegar del viaje, mi madre me inscribió en el curso de natación para que aprenda a nadar pronto. Llegó el momento de mi primera clase, al entrar al lugar observé que la piscina era demasiado grande y sentí mucho miedo; luego de un pequeño calentamiento, el entrenador dijo que ya era hora de ingresar al agua, pero me negué por varios minutos, aunque mamá me obligó a la fuerza y con amenazas. Esa fue la tónica la primera semana de entrenamiento.

Días después, ya no quería ir a las clases porque sentía pánico al ver una piscina tan grande y sobre todo, que tuviera que ingresar sola. Pasó el tiempo y fui perdiendo el miedo a la piscina hasta que empezó a gustarme la natación; sentía que había encontrado mi pasión y cada día ponía más empeño al entrenamiento, por eso el instructor decidió darme más horas de clases y mucho más avanzadas hasta que llegó el momento de prepararme para las competencias.

Cada vez era más rápida y hábil para nadar; por lo que, decidí inscribirme en un concurso para cruzar a nado Yahuarcocha. Alcancé el segundo lugar,

que me permitió participar en otras competencias internas, intercolegiales y nacionales.

Al entrar al colegio, dejé de entrenar por varias circunstancias, como la falta de tiempo y los horarios que no coincidían; también porque sufrí una fractura en la clavícula de mi hombro izquierdo, entre otras cosas que no me permitían seguir nadando. Duré 10 años aproximadamente entrenando natación y cada día me fascinaba más estar por muchas horas en la piscina.

Hasta hoy me encanta este maravilloso deporte y a pesar de que ya no entreno, siempre que puedo, entiendo que las cosas llegan por alguna razón. En mi caso, que inicié prácticamente obligada, pero se convirtió en una gran pasión.

Redactora: Lorna Jácome



La natación permite conseguir muchos premios y ganar amigos.

Fuente: IA

Historias sin programar



La solidaridad se hizo presente durante la pandemia del Covid-19.

Fuente: IA



Durante la pandemia ni pensé trabajar en una panadería y sucedió la magia, la sonrisa más sincera que alguien me dio en la vida, cuando compartí un poco de comida con los que más necesitan.

Después de tanto ruido y el cielo iluminado de grandes luces artificiales y juegos pirotécnicos, se proclamaba el Año Nuevo. Al observar a mi alrededor me encontré con algo más que personas perfumadas estrenando ropa, mi cuerpo irradiaba esperanza y esa ilusión de cumplir objetivos al pensar que este año es el bueno. “No hagas planes que Dios se burla de ellos”, oí decir al vecino de la tienda, personaje bastante sabio cuyos años de vida se podía notar en sus manos, y sí, don Mario tuvo razón, ¿Por qué lo digo?

La noche fría del lunes 20 de marzo, el presidente de aquel entonces, Lenin Moreno, declaró estado de excepción en todo el territorio ecuatoriano, con lo que Dios seguramente estropeó los planes de todas las personas perfumadas estrenando ropa. Demás está decir que también me perfumé ese día, y así, nos situamos en cifras desmedidas de desempleados, muertos y episodios que dejaron más de una pena en quienes se enteraban por las noticias.

Como queriendo escapar de la última cifra y seguir con la ilusión de enero, fui a buscar un empleo. Era un lunes soleado y la nueva moda adaptada por el virus sofocaba a más de uno, logrando que me sentara por un momento en la Plaza de Ponchos, un lugar conocido por ser lleno de color y alegría; de pronto me llegó un suspiro y una frase que repetimos casi siempre en mi casa: “Dios aprieta,

pero no ahorca”, lo que invita a pensar en un golpe de suerte. “Se necesita señorita”, leí a lo lejos; me levanté y caminé hacia la panadería esquinera y pregunté sobre el trabajo a una joven que estaba ahí, de camiseta roja y cabello recogido. Después de unas horas de prueba, me contrataron y ahora tenía una esperanza de mejores días y en qué despejar mi mente.

Personas iban y venían diariamente y con mi mente programada, como la de cualquier persona que labora en algo solo por un sueldo, me desconecté de la realidad o tal vez nunca estuve acoplada hasta aquel día que impactó mi vida y que hoy trato de contarlo, sobre aquella mañana de martes en que me vi rodeada de decenas de pasteles que se regalaban, en pequeños pedazos, a las personas que llegaban a pedir algo de alimento.

Escuché el golpe en la rejilla de la entrada a la panadería que fue puesta por el distanciamiento social, debido a la pandemia del Covid-19. Mi mirada buscaba al cliente, salí y un pequeño niño, con ropa rasgada y sin mascarilla, pidió algo para llenar el vacío de su estómago. Una torta pequeña, de chocolate, era lo que podría brindarle al infante que denotaba un cuerpo cansado.

Y sucedió la magia, la sonrisa más sincera que alguien me dio en la vida, la expresión más noble

Y sucedió la magia, la sonrisa más sincera que alguien me dio en la vida, la expresión más noble en su mirada, una que no había presenciado antes, estaba delante de mis ojos, en un día que parecía cualquier otro. Entonces desperté y pensé: ¿Cómo pasamos la vida sin ver por lo menos una vez esa sonrisa? ¿Cómo se nos va la vida en una burbuja de egoísmo? Ahora creo firmemente que la vida se compone de historias sin programar, esas que te cambian la vida y te recuerdan que respirar no es automático. Luego simplemente traté de escribir este testimonial periodístico para una prueba final.

Redactora: Geidy Riofrío



A veces, un pequeño gesto tiene el poder de encender la esperanza en los días más oscuros.

Fuente: IA

Cumplí con mi sueño de servir a la patria



A veces, las vivencias inalcanzables ayudan a madurar como personas.

Fuente: IA

ria



No me arrepiento de haber puesto todo en juego por realizar este sueño, sé que fue por un lapso corto, pero es una vivencia que nadie me la quita, donde bien o mal he madurado. Ahora llevo la satisfacción de haber cumplido la misión con mi patria querida.

Me encontraba en las afueras del Fuerte Militar El Pintado (Quito), aguardando ansiosa porque a pocas horas cumpliría mi sueño. Cerca de las 7:00 ingresamos un sinnúmero de mujeres que aplicábamos al servicio militar en las Fuerzas Armadas del Ecuador. Era intensa la espera, pero de a poco, nos llamaban para rendir pruebas psicológicas y médicas.

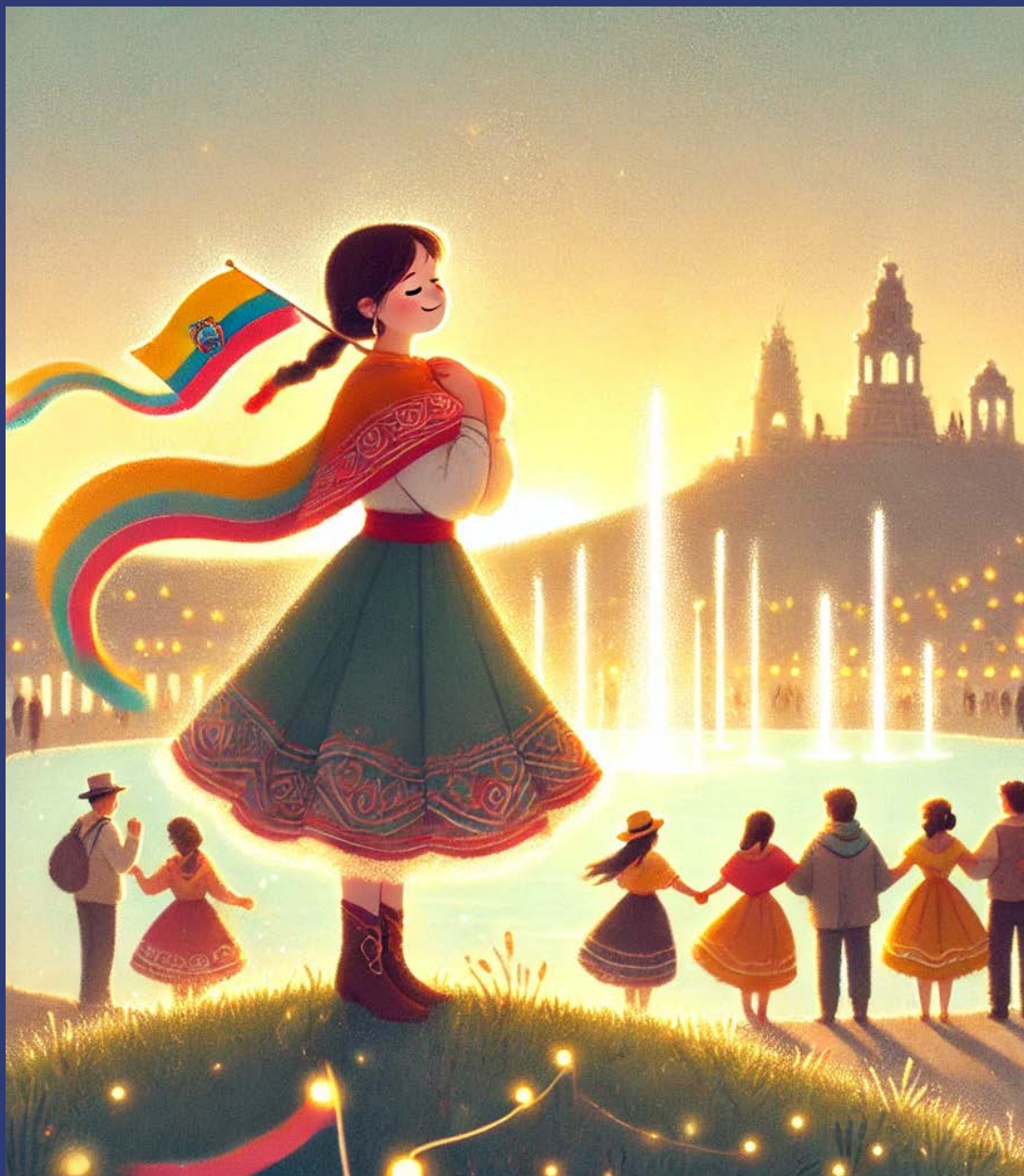
Aproximadamente a las 16:30, sin desayuno ni almuerzo, concluyó la selección. Estaban listos los resultados y en mi caso, había sido elegida entre más de mil mujeres que se habían presentado. Éramos un total de 50 que, con cajas y maletas, estábamos listas para embarcar en los autobuses. Nos encontrábamos rumbo a Las Malvinas, allí nos esperaba un largo proceso.

Cayó la tarde, desembarcamos y empezaron las correteadas de un lado a otro hasta llegar al dormitorio; no fue fácil, pero tampoco imposible adaptarse al cambio, cuando se tiene en mente cumplir sus objetivos. No teníamos rutina fija, cada día se aprendía algo nuevo, canciones, trotes, liderazgo, nociones de movilización militar e incluso manipulación de armamento.

No me arrepiento de haber puesto todo en juego por cumplir este sueño, sé que fue por un tiempo corto, pero es una vivencia que nadie me la quita, donde bien o mal he madurado. Volver a ver a mis seres queridos, después de tal trayectoria, fue una gran emoción; ahora llevo la satisfacción de haber cumplido la misión con la patria querida.

Redactora: Lizbeth Romo

Mis viajes a través de la danza



Compartir manifestaciones culturales de un país a otro enriquecen la vida de las personas

Fuente: IA

*En nuestra visita a Lima, Perú,
asistimos a la ceremonia en la que
compartimos nuestros platos típicos y
danzas de cada uno de los países en un
festival internacional. Una experiencia
enriquecedora.*



Desde pequeña, mi sueño fue ser parte de algún grupo de danza y a mis 22 años formo parte del Grupo de Danza Inti Wayra, que me permitió conocer lugares dentro y fuera del país. De cada presentación me llevo experiencias buenas y malas; conocí muchos lugares, entre ellos, la ciudad de Lima, cuya noticia del viaje me puso contenta y pensativa porque era poco tiempo desde mi ingreso y no me sabía muy bien las coreografías. Esto me preocupaba y sentía inseguridad de realizar aquella odisea, pero las ganas de viajar a ese país eran más grandes. Mi madre me aconsejó que me fuera; porque esas oportunidades no se dan dos veces en la vida y esa fue mi motivación para ir con el grupo.

Contaba los minutos para irme al Perú hasta que llegó ese día, toda nerviosa y mis padres aún más, al ver que su hija iba a viajar tan lejos y sin ellos; me dejaron en el lugar de salida y mamá repetía una y mil veces que debía cuidarme y con su bendición me despedí. Mi padre y mis hermanos, igualmente, me dijeron que disfrute mucho del viaje y, sobre todo, que me porte bien. Y llegó la hora de la partida.

Todo el trayecto hacia el vecino país fue muy cansado porque nos fuimos en bus y no recuerdo cuanto tiempo duró, pero la satisfacción fue cuando llegamos porque nos recibieron con mucha alegría y cariño. Nos llevaron al lugar en donde nos íbamos a hospedar en casa de uno de los directores de un grupo

de Perú y ya instalados, nos duchamos y cambiados de ropa fuimos a la fiesta de bienvenida donde todos los otros grupos de los distintos países estarían presentes. Llegó la noche, asistimos todos elegantes a la ceremonia en la que compartimos nuestras danzas. Allí fue nuestra primera presentación y me sentí contenta, aunque algo nerviosa por el miedo a equivocarme, pero todo salió bien por cómo nos felicitaron y agradecieron nuestra presencia en aquel festival.

Al otro día, todos los grupos salimos a conocer lugares hermosos; uno de ellos fue el parque Circuito Mágico del Agua ubicado en Lima, en donde la música, el agua, el sonido y las luces laser se mezclan y ofrecen una vista espectacular. Aprovechamos cada rincón de este bello lugar para tomarnos fotos, jugar y hasta mojarnos en las piletas, compartimos entre todos conociéndonos más.

Pasábamos los días felices y también decidimos que cada país cocine un plato típico de su nación. Así lo hicimos y nos tocó elaborar fritada otavaleña en agradecimiento por habernos recibido con los brazos abiertos, por el cariño y por todo lo que hicieron el tiempo que estuvimos ahí; un plato típico ecuatoriano que les encantó mucho.

Prometimos que volveríamos a vernos pronto, porque en el poco tiempo que compartimos llegamos a querernos mucho. Personalmente, agradecí

enormemente a cada uno por abrírnos las puertas; pero, sobre todo, por enseñarnos un poco de su cultura y nosotros dejar ahí un poco de la nuestra. Una experiencia muy bonita que me gustaría repetirla una y otra vez.

Redactora: Andrea Picuasi.



La danza: un lenguaje universal que une, emociona y celebra la diversidad.

Fuente: IA

Honradez amor y solidaridad

Capítulo II

01

La integridad y la empatía de Freddy



La dedicación de un policía inspiró a seguir su ejemplo de trabajar por la sociedad.

Fuente: IA



El joven policía comenzó a involucrarse activamente con la parroquia a la que servía. Estableció programas de prevención del delito y se acercó a los jóvenes en riesgo para ofrecerles alternativas positivas a la delincuencia.

Quiero compartir un testimonio de vida inspirador que pone de relieve el trabajo valiente y abnegado de la Policía Nacional del Ecuador. Esta historia narra el viaje personal de Freddy, un viejo amigo mío y actual miembro de la Policía Nacional, cuya pasión por el servicio y la justicia, ha dejado una profunda huella en su vida y en la comunidad a la que sirve.

Freddy creció en un entorno humilde, en una pequeña parroquia rural llamada San Roque perteneciente al cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura. Desde muy temprana edad, sintió un llamado interior para proteger y ayudar a los demás; inspirado en los agentes de policía que veía en su parroquia, decidió que quería ser parte de esa noble profesión y marcar una diferencia en la sociedad.

A pesar de los desafíos económicos y las limitaciones académicas que enfrentó, Freddy nunca dejó de perseguir su sueño de convertirse en policía y pertenecer a sus filas. Con determinación y sacrificio, trabajó arduamente para obtener su educación secundaria y, posteriormente, se unió al curso de la Policía Nacional del Ecuador.

Los rigurosos entrenamientos, las pruebas físicas y psicológicas que Freddy enfrentó durante su formación no fueron fáciles, pero su dedicación y espíritu indomable lo llevaron a superar cada obstáculo. Fue durante este proceso que desarrolló

no solo las habilidades necesarias para mantener la seguridad y el orden, sino también los valores fundamentales que guiarían su carrera en el servicio público.

Después de graduarse del curso de Policía, Freddy fue asignado a una estación de policía en una ciudad urbana. Desde el primer día, quedó claro que su trabajo era mucho más que una simple profesión; se encontró con situaciones desafiantes y peligrosas que requerían su intervención. Se enfrentó a la realidad cruda y compleja del crimen, y la violencia en general en que vive la sociedad.

Sin embargo, a pesar de los desafíos que enfrentaba diariamente, Freddy se mantuvo firme en su compromiso de servir y proteger. Se dio cuenta de que la labor policial no se limitaba solo a hacer arrestos y mantener el orden público, sino que también tenía la oportunidad de generar un impacto positivo en la vida de las personas.

Freddy comenzó a involucrarse activamente con la parroquia a la que servía; estableció programas de prevención del delito y se acercó a los jóvenes en riesgo para ofrecerles alternativas positivas a la delincuencia. Trabajó en estrecha colaboración con las escuelas y organizaciones locales para promover la educación y concienciar sobre temas de seguridad.

Además de su compromiso comunitario, Freddy también se enfrentó a desafíos personales en su carrera policial. Se encontró con situaciones que pusieron a prueba su ética y valores, pero siempre se mantuvo fiel a su sentido del deber y justicia; su integridad y honestidad le consiguieron el respeto y la confianza tanto de sus colegas como de la localidad a la que sirvió.

Freddy fue testigo de historias de transformación, donde jóvenes involucrados en actividades delictivas han encontrado una segunda oportunidad y optaron por un camino de vida positivo. Su dedicación y perseverancia inspiraron a otros miembros de la Policía Nacional del Ecuador a seguir su ejemplo y trabajar incansablemente por el bienestar de la sociedad.

La integridad y la empatía de Freddy dejaron una huella duradera en aquellos a quienes ha servido; su enfoque humano y compasivo permitieron construir puentes de confianza entre la policía y la comunidad, fomentando un sentido de seguridad y colaboración.

La historia de Freddy es solo un ejemplo de la dedicación y el sacrificio que tantos miembros de la Policía Nacional del Ecuador demuestran todos los días. Su testimonio de vida nos recuerda que, detrás de los uniformes y las insignias, hay seres humanos valientes y comprometidos que están dispuestos a arriesgar sus vidas para proteger la de otros.

En un país donde el trabajo de la policía a menudo enfrenta desafíos significativos, es importante reconocer y valorar el esfuerzo y la entrega de aquellos que dedican su vida al servicio público. A través de su trabajo incansable, Freddy y muchos otros miembros de la Policía del Ecuador están ayudando a construir una sociedad más segura y justa.

El testimonio de vida de Freddy nos muestra el poder del servicio y la vocación de la policía; su compromiso con la justicia y la protección de la comunidad es un recordatorio de la importancia de apoyar y reconocer el trabajo de aquellos que dedican sus vidas a mantener la paz y el orden en nuestra sociedad.

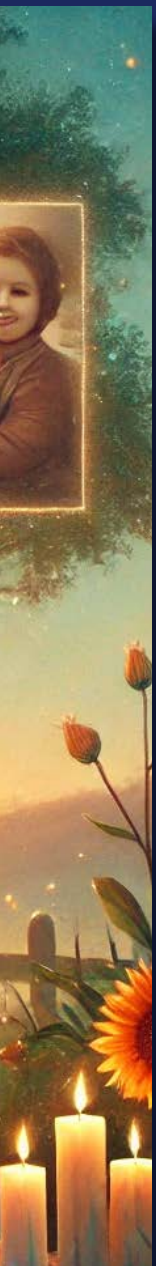
Redactor: Jerson Díaz

Un legado de amor



Las experiencias de vida compartidas con los abuelos dejan un gran legado en la vida de los n

Fuente: IA



*En cada abuelito podemos encontrar
un tesoro lleno de historias y lecciones
que pueden transformar nuestras vidas.
Seamos agradecidos porque, al final
del día, son ellos quienes nos dejan el
valioso significado del amor, sabiduría
y experiencias que trascienden con el
tiempo.*

Mi nombre es María Isabel, tengo 19 años y hace dos perdí a una persona muy especial en mi vida. Lo extraño mucho y en esta ocasión quisiera compartir nuestra historia porque creo que el mensaje que transmite sobre el amor hacia los abuelitos es realmente especial.

Desde que tengo memoria, toda mi familia me ha contado que el día en que yo nací mi abuelito Luis dejó de tomar porque era alcohólico; me decían que, con mi llegada, había cambiado totalmente, que me amaba mucho y era su primera nieta, la que más esperaba y desde ese día él fue mi héroe. Imposible olvidar esos días en los que pasábamos toda la tarde juntos cocinando y jugando a los concursos de belleza, mientras esperábamos que llegue mi abuelita del trabajo. Muchas veces nos sentábamos a tomar el café y él empezaba a contar sus historias llenas de aventuras, de su pasado que fue un poco duro. Yo quedaba fascinada al escucharle hablar. Juntos compartíamos momentos únicos en los que el tiempo se detenía y desearía mucho volver a sentir esa sensación de alegría y protección.

A través de sus relatos, mi abuelito me enseñaba muchas cosas sobre la gastronomía y las culturas de nuestro país; me contaba que cuando era más joven, él viajaba mucho por su trabajo, y me narraba historias muy graciosas porque tenía un muy buen sentido del humor, aunque a veces era un poquito enojón, pero muy amoroso y consentidor.

Todos los fines de semana y durante las vacaciones, mi abuelito y yo salíamos a hacer las compras para la casa y después preparar la comida; era en esos momentos en los que más cerca me sentía de él, era nuestra actividad favorita en donde aprendía de su paciencia y dedicación.

Con cada minuto que pasaba, fortalecíamos nuestra relación y creábamos recuerdos inolvidables. Me enseñó que el amor y el respeto no se expresan solo con palabras, sino también con acciones concretas y con muchos dulces. Sabía que los confites me hacían muy feliz.

Pero como en toda historia, también hubo desafíos. Con el paso del tiempo, la salud de mi abuelito comenzó a debilitarse, no era el mismo de antes y todos nos preocupamos mucho. Toda la familia decidió llevarle al médico a realizarle varios exámenes y mientras esperábamos los resultados, yo cuidaba mucho de él, me encantaba pasarle su café a la cama, arreglar su habitación e inyectarle la insulina antes de dormir.

Un día, toda la familia se reunió, nadie sabía la razón hasta que dijeron que era sobre la salud de mi abuelito. Fue un golpe muy duro para mí escuchar los resultados de los exámenes porque le diagnosticaron Alzheimer y un tumor cerebral; tenía mucho miedo que de a poco se olvidara de mí y que

sufriera mucho por su enfermedad. Me encontré con la tarea de atender y proteger a quien tanto me había cuidado y a pesar de todo, siempre habitaba en mí el mensaje de amor y respeto que mi abuelito me había transmitido. Dedicaba tiempo asistirle y asegurarme de que recibiera el amor y la atención que se merecía.

Aprendí a preparar sus platos favoritos, a escuchar sus historias repetidas una y otra vez, a acompañarlo en cada visita al médico y a consentirlo mucho. A pesar de que también padecía de diabetes, le encantaba el pastel del chocolate y cada semana le compraba uno. A medida que cuidaba de él, comprendí que el amor y el respeto hacia los abuelitos no solo significaban estar presentes en los momentos de felicidad, sino también en los difíciles.

La salud de mi abuelito se fue debilitando aún más. Pasaron algunos años y cada vez se hacía más viejito, sufría mucho por su enfermedad, pero nunca se olvidó de su familia, ni de mí, hasta que llegó el día en que tuve que despedirme de él, siempre me recordó, mi negrita linda me decía. Fue un momento doloroso, pero me reconfortaba el hecho de saber que cumplí con mi deber de amarlo y respetarlo hasta el final. Los recuerdos compartidos, las lecciones aprendidas y el amor incondicional que mi abuelito me brindó, se quedaron siempre en mi corazón.

La historia de Luis Vásquez, mi abuelito y María Isabel Vásquez, mi persona, es un testimonio vivo de la importancia de amar y respetar a nuestros abuelitos. El amor incondicional que mi abuelito me dio, así como su sabiduría y sus experiencias de vida, han dejado una marca en mi vida. Ahora, convertida en adulta, me siento en la responsabilidad de transmitir este mensaje de amor y respeto a las demás personas.

En cada abuelito podemos encontrar un tesoro lleno de historias y lecciones que pueden transformar nuestras vidas. Seamos agradecidos y honremos mucho a nuestros ancestros, aprendamos de ellos y démosles ese amor y respeto que se merecen porque, al final del día, son ellos quienes nos dejan el valioso significado del amor, sabiduría y experiencias que trascienden con el tiempo.

Mi abuelito Luis seguirá vivo en mi corazón y en mi alma, siempre estaré agradecida por todo lo que me enseñó. Su amor y su ejemplo de respeto se convertirán en mi guía para toda la vida. Que esta historia inspire a otros a valorar y amar a sus viejitos.

Redactora: María Isabel Vásquez

Mi mejor amiga me dio la vida



El amor de la madre es el más puro que se puede recibir en este mundo.

Fuente: IA



Aprendí de un médico que la mamá es el amor más puro que se puede recibir en este mundo, que ella es el ángel en la tierra que nos protege de donde no se debe estar. Por complicada que será la relación, ese amor es intacto, invencible e inevitable.

Mi nombre peculiar, Joyce, el cual odié 16 años de mi vida, se debió a una importante mujer de Ecuador y fue mi papá quien me puso, con el mismo amor a la ley, la patria y no tanto los números, pero siempre pensando en la diplomacia y la algarabía que representa que yo me llamé así. Nací en una pequeña ciudad al norte del Ecuador, una urbe norteña, de gente amable y de gastronomía invaluable, lugar que quiero tanto y no me olvido nunca de dónde vengo y hacía donde quiero ir.

Cuando pequeña, como todo niño me enfermaba y mis padres me llevan al médico. Mamá siempre entraba conmigo y papá esperaba por nosotros en el auto; no niego que me daba un enorme miedo ir a ese lugar porque si algo era seguro es que el médico me iba a introducir una jeringa con dos o tres medicamentos, cuyo pinchazo me curaba todos mis males. La apariencia del galeno, su voz y su bata, eran algo aterradores para una niña de nueve años; no había otra escapatoria, me sentía mal de salud y una inyección bastaba para que pudiese volver a jugar.

Luego de varias enfermedades curadas por él, nos mostraba su casa, sus cuadros, sus obras, sus cartas y títulos honorarios. Conocí que era alguien sensacional, que amaba el arte, la poesía era su fuerte, aparte de su profesión de médico. Siempre me pongo a pensar que alguna vez fue mi inspiración para seguir medicina, hacerme ver y entender que puedo

adueñarme de la poesía o hablar con gran pasión sobre cosas o temas de interés.

En una de esas tantas visitas a su consultorio, a los 10 años, me preguntó el nombre de mi mejor amiga. Como toda niña inmadura, le nombré a alguien de mis compañeras de aula de una escuela religiosa. Ella era alguien muy especial para mí porque salíamos juntas al recreo y estábamos siempre unidas en todas partes. Me tomó por sorpresa su pregunta, más aún cuando le di la respuesta y me regañó. Con su voz gruesa, altiva y desafiante, me dijo que mi mejor amiga estaba ahí, en ese lugar. Me señaló a mi mamá y ahí fue que me enseñó algo fundamental en la vida, no volví a decir el nombre de nadie más que no sea el de mi progenitora, Sonia Paredes.

Hace poco aquel médico falleció y me dolió en el alma, un ser lleno de luz y amor, se volvió una estrella en la eternidad. De él aprendí que la mamá es el amor más puro que se puede recibir en este mundo, que ella es el ángel en la tierra que nos protege de donde no se debe estar. Y, con lo que he vivido, no puedo decir que mi relación con mamá ha sido la más especial de todas, que no hemos discutido nunca o peleado por tonterías. Recuerdo una vez que papá me hizo pedirle perdón a ella y ahora que mi padre no está, valoro más a mamá, somos ella y yo contra el mundo.

Aunque la distancia sea grande, no hay separación que ponga límite a su amor y preocupación por mí. Desde ahí sé que no hay amigo o familiar que esté presente en las noches de llanto o en una enfermedad, sino solo mamá. Ella hará lo posible por vernos felices, por abrazarnos y no dejarnos solos jamás. Por complicado que sea, ese amor es intacto, invencible e inevitable, hablo de algo que alguien me enseñó, mamá es tu mejor amiga.

Redactora: Joyce Ruano



Un médico sabio que cambió mi perspectiva sobre el amor y la vida.

Fuente: IA

Mi abuelita adoptada



Las personas a quienes se ama deben saber de nuestros sentimientos porque, de un momento a otro, pueden dej

Fuente: IA



*Mi abuelita, no de sangre, que la vida
me presentó cuando más necesitaba
de amor; se ganó mi corazón por sus
consejos desde el primer día en que
ingresé al asilo a realizar mis pasantías.*

Suena mi alarma a las 6:00, se me hace difícil levantarme a pesar de que vengo escuchando esta alarma hace un mes atrás; me levanto y con mis ojos entrecerrados me dirijo hacia la ducha. La noche anterior dejé mi uniforme listo, mis chancas cómodas a un lado y mi botiquín de primeros auxilios en la mesa. Todo listo para un nuevo día lleno de sorpresas, buenas o malas, pero interesantes.

Todos los días bajo por la misma calle Bolívar de Otavalo. Siempre tuve miedo que al llegar a mi trabajo, mi compañera del turno de la noche me diga que uno de nuestros sabios, experimentados y fuertes abuelitos, han dejado esta vida para iniciar una mejor, sin dolores, sin medicamentos, sin terapias ni inyecciones.

Un sentimiento de tristeza inundaba mi alma, ¿la razón? no tenía idea, solo me venía un mal presentimiento y, con la mirada apagada, arribé a mi segundo hogar, el asilo de ancianos de Otavalo. Me cambié y empecé a revisar el calendario de ese día y mi compañera me dijo que tenía que entregarme algo, que una de nuestras abuelitas dejó para mí. Cada vez la preocupación e incertidumbre era más grande hasta que cayó lágrimas de mis ojos al imaginar lo peor, pero inmediatamente me repuse del llanto y le seguí.

Mientras caminaba pensé en Rosita, una mujer de 1,10 metros de altura, con una sonrisa que transmitía calma, siempre amable, amorosa. Ella se sentaba en la mesa junto a la puerta y cuando pasé por ahí no estaba; mi corazón cada vez más se entristecía porque imaginaba que la noche anterior pudo haber sido la última vez en recibir un abrazo cálido de su parte. No podía creerlo, debía ser mentira, ella tomó sus medicamentos, su presión era normal, nada apuntaba a que ella me haya dejado tan pronto.

Llegamos a la oficina de mi colega y me entregó una foto de Rosita y dijo: “Ella no sufrió, sabías que ella un día de estos te iba a dejar, lo sabías”. Ni siquiera le permití terminar de hablar y caminé tan rápido como podía con dirección a la habitación de mi abuelita, mientras mis lágrimas caían sin parar, no podía creerlo, mi Rosita, mi abuelita falleció y la última vez que la vi solo le di un abrazo. ¿Por qué no dije que la amaba? No tengo idea, pero ya es muy tarde. Esa noche, antes de terminar mi turno, fui a verla y ella solo me sonrió y dijo: “Mañana tráeme el pan dulce que me gusta, no te olvides”.

Les prometo que pensé que hoy volvería a ver a mi abuelita, no de sangre, sino la que la vida me presentó cuando más necesitaba de amor; ella se ganó mi corazón por sus consejos desde el primer

día en que ingresé al asilo a realizar mis pasantías. No imaginé que mis abuelitos cambiarían mi forma de valorar el tiempo y a las personas que amo; si hubiera imaginado que ese día Rosita no iba a abrir sus ojos, me hubiera quedado con ella, ahora debo seguir adelante, aún con la tristeza que cargo.

¿Mañana será el turno de Don Baltazar? No tengo idea, lo que sí sé ahora es que no debo suponer que las personas que amo saben que los amo, sino más bien, debo decirlo, no sé si al día siguiente, en el turno de la mañana, vuelva a ver a mis abuelitos, o si al llegar a casa, al terminar mi turno, vuelva a ver a mi familia.

Redactora: Mayra Maldonado



A veces, los lazos más fuertes se forjan en los lugares menos esperados.

Fuente: IA

Después del gusto, viene el susto

Decir la verdad brinda sentimientos de tranquilidad para afrontar lo que venga.

Fuente: IA



*Era mi primera vez conduciendo de
Ibarra a Quito. Me olvidé la licencia
y fui detenido en un control policial.
Aunque pasé encerrado en una cárcel,
sentí la tranquilidad de decir la verdad
por más dura que esta sea.*

Un sábado en la mañana me despierto imaginando otro día perezoso y con sueño, pero con la única emoción de esperar una fiesta de un familiar muy cercano, de mi prima que vive en la ciudad de Quito. No entendía el significado de mi entusiasmo y a pesar de no tener mucha relación con ella, estaba muy feliz, tal vez porque debía conducir el auto, pero seguía sin comprender esa sensación de emotividad sin sentido que cada vez alegraba mi día.

Después de un desayuno junto a toda la familia, nos dirigimos en carro a la fiesta que era al medio día, y por motivos de nuestra lejanía, fuimos con una hora de anticipación. Como ningún otro viaje estuvo demasiado cansado, nunca había experimentado estar sentado tanto tiempo con las manos y pies controlando un auto.

Mi padre me tuvo confianza porque justo hace dos días había cumplido la mayoría de edad y, con la licencia profesional ya en mis manos, me dijo que, sino aprendo así de esa manera, entonces no lo haré nunca. Me dejó pensando por unos 10 segundos, comencé a conducir sin parar y como todo principiante, tenía mis altas y bajas al mando del volante que me generaba una reprimenda negativa de mi padre, una más grave que la otra, pero a mi suerte, llegué a Quito y me detuve inmediatamente, me bajé del auto a tomar aire y a asimilar que lo había logrado.

Después del viaje más largo de mi vida, a pesar de solo haber pasado tres horas, logré llegar y entramos al lugar donde iba a ser el evento. Con el control automático cerré las puertas del auto y al arribar al lugar, estaban disfrutando todos de la fiesta a excepción de mí. A pesar de estar alegre sin motivo, en mi cabeza estaba pensando que si conduje bien y que a lo mejor por eso estaba feliz.

En fin, con el pasar de las horas, minutos y segundos, me sentía preocupado hasta que mi hermano se acerca y me hace la única pregunta que me han venido haciendo desde que estuve aprendiendo a manejar y me dice: ¿Vienes con la licencia verdad? En mi mente, procesé en cinco segundos, ¡mmmmm, me jodí!, pero viendo que ellos estaban con unas copas demás de las permitidas, enseguida respondí de manera muy sutil: ¡claro! ¿cómo se me va a olvidar? Me quedé pensando toda la fiesta ¿y ahora?.

El tiempo fue pasando de manera más rápida a la que me esperaba y siendo sincero, pasó las 23:00, las 24:00 y cuando el reloj dio la 01:00 de la madrugada, una voz grita y dice: ¡se acabó el tiempo, el local se cerrará en una media hora, ir saliendo por favor! Acto seguido, me levanté, salí y a mi mente venía la idea de que me tocaba volver a manejar. Estaba full nervioso y con miedo porque si le decía que no tengo la licencia, me ganaba una reprimenda demasiada grande de mi papá y mi hermano. La verdad, no

quería escuchar a ninguno, se subieron al auto, nos despedimos y me dijeron: ¡dale!, sin imaginar que el viaje de vuelta iba a ser mucho peor que el de ida.

Mientras conducía me preguntaba ¿será que hacen controles de tránsito? Entre una risa nerviosa, trataba de estar lo más tranquilo a lado de ellos, a pesar de que se notaba mi inquietud que intentaba ocultar. Mi madre que venía en el auto de mi tío me llamó por celular y me dijo que fuera más despacio y ahí se me vino la segunda pregunta que me dejó más en shock ¿dónde está la licencia? No me acordaba, otra preocupación que me llevó a un desánimo moral alto, me puse frío de los nervios y mientras pensaba en todo esto, no me percaté que algo malo iba a suceder. En el próximo peaje había controles de rutina y no podía hacer ninguna maniobra por ser el primer y único carro que iba adelante, y aquí vino el lado malo del viaje.

Lo que no quería que me pregunten, me lo dijeron primero: “licencia y matrícula”. Mi papá me pasó la matrícula, pero yo me quedé en silencio y segundos después, dije: ¡no la tengo! Hubo un silencio incómodo de unos segundos hasta que el policía, sin perder tiempo, me indicó que baje del auto. No sabía qué hacer, mi papá por todos los medios, junto a mi hermano, intentaron que no me lleven, pero fue inútil. No entendía cómo llegué de un día donde la emoción me consumía, a una noche donde la culpa,

el remordimiento y otros factores, me acabaron moralmente. No me acuerdo con exactitud, pero fueron aproximadamente 14 o 15 horas en la cárcel de choferes, donde trataba de estar calmado, pero no podía.

Entonces me di cuenta que engañar es una solución rápida porque siempre se cae en la misma; no hacer caso a consejos que le dan por el simple hecho de parecer rebelde, es un acto que se nos cruza por la cabeza como algo casi heroico pero puedes caer el peso de tu propia mentira; por eso, decidí decir la verdad y aunque me pasé mirando el piso todo el tiempo, sentí que hice lo correcto; porque una verdad, por más amarga que sea, te brinda sentimientos de tranquilidad para afrontar lo que venga.

Redactor: David Villegas

Un dinero bien ganado



Valorar el trabajo de todas las personas es importante porque el dinero no llega fácil.

Fuente: IA



Empezó de niña a ganar dos dólares por realizar algunas tareas agrícolas. Su madre se sentía orgullosa y le dijo que no se olvide que el dinero no llega fácil, que debemos valorar el trabajo de todas las personas.

Mi nombre es Cinthya, tengo 20 años y cuando era pequeña mi madre trabajaba en el campo. Algunos días se dedicaba a la cosecha de tomate riñón y otros de frejol, arveja entre otros productos. Cuando tenía seis años, el dueño de los invernaderos de tomate me retó y me dijo lo siguiente: “te pago dos dólares si logras llenar este balde color rojo, pero tú sola”; en ese momento me sentí desafiada, porque era la primera vez que iba a ganar mi propio dinero en un día soleado y con ventiscas.

Me llené de valor y acepté el reto que seguramente puede ser insignificante; pero para mí era lo máximo que me había pasado en mi corta vida, debido a que superé las expectativas y me sentí muy satisfecha conmigo misma al lograr algo fuera de mis propios límites. Tardé 30 minutos, miraba hacia atrás y se notaba que arrastraba aquel balde con el doble de mi peso; me dirigí a donde estaba la persona que me propuso, me miró asombrado y me dijo que no pensó que iba a lograr. Con una mano tomó aquel balde y con la otra mano me agarró y me llevó hacia donde estaba mi madre y le dijo: “Esperancita, su hija me sorprendió, le dije que llene este balde y le pagaría dos dólares”; en ese momento mi madre me regresó a ver con una mirada de orgullo y acto seguido, el señor metió la mano en su bolsillo, me entregó aquellos dos dólares y que con lágrimas en los ojos los acepté.

Al regresar a mi casa, en horas de la noche, mi mamá me sostuvo entre sus brazos y me manifestó aquella sensación que le dio al ver que pude ganar mi propio dinero y me expresó que, de aquí en adelante, no quiere que me olvide y recuerde siempre que el dinero no llega fácil, por lo que debemos valorar el trabajo de todas las personas.

Con el pasar de los años, aquella paga de dos dólares se convirtió en una de siete dólares, al llenar durante todo un día un costal de frejol; luego, en una paga de 11 dólares tras laborar el sábado y domingo lavando platos en un pequeño puestito de comidas que se activaba por la llegada de las ferias. En la actualidad, luego de clases, vendo en las calles, sin tener ningún tipo de vergüenza porque es un trabajo honesto.

Todas estas acciones y lo aprendido en esos trabajos, me han enseñado a valorar lo poco que se tiene y trabajar duro; porque quiero dar lo mejor de mí en los retos que se presenten en el futuro.

Redactora: Cinthya Campués

Voluntario de la Cruz Roja



Un abrazo o una sonrisa es el pago más gratificante de quienes reflejan su eterna gratitud.

Fuente: IA



*Me llenó el corazón de satisfacción
el haber ayudado a calmar el
sufrimiento de una persona apoyándola
psicológicamente. Y aunque sea
un trabajo voluntario, el pago más
gratificante que recibí fue el abrazo y la
sonrisa de aquella señora que reflejaba
su eterna gratitud.*

Era la mañana del 27 de octubre del 2018, un día anterior a mi cumpleaños, recorría la calle Sánchez y Cifuentes por el mercado Amazonas en la ciudad de Ibarra, en busca de un nuevo marco para mis lentes. Y fue por ahí que un joven alto, muy bien peinado y de casi 20 años, llevaba un uniforme de la Cruz Roja, quien con mucha amabilidad me pidió un minuto de mi tiempo.

En mi mente, al ver el símbolo icónico de la Cruz Roja en su pecho, pensé que solo se trataba de otra oferta cualquiera de donación de sangre; pero en realidad, él estaba interesado en mí. Me dijo que la juventud tiene el poder de la voluntad y que la Cruz Roja me ayudaría a desarrollarlo, que podría conocer el mundo y verlo desde una perspectiva diferente y, sobre todo, vivir nuevas experiencias que serían de utilidad en mi vida. Es así como me habló del equipo voluntario de la Cruz Roja.

Fue entonces que, al día siguiente, con la aprobación de mis padres, me acerqué a las oficinas de la Cruz Roja y apenas había llegado, sentí un ambiente de comodidad y no dudé al entrar; ya en las instalaciones, conocí al coordinador del voluntariado y quien sería mi futuro amigo. Él me explicó que sería una bonita experiencia y tendría la oportunidad de ser reconocido por mi trabajo.

Con buena actitud accedí y confieso que, los primeros días de trabajo voluntario fue difícil y agotador, pero la sensación era increíble y muy satisfactoria. Ver reflejado el esfuerzo de cada uno de los voluntarios en las sonrisas de las personas, no tenía precio porque primero, la actividad se basaba en ayudar a restablecer a una comunidad, y segundo, hice buenos amigos con quienes estaba creciendo de buena manera mi círculo social.

A la siguiente semana de mi primera actividad, recibí un curso de capacitación. Ese era otro de mis beneficios al entrar a la Cruz Roja, en la cual tenía la oportunidad de capacitarme en temas de primeros auxilios, atención prehospitolaria, derechos humanos y el que más me agradó fue el de apoyo psicosocial. Recibí la instrucción teórica y después venía la práctica que necesitaba realizarlo para culminar y obtener mi certificado; fue entonces que conocí uno de los puntos de concentración migratoria más grande en la provincia de Imbabura, en el del Valle del Chota, Juncal, un lugar donde hermanos venezolanos llegaban buscando refugio.

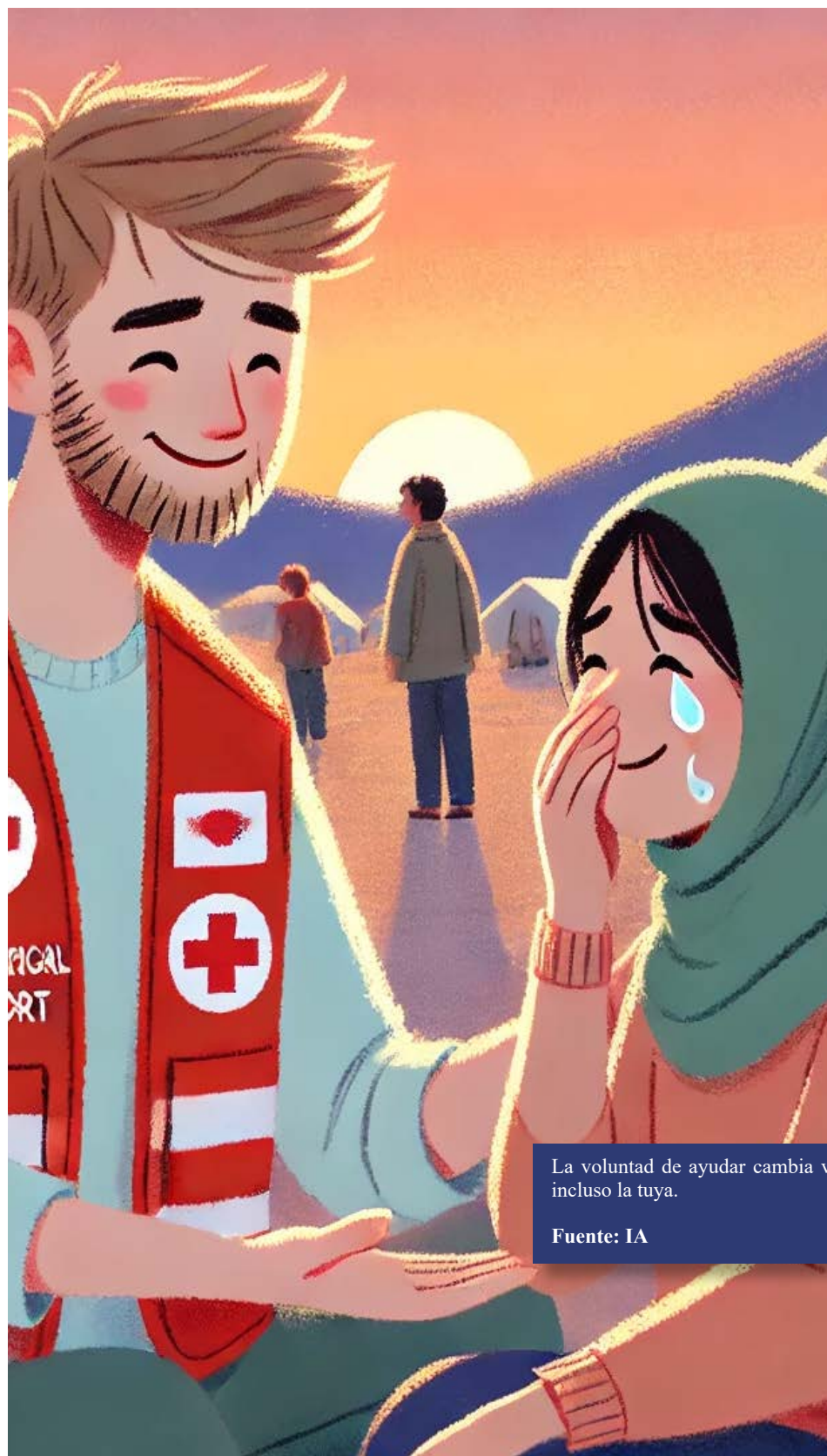
El apoyo psicosocial se basaba en la ayuda psicológica que un miembro formado en el tema podría ofrecer a una persona que esté pasando por un duelo o momento mentalmente traumático. Me

capacité en eso porque me sentía muy bien hacer este tipo de tareas. Fue así, que un día después de mi instrucción, en el punto de concentración migratoria, aproveché los conocimientos adquiridos para dar mi ayuda; me sentía nervioso, pero al calmarle el llanto de una madre desesperada por dejar su país y no saber nada de sus hijos por casi seis meses, hizo que me diera cuenta lo cuán importante es el trabajo de un voluntario.

Ese día, me llenó el corazón de muchas sensaciones satisfactorias después de haber ayudado a calmar el sufrimiento de una persona apoyándola psicológicamente. Aunque sea un trabajo voluntario, el pago más gratificante que recibí fue el abrazo y la sonrisa de aquella señora que reflejaba su eterna gratitud.

Pasaron dos años desde entonces y aún puedo afirmar que ha sido una buena decisión el haberme convertido en voluntario del Movimiento Internacional de la Cruz Roja. Actividad tras otra, fue una nueva experiencia en mi vida e hizo de mí, una buena persona; pude sacar provecho del poder que los jóvenes y adultos tenemos, el de la voluntad, haciéndome capaz de pensar en el prójimo, imparcial y empáticamente, siendo este último el valor más importante entre los seres humanos.

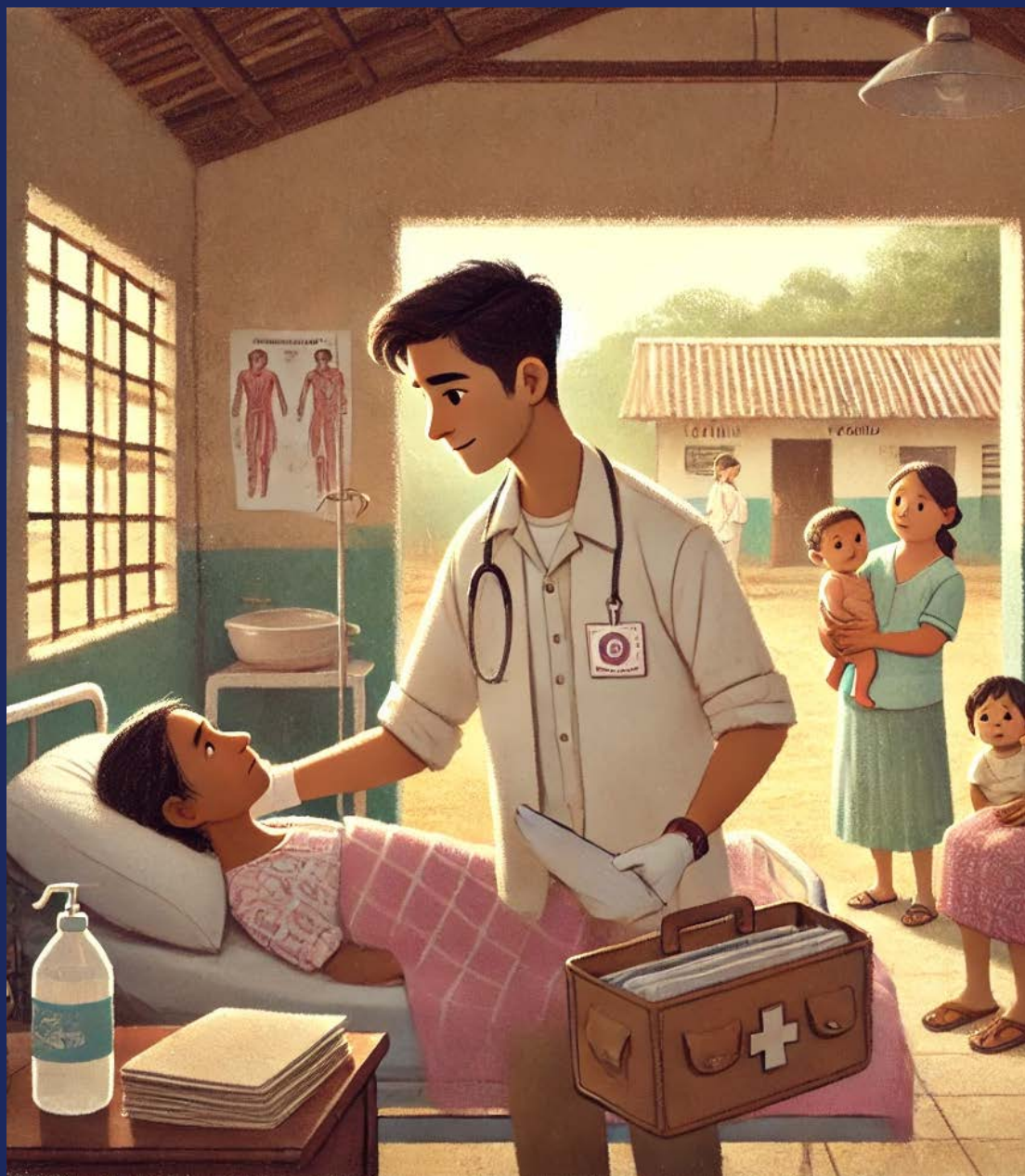
Redactor: Aldo Cangás



La voluntad de ayudar cambia vidas,
incluso la tuya.

Fuente: IA

Hacer el bien a nuestros semejantes no tiene



Ayudar el prójimo da sentido a la existencia.

Fuente: IA

precio



*Fue voluntario por un año y medio
en un sub centro de salud en el
Oriente ecuatoriano. Su vida cambió
profundamente. No le pagaron con
dinero, pero un Dios le pague le hizo
millonario muchas veces.*

Fui voluntario en el subcentro de salud de Sucumbíos, Ecuador, poco después de acabar mis estudios de colegio. Mi nombre es Everson y serví con mucho cariño. A lo largo de esos años observé, en muchos pacientes, situaciones dolorosas que han hecho que sus enfermedades físicas vayan generando cada vez más situaciones inimaginables. Las tardes siempre eran de largas y tediosas jornadas.

El centro de salud siempre mantenía el aroma a desinfectantes y su infraestructura característica de la ruralidad debido a que la construcción es antigua con leves detalles añadidos con los años. Al formar parte del equipo de atención a los pacientes, por un largo tiempo, pude apreciar cómo a través de los días, semanas y meses, cada cama era ocupado por un nuevo paciente; unos lograban la recuperación con mucho éxito y otros, con gran pena, no conseguían sanarse. En esos casos, la sala y habitaciones se llenaban de un panorama fúnebre e impactante al ver la reacción de tristeza de sus familiares cuando recibían tan fuertes noticias.

Lo que más cuenta para ellos son sus recuerdos dolientes, cada uno lleva encendida en su alma una triste historia que no quisieron jamás recordar, pero todo lleva a una reflexión que sirve para su pronta recuperación y debido a eso; siempre surge una cascada de acontecimientos que crecen de manera incontrolable, como el caso de los

problemas económicos por la compra de insumos médicos o medicinas que, si bien los sub centros cubren cierto margen, no lo hacen en su totalidad y mucho más si el cuadro traumatológico es severo. Son tantas personas, anécdotas y situaciones que es difícil quedarme con una sola. ¿Qué significa esto entonces?. Supongo que intento agradecer a todos ellos que sin querer me dieron tanto. y me cambiaron. Durante el voluntariado no me pagaron con dinero, pero un Dios le pague me hizo millonario muchas veces.

Las carpetas, horarios, diagnósticos son complicados, a veces abrume, pero ser voluntario es mucho más que eso; por supuesto, estoy agradecido con mis guías, maestros, pero lo que sin duda me han dado más son los enfermos. Aún recuerdo a una paciente llamada María que ingresó al centro por una molestia estomacal cuyos estudios médicos demostraron que tenía principios de cáncer de estómago, que se fue recuperando de a poco con el tratamiento médico y mis atenciones porque no solo me interesaba su mejoría sino también mantenía informada a su familia sobre cualquier otro mensaje que quisiera mandarles para que estén más tranquilos y la angustia no se apodere de ellos. Poco después de egresar del centro médico, ella me visitaba y me hacía plática de una manera muy jovial conmigo, se convirtió en una persona muy devota, espiritual y servicial; en muchas ocasiones me ayudaba en mi labor como voluntario.

María se recuperó del todo y su familia llegó a tenerme aprecio. Recuerdo en una ocasión me contó que antes de enfermar, seguía una carrera universitaria en la rama de pedagogía y alcanzó hasta el quinto semestre, pero hubo una serie de impedimentos en su hogar, entre ellos, los económicos, a más de ser víctima de acoso cuando le asaltaron al llegar a su casa. Eso marcó su vida e historias como esas se repiten muchas veces.

Estos sucesos marcan de una forma muy compleja la existencia de cada persona; como entenderán, el hecho de haber sido voluntario por un año y medio en un subcentro, también me dio la capacidad de comprender que no existe nada que humanice más, que conectar con los pacientes por diversas razones. Se entiende entonces, que estas situaciones dolorosas son una de las tantas causas que más nos acercan a las personas y es lo que también da un verdadero sentido a nuestra existencia.

Redactor: Everson Vargaz



Ser voluntario es también ser humano con quien más lo necesita.

Fuente: IA

El día en que el país se puso de rodillas



El terremoto de 2016 despertó la solidaridad en todo el Ecuador.

Fuente: IA



*El terremoto del 16 de abril de 2016 fue
ese día en que la solidaridad de todo el
Ecuador despertó, donde la reflexión
tocó nuestra puerta porque un día
podemos disfrutar de la felicidad y de
repente, en tan sólo minutos, se va sin
haber podido valorar la dicha de estar
vivo.*

La carretera era larga, la noche estaba fría y mis compañeras de cancha bromeaban con el tiro de gol fallido de Xiomara; la música sonaba fuerte, las risas muy intensas se podían escuchar a lo lejos, inclusive, en cada carro que pasaba por nuestro lado. De pronto un dolor en el pecho me ahogó y de la nada surgió una angustia incontrolable que me invadió. Rápidamente el bus se detuvo en una gasolinera de la vía Riobamba-Quito y las miradas de todos transmitían casi por telepatía, ese temor o angustia de que algo malo estaba pasando y, de hecho, fue uno de los peores sucesos naturales que vivió el Ecuador.

Ya en la gasolinera, todas las perchas del minimarket estaban vacías porque sus productos yacían en el suelo; los frascos de vidrio de bebidas estaban rotos, las verduras esparcidas por el piso, la dueña del negocio estaba sentada con los ojos llorosos y solo intentaba llamar a su familia. ¡Terremoto, terremoto!, escuché atónita; solo pude alzar a ver la pequeña televisión que uno de los empleados prendió de inmediato. ¡Interrumpimos la transmisión, terremoto en Ecuador! Salimos de inmediato de la tienda y el bus arrancó, parecía una persecución, solo queríamos llegar a casa, en mi cabeza y en la de mis compañeras solo estaba nuestra familia.

¿Pero dónde fue? Nadie sabía, la radio casi no funcionaba, temblando agarré mi celular e intenté llamar a casa, pero nadie contestaba, no había

en ningún lugar del país, tampoco luz y la desesperación era grande, me desmoroné por un momento. ¿Sintieron algo?, nos preguntaban y nosotros contestamos que nada. Seguramente el movimiento del bus, la inquietud de todas, la música y la alegría de retornar a casa tras jugar un torneo de fútbol, hicieron que el fuerte sismo pasara desapercibido por la carretera en la que íbamos.

Al llegar a casa solo corrí a abrazar a mi madre, todos estaban asustados, fue muy fuerte, murmuraban, ocurrió en Manabí, pero se sintió en todo el país, incluso Perú y Colombia. La gente corría desesperada y algunas edificaciones viejas se cayeron. Todo estaba completamente oscuro porque se interrumpió la energía eléctrica.

El monstruo de la naturaleza en aquel 16 de abril del 2016 estuvo furioso; esa noche el país no durmió, tampoco tuvo paz, no me puedo imaginar lo que vivió Manabí, solo de pensarlo se me eriza la piel. Fue ese día en el que la solidaridad de todo el Ecuador despertó, en el que la reflexión tocó nuestra puerta, porque un día podemos estar con la felicidad en nuestros bolsillos y de repente, en tan solo minutos, irse sin haber podido valorar la dicha de estar vivo.

Redactora: Melany Potosí

El hospital al que agradezco



Es mejor confiar en el equipo médico cuando viene la enfermedad.

Fuente: IA



Mi estadía en el centro de salud me enseñó la importancia de la atención médica de calidad y el papel crucial que juegan los profesionales de la salud en nuestras vidas. Con el cuidado adecuado y el apoyo de los seres queridos, se puede superar cualquier desafío.

Hoy quiero compartir mi testimonio sobre la vez que padecí de neumonía a los cinco años y estuve internada durante 15 días en el hospital San Vicente de Paúl en la ciudad de Ibarra. Fue una experiencia desafiante, pero también una oportunidad para experimentar el cuidado y la atención excepcionales que recibí de todo el personal médico y enfermería.

Recuerdo claramente el comienzo de mi enfermedad; empecé a tener fiebre alta, tos persistente y dificultad para respirar. Mis padres, conscientes de la gravedad de los síntomas, me llevaron de inmediato al centro de salud; allí me recibió un equipo médico muy atento y profesional que evaluó mi condición de inmediato.

El diagnóstico era neumonía y la noticia fue un golpe duro para mis padres; sin embargo, el personal médico nos brindó información clara y detallada sobre el plan de tratamiento y nos tranquilizó con su calidez humana. Me explicaron que sería necesario un período de hospitalización para administrarme los medicamentos adecuados y monitorear de cerca mi progreso.

Durante mi estancia en el hospital San Vicente de Paúl, me sentí cuidada y protegida en todo momento; las enfermeras estaban siempre disponibles para atender mis necesidades y brindarme el apoyo emocional que tanto necesitaba. A pesar de estar asustada y

extrañar mi hogar, su amabilidad y paciencia me hicieron sentir un poco mejor cada día; además del personal médico y de enfermería, el hospital contaba con instalaciones modernas y bien equipadas. Tenía acceso a todas las pruebas y tratamientos necesarios para mi recuperación. Recuerdo las visitas diarias del médico, quien siempre tomaba el tiempo para explicar el progreso de mi enfermedad y responder a todas las preguntas de mis padres.

A lo largo de mi estancia, también tuve la oportunidad de conocer a otros niños que estaban pasando por situaciones similares. Pudimos compartir nuestras experiencias, jugar juntos y brindarnos apoyo mutuo; esto me ayudó a sobrellevar los momentos difíciles y a mantener una actitud positiva. Después de 15 días finalmente me dieron de alta del hospital y fue un momento de alegría y gratitud al saber que había superado la enfermedad gracias al arduo trabajo y la dedicación del personal médico; aunque el proceso de recuperación continuó en casa, siempre estaré agradecida por el cuidado que recibí en el hospital San Vicente de Paúl.

Mi experiencia con la neumonía a los cinco años y mi estadía en el hospital me enseñaron la importancia de la atención médica de calidad y el papel crucial que juegan los profesionales de la salud en nuestras vidas. Estoy agradecida por su dedicación, conocimientos y vocación para ayudar a los demás.

Si alguna vez se encuentran en una situación similar, mi consejo es confiar en el equipo médico, seguir sus recomendaciones y mantener una actitud positiva. Con el cuidado adecuado y el apoyo de los seres queridos, se puede superar cualquier desafío; por ello, agradezco de corazón al hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra, por brindarme el tratamiento y el cuidado que necesitaba durante mi enfermedad. Son héroes en la lucha contra las enfermedades y guardianes de nuestra salud.

Redactora: Alisson Santacruz



Los médicos no tienen capa, pero
salvan vidas cada día

Fuente: IA

Una vida compartida



Amar y respetar a los animales es un paso para encontrar amigos leales.

Fuente: IA



He visto muchas personas que piensan que los perritos son seres que no sienten nada y no es así. Ellos quieren, aman y nunca nos dejan solos, son leales y amorosos. Si un can les sigue hasta su casa, experimentarán muchos sentimientos de satisfacción.

¿Cuántos de nosotros recordaremos momentos que han pasado años atrás? Tal vez rememoraremos las caídas, juegos, los regaños y muchas otras cosas, pero ¿acaso nos acordaremos de ese pequeño amigo que estuvo con nosotros? Claro está, si hemos tenido la oportunidad de tener una mascota que nos acompañaba en nuestras tristezas y alegrías.

Es muy interesante analizar de cómo se puede amar a un ser vivo que ni puede hablar, solo está ahí, existiendo. Mi mascota era un perro común, de ninguna raza en especial, su nombre era Azul y lo magnífico de este perrito es que me acompañó en muchas de mis aventuras de niño, en mis momentos agradables como también en el sufrimiento.

Además, Azul me salvó en muchas ocasiones del peligro inminente que a veces nos pasa. Recuerdo que una vez, por caminar por ahí y sin rumbo fijo, nos encontramos con una jauría dispuestos a mordernos; sin embargo, él estuvo allí dando su patita por mí y claro, uno de niño lo que hace es correr, mirando hacia atrás para ver qué tan lejos o cerca están los canes, pero mi mirada siempre se centró en mi mascota y rogando que esté bien.

De igual forma, cuando todo pasó, lo único que hacía era mirarme, lamerme la mano y menear la colita como si todo lo malo ya pasó y que debemos continuar con la vida. La verdad tenerlo a él, me

llenó de alegría por muchos años hasta que por un accidente todo cambió; fue muy molesto para mí porque mis familiares le tomaron como algo sin importancia, como si Azul tuviera la culpa y él mismo haya buscado que le atropellen y muera.

Sucedió lo que pasa comúnmente, fue embestido por un automóvil y pienso que cosas como estas no deberían pasar, porque ellos no son conscientes de muchas cosas y una de ellas es que todo el tiempo es juego, correr y ladrar por donde sea, pero la irresponsabilidad viene de las personas que ocasionan este tipo de accidentes.

Esta historia me dejó el mensaje sobre amar y respetar a los animales. He visto muchas personas que piensan que los perritos son seres que no sienten nada y no es así, ellos quieren, aman y nunca nos dejan solos, son leales y amorosos; además, esta situación me hizo responsable de lo que pasó porque es un cuidado que se debe darles constantemente. Por otra parte, cuando se encuentren canes en la calle y uno de ellos se encariñe con ustedes y los acompañen hasta la puerta de sus casas, sentirán un sinnúmero de sentimientos de satisfacción; por lo tanto, les invito a que prueben las nuevas sensaciones que les puede producir cuando adopten un perrito abandonado.

Redactor: Adrián Álvarez



Ser reina de belleza es realizar un gran trabajo para quienes más necesitan.

Fuente: IA

iones



*Una reina de belleza no solo es eso,
va más allá de resaltar las cualidades
físicas de la persona, debe tener
liderazgo para realizar un trabajo
dirigido a quienes más necesitan.*

En 2017, con tal solo 16 años, empezó un reto para mí, que en un inicio ya veía venir porque cada dos años, en el aniversario de cantonización de San Pedro de Huaca, se realiza la elección y coronación de la nueva soberana; por tal motivo, en el pueblo empezó los rumores de las posibles candidatas de ese año. Fue una tarde, cuando mi padre llegó con la noticia de que le habían pedido permiso para solicitarme como candidata e ir a mi casa a oficializar la postulación; ahí fue cuando toda la familia, especialmente mis dos hermanas mayores, estaban felices de que participara en el certamen. Mis padres, con un poco de duda, me dejaron claro que me apoyaban en todo, siempre y cuando yo quisiese, dejando la decisión en mis manos.

En la noche llegaron los integrantes de la Empresa Pública de Movilidad, Agencia Huaca, quienes iban a ser mis patrocinadores, con mariachi, flores y alcohol para amenizar el momento. Empezó una plática amena entre todos que dio como resultado mi aceptación a ese nuevo reto de representar a la institución para ser partícipe del certamen de belleza. La aventura inició preparando todo para la noche de la elección, donde surgieron nuevas amistades y un sin número de anécdotas; prácticas de modelaje y pasarela, maquillaje y búsqueda de vestido, preparación de mi expresión escénica y creación del traje típico, entrevistas y reuniones, entre otras cosas, fueron las que empezaron a ser parte de mi día a día.

La noche de un dos de diciembre, en el polideportivo del cantón, se realizó el evento galante. Con nervios e incertidumbre y con la bendición de mis padres, me dirigí a la preparación para las respectivas salidas que eran tres: la grupal, el traje típico y el vestido de gala. En cada presentación, los nervios me invadían, pero mis ganas de darlo todo hacían que el momento que pisaba el escenario, las dudas y temores se alejaran. A las tres de la mañana se informó el resultado oficial; para el efecto, salimos las cuatro candidatas a conocer el veredicto. Hubo un silencio desesperado y enseguida escuché al presentador decir: ¡Y la nueva reina del cantón San Pedro de Huaca es la señorita Scarleth Hernández! Fue un momento del cual no puedo describir con palabras porque miles de emociones me invadieron de inmediato; lloré de felicidad al ver la barra inmensa de todo un pueblo apoyándome y sobre todo sentir el cariño de las personas, hicieron que me haga una promesa de que realizaría un trabajo en beneficio de todos aquellos que conforman mi cantón.

Y así empezó toda una odisea de aventuras y vivencias llenas de muchas sensaciones y mal sabores, porque se espera el apoyo municipal, pero eso es imposible. Con el apoyo de quienes me patrocinaron y principalmente de mi familia, empecé a realizar trabajos en beneficio de mi pueblo; nombrar cada acción me llevaría mucho tiempo, por

eso resumo que mi largo camino como reina fue satisfactorio con la ayuda de fundaciones y de los mismos ciudadanos huaqueños. Una reina de belleza no solo es eso, va más allá de resaltar las cualidades físicas de la persona y con mis acciones demostré que se puede realizar un trabajo para quienes más necesitan y no hace falta tener un cargo o dirección cuando de verdad se quiere ayudar.

Redactora: Scarleth Hernández



La labor de una reina no es solo llevar corona, sino servir con el corazón.

Fuente: IA

Un lazo renovado



Las vivencias de amor entre hermanos conlleva a ser felices verdaderamente.

Fuente: IA



Volver a convivir con mi hermana fue lo más precioso que me pasó. La lección que aprendí de esta vivencia es que el amor es lo más importante, lo que nos hace ser mejores y lo único que nos lleva a ser felices verdaderamente.

Voy a hablar de una de las épocas más felices de mi vida. Todo comienza con un suceso no tan feliz; mi mamá se enteró que mi hermana no estaba viviendo con mi papá y que le había dejado en casa de una amiga desde hace una semana y, como es obvio, hizo enfadar mucho a mi madre e hizo lo que cualquier persona que ama a sus hijos haría, fue a buscarla en dónde estaba y ella volvió a vivir en nuestra casa.

Mi papá, después de esto, se enojó con nosotros e intentó por todos los medios posibles, que mi hermana regrese con él, pero al ver cómo había actuado, mi mamá decidió no dejar que el vuelva a tener contacto con ella, por recomendación de una psicóloga.

Al principio fue difícil que ella tenga una convivencia buena con mi mamá, peleaban mucho y mi ñaña siempre decía que no se sentía bien con nosotros en la casa. Así pasaron algunos meses y siempre intentamos que se sienta querida, hasta que un día decidimos ver juntos una serie de televisión porque ninguno de los dos teníamos mucho que hacer; de mi parte, esperaba las notas de ingreso a la universidad y ella estaba en vacaciones, entonces, podíamos quedarnos tardes enteras viendo la serie que nos gustaba, la Hora de Aventura.

Después de almorzar, ver la serie era mi mayor alegría tras haber pasado por una de las épocas más

afligidas que he vivido. Antes de que mi hermana volviera, tuve problemas en encontrar una carrera que me guste, pensaba que la psicología era lo mío, me puse a estudiar esa especialización y no fue lo que esperaba; estuve apenas dos semanas y no pude más. Varias cosas se juntaron para que esa haya sido una época muy triste, pero estaba consciente que después de la tormenta viene la calma.

Cómo ya mencioné, una de mis partes favoritas de volver a vivir con mi hermana fue ver la Hora de Aventura de 300 capítulos, en donde encontramos personajes con los que nos sentimos identificados; por ejemplo, sus dos protagonistas son hermanos y viven juntos en su casa del árbol, viviendo locas aventuras en un mundo fantasioso. Gracias a esta serie, mi hermana y yo volvimos a tener el lazo grande que habíamos dejado atrás por no haber vivido juntos casi un año.

Después de ver nuestra serie, siempre nos quedábamos hablando de qué creíamos que iba a pasar después en su historia, hasta que me informaron que tenía un cupo en la universidad. Al principio no fue la noticia más alegre de mi vida y en las primeras semanas de nivelación pasé muy mal porque no quería que se repita la experiencia que tuve anteriormente. Esta vez no fue así, algo había cambiado respecto a la última vez, ahora no me sentía solo, mi hermana siempre estaba ahí para hablar

conmigo y ofrecerme palabras bonitas; siempre que regresaba de la universidad intentaba quedarme un rato hablando con ella y contarle algunas anécdotas de la universidad, siempre me escuchaba y ella me decía que no le gustaba su colegio.

Actualmente nos llevamos muy bien, tenemos una relación muy bonita, gustos muy parecidos y siempre vemos películas juntos; a ella no le agrada leer los subtítulos porque a mí siempre me gusta verlas en idioma original. Recuerdo una vez que le obligué a ver la película Taxi Driver y a los 20 minutos de ver la película me dijo que quitara los subtítulos porque está bien aburrido. Es una niña muy sincera y siempre me saca una sonrisa con sus comentarios poco prudentes.

También mejoró muchísimo su relación con mi mamá; al principio, ellas no se llevaban muy bien por influencia de mi papá y las cosas que le contaba de mi mamá, pero con el tiempo y varias salidas que tuvimos los tres juntos, ellas dejaron atrás eso. Ahora tienen una buena relación y siempre están riéndose juntas; es más, hasta hacen planes secretos sin mí y siempre termino enterándome.

Volver a convivir con mi hermana fue lo más precioso que me pasó, siento que me perdí una parte de su crecimiento y durante el tiempo que vivió con mi papá, no fui el mejor hermano para

ella. Le agradezco a Dios, si existe, que me haya dado la oportunidad de volver a tener a mi hermana conmigo; como alguna vez dije, cuando hablaba con una amiga de esto, no me di cuenta de lo mucho que amaba a mi hermana hasta que volvió y si se fuera no podría con el dolor de no estar cerca de ella.

La lección que aprendí de esta vivencia es el amor, ya sea por mi mamá, hermana, papá, pareja o lo que sea; el amor es lo más importante, es lo que nos hace ser mejores y lo único que nos lleva a ser felices verdaderamente. Siempre voy a estar agradecido con Dios, el destino o la casualidad de haberme dado a una hermana tan maravillosa como la que tengo y espero estar vivo durante muchos años para verle crecer y se convierta en una gran artista. Y si algún día llega a leer esto, quiero que sepa que le amo con todo mi corazón, ¡Isabelita, eres la mejor hermana del mundo!

Redactor: Juan Venegas

Siempre es bueno obedecer a los padres

Los padres asignan tareas a sus hijos para sembrar en ellos la responsabilidad desde pequeños.

Fuente: IA

es



*Lo que aprendí de este testimonio es
que podemos llegar a tener una vida
muy difícil pero siempre debemos
tener en claro que si nuestros padres
nos dan una orden es para cumplirla
en el momento dado, más no cuando
nos conviene.*

En la época de los años 90, en la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi, mi bisabuela Emérita Rosero laboraba arreglando ropa de los grandes jefes que había en el pueblo de ese entonces; su horario era muy rígido y muy por la mañana tenía que estar en la casa de sus patrones. Era tan dura su jornada que no podía ni siquiera preparar la comida y almorzar con sus hijos; a pesar de esto, ella siguió con su trabajo para sacar adelante a sus hijos que eran siete, incluida mi abuela Mariela Josefina Canchala, quien era la cuarta hija de la familia.

Mi bisabuela, en su afán de no perder el trabajo, empezó a dejar a cargo de los hijos a mi abuela con apenas siete años y cursando estudios; a pesar de esto, su madre prácticamente dejó a Mariela como la tutora de sus hermanos mayores y menores, mientras ella llevaba el sustento para la familia al término cada día. Sin saber cómo manejar una familia cuando su madre no estaba, ella empezó a imitar acciones que había mirado de su madre y recuerda que, a pesar de ser muy pequeña, su mentalidad ya no fue la misma porque estaba a cargo de sus hermanos, y el hecho de dejar la educación en un segundo plano, pasó a la madurez y dedicación por la familia a pesar de su corta edad.

La rutina de todos los días fue alimentar a sus hermanos y animales, además de los quehaceres de la casa; a las cinco de la mañana, salía a traer agua y

suficiente leña para la comida de todo el día. Además, debía dedicarse al aseo de cada uno de sus hermanos. Esa fue su responsabilidad por años a excepción de una vez, cuando su madre le dejó la orden específica que tenía que ir en la tarde, después de jugar con sus hermanos, a recoger leña porque vendrían más personas a su casa. La niña hizo las tareas comunes del día, pero en la tarde comenzó el juego con sus hermanos; nunca habían tenido ese vínculo de unión y ella en su inocencia como niña, le encantó juego y el tiempo se fue de sus manos. Cuando Mariela se dio cuenta ya estaba tarde y su misión de traer leña para los invitados estaba empezando a fallar.

En su momento de desesperación, por no obedecer a su madre y el castigo que tendría después, tomó la decisión de salir muy tarde a la tarea que le dejó su madre por la mañana, a pesar que sus hermanos le dijeron que no vaya porque era muy peligroso. Sus pensamientos del castigo próximo fueron más fuertes que tomó la decisión de salir en busca de la leña a las 21:30 de la noche y al llegar al bosque, donde comúnmente recogía la leña, sintió la presencia de alguien en el lugar; siguió recogiendo con rapidez y temor y, al momento de avanzar, miró a un hombre de negro que empezó a acercarse. Ella con mucho miedo, corrió y gritó intentando regresar lo más pronto a su casa, pero el hombre le alcanzó y trató de abusar de ella. Sus gritos de desesperación empezaron a convertirse en llanto y un minuto

después, su madre y hermanos llegaron a buscarla en el lugar y momento indicado, para detener el acto que pudo acabar con su vida.

Lo que aprendí de este testimonio es que podemos llegar a tener una vida difícil y que a veces nos toca madurar pronto; aunque debemos tener claro que si nuestros padres nos dan una orden es para cumplirla en el momento dado, más no cuando nos conviene. No sabemos qué pueda pasar si no hacemos las cosas bien; podemos hasta perder la vida por confiarnos en que tenemos el control del tiempo, por eso, la obediencia a los padres debe formar nuestro carácter.

Redactora Deyaneira Morillo



Obedecer no siempre es castigo, a veces es protección.

Fuente: IA

El tiempo no es eterno y existe un fin



Es importante valorar a los seres queridos porque no se sabe cuándo será la última vez que se pueda comparti

Fuente: IA

al



Muchas veces un abrazo, un beso o una simple palabra vale más que el dinero, los lujos y las comodidades. A veces pensamos que el tiempo es eterno y no existe el final; por eso debemos valorar a quienes nos rodean, porque no sabemos cuándo será la última vez que les veamos.

r con ellos.

Hace aproximadamente dos años ayudaba a mi padre en su trabajo, hablábamos, pasábamos lindos momentos riendo y de vez en cuando hasta peleando; pero en realidad, en ese tiempo no sabía lo mucho que ganaba estando a su lado y él tampoco sabía el tiempo que le quedaba o que desperdiciaba, porque solía extender las horas en su trabajo debido a que necesitaba los recursos para sostener el hogar.

Lo que en verdad importaba era usar ese tiempo, por más pequeño que fuese, para compartir momentos en familia y disfrutar de su compañía. A pesar de que se ausentaba por varios días debido a los turnos, en fin, lo importante era aprovecharle, aunque sea por unos minutos, pese al protocolo de salubridad de los trabajadores de centros hospitalarios, como ocurrió en la pandemia del Covid-19.

Nos acostumbramos a verle poco hasta que, a la final, un día simplemente enfermó. Al parecer, se contagió de la maligna enfermedad en el año 2020; se fue al hospital y pensábamos que todo estaría mejor, pero no fue así, porque la muerte llega y hasta quizá fue el destino. No podemos impedir lo inevitable a pesar de que así lo queramos, no logré ni siquiera despedirme pensando en que regresaría, pero por una llamada, lo último que le dije fue, que por favor se recupere, que aquí le vamos a esperar y que le amo mucho.

Al día siguiente de esa llamada, nos informan del hospital que mi padre falleció; fueron muchos sentimientos de desesperación, angustia e impotencia al no estar junto a él en sus últimos momentos. Mi familia estaba devastada y lo único que teníamos que hacer era continuar con nuestras vidas.

Como moraleja queda decir es que muchas veces un abrazo, un beso o una simple palabra vale más que el dinero, los lujos o las comodidades. A veces pensamos que el tiempo es eterno y que no existe el final; por eso debemos valorar a quienes nos rodean porque no sabemos cuándo será la última vez que los veamos.

Redactora: Mishell Loyo

¿Vivir en la ciudad o en el campo?



La elección entre vivir en la ciudad o el campo depende de la valoración de la vida misma

Fuente: IA



*La vida en la ciudad como en el campo
tienen sus propias ventajas y desafíos.
La urbe ofrece una emocionante mezcla
de cultura, diversidad y oportunidades;
mientras que el campo brinda paz,
tranquilidad y una conexión profunda
con la naturaleza.*

Durante muchos años, he tenido el privilegio de vivir en la bulliciosa y vibrante ciudad. La vida urbana tiene un ritmo frenético y una energía inigualable que te atrapa desde el primer momento; aquí, el tiempo nunca parece detenerse y cada día trae consigo una nueva aventura. Permítanme compartir mi testimonio sobre vivir en la urbe.

En la ciudad, todo está al alcance de nuestras manos. Los comercios, restaurantes y las tiendas de todo tipo, se encuentran a solo unos pasos de distancia; la oferta cultural y artística es asombrosa, los museos, galerías de arte y los teatros están llenos de exposiciones, espectáculos y representaciones que nos transportan a otro mundo. Cada noche, las calles se iluminan con luces, el sonido de la música y el bullicio de la gente, crean una sinfonía de vida, en especial si es fin de semana o si hay alguna festividad.

La diversidad también es una característica distintiva de la vida urbana; en la ciudad, se tiene la oportunidad de conocer personas de diferentes culturas, nacionalidades y afinidades que enriquece la perspectiva del mundo y permite aprender constantemente con quienes interactuamos; además, la ciudad es un hervidero de oportunidades. Hay una amplia gama de empleos y carreras disponibles, y la competencia constante impulsa a la gente a superarse y alcanzar sus metas.

La ciudad nunca duerme y esto es emocionante pero también agotador; el constante ruido, el tráfico y la multitud de personas generan estrés y agotamiento, además la vida urbana resulta onerosa. El alto costo de la vivienda, los servicios y el entretenimiento a veces son cargas financieras significativas.

Vivir en el campo: una experiencia transformadora

A mis 12 años, viví un cambio radical cuando tuve que mudarme al campo; dejé atrás el bullicio de la ciudad y me adentré en la tranquilidad y serenidad de la naturaleza. Esta decisión fue uno de los golpes duros que recibí porque en ese entonces no tenía claro cómo era vivir en el campo, el tener que dejar mis amistades y el cambio de colegio fueron circunstancias que me abrumaron, pero con el pasar del tiempo me acostumbré a esta nueva vida.

El campo es un refugio de paz y tranquilidad; aquí, los sonidos de la naturaleza llenan el aire, el canto de los pájaros, el susurro del viento entre los árboles y el murmullo del agua de un arroyo cercano conjugan la belleza natural que permite reconectarme conmigo mismo y encontrar sensación interior que había estado perdiendo en la ciudad.

La vida en el campo me ha dado la oportunidad de experimentar una mayor conexión con la tierra y los cuidar de los animales y explorar los bosques cercanos me permitió apreciar la belleza de la vida sencilla y los ritmos naturales. La comida fresca y saludable que puedo cultivar cerca de mi casa es un verdadero regalo y el aire limpio y puro me proporciona una sensación renovada de bienestar.

Además, el sentido de comunidad en el campo es fuerte y significativo; aquí, las relaciones son más cercanas y auténticas. Los vecinos se ayudan mutuamente, comparten recursos y celebran juntos. La vida en el campo me ayudó a construir relaciones más profundas y significativas y descubrí la importancia de la solidaridad y el apoyo mutuo; sin embargo, vivir en el campo también representa desafíos.

La accesibilidad a servicios y comodidades son limitadas, y a veces es necesario hacer un esfuerzo adicional para obtener lo que se necesita; la falta de opciones culturales y de entretenimiento también puede ser una desventaja para aquellos que buscan una variedad constante en su vida diaria. La urbe ofrece una emocionante mezcla de cultura, diversidad y oportunidades, mientras que el campo brinda paz, tranquilidad y una conexión profunda con la naturaleza.

En última instancia, la elección entre vivir en la ciudad o el campo depende de nuestras preferencias personales y la valoración de la vida misma; ambos entornos tienen mucho que ofrecer y la decisión radica en encontrar el equilibrio adecuado que nos haga felices y podamos vivir en plenitud.

Redactora: Mayerli Guerrero

El esfuerzo y la perseverancia

Capítulo III

01

El cáncer me dio una segunda oportunidad



El cáncer no es sinónimo de muerte, sino una nueva oportunidad de saber cómo aprovechar la

Fuente: IA

dad



Consumir alcohol y el tabaco, los golpes fuertes y el estrés, las enfermedades venéreas y la depresión, e ignorar chequeos médicos por cuidado, no son un aporte para seguir viviendo.

El médico que lleva mi control de tratamiento manifestó que los casos de cáncer se detectan por millones en el mundo y que estos análisis son alarmantes; por lo que, adquirir conciencia sobre el cuidado y prevención de esta enfermedad eran muy necesarios.

El martes 4 de febrero, mi felicidad y tristeza se mezclaban y confundían en un solo sentimiento. Es el día en que se festeja la lucha contra el cáncer y mientras organizaba con mi fundación Aún Somos Perfectos, un gran evento de homenaje a quienes batallan a diario y para aquellos que ya partieron, en mi mente transcurrían pensamientos de lo orgullosa que estoy de mí misma por haber sido tan fuerte en este gran esfuerzo que llega inesperadamente y que parece interminable. A pesar de que reconocía lo valiente que fui, también me venían pensamientos fugaces sobre qué hubiera sucedido conmigo si esta enfermedad la hubiera controlado a tiempo.

Cuando el doctor me presentó los resultados, no fue de una forma positiva, ni mucho menos de esperanza. Le recuerdo simplemente mencionando estas palabras: “María del Carmen, tienes cáncer en el seno derecho, debes empezar tratamiento lo más rápido posible, te recomiendo te sientes, chupes un helado con tu familia y ya veremos qué pasa más adelante”. No son palabras alentadoras y como no supe qué será de mi vida, el miedo es lo primero que ingresó a mi cuerpo.

Es una decisión muy difícil de tomar. La verdad es que no será un tratamiento ni corto, ni fácil, ni mucho menos suave y quizás los líquidos que entraban a mi cuerpo eran más que fuertes. En realidad, no existe una palabra para describirlos, pero más duros son los efectos que a continuación me llegaron, sin pensarlo.

De mi cabello fue lo primero que tuve que despedirme entre lágrimas e inseguridad; después las náuseas, las jaquecas, los dolores de estómago y articulaciones, se sentían como una montaña rusa que iban y venían. Mi mente no descansaba, a veces dormía, pero no dejaba de maquinarse millones de pensamientos del por qué me sucedía y cuando una o dos veces al mes soñaba, siempre era lo mismo, me iba por un túnel sin fin. No suficiente con mi cabello, cejas, uñas y dientes desgastados, también retiraron mi seno derecho, mis ovarios y útero. Sabía que los médicos lo hacían por mi propio bien, para sobrevivir, pero qué difícil fue desprenderme de cada uno de ellos y así fue durante seis quimioterapias rojas, 18 hormonales y 25 radiaciones.

Podría concluir que es realmente complejo atravesar por esto en vista del desgaste físico, pero la peor parte vino en el aspecto psicológico. Estuve durante seis meses bajo tratamiento con una psicóloga porque mi sueño se repetía una y otra vez y en mi oreja escuchaba un pitido que no dejaba de sonar

durante largas horas del día. Ella me indicó que mi sueño representaba el temor que tenía dentro de mí y el agudo sonido en mi oreja era la ansiedad de cruzar esta situación. Ante mi familia nunca decaí, jamás dejé que me vieran llorar, pero esto también me había afectado y por ese motivo, lo primero que hacía en cada sesión psicológica, era dejar mis lágrimas caer, cuantas quisiera y el tiempo que fuese necesario.

La alimentación no solo mía, sino también de mi familia cambió radicalmente, ya no existía el azúcar, sal, los condimentos fuertes, golosinas, carnes rojas, tabaco y alcohol, que eran los vicios que fueron erradicados completamente en mi vida.

Los cambios de mi realidad fueron fatales en un abrir y cerrar de ojos, pero los motivos me hacían vivir, todavía me necesitaban fuerte y duradera. Cuando fui detectada con cáncer de mama, tenía simplemente 40 años, una hija de 14 y otro de 20. Ellos fueron mi fortaleza y motivación para levantarme de cada operación, de cada quimioterapia. Y cada vez que sentía que ya no quería más, venía a mi mente la idea de que tenía que cuidarlos, protegerlos y guiarlos porque aún eran muy jóvenes; y cuando ya me iba a rendir, fueron ellos viéndome a los ojos, quienes me hicieron revivir.

Ahora tengo 45 años y me encuentro todavía aquí porque Dios tuvo una gran meta para mí. Las

amistades que hice, los y las guerreras que luchan cada día, las personas que ganaron el cielo, mi familia que siempre me apoyó, mi madre, mi padre y mis hijos, fueron quienes me motivaron a crear la fundación de apoyo a personas con cáncer, enfermedades catastróficas y personas de bajos recursos Aún Somos Perfectos.

Y es a través de este organismo que ahora puedo enviar el mensaje a todas las personas de prevenir esta enfermedad, de que reconozcan que consumir alcohol y tabaco, los golpes fuertes y el estrés, las enfermedades venéreas y la depresión, e ignorar chequeos médicos por cuidado, no son un aporte para el seguir viviendo. Y desde la otra cara de la situación, el dejar un mensaje para todas esas personas que se encuentran con este pronóstico, decirles que cáncer no es sinónimo de muerte, sino de una nueva oportunidad de vida. Se me dio la vida para vivirla, pero el cáncer me dio la oportunidad de saber cómo aprovecharla.

Redactora: Génesis Román

Cruzando Fronteras que ropan el Corazón



Cumplir los sueños a veces implica sacrificios con la familia

Fuente: IA

zón



A pesar de que pasé mucho tiempo sin mi familia, cambié el lugar y mi forma de vida, siempre debemos esforzarnos por lo que deseamos o queremos tener.

Mis ojos llorosos aún recuerdan los cuerpos sin vida que dejamos atrás, aquel día que partimos en busca de una mejor vida, la mayoría teníamos sueños por cumplir, pero se quedaban las familias incompletas. En mi cuerpo aún se siente el frío de las noches que pasé en el desierto y mis labios secos sin beber ni una gota de agua y más aún, mi corazón se parte aún en dos al recordar a mi hija que abandoné, cuyo rostro de tristeza hasta ahora le tengo presente al verme partir.

Mi primera ruta fue desde Ecuador hasta México; sin embargo, mi destino era llegar a Estados Unidos, país donde la mayoría de los latinoamericanos desea llegar a triunfar, a ganar dinero para sacar a delante a su familia y yo fui una más que salí de mi hogar y dejé atrás a los míos. Fue devastador para mí, sentía un dolor profundo, un pedazo de mi corazón se quedaba en Ecuador y otro, iría conmigo para recordar el amor por mi hija, padres y demás parientes.

Recuerdo que salí a las tres de la madrugada desde la Sierra norte del Ecuador, con una gran botella de agua y provisiones únicamente de comida, sin ropa alguna, ni tanto dinero. Tomé un autobús en dirección a Colombia y desde ahí salí en un vuelo hasta México. Al salir del aeropuerto ya estaba una furgoneta de color blanca esperándome, no solo a mí, sino también a más personas que contrataron

al mismo coyotero y al llenarse la buseta con las personas que emigraríamos, se dirigió con dirección al desierto de Arizona, donde nos dejarían lo más cerca posible.

El destino final del automotor fue por tramo un tanto peligroso y abandonado; estábamos alrededor de 12 personas y una mujer me llamó la atención porque iba con un niño de aproximadamente tres años en sus brazos. Con algo de timidez, me acerqué a ofrecerle un poco de agua para hacer amistad en ese largo viaje; entablamos una conversación, un tanto triste pero realista porque en el sitio donde nos dejaron estaba desolado. Eran cerca de las nueve de la noche y a lo lejos, después de una hora, vimos llegar al que sería nuestro nuevo coyotero.

Una vez que llegó el guía, nos explicó en voz alta y clara el recorrido que haríamos y los riegos que correríamos. Incluso nos preguntó si deseábamos regresar a nuestro país y todos con un tono firme dijimos que haríamos el viaje. Aunque asustados, cerca las 22:00, empezamos a caminar el tramo correspondiente hasta llegar a unos matorrales; ahí nos escondimos por horas hasta que la policía pasara. A las doce de la noche empezamos nuevamente la travesía y el coyotero nos exigía caminar rápido y en silencio, debido a que no solo había policías, sino también grupos delictivos o bandas de narcotraficantes, animales salvajes o muchos otros peligros.

En aquella oscuridad, seguíamos únicamente un punto láser del guía, quien apuntaba a su mochila. Nos advirtió que cuando no viéramos el punto láser, deberíamos quedar en silencio y quietos, así fue por varias horas, pero caminamos muchísimo hasta que empezó el amanecer. El coyotero sugirió que en el día debíamos caminar mucho más rápido para no toparnos con la policía ni las bandas. En vista de que el calor y el sol eran insoportables, todos empezamos a quitarnos las prendas de ropa de encima, yo me saqué prácticamente todas las chaquetas que traía porque me pesaba cargarlas y las tiré en el desierto.

Empecé a tener hambre y saqué mis provisiones; de inmediato, el guía me gritó y dijo que no comiera porque las migas de comida o envoltorios podían llamar la atención de algunos animales salvajes. También empecé a tomar agua a lo que él dijo, que sí debíamos hidratarnos. La chica con la que hablé al iniciar el viaje no tenía agua, así que decidí compartírla de la mía.

Caminamos por muchas horas y el destino parecía interminable; algunos ya no resistían la sed y el calor, querían regresar, pero era demasiado tarde e íbamos por la mitad. Llegó la noche y el coyotero decidió descansar, nos dijo que podíamos comer y beber, pero no dormir. A la mayoría nos dominó el sueño y despertamos asustados al escuchar pedir ayuda de una chica; sus gritos fueron desgarradores,



El coraje y la esperanza iluminan el camino en medio de la oscuridad y el peligro.

Fuente: IA

pero el coyotero nos levantó y dijo que debíamos retirarnos del lugar de una forma lenta y silenciosa, ninguno podía ayudarla o él mismo nos mataría.

Resultó que la joven y su hijo, con la que venía compartiendo el agua, habían sido atacadas por un nido de serpientes; con lágrimas en los ojos tomé más fuerzas y estaba decidida a terminar el viaje, hasta que llegamos a un tramo donde había que pasar por un río caudaloso y traicionero. El coyotero manifestó que debíamos nadar rápido y con fuerza para que la corriente no nos lleve. Yo fui la tercera en pasar y no se me hizo complicado, pero debíamos esperar a los demás. Intentábamos ayudar para que pasaran, amarramos algunas de nuestras camisetas para lanzarles a las otras personas del grupo y así cruzaron tres. La cadena que habíamos hecho se rompió y no había forma de cooperar, faltaban solo cuatro compañeros de quienes dos atravesaron. Sin ellos, caminamos por cerca de dos horas.

Llegamos a un túnel y escuchamos alarmas de la policía; en ese momento, el coyotero dijo que corramos a lo largo del túnel hasta llegar a un semáforo y que sigamos trotando muy duro. La policía gritó que levantáramos las manos y nos arrodilláramos, pero yo solo corrí por el túnel, sin regresar a ver atrás, pese al miedo a que me dispararan; seguí y seguí hasta que mis fuerzas ya no daban más y llegué a un semáforo. Ya nadie estaba

conmigo, no sabía a dónde ir, ni qué decir, con temor caminaba por las calles, insegura de las personas; de pronto, se acercó una señora de avanzada edad e intentó hablar conmigo a pesar de no saber tanto español, me ayudó y me llevó a su casa, me facilitó la comida y estadía por un tiempo, hasta que conseguí trabajo.

Mi nombre es María Dolores Cacuango Perachimba y a los 40 años, después de vivir quince años en Estados Unidos, decidí regresar a mi país. Con el dinero que ahorré, construí una casa y me puse un local de venta de mercadería; actualmente, con 50 años sobrevivo de mi negocio y de la inversión que realicé en unos camiones, cuando estaba en Estados Unidos. Aunque la relación con mi hija no es del todo buena por la migración, me agradó regresar a mi país para disfrutar de todo aquello que alguna vez tuve que dejar; a pesar de que pasé mucho tiempo sin mi familia, cambié el lugar y forma de vida, considero que siempre debemos esforzarnos por lo que deseamos o queremos tener.

Redactora: Elizabeth Cacuango

Cumplí mis sueños desde otra perspectiva



Los profesores juegan un papel importante en el desarrollo de potencialidades en los niños

Fuente: IA

iva



La narración de una obra de teatro hizo que me concedieran un premio en un concurso inter escolar. Hoy estudio la carrera de Comunicación y agradezco a mi profesora de Historia porque debido a ella, pude explotar ese potencial que no sabía que tenía.

Mi nombre es Alisson, tengo 20 años y desde muy pequeña me ha gustado participar en dramatizaciones, actividades que se realizaban en mi escuelita, actualmente denominada U.E Rafael Suárez. Recuerdo que me emocionaba mucho interpretar algunas historias e incluso ser la protagonista. En algunas de las obras audicioné e interpreté a Blanca Nieves, Caperucita y otros personajes principales, en programas festivos donde se contaba con la presencia de todos los integrantes del centro educativo. A pesar de ello, el nerviosismo y el miedo me paralizaban por momentos, al solo pensar que me equivocaría, pero felizmente nada de eso pasó.

Sin embargo, cuando entré a noveno grado de básica, los papeles cambiaron, ya no me sentía tan segura de seguir haciendo lo que más me gustaba; así que tomé la decisión de no salir a escena, razón por la cual mi maestra de historia me dio el papel de narradora de una obra que estábamos haciendo a puerta cerrada; es decir, solo con mi curso. Mi pequeña cabecita pensaba que no iba a ser tan difícil, solo era de pararme al frente y comenzar a leer la historia sin saber que la narradora era la voz principal con la que todo su equipo de trabajo se lucía.

Entre aplausos de mis compañeros y mi profesora, nos abrazábamos todo mi equipo, pero más nos sentíamos alegres al escuchar la nota que nos consignaba. Se acercaba las fiestas de fundación

de la escuela y nuestra profesora vio el empeño que le habíamos puesto en cada dramatización que realizábamos en el curso, por lo que eligió a un cierto grupo para realizar una nueva obra. Me sentía feliz, pero al mismo tiempo muy triste porque en ese grupo no constaba mi nombre; solo pensé que di lo mejor de mí en los anteriores trabajos y tal vez no soy tan buena narrando como pensaba y me decía.

Sonó el timbre que indicaba que ya podemos ir a casa, cuando de pronto, veo que se acerca mi maestra con una carpeta llena de hojas y me dice: “tú serás nuestra narradora, pero deberás aprenderte los guiones y los de tu equipo en una semana”. No podía creer lo que estaba escuchando; en ese momento tomé el libreto y todos los días, en sus horas de clases, nos hacía repasar.

La presentación de la obra estaba cerca y ya me había aprendido todo el libreto, llegué a casa y le conté a mi mamá que tenía mucho miedo de fallar y de olvidarme todo; pero ella me abrazó y solo me dijo que todo iba a salir muy bien. Era el día de la presentación y comenzaron a llegar los padres de familia; nosotros corríamos por toda la escuela buscando un lugar para cambiarnos, encontramos uno y rápidamente nos pusimos nuestros trajes. El mío no era tan elaborado como el de mis compañeros, pero me sentía hermosa con mi vestido azul y mis zapatillas de taco. Nos llamó nuestra profesora al

al aula para darnos instrucciones y a lo lejos vi a mi mamá que venía con su kit de peinado y maquillaje, con lo que me hizo lucir más hermosa.

Llegó el momento de salir, muchos rostros de personas riéndose y murmurando nos daban el ánimo para iniciar con la obra. Comenzamos con la presentación de nuestro curso y el nombre de la maestra que con tanto empeño nos había preparado; con el micrófono en mano y parada frente al público, comencé a narrar. Sentía que no pasaba el tiempo y que quizás estaba haciéndolo mal, pero seguí contando la historia; las únicas partes en las que dejaba de hablar era cuando mis compañeros intervenían. Al fin, la presentación concluyó y todos vieron nuestra obra entre aplausos y silbidos hasta despedirnos del escenario.

Al otro día llegué tranquila a la escuela al saber que ya no tenía tremenda obligación. Me encontraba en clases cuando, de repente por el altavoz, dicen mi nombre agregando que me acerque a la dirección. Me levanté de mi puesto y le pedí permiso a la maestra para salir del aula quien, con una gran sonrisa dibujada en su rostro accedió.

Fui a la dirección y vi a mi mamá junto con mi dirigente y las respectivas autoridades. No entendía que estaba haciendo ahí, pero sabía que no era por algo malo; el rector me felicitó y me entregó una

una invitación para ir al Teatro Gran Colombia a que asistiera un viernes a las 8:00.

Ese día me levanté muy temprano y me arreglé con mi uniforme de parada de mi escuelita. Mi madre me hizo una media cola con mi cabello adornada de una cinta blanca; no sabía que iba hacer ahí, solo que era una sesión solemne dedicada a los mejores estudiantes. Estuve muy puntual en el lugar, había estudiantes de todas las unidades educativas y era la única representante de mi escuela. Me hice amiga de otras dos niñas que no las conocía para no sentirme tan solita y comenzó el programa.

De repente, escucho mi nombre y piden que suba al frente, hice lo que me solicitaron y veo que se acerca una señora muy bonita a entregarme un premio como mejor narradora. Todos los que estábamos ahí íbamos a ser premiados por nuestras habilidades y hoy a mis 20 años, agradezco a mi profesora de Historia por haber confiado en mí, porque debido a ella, pude explotar ese potencial que no sabía que tenía y que leer en público me iba a gustar mucho.

Redactora: Alisson Garcés

04

Me iré por mis sueños, pero volveré por mi



No hay mejor sensación que ver a toda tu familia feliz, luego de regresar a casa desde el extranjero.

Fuente: IA

i vida



*Viajé para trabajar en un país europeo.
Volví después de un año y no hay mejor
sensación que ver a toda tu familia feliz,
comiendo y compartiendo todos juntos.
Aprendí que no importa el lugar donde
uno esté, sino que siempre es bueno
regresar a casa.*

Cuando tomé la decisión que cambiaría mi vida, lo hice pensando que sería lo mejor para mí, sin duda lo fue; pero primero tuve que experimentar los peores momentos que jamás imaginé que pasarían. Eran las ocho de la noche, el corazón se me estremecía y las manos me sudaban a pesar del frío que recorría los rincones del aeropuerto; mi cuerpo decaía y mi alma se hacía pedazos, mientras el tiempo no se detenía. Los segundos que transcurrían me pesaban como si fuesen gigantescas piedras trabadas en mi garganta; estaba sola, yo y mis pensamientos en blanco, sin saber qué hacer o qué decir, esperando que anunciaran mi vuelo.

El momento llegó, me puse de pie y caminé unos cuantos metros junto a mis padres; después, ellos se detuvieron porque era tiempo de despedirnos, me dieron un fuerte abrazo y un apretón de manos. Yo incliné lentamente mi cabeza para recibir su bendición y seguí mi camino hacia la salida, quise llorar y no lo hice, pero muchas veces pensé en desistir cuando imaginaba el futuro que me esperaba allá, lejos de mi país. Tal vez habría cosas peores que ocurre hoy, pero debía conservar mis fuerzas para cuando llegara.

Ya a la salida, solo volteé y levanté mi mano despidiéndome de mi familia a lo lejos. Con fe en Dios que me iba ayudar a volver, me subí al avión y muchas emociones y sensaciones recorrieron

mi cuerpo en el instante en que los motores se encendieron. El aeroplano empezó a ascender y todo se volvía pequeño a la distancia, no quería perderme ningún detalle porque era una nueva experiencia para mí y me sentí dichosa porque era la primera vez que viajaba lejos de mi hogar.

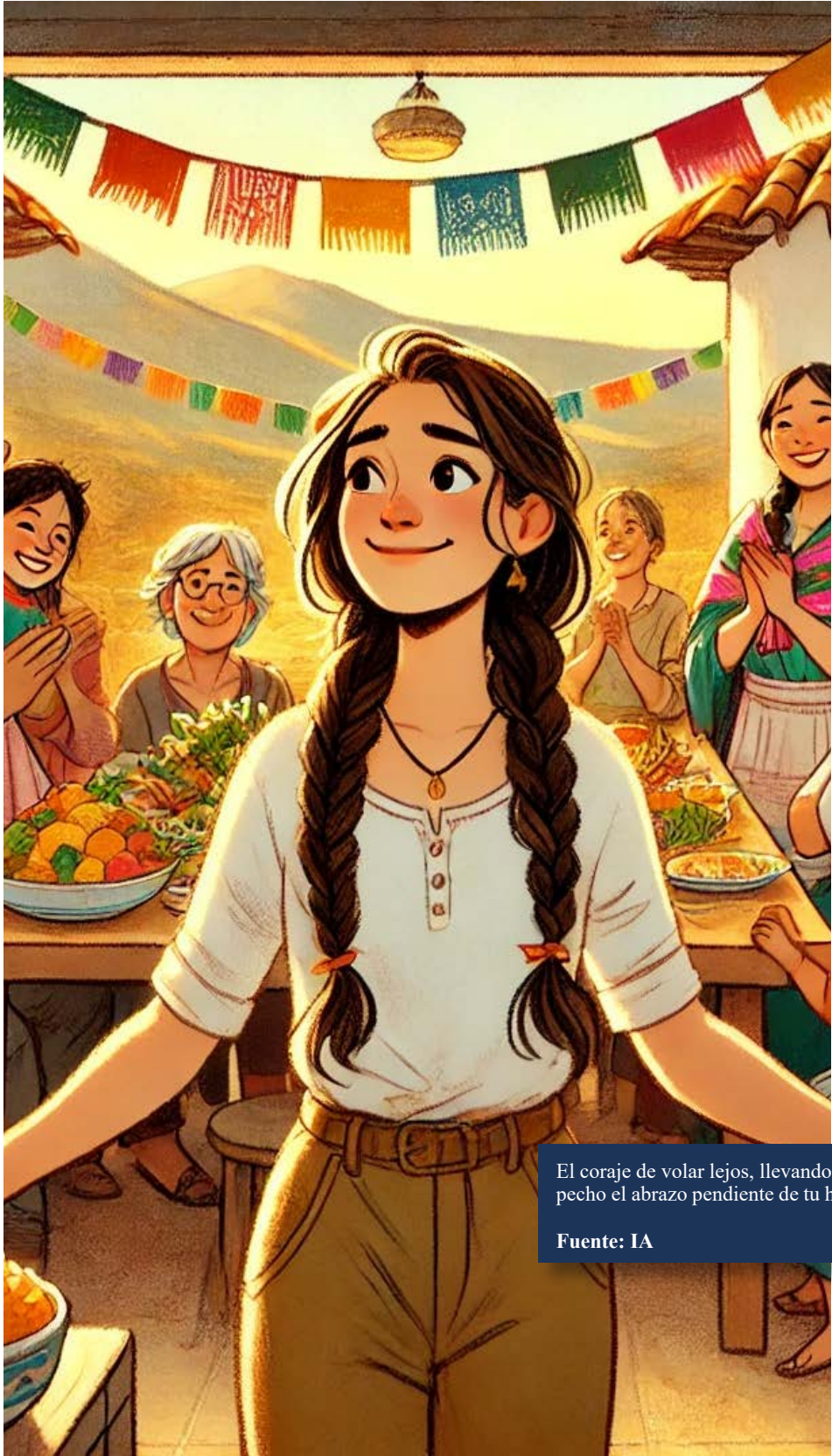
Cuando el avión aterrizó en un aeropuerto español, me sentía feliz por conocer nuevos lugares, tradiciones y la comida que era diferente a lo que acostumbraba a ver en mi pueblo y ciudades de mi país. Llegué a mi lugar de destino y empecé a cumplir la meta que me había propuesto, trabajar por un año. Durante el día no podía usar el celular y solo en las noches tendría para comunicarme con mi familia; aunque cada vez que lo hacía, se me estremecía el cuerpo y erizaba la piel porque veía que ellos me extrañaban tanto como yo. En fin, todos los lugares que visité me gustaron mucho, al igual que sus tradiciones que pude apreciar de cerca y no a través una pantalla. Estar con mis compañeros de trabajo fue de lo más agradable y compartíamos nuestras historias para no aburrirnos tanto.

Cuando no estaba haciendo algo, con la mente en blanco, me volvía vulnerable ante los recuerdos de mis seres amados y lo único que podía hacer era mantenerme ocupada; sin embargo, contaba regresivamente los días, semanas y meses que pasaban y me alegraba por el día en que iba a volver

a mi país, porque no hay mejor cosa que estar en el lugar de tus raíces, que te vio crecer y que te formó con un espíritu guerrero.

Vengo de una familia humilde y tuve la oportunidad de irme a otro país a luchar por mis sueños; pero después de un año volví, me esperaron con los brazos abiertos y prepararon mis platillos favoritos para hacerme sentir que volví a mi hogar. Sinceramente no hay mejor sensación que ver a toda tu familia feliz, comiendo y compartiendo todos juntos. Aprendí que no importa el lugar donde uno esté, sino que siempre es bueno regresar a casa.

Redactora: Vanessa Guagala



El coraje de volar lejos, llevando en el pecho el abrazo pendiente de tu hogar.

Fuente: IA

Lucha por los sueños académicos



Los sueños de los padres no siempre son de los hijos.

Fuente: IA



Por presión de sus padres viajó al extranjero a estudiar la carrera de Medicina, pero con el pasar del tiempo, se sentía muy mal, no era lo que ella quería. Enfrentó a sus padres y volvió a su país a estudiar Comunicación.

Cuando apenas tenía 17 años y concluía el bachillerato, llegó a oídos de mis padres que una gran cantidad de estudiantes estaban empezando sus estudios universitarios en Rusia; claro, para ellos, era una excelente idea que su primera hija tenga una oportunidad fuera del país. Así que después de mucha insistencia me convencieron de empezar una nueva vida lejos de mi país.

La verdad no me sentía feliz con esa decisión, pero no quería que mi familia se decepcionara, así que tomé mucho valor y me subí a ese avión. Después de 24 horas de viaje, llegamos a Belgorod, Rusia, la ciudad que me recibiría. Los primeros días fueron interesantes, nos llevaron a museos y a conocer la ciudad; asimismo, los estudiantes que ya estaban más tiempo nos ayudaron con el idioma y aunque la comida era algo rara y el clima increíblemente frío, estaba intentando acoplarme a mi nueva vida.

Después de tres meses de preparación en el idioma, empecé con mis estudios en la carrera de Medicina, pero había algo que me molestaba mucho, esa no era mi vocación y tampoco el lugar en el que yo quería estar. Después de reunir mucho coraje, frente a mis padres, intenté explicarles que no me gustaba lo que estaba haciendo; sin embargo, hicieron caso omiso porque a lo mejor creyeron que solo era un simple berrinche.

Pasaron los meses e intentaba enfocarme en mis estudios, pero cada día me aislaba más de la gente, llegando a padecer depresión y ansiedad, que contribuyó a consumir bebidas alcohólicas y a depender de estas para seguir adelante; más tarde, ya tenía problemas de salud por mi mala alimentación que me causó un accidente en la vía pública. Mis amigos cercanos llamaron a mis padres y después de hablar con ellos e insistir que no era esa la carrera que yo quería estudiar – ni tampoco la vida que quería llevar–, logré convencerlos y regresar a mi país.

Ellos entendieron que no podían vivir sus vidas a través de mía y a pesar de saber que sus intenciones no fueron malas, estoy aquí en mi país, culminando el segundo semestre en la carrera de Comunicación, que es una profesión que me apasiona. Sigo en tratamiento por mis problemas de alimentación; pero cada día siento que voy sanando y eso me hace feliz.

Algo que rescato de toda esta travesía, es que todo lo que nos pasa, bueno o malo, queda como experiencia que nos ayuda a crecer como personas. Sé que aún me queda mucho por vivir y aprender, pero ahora me siento más fuerte.

Redactora: Tania Moreno

La vida de un migrante



Quedarse en Ecuador fue la mejor opción para sacar adelante a su familia.

Fuente: IA



Luego de hacer un balance del viaje a Austria como emigrante ilegal, analicé muy bien las cosas y consideré que es demasiado duro viajar al extranjero para sacar adelante a la familia; así que, preferí quedarme en Ecuador y seguir trabajando, pero en mi país.

Yo, Alberto Otavalo Guerra, de 60 años, viajé a Austria, específicamente a la ciudad de Viena en 1999, cuando la crisis económica en el Ecuador estaba empezando a atacar a mi familia. La necesidad de alimentar y vestir a mis hijos me frustraba y por eso, tomé la decisión de emprender hacia un país desconocido.

No pude terminar la escuela, así que tampoco podía leer a la perfección e ir a otro lugar se me complicaba. Era un país completamente diferente, solo se podía viajar como turista, entonces ir y volver era la tónica, pero por la necesidad me quedé más tiempo de manera ilegal y me dediqué a la música y venta de artesanías en Viena. Los policías pasaban revista de documentos y yo siempre trataba de esconderme para que no me regresen a mi país.

Mientras los días pasaban todo se ponía más duro, sentía correr el frío de invierno en las noches y por estar acostumbrado al cálido clima de mi lindo Ecuador, era realmente doloroso sentir el frío en mis huesos. Por ser una persona emigrante y recién llegado, no contaba con dinero suficiente para rentar una habitación y dormir a lado de una chimenea caliente.

El sucre, una moneda que en ese tiempo circulaba en el Ecuador era de poco valor en comparación al euro y ahí todo era muy caro. Tuve que dormir

debajo de puentes o en parques bajo los asientos; en las noches miraba cómo otros compañeros morían de frío y se congelaban. Siempre me ponía a pensar en la noche cuando no despertaría y me quedaría en un país lejano de mi familia.

Los valores siempre son importantes a cualquier lugar que vayamos. La manera en que uno se desenvuelve y se adapta también ayuda demasiado. Como en cualquier parte del mundo, en ese tiempo, el racismo se encontraba presente; los hombres de esa ciudad eran más altos que mí y siempre andaban con sus botas negras de cuero que, con un solo golpe que nos daban, quedaba una huella por tres días.

Nos decían palabras hirientes en su idioma y a pesar de eso, por la necesidad, decidí aguantar ese tipo de maltratos; pero, como hay gente mala hay buena, entonces comencé a socializar e hice amigos de ese país. Me brindaban su confianza, me ayudaron a dormir en pequeñas habitaciones y a sentir el cálido ambiente de un hogar, dejé de sentir el duro frío de invierno y mi situación de a poco iba cambiando.

El aprender un idioma nuevo es realmente complicado cuando ni mis propias lenguas, el kichwa y el castellano, podía hablar o escribir. En las ventas, me comunicaba con los compradores, usando papel y lápiz. Conocí amigos de Perú, Bolivia y de otros países con quienes, en las noches, después de las

ventas, nos reuníamos y contábamos lo que tuvimos que dejar atrás para estar en ese lugar.

Muchos de nosotros éramos padres y luchábamos por el pan de cada día de nuestros hogares. Mientras conversábamos, nos asombrábamos de hasta dónde somos capaces de llegar por nuestras familias y así, de a poco, caía la tarde, las calles se iluminaban y dejaban ver el rostro cansado de todos nosotros, con una copa en mano para entrar en calor, recordando momentos de nuestro lindo Ecuador y pensando en que pronto íbamos a regresar.

Realmente es dura la vida de un emigrante, todo es incierto, se deja de lado a toda la familia, amigos, conocidos y más. En esos sitios se extraña mucho la comida variada que existía en nuestros hogares.

Finalmente, las autoridades austriacas me deportaron por estar de manera ilegal en su país y no tuve más remedio que regresar a Ecuador. Me despedí de las personas que me dieron la mano en esos días difíciles y volví hacia mi ciudad natal, Otavalo. Luego hice un balance y analicé muy bien las cosas antes de emprender otra aventura de esa naturaleza. Es demasiado duro viajar al extranjero para sacar adelante a la familia, así que preferí quedarme en Ecuador y seguir trabajando, pero ya en mi país.

Redactora: Sisa Otavalo



El coraje de volar lejos, llevando en el pecho el abrazo pendiente de tu hogar.

Fuente: IA

Brilla el sol en la oscuridad



Los padres no siempre pueden ser el mejor ejemplo para los hijos, pero el desafío está en saber prevalecer lo

Fuente: IA



Me tocó un hogar difícil en vista del divorcio de mis padres. Hoy deseo mostrar mediante mi experiencia que por difícil que sea nuestra vida, nunca debemos dejarnos derrotar y mucho menos, echar a perder nuestros valores y principios.

Nací en un hogar con ciertas comodidades en la ciudad de Cotacachi. Nunca supe lo que era sufrir por necesidad, angustia y dando gracias a Dios, por cuestiones económicas. Mi hogar estuvo conformado por mi madre, padre, tres hermanos y mis abuelitos que vivíamos en la casa de ellos. Mi madre es una mujer fuerte, valiente, honesta, digna y con un amor incondicional. Mi abuelo, a quien considero mi padre, es un hombre trabajador, cariñoso sin medida y ejemplar. Mi abuela, mi segunda madre, es una mujer fuerte, luchadora, amorosa y sobre todo protectora. Finalmente, mi padre, un hombre de carácter fuerte, poco paciente y de escasa sensibilidad.

Desde muy temprana una edad, conocí la infidelidad de mi padre y su comportamiento era cada vez más reprochable; era irreconocible hasta el punto en que llegamos a temerle porque sabíamos que cuando llegaba ebrio era más violento de lo normal.

El 28 de agosto del 2009, mi madre se divorció y fue el primer día de paz emocional que tuvimos. Mi mamá, ese mismo año, emprendió con un negocio, un restaurante que con el paso del tiempo creció y cada vez fue más conocido por clientes extranjeros; sin embargo, ella vio la necesidad de seguir educándose, por lo que ingresó a la Universidad.

Ahora es ingeniera en Administración Pública de Gobiernos Seccionales, fue la mejor egresada de su promoción y el mejor ejemplo para nosotros; nos demostró que, con esfuerzo y dedicación, cualquier adversidad puede ser sobrellevada y que el amor de una madre por sus hijos siempre es más grande. Nos enseñó valores morales y principios, siempre diciéndonos que, para tener una mejor sociedad, debemos aplicarlos en nuestra vida.

Deseo mostrar mediante mi experiencia que por difícil que sea nuestra vida, nunca debemos dejarnos derrotar y mucho menos echar a perder nuestros valores y principios, debido a que vi a mi padre en muchas facetas poco agradables de su vida y decidí que no quiero que sea mi ejemplo, ni que mi pasado destruya mi futuro.

Redactor: Cristhoper Sánchez

La importancia de seguir nuestros sueños



Romper las cadenas de la censura familiar al elegir una carrera puede llevar a la realización personal y

Fuente: IA

ños



Cuento mi historia para enseñar una lección invaluable sobre la importancia de seguir nuestros sueños y no dejar que la desaprobación de los demás nos detenga. A veces, aquellos que amamos pueden no entender nuestra pasión, pero eso no significa que debamos renunciar a ella.

En un mundo donde los sueños a menudo se enfrentan a la adversidad y la desaprobación, hay quienes eligen seguir su pasión a pesar de los obstáculos. Esta es mi historia, soy un joven talentoso y apasionado por el baile, cuyo camino se vio desafiado por la falta de apoyo de mis padres. A pesar de enfrentarme al reproche familiar, encontré la fuerza dentro de mí mismo, para seguir adelante y perseguir mis anhelos profesionales, de ser un gran bailarín.

Conforme hacía mis prácticas a escondidas de mis progenitores, me di cuenta que el amor al baile crecía cada vez más. Cuando escuchaba música, mi cuerpo se llenaba de energía y mi espíritu se elevaba y bailar se convirtió en mi forma de expresión, en mi refugio y mi felicidad. Sin embargo, cuando compartí mi pasión con la familia, me encontré con una pared de censura. Me dijeron que el baile no era una opción viable, que debía enfocarme en una carrera más estable y segura; pero, me negué a apagar esa llama de pasión artística. Sabía en lo más profundo de mi corazón, que bailar era mi destino y debía luchar por ello.

La desaprobación no iba a ser un impedimento para seguir bailando; y a medida que crecía en edad, me iba convirtiendo en un bailarín más talentoso y al mismo tiempo, los comentarios negativos de mis padres se intensificaron. No solo cuestionaron mi elección, sino que también se burlaron de mis

sueños; decían que era una pérdida de tiempo y que no podría vivir del baile. El reproche constante y el desaliento empezaron a afectarme emocionalmente.

Dudas y miedos comenzaron a socavar la confianza; sin embargo, en lugar de renunciar, me aferré a mi pasión con más fuerza y me di cuenta que el amor por el baile era más fuerte que cualquier comentario negativo y que solo tenía que perseguir mi felicidad, así tenga que pasar por encima de mi familia, sacrificando mi estabilidad económica y emocional.

Pasaba el tiempo y no había otra alternativa que llenarme de valentía y seguir adelante, así que tomé una decisión audaz; sabía que necesitaba apoyo y una comunidad que me comprendiera. Busqué grupos de baile locales y me rodeé de personas que compartían mi pasión. Con el tiempo, encontré un mentor que me alentó y brindó orientación. También descubrí en la danza, una forma de expresión social y política y que, con mi talento, podía transmitir mensajes poderosos al mundo. Me di cuenta que con el baile podía inspirar a los demás.

A pesar de la adversidad seguí brillando y a medida que continuaba en mi viaje, en el mundo del baile, mi talento y perseverancia comenzaron a captar la atención. Gané competencias y recibí invitaciones para presentarme en escenarios más grandes; la prensa local comenzó a cubrir mis presentaciones

con el fin de mostrar mi habilidad y determinación que inspiró a muchos. Eventualmente, incluso mis padres, comenzaron a notar mi éxito y a darse cuenta de mis destrezas en la danza. Demostré que mi amor por el baile no solo era válido, sino también que podía llevarme al éxito y felicidad que tanto anhelaba.

Cuento mi historia para enseñar una lección invaluable sobre la importancia de seguir nuestros sueños y no dejar que la desaprobación de los demás nos detenga; a veces, aquellos que amamos pueden no entender nuestros sueños, pero eso no significa que debamos renunciar a ella. Enfrentar la adversidad y perseverar en nuestros anhelos puede ser difícil, pero los resultados son extraordinarios.

Con mi valentía y determinación pude romper las cadenas de la censura familiar y llevarme a la realización personal y profesional. También es un recordatorio poderoso de que, en última instancia, solo nosotros mismos podemos dar forma a nuestro destino y que nuestro brillo nunca debe ser apagado por las sombras de la desaprobación.

Redactor: John Casanova



Nuestro brillo no puede ser apagado por las sombras de la desaprobación.

Fuente: IA

El cáncer es mi fiel compañero



Vivir con cáncer como compañero, motiva a valorar la vida y luchar por ella.

Fuente: IA



El entusiasmo de graduarme de subteniente de Policía era cada día fue más grande y las fuerzas que le puse a esta batalla de tener cáncer de tiroides fueron infinitas. Cumplí mi objetivo y a pesar de mi dura prueba, sigo adelante.

Mi nombre es Jhoselyn, tengo 23 años y ser policía siempre fue mi gran sueño. Con mucho esfuerzo dediqué cuatro años de mi vida a mi amada Escuela Superior de Policía General Alberto Enríquez Gallo. Mi objetivo siempre se miraba lejano, mi anhelo era ser llamada Subteniente Cerpa.

Un día que estuve de franco, me senté a desayunar con mi madre y miré algo extraño en mi cuello. Los dos pensamos que es algo normal debido al esfuerzo físico que realizaba día a día; mi mamá, al parecer, se quedó muy preocupada y a mis escondidas, decidió buscar un especialista que me revise, porque en mi familia existen muchos casos de cáncer de tiroides. Soy una de las personas que no se preocupan por la salud, solo necesito sentirme bien para seguir, y ahora más que nunca, porque faltan solo dos meses para graduarme y cumplir mi sueño.

A pesar de haberme negado, tuve que ir al médico para que mi mamá no insistiera; en ese momento, las dudas que mi progenitora tenía se estaban volviendo realidad. Fue cuestión de segundos para que mi vida se centre en la palabra que a todos nos da miedo mencionar, el cáncer. Pese a todo, soy activa, siempre tengo una sonrisa y un buen chiste por contar.

La noticia de tener esta grave enfermedad me desconcertó, nunca tuve síntomas, pero en ese momento mi mente explotó, hizo que mi cuerpo

reaccione. La fiebre subió a un nivel intenso, mi piel tomó un color amarillento y mis ojos no podían controlar la situación, me caía una lágrima tras otra, sin parar.

El principal miedo no fue la enfermedad, sino la imposibilidad de graduarme porque el médico aseguró que debo operarme urgente debido a que el cáncer crecerá con facilidad. La familia siempre estuvo apoyándome física y emocionalmente porque yo, en cuestión de días, me devasté.

Estaba a dos meses de los exámenes finales y con un cáncer que no me dejaba luchar. Las cosas se facilitaron y a la semana de haberme enterado, el doctor me dio fecha para la operación y descanso médico de dos semanas en la Escuela de la Policía, la meta de ser policía aún seguía en pie.

En medio de la intervención quirúrgica, el médico tuvo una gran sorpresa: el cáncer no solo estaba en la tiroides sino también en la carótida y la operación fue suspendida por un momento para pedir la autorización de la madre en vista de que el riesgo de desangrarse era muy grande.

Con mucho miedo, mi madre había dado su autorización, aunque el temor de perder a su hija era muy evidente. La operación siguió por algunas horas, pero, una vez más, el médico encargado

volvió donde mi progenitora para indicarle que las células malignas aparecieron en la columna vertebral. El cáncer estaba regado en toda la parte posterior de mi cuerpo por lo que mi mamá había solicitado al cuerpo médico que salven a su hija sin importar hasta donde deban llegar.

La operación duró 13 horas, lograron retirar todas las células malignas que fueron posibles y ahora solo faltaba el proceso de recuperación. El entusiasmo de graduarme cada día fue más grande y las fuerzas que le puse a esta batalla fueron infinitas; cumplí mi objetivo, ahora con mucho honor, me llaman “mi subteniente Jhoselyn Cerpa”. Hasta el día de hoy, tengo tres yodos terapias que me han desgastado muchísimo; pero a pesar de mi dura prueba, sigo adelante. Luché contra esta enfermedad que me consumía rápidamente; ahora vivo con cáncer como compañero, pero eso me motiva a trabajar sin parar.

Redactora: Erika Jácome



A pesar de las adversidades nunca hay que dejar de luchar por nuestros sueños.

Fuente: IA

Despido intempestivo



La persistencia en la justicia siempre rinde sus frutos.

Fuente: IA



Siempre fui un obrero muy respetuoso durante 15 años en una fábrica. La consigna de los dueños era deshacerse de los más antiguos y me acusaron de abandono del trabajo. Con una abogada logré al menos que me indemnicen por el tiempo de trabajo.

Fueron 15 años de mi vida que laboré en jornadas de casi 12 horas y seis días a la semana, según decía mi contrato. Era un 16 de abril de 2015 y lo recuerdo muy bien porque mi pequeña hija de seis años me dijo esa mañana que no olvidara su cumpleaños que era en dos días; casi no la veo y esa fue una de las cortas interacciones que tuve con ella al igual que con mis tres hijos, antes que se vayan a la escuela y al colegio porque siempre estoy dormido luego de un largo turno en la noche o en el día.

Pensaba que ese tiempo perdido era un sacrificio justificado y valdrá la pena en algunos años cuando me jubile, a pesar de ese dolor de espalda de tanto agacharme a cortar los plásticos, cargar pesados rollos y manejar las bobinadoras. Ese tiempo de antigüedad que, según la ley, pueden ser bien remunerados. Sin darme cuenta, llegué ese día a la puerta de la fábrica, saludé al guardia y él sorpresivamente me dice: “los jefes me dicen que hoy no debes trabajar, regresa nomás a la casa, que ellos te llamarán después”; confundido, solo bajé la mirada y preocupado pensé “es obvio, soy parte del recorte de personal”.

En los últimos meses de ese año vi a muchos de los compañeros irse por la puerta de atrás; la justificación que les dieron era que la empresa pasa por momentos difíciles, que tienen deudas que pagar por la nueva maquinaria, que estaban en quiebra y que

lastimosamente estaban liquidando mientras puedan pagarles algo. Coincidentemente, todos los despedidos fueron los empleados más antiguos de la fábrica, y la ironía más grande, no había máquinas nuevas, solo el flamante y nuevo Mercedes Benz del jefe.

Yo fui quien trabajé más años para ese entonces y no dejaba que el temor me afecte. Ese día llegué a mi casa y mi esposa notó de inmediato que algo no estaba bien conmigo, no suelo ser muy expresivo pero esta vez mi ceño fruncido me delataba.

Ella se sentó junto a mí mientras hacía la rutina de llegada, de quitar mis pesados zapatos de punta de acero que compré yo mismo para prevenir accidentes, porque no quería perder parte de otro dedo como sucedió con esa vieja cortadora hace solo tres años. Con aparente normalidad y hasta como para consolarme, puso su brazo en mi espalda y soltó un ¿qué pasó? No tuve más remedio que decirle que seguramente me llamarán y ella señaló que es la típica excusa cuando ya no te quieren más ahí y que seguro algo raro se traen entre manos.

No se equivocó, la llamada llegó cinco días más tarde, con una notificación de despido por abandono de trabajo. Corrí hacia afuera para que nadie más – que yo y mi esposa– supiera la noticia, porque mis hijos aún eran niños y no quería que les afecte como a mí. Según el artículo 172 del Código del Trabajo,

ellos tenían derecho a despedirme sin indemnización por no ir a trabajar por más de tres días y esa era la trampa. Después de años de lealtad, donde bien pude irme a trabajar por un mejor sueldo con otro patrono o demandarlos por el accidente que tuve al no darnos un equipo de seguridad y la cuantiosa cantidad de dinero que me debían de liquidación por este motivo, recibo semejante noticia como si no pasara nada.

Siempre fui un trabajador muy respetuoso que alza su voz ante lo injusto y cuando había un problema con las máquinas o la seguridad, yo era el que hablaba con el supervisor mientras los demás compañeros no querían meterse en problemas. Mi esposa hace tiempo me dijo que “a veces no vale ser el valiente porque luego los jefes le pueden ver mal”. Creo quizá que pude representarles una amenaza.

En la llamada solo me indicaban la notificación y no me dieron oportunidad a decir nada; sin embargo, tuve que dar una respuesta. De ahí en adelante, mi esposa era la única que sostenía el hogar; pero no quería dejarla sola en esto y debía reclamar todo lo que me correspondía por el esfuerzo de años, no iba dejar que me perjudicaran más porque el tiempo de mi familia ya me habían robado, así que tomé los ahorros que tenía y contraté una abogada.

A lo que nos enfrentábamos era a un despido intempestivo y debían liquidar mil dólares por año



Detrás de cada puerta cerrada, la lucha por la dignidad y la justicia deben tomar fuerza.

Fuente: IA

con un total de 15 mil dólares. Me trataba de explicar la abogada de la manera más fácil posible, con base en el proceso legal que debíamos seguir. Casi todos los trabajadores desconocían sus derechos y esa terminología legal no es algo que nos enseñan en los escasos años de escolaridad que la mayoría de los trabajadores teníamos. Al menos en mi caso, llegué a quinto curso, pero siempre con el enfoque de servir, restándole importancia a la legislación laboral.

Fue un largo camino de juzgados durante un año y medio aproximadamente; se rechazaba darme una liquidación total por la evidencia de abandonar mi trabajo y supuesto mal comportamiento alegado por el supervisor. Conseguimos testigos, tuve pedirle al guardia que repita con exactitud lo que pasó ese día y algunos de mis compañeros declararon también en busca de justicia para un trabajador puntual, respetuoso y sobre todo, defensor al presentarse injusticias. Aunque algunos pidieron una recompensa, pude ver verdaderos amigos que me apoyaron sin pedir nada a cambio.

La última audiencia fue un 16 de marzo de 2017, el día del cumpleaños de mi pequeña hija, la misma fecha de aquella vez que faltaban dos días para festejarle. No solo tuve la alegría de verla por más tiempo del que acostumbraba cuando estaba ocupado, sino que ahora volví con un pastel para su cumpleaños y la satisfacción de haber ganado el último juicio.

Ellos, aunque con un sofisticado equipo de defensores, no le ganaron al claro argumento de mi abogada y los testimonios a mi favor; después de todo, se quedaron con una parte que por derecho me correspondía y terminé con 12 mil dólares. Los abogados y el jefe de la fábrica, tras la audiencia, me dijeron: “podríamos apelar a una corte superior, pero creemos que lo conveniente es terminar con el problema ahora”.

Mantuve la calma por sugerencia de mi esposa y mi abogada. Ellos estaban dispuestos a pagar nueve mil dólares, pero la abogada les convenció de llegar al menos a los quince; finalmente, pude hablar con mis hijos sobre esto, pero sin la carga de preocupaciones y la lección de que la persistencia en la justicia sí rinde frutos. Ahora tengo un trabajo casi tan duro como el anterior, pero me es posible verlos crecer.

Redactora: Melanny Manya

Todo pasa

Resurgir de las cenizas puede ser el resultado de perseverar y no rendirse.

Fuente: IA



*Ahora sé que el camino que mis padres
tuvieron que cruzar no fue fácil; pero
en medio de todo esto, nos enseñaron
la importancia de la perseverancia y no
rendirse, porque en un día no lejano,
todo pasa y podemos volver a resurgir
de las cenizas.*

Mis padres se conocieron 15 años antes que yo naciera, se enamoraron y rápidamente se casaron. De ese gran amor vinieron mis dos hermanos y luego yo. Como toda familia de escasos ingresos, empezaron desde abajo y no tenían muchas cosas, pero gracias a un trabajo de equipo, empezaron a formar su hogar. En ese entonces mi papá era mecánico y mi mamá costurera; con la llegada de mi hermano, mi padre tuvo que cambiar de actividad laboral.

Así entra mi padre a laborar en la compañía de lácteos Alpina, una de las más grandes de Colombia por sus buenas prestaciones y en suma un excelente trabajo. Luego de varios años y al tener una estabilidad económica, deciden procrear un segundo bebé que para ese entonces mi otro hermano ya tenía 10 años y luego una tercera. Fue muy buena la vida con mis padres, teníamos casa propia y mi papá prefirió independizarse, comprar un camión y ser su propio jefe. Sus labores consistían en hacer mudanzas dentro de todo el país o llevar cargamentos de frutas o verduras al mercado más grande de la capital colombiana, Bogotá.

Todo iba muy bien, pasa algún tiempo y llega el 2008 en donde la situación económica decayó; sin embargo, nos sosteníamos y podría decir que aún llevábamos una vida cómoda. A los oídos de mis padres llegó el rumor de que una cooperativa o como se le llamaba en ese tiempo, una pirámide, podría

brindarnos dinero invirtiendo poco, por lo que mis padres sacan todos sus ahorros, venden parte de las propiedades que poseíamos y deciden ingresar al negocio.

Muchas de las personas que invirtieron lograron sacar gran ventaja de estas pirámides; sin embargo, nosotros y muchas otras perdimos todo. El primer mes recuperamos nuestro dinero tal como nos prometieron y recibimos el doble; pero en este momento fue cuando mis padres creyeron que la mejor idea del mundo era volver a invertir porque, al cabo de un mes, recibiríamos lo mismo de la primera vez, pero eso nunca pasó.

A las dos semanas, todas las dichas pirámides habían desaparecido, dejando a muchas personas en bancarrota, entre ellas, a mi familia y pasamos de tener una vida cómoda y estable, a no poder estar ni siquiera en nuestro propio país. Mis padres desesperados, al ver que tenían niños pequeños que alimentar, buscan opciones y ventajosamente llegó como un rayito de luz, la grandiosa idea de emigrar. La hermana de mi madre, ya residente por muchos años en Ecuador, nos invitó a este país para que nuevamente podamos empezar y vendimos lo poco que teníamos.

Hicimos nuestras maletas y llegamos a un país donde todo era nuevo, la cultura, la moneda, los dichos, y

aunque somos países vecinos, no era lo mismo. La primera ciudad que visitamos dentro del Ecuador fue Tulcán, ahí vivía mi tía. Decidimos emprender para comenzar de cero porque las ofertas laborales existentes no eran una opción, por el hecho de ser extranjeros; es así como, con los últimos ahorros que había, iniciamos un negocio de comercialización de huevos, algo en lo que éramos extraños e hicimos sociedad con mi tía y su marido, pero lastimosamente, las cosas no salieron bien y nuevamente fuimos estafados.

En una de las tantas compras que nos hicieron, llegó una gran venta por parte de una señora que requería un cargamento de huevos evaluado en mil dólares. En ese tiempo, era mucho dinero; nos pagó supuestamente la mitad, se llevó todo el producto y nunca más volvió. Yo no me daba cuenta de cómo mis papás estaban tan desesperados porque era una niña que a lo mucho cumplía mis siete años. Luego de luchar con distintas labores dentro de Tulcán decidimos que teníamos que salir otra vez porque la situación no era sostenible.

Es ahí donde el hermano de mi madre decide intervenir y les propone a mis padres ir a trabajar a una empresa de cemento ubicada en Selva Alegre, cantón Otavalo. En la factoría no existían personas que vendieran algo de comer y nosotros no éramos cocineros de profesión, pero era eso o simplemente

dejar que llegue el día en el que ya no pudiéramos sobrevivir.

Mi padre me ha enseñado que uno nunca debe rendirse en esta vida y que todo tiene solución menos la muerte; y es así como, sin saber nada de gastronomía, nuevamente hicimos maletas y fuimos más adentro del Ecuador. Llegamos a Cotacachi, una ciudad muy hermosa que nos acogió durante tres meses, porque fuimos a vivir donde mi tío que muy amablemente nos brindó su único cuarto donde vivía. Empezamos a resurgir de nuevo, vendíamos empanadas, papa rellena, arepas, cosas que mi madre sabía hacer desde muy pequeña porque su abuela le había enseñado.

Nuestros horarios de trabajo eran de 03:00 a 20:00. Fueron meses muy difíciles hasta que pudimos tener un poco de estabilidad económica e independizarnos de la casa de mi tío e ir a vivir en la ciudad de Otavalo. Nos levantamos con perseverancia y valentía de aprender algo nuevo por no dejar morir a nuestra familia. Mis padres siguieron adquiriendo conocimientos de cocina y con eso pudimos comprar una pequeña tricimoto que se convirtió en un restaurante, un invento de mi padre con el que vendíamos caldos de gallina todos los sábados, en la misma empresa de cemento. Desde pequeña ayudé a mis padres porque mi familia siempre ha sido un buen equipo que puede con todo.

Cuando todo parecía que ya estaba tomando firmeza y nuestra vida había estado bien, mi padre, en el 2016, sufre un accidente de camino al trabajo; se le apareció un conductor imprudente que, sin mirar el semáforo rojo, pasó de largo y le atropelló; gracias a Dios, solo fueron golpes, lo importante es que sobrevivió.

Fue un año difícil, pero salimos adelante; mi papá, con su pronta recuperación, se puso de pie para continuar con nuestro pequeño negocio de comida, con la sazón característica de mi mamá que le hacía diferenciar de las demás. Teníamos muchos clientes y fue así como decidimos poner nuestro primer restaurante, conseguimos un local e hicimos sociedad con una señora.

Todo estaba bien, teníamos un contrato muy grande para brindar desayunos, almuerzos y meriendas, los siete días de la semana; sin embargo, existieron algunos malentendidos que llevaron a que saliéramos de ese local. Eso no fue motivo para rendirnos y volvimos a poner nuestro restaurante en la ciudad de Otavalo, en donde implementamos diversos platillos de la gastronomía colombiana y al mismo tiempo vendíamos salchipapas, al frente de uno de los colegios más emblemáticos de la urbe, pero nuevamente algo pasaba y teníamos que dejarlo.

En el de 2019, decidimos centrarnos en la vía Panamericana porque consideramos que era una mejor plaza para poner un restaurante y es así como llegamos a la parroquia de Eugenio Espejo, donde vendemos nuestros principales platos de fritada y caldo de gallina. La valentía, el entusiasmo y la perseverancia que siempre hemos tenido, hizo que nuevamente saliéramos adelante. Hoy en día contamos con nuestra propia picantería que tiene como nombre El Camionero.

Gracias a nuestro negocio, mi hermano es profesional y yo curso la educación superior. Vivimos en un buen hogar y luchamos cada día para progresar y obtener las cosas que algún día tuvimos y hasta mejores. A mis 20 años, sé que el camino que mis padres tuvieron que cruzar no fue fácil; pero en medio de todo esto, nos enseñaron la importancia de la perseverancia y no rendirse, porque en un día no lejano, todo pasa y podemos volver a resurgir de las cenizas. En mi familia podemos no tener riquezas materiales, pero tenemos lo más importante, la enseñanza que la vida nos brinda día a día.

Redactora: Jennifer Arcos

El muchacho problemático que triunfó



Solo se necesita una nueva oportunidad para hacer que las cosas cambien.

Fuente: IA



La vida puede hacer que las cosas cambien, y el esfuerzo y compromiso hizo que aquel problemático niño se convirtiera en un hombre de principios, que hacía enorgullecer a sus padres y hermanos.

¡Qué sorprendentes son los giros que da la vida! Muchas veces lo imposible e impensable adquiere forma y fondo y se prestan para hacer relatos que llegan al corazón, tocan el alma y hacen reflexionar sobre qué tan sabio es el tiempo. Desde muy chico viví en Mira, una pequeña ciudad rural situada en la provincia del Carchi, hogar de mucha cultura y arte. Tan pronto llegué, me inscribieron en una escuela llamada Rafael Arellano. Ahí conviví con múltiples niños, muchos de ellos venían de comunidades y zonas alejadas de la ciudad, como Pisquer, Pueblo Viejo y Mascarilla. Entre tantos muchachitos, existía uno en particular, su nombre era Anderson Viveros, afrodescendiente, nativo de la comunidad de Mascarilla, de contextura delgada, voz ruidosa y particulares labios grandes y anchos. Era conocido por sus amigos como Nike, un sobrenombre que proviene de las famosas zapatillas deportivas.

Anderson nunca destacó en sus estudios porque su promedio era descrito como regular, pero era muy alegre y esperaba con ansias el timbre de las diez, del recreo de todos los infantes. Entre sus amigos, él era siempre el más ocurrente, el primero en soltar un chiste y reír sin parar al perseguir su preciado balón de fútbol; todos sabían de él, pero por su conocido apodo Nike.

En los espacios escolares, entre los profesores de la escuela, los malos comentarios de la actitud de

Anderson siempre estaban presentes; era catalogado como quisquilloso, el jodido y malcriado, aquel que siempre reparte el caos entre los muchachos. Cada año que pasaba, estos señalamientos no cesaban, al igual que el comportamiento acelerado de aquel chico incomprendido.

La transición de la escuela al colegio no estuvo llena de elogios por el comportamiento de Nike. Su conducta estaba por debajo del promedio y su fama de rebelde le trasladó a la nueva Unidad Educativa Carlos Martínez Acosta. Aquí se volvió el payaso de la clase, burlándose sin cesar de compañeros y compañeras, al igual que de profesores y representantes de la institución, aunque nunca con la misión de herir a nadie, pero esto no agradaba mucho. Siempre le tildaron de ser un patán y en contadas ocasiones, tuvo ciertos roces con la autoridad, teniendo que ser suspendido y amonestado por sus actos.

Cuando llegué a primero de bachillerato, Nike fue mi compañero de clase, su voz aguda siempre me viene a la mente, al igual que su risa que se oía constantemente en las horas de clase. Siempre le califiqué como un buen amigo y, ante todo, buena persona que, con el pasar del tiempo y conforme los años lectivos avanzaban, Anderson se volvió indispensable en nuestro grupo, saltando y riendo como niños a pesar de ser unos bachilleres. Por

su presencia ya nos señalaban con malos ojos, por divertirnos sin importar las reglas establecidas.

Tras la pandemia, el rumbo de mi grupo de amigos se dividió, los caminos se separaron y tomaron direcciones diferentes; muchas veces nos reuníamos a conversar que deseábamos para nuestro futuro, imaginando profesiones y trabajos que podríamos ejercer con el tiempo. Nunca escuché a Anderson contarnos qué era lo que deseaba a futuro porque muchos profesores de la institución afirmaban que, con éxito, solo alcanzaría a tener su título de bachiller.

Los años pasaron y no supe mucho de mis compañeros de clase, salvo algunos pocos que nunca perdí contacto. Una noche, hace algunos meses, terminé viajando a Mascarilla junto con un amigo, sin tener en cuenta la sorpresa que me llevaría al encontrar a ese viejo amigo tan salvaje y divertido. Anderson se había graduado como agente de la Policía Nacional y tras mirar su elegancia e imponentia, muchos sentimientos nacieron en mí. Sus familiares y amigos gritaban de alegría al saber que su muchacho problemático había triunfado, se notaban los cambios que había tenido, y su postura erguida y mirada fija reflejaba la nueva persona que se encontraba tras esos castrenses ropajes.

La vida puede hacer que las cosas cambien y el esfuerzo y compromiso hizo que aquel problemático niño se convirtiera en un hombre de principios, que hacía enorgullecer a sus padres y hermanos. Desde ese momento, siempre tendré en cuenta que todo cambia, por más distorsionado y espeso que esté el camino, un corazón bello siempre guiará al camino adecuado.

Redactor: Nelson Muñoz

Primero lo nuestro

Los paisajes ecuatorianos son únicos e incomparables en brindar experiencias diferentes.

Fuente: IA



Mientras los turistas realizaban aquellas actividades, me daba cuenta de cómo los extranjeros aman nuestro país, lo felices que son cuando están aquí y a pesar de que algunos no dominan nuestro idioma, lo intentan porque les encanta conversar con la gente y conocer de nuestra cultura.

Mi nombre es Gabriela, tengo 19 años y no soy nada buena para acordarme de números, cosas o fechas importantes, pero si tengo varios recuerdos, aunque muchos son casi borrosos porque la memoria es muy frágil o por lo menos la mía sí. Bueno, la etapa de mi vida que más recuerdo es la del colegio, quizá la mejor de casi todos los jóvenes, y a la que me gustaría volver si se me diera la oportunidad; pero como dice el dicho, recordar es volver a vivir así que aún rememoro el último viaje que hice con mis amigas.

Es difícil resumir todas las experiencias vividas durante un mes y medio en la ciudad de Baños de Agua Santa, lugar que escogimos con mis amigas, para realizar nuestras prácticas estudiantiles, como uno de los requisitos antes de graduarnos. Inició el 2020 y en este año empezó todo; recuerdo que desde que entramos a tercero de bachillerato, sabíamos que era el final de toda la aventura que habíamos vivido, algunos por seis, otros por cuatro y yo por tres años que, sin duda, fueron los mejores de toda nuestra corta existencia.

Desde que tengo memoria, siempre me ha gustado sentir que la adrenalina corra por mi cuerpo, esa sensación de vacío en mi estómago que me hace sentir más viva que nunca, aventurarme, conocer y hacer cosas nuevas. Así que elegí una agencia de deportes extremos para vivir toda esa experiencia y junto con mis amigas, nos propusimos disfrutar

a lo máximo todo ese tiempo que nos quedaba juntas. Febrero 14, el día esperado llegó, me sentía tan emocionada, pero con nervios al mismo tiempo, era la primera vez que salía de casa a vivir sola por un largo tiempo.

Desde que puse un pie en aquella agencia, sabía que todos los días iban a ser diferentes y llenos de aventuras y gratas experiencias. Fue así desde el primer día, lo único que sabía que no iba a cambiar era mi horario de ingreso y salida porque la travesía empezaba a las 8:30 am y terminaba alas 5:30 pm.

Durante ese lapso, las tareas que realizaba eran varias, comenzaba por limpiar y ordenar el lugar de trabajo. Una de las actividades que más me gustaban era llevar a los turistas desde los diferentes puntos que se encontraban; mientras caminaba con ellos, podía ir conociéndoles, todos eran de diferentes países como Alemania, Rusia, España, Chile, China y Argentina.

Me agradaba equiparles con los implementos necesarios para los respectivos deportes que iban a realizar e ir con ellos a aventurarme. El canyoning, el rafting, el puenting y el canopy eran los deportes que me hacían sentir que la vida era una sola y que hay que disfrutarla a lo máximo. Mientras los turistas realizaban sus deportes me daba cuenta de cómo los extranjeros aman nuestro país, lo felices que son cuando están aquí y a pesar de que algunos no dominan nuestro idioma, lo

intentan porque les encanta conversar con la gente y conocer de nuestra cultura.

Pero hubo un día o más bien una salida en la que tuve la oportunidad de viajar sola con una turista de Alemania, hacia el Complejo Puntzán Canoping para realizar el último deporte que le faltaba antes de irse de vuelta a su país. Para mi suerte, la visitante sabía hablar muy bien el español, así que durante toda esa aventura pude conocerle más.

Hablamos de tantos temas que no recuerdo, pero al final de la travesía, justo antes de despedirnos, ella me dijo que ama venir a este país, le encantan sus paisajes, montañas cubiertas por ese color verde que le hace sentir como si estuviera en casa porque hace años su país también era así y ahora solo quedan pequeñas partes de ese color verde esperanza que le hacía feliz. “Por eso te envidio mucho, eres afortunada de vivir en un país como este, lo tienes todo”. Sus palabras quedaron retumbando en mi cabeza durante el resto del tiempo que me quedaba ahí y después de mucho, logré entender por qué muchos extranjeros deciden visitar nuestro país y son tan felices cada segundo que pasa.

Aprendí que primero es lo nuestro, a valorar y cuidar mucho más lo que tenemos, en especial nuestra naturaleza, los paisajes que son únicos e incomparables porque a pesar de ser uno de los

países más pequeños de América del Sur, tenemos todo para ser felices. Si tan solo supiéramos explotar de una buena manera el turismo, podríamos lograr cosas increíbles y a lo mejor estar entre los países del primer mundo porque tenemos todo para poder hacerlo, pero no sabemos aprovecharlo.

Redactora: Joselyn Chiluisa

Algarabía en el reencuentro de hinchas y fútbol



Gritos y hasta lágrimas de alegría puede provocar un encuentro de fútbol profesional como entretenimiento.

Fuente: LA

olistas



*Los gritos y hasta lágrimas de alegría,
por la felicidad que nos brindaba
nuestro equipo ecuatoriano, eran
evidentes, luego de una pandemia
mundial que nos dejó con secuelas
físicas y sentimentales.*

niento sano.

La ansiedad y el desconocimiento de no saber qué pasará tras un año de pandemia mundial, donde distintos sectores fueron afectados en sus actividades cotidianas, el deporte más popular del mundo y mi favorito, el fútbol, también estuvo entre los más perjudicados. Varios eventos de este deporte fueron aplazados, suspendidos o reorganizados de una manera diferente a lo habitual; tal es el caso de las eliminatorias sudamericanas que despertaron interés por apoyar a nuestra selección en sus cotejos, pero no se pudo iniciar en la fecha establecida, debido a este problema global. Sin embargo, después de buscar una solución a las fechas, se inició los encuentros entre selecciones sudamericanas en el mes de octubre del 2020, sin público presencial.

La selección ecuatoriana de fútbol llegaba a estos partidos con una expectativa demasiado baja debido a las actuaciones que habían tenido en los últimos partidos y el mal sabor que dejó en nosotros los hinchas; sin embargo, todos los ecuatorianos presenciamos un inicio de eliminatoria que nos proporcionaba mucha esperanza en este nuevo y renovado equipo de fútbol, cuando alcanzaron victorias contundentes contra selecciones top en este deporte.

Con este nuevo comienzo de la selección, todos llegamos a ilusionarnos y a través de la televisión, apoyábamos a nuestro país en cada partido, aunque

teniendo el deseo de ir al estadio para brindar nuestras fuerzas en forma física, cosa que era complicada por el hecho de que todos los partidos se realizaban a puerta cerrada y sin presencia del público, esperando un retorno progresivo a la normalidad.

Es así como, el 2 de septiembre del 2021, en un ambiente de esperanza, la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF), permitió la asistencia del público, en el encuentro que se disputó entre la selección ecuatoriana y la de Paraguay. Este partido significaba el reencuentro de la selección con sus aficionados, siempre y cuando se cumpla con ciertas normas de bioseguridad y un aforo razonable en este partido.

Apenas se supo la noticia, se apreció la masiva cantidad de personas que ingresaban a las plataformas de la FEF, con el fin de adquirir una entrada, la misma que debido a la alta demanda, colapsaba en ocasiones y dejaba de funcionar. Después de varios intentos e incluso una velada, logramos, junto a mis primos, adquirir las entradas para el partido. Nuestra ilusión fue tanta que cuando salimos rumbo al estadio íbamos coreando los cánticos emblemáticos de nuestra selección y el semblante en la capital ecuatoriana era de algarabía y altas expectativas por el encuentro.

Para ingresar al estadio tuvimos que acceder por tres filtros, en los cuales los agentes de la seguridad

se percataban de que todos los asistentes sigan cada paso de los protocolos de bioseguridad establecidos. Aunque este proceso, de alguna forma, resultaba tedioso y demoraba mucho, se evidenciaba en el hincha ecuatoriano, los deseos de acompañar a su selección.

Una vez dentro del estadio, nos indicaron que cada persona debería estar a una distancia de dos metros de cada una y siempre portando su mascarilla. Con normas de bioseguridad y un ambiente eufórico en las gradas, pudimos presenciar la victoria de nuestro país; en cada gol, el público presente en el estadio expresaba su emoción con gritos y cánticos de aliento.

Un reencuentro inolvidable entre jugadores y aficionados fue cuando Michael Estrada, delantero ecuatoriano, anotó el último tanto y subió a las gradas para festejar con todos los hinchas presentes. Los gritos y hasta lágrimas de alegría por la felicidad que nos brindaba nuestro equipo, eran evidentes, luego de una pandemia mundial que nos dejó a muchos de nosotros con secuelas físicas y sentimentales.

Al finalizar el partido, todos los asistentes regresamos contentos a nuestros hogares; no nos importó las altas horas de la noche o la masiva afluencia del tráfico, seguíamos eufóricos y con las ganas de ya poder presenciar el próximo encuentro rumbo al mundial.

Redactor: Jeshua Vega Males



Entre mascarillas y cánticos, Ecuador volvió a latir desde las gradas.

Fuente: IA

Un día de distracción sana



Subir a las colinas imbabureñas y pernoctar con sus bajas temperaturas dejan recuerdos hermosos en

Fuente: IA



Subir a la laguna de Cubilche fue toda una aventura. A pesar del gran esfuerzo que hicimos para subir la colina y las bajas temperaturas de la noche, el generar esos recuerdos con hermosas fotos del paisaje, fue lo mejor que habíamos pasado.

Siempre sentí que la mejor manera para despejar la mente era saliendo de la rutina, tomando mis cosas y escapando a algún lugar, lejos, donde encontraría mi paz, alejándome del estrés de la ciudad, la universidad, el trabajo e incluso de las personas. Fue así como junto a mi novio y mis amigos, decidimos realizar un paseo para escapar de la realidad antes de empezar las clases presenciales, despidiéndonos de nuestras vacaciones. El destino fue la laguna de Cubilche, un lugar mágico, pero con bajas temperaturas por la noche; sin embargo, el maravilloso paisaje valía los riesgos.

Previo al viaje, cada uno de mis amigos debía alimentarse bien para superar la empinada subida que nos esperaba; a las 14:30, nos reunimos en el punto de encuentro, mi casa. Todos llevaban su carpa, sleeping, comida para la noche, snacks, agua y todo lo que pudiéramos necesitar. Tomamos el primer bus que nos llevó hasta la parroquia La Esperanza, y una vez ahí, alquilamos una camioneta que nos acercó a la entrada del bosque, donde empezaríamos nuestra caminata de una hora con 40 minutos. A nuestros pies estaba una colina empinada y en la cima, yacía una hermosa laguna que guardaría el recuerdo de nuestro último día de verano.

Con todas nuestras fuerzas comenzamos a subir, tuvimos que parar varias veces, hidratarnos y continuar; el peso de todo lo que cargábamos

hacía que el camino sea más duro, pero al final lo logramos, llegamos a la cima. Estar ahí fue como sentir que habíamos ganado una maratón y justo al frente teníamos el premio, festejamos felices y cansados el llegar hasta nuestro destino. Bajamos a la laguna y nos instalamos en su alrededor, armamos nuestras carpas, algunas más grandes que otras y luego acomodamos la leña que habíamos recolectado en el bosque, y tras varios intentos, ¡boom!, nuestra fogata se encendió. Entonces nos sentamos alrededor de ella a compartir nuestro tiempo juntos, mientras observábamos cómo el radiante sol caía y poco a poco se oscurecía nuestro entorno.

Una vez llegada la noche, como esperábamos, empezamos a sentir frío, nos abrigamos con cobijas y rodeamos nuestra fogata. Comimos todos los alimentos que habíamos llevado a nuestro viaje, compartimos y nos sentimos como una familia. Las risas no paraban, contamos historias y recordábamos experiencias que vivimos juntos; cuando nos dimos cuenta, eran las 24:00 y decidimos comer malvaviscos asándolos en la fogata y para después, entrar a nuestras carpas y acurrucarnos para evitar el frío. Fue una noche un poco larga y resultaba difícil dormir sin temblar; al pasar las horas, llegó la mañana, nos despertamos y todos narraron cuanto frío sintieron o cómo habían logrado soportar las bajas temperaturas.

Disfrutamos del paisaje unas horas más y emprendimos el regreso a nuestras casas; empacamos todo y comenzamos nuestro retorno. Fue realmente rápido y ahora, la empinada colina no era más que una bajada divertida donde casi todos caímos sentados gracias a la pendiente. Tardamos la mitad de tiempo de la subida y al llegar al final del bosque llamamos a la misma camioneta que el día anterior nos había subido hasta ahí.

Al llegar a la parroquia La Esperanza, tomamos un bus que nos llevó hasta Ibarra para dirigirnos de camino a nuestros hogares. Mientras volvíamos, apreciábamos las fotos que habíamos tomado porque nuestros celulares, apenas volvían a tener señal, los usamos para capturar todos los recuerdos del viaje. Hablamos de lo genial que fue despejarnos y de cómo por un momento habíamos olvidado el estrés que nos esperaba la mañana siguiente que debíamos volver a la universidad de manera presencial, después de dos años de pandemia.

Creamos una anécdota inolvidable y a pesar del gran esfuerzo que hicimos para subir la colina y las bajas temperaturas de la noche, son recuerdos hermosos con personas que amamos; fue sin duda, lo mejor que habíamos pasado y que todo valió la pena.

Redactora: Tiffany Armas



A veces, el alma solo necesita una cima que conquistar y amigos con quien compartir el frío.

Fuente: IA

Justicia y responsabilidad

Capítulo IV

01

Falsos amigos en una fiesta



Cuando mamá y papá prohíben algo a sus hijos, no es por malos.

Fuente: IA



*Ahora entiendo cuando mamá y papá
nos prohíben algo y no es porque sean
malos, sino porque ellos ya han pasado
por muchas cosas.*

Mi nombre es Karen, tengo 19 años y hasta el día de hoy no puedo tener la suficiente confianza de contar con alguien porque no puedo creer que existan personas con ciertos desórdenes mentales y no se den cuenta que hacen daño a las demás personas. Hace tres años decidí salir de fiesta con mis amigos y aclaro que siempre salía con ellos; eran personas con las que tenía mucha confianza hasta que tuve que pasar un momento desagradable para darme cuenta de quienes eran en verdad y cuáles eran sus intenciones.

Recuerdo muy claramente ese día, era un 7 de septiembre del 2020, tiempo en que el Ecuador estaba pasando por una crisis sanitaria mundial, pero para a mí y mis amigos, no era tan significativo y no le dábamos la importancia que merecía. El asunto es que decidimos ese día salir de fiesta, en donde la mayoría eran hombres, porque con las mujeres no se tenía la conexión para compartir como lo hacía con los demás.

Decidimos salir con ocho de ellos porque con mi hermana y su mejor amiga, teníamos planeado ir a bailar a la casa de mi amigo, tomar algo y disfrutar de la noche. De parte mía y mi hermana, siempre hubo mucha responsabilidad en estas cosas, porque con todo lo que hemos escuchado, nunca sabíamos lo que pudiera pasar. El caso es que, en el transcurso de la fiesta, la mejor amiga de mi hermana actuaba de una manera extraña y no entendíamos el por qué; apenas eran dos horas que estábamos en ese lugar y no habíamos bebido mucho.

No le prestamos mucho interés y le dejamos con dos de nuestros amigos para que cuidaran de ella. Creíamos que no pasaría nada porque sabíamos quiénes eran, pero fue todo lo contrario, vi cuando uno de ellos colocó algo en la bebida de mi hermana y estaba dispuesto a dársela; en ese momento, entendí que hicieron lo mismo con su amiga porque actuaba muy raro. Por mi mente atravesaron un montón de ideas y decidí salir de ahí, buscamos a su amiga y esperábamos que no le haya sucedido nada.

Hasta el día de hoy tiemblo de solo recordarlo, no podía creer que nuestros propios amigos intentaron abusar de ella; es algo fuerte escribir esto, pero necesario. Tomé demasiado valor para sacarlas de allí; ahora entiendo cuando mamá y papá nos impedían que salgamos, no es por malos sino porque ellos ya han pasado por muchas cosas y quieren nuestro bien. También comprendí que no existen los amigos y que lo que pasa a nuestro alrededor no es una broma sino la realidad; que no estamos libres del todo y vivirlo es algo espantoso.

Cuento para que más gente lo sepa y se dé cuenta de las compañías que se tiene a lado, no todo es color de rosa, así que escuchemos a nuestros padres y cuidémonos entre nosotras por nuestro propio bien.

Redactora: Karen Mora

02

Víctima de explotación laboral fuera del



La experiencia recomienda no confiar en personas extrañas que ofrecen trabajos excepciona
Fuente: IA

país



Cuando culminé la venta, fui a donde Isidro para entregarle el dinero y pedirle que me pagara por haber cumplido con la parte del trato; pero después de que él hiciera las cuentas, me dijo que no había obtenido ganancias, solo pérdidas.

Mi nombre es Germán, en la actualidad tengo 45 años, pero fue hace 16 que me ocurrió una de las peores experiencias de mi vida. Recuerdo que en ese tiempo quería ganar más dinero del que podía hacerlo acá en Imbabura y fue en ese entonces que un hombre llamado Isidro, no tan conocido para mí, me hizo una muy buena propuesta en la que ganaría una excelente cantidad de dinero, pero solo si me iba con él a Colombia. La verdad, nunca he ido para el vecino país y esta era la oportunidad de conocer todas las ciudades bonitas que me mencionada este señor.

Además, para mí, fue una excelente idea conseguir más recursos económicos por cuanto mi familia necesitaba. Por ejemplo, el caso de mi madre que estaba enferma y quería contar con buenas medicinas y lograr que se recupere; mi esposa, pronto traería un nuevo miembro a la familia; mis hijos necesitaban nuevos uniformes para la escuela y colegio. Ya mismo tocaba comprar útiles escolares para cuatro pequeños hijos a quienes dejé un tiempo para conseguir este propósito.

Recuerdo que cuando llegamos a Bogotá, mi jefe Isidro, me dio un cuarto pequeño y me explicó que me daría unas bolsas llenas de ropa, para que yo las vendiera en toda la ciudad, caminando por las diferentes calles o avenidas, y cuando haya concluido, él vendría a pagarme. Pese a mis mayores

esfuerzos, la gente de esa ciudad no se veía interesada por comprar mi mercadería y me vi obligado a salir hacia otras comunidades cercanas para ofrecer mis productos, que por su mala calidad lo vendí a un precio más bajo.

Cuando culminé la venta, fui a donde estaba Isidro para entregarle el dinero y pedirle que me pagara por haber cumplido con la parte del trato, pero después de que él hiciera las cuentas, me dijo que no había obtenido ganancias al vender las prendas de vestir tan baratas, sino más bien solo pérdidas; por lo cual, en un tiempo establecido de dos meses, yo debía pagarle todo el dinero faltante que había registrado.

Entonces me preguntaba: ¿Y ahora qué hago? Debido a que era analfabeto, no pude encontrar trabajo y aunque Isidro no me quitó el cuarto donde estaba durmiendo, me quedé sin comida, padeciendo desesperación de no saber cómo estaba mi familia y sin dinero para darles, como les había prometido al volver de esta aventura.

Tampoco soy de las personas que se deja morir fácilmente; empecé a preguntar en algunos negocios pequeños y grandes, fábricas y empresas de servicios y como no tenía ni referencias me decían que no hay plazas de trabajo. El hambre invadía mi cuerpo y estaba a punto de decaer; pero un día de esos, cuando deambulaba por una calle, me encontré con

un amigo de mi comunidad que se llamaba Chibilo y estaba ahí haciendo algunas compras en la ciudad. Le expliqué todo lo que me había pasado y le pedí de rodillas que me prestara un poco de dinero para regresar a mi hogar y ver a mi esposa que estaba embarazada.

Mi amigo se sorprendió al verme en esas condiciones y se llenó de compasión por mí; me llevó a comer algo y me regaló el dinero que necesitaba para regresar, con el argumento de que yo lo necesitaba más y que en algún momento Dios se lo regresaría. Gracias a Chibilo, a quien le debo mi gratitud, pude regresar a mi hogar y ver a mi familia, quienes me recibieron con lágrimas en los ojos y con un fuerte abrazo.

Redactor: Kevin Ipiales



No importa cuán difícil sea la caída, siempre hay alguien dispuesto a ayudarnos a levantarnos.

Fuente: IA

Noche de discoteca con falsos amigos



En las fiestas de jóvenes siempre aparecen desconocidos con malas intenciones.

Fuente: IA



Soy un joven de 26 años que, en un momento de diversión y distracción, olvidé que el mundo y las personas no siempre son buenas, tienen malas intenciones más allá de divertirse como los demás.

Todos pasamos por la etapa de querer divertirnos, sin tener en cuenta los riesgos a los que estamos expuestos comúnmente. Creemos que las cosas peligrosas no suelen pasar con normalidad y nos sentimos inmunes a los golpes de la vida; todas esas emociones son normales cuando jóvenes.

La importancia de ser conscientes sobre los momentos que experimentamos a diario evita que cometamos los mismos errores. Mi nombre es David, soy un joven de 26 años que, en un momento de diversión y distracción, olvidé que el mundo y las personas no siempre son buenas, y tienen intenciones más allá de divertirse como los demás.

Una noche de sábado, durante una salida con un amigo y dos amigas, decidimos ir a una discoteca. Al comenzar la noche todo marchaba bien y fue alrededor de las 22:00 cuando tres chicos extraños, un hombre y una mujer, se acercaron a nosotros, a las dos parejas, a entablar una conversación e incluso compartir tragos.

Nadie en el grupo notó algo raro, por lo que aceptamos compartir con ellos; al final, decidimos seguir con la fiesta en casa de uno de los chicos desconocidos y fue ahí cuando la vida nos demostró que no todos buscan solamente socializar y formar amistades nuevas. Tras compartir unos tragos más, empezamos todos a sentir el cuerpo muy pesado, y

en mi caso, los ojos se me cerraban por inercia y de repente, todo a mi alrededor se volvió oscuro, daba pasos muy lentos y de ahí la mente estaba en blanco, impidiéndome recordar con claridad los siguientes capítulos de la noche. Me imagino que mi amigo y las dos jóvenes estaban en la misma situación.

Al día siguiente, desperté en el suelo y de a poco, vi como mis amigos apenas empezaban a cobrar conciencia y todos nos hicimos la misma pregunta: ¿Qué pasó anoche? El cuerpo nos dolía mucho y en mi caso, todo a mi alrededor giraba; la mente no emitía recuerdos y nuestras cosas habían sido robadas. Ira, impotencia y dolor es lo que sentimos al recordar esa noche entre amigos que terminó siendo probablemente la peor experiencia que hemos vivido.

Redactora: Daniela Pineda

Asegurarse de escuchar la verdad



Asegurarse bien de las noticias que se recibe puede evitar muchos conflictos dentro de las instit

Fuente: IA



Escucharon que la maestra de las últimas horas de clase no fue a trabajar y, sin consultar a nadie, abandonaron el colegio. Al siguiente día, les llamaron la atención y brindaron una charla, sobre la necesidad de confirmar las noticias antes de creerlas.

En un día normal de colegio, corrió la noticia entre mis compañeros de curso, que una maestra no asistió a clases y que nosotros podríamos retirarnos temprano a nuestros hogares. Era una buena idea, para muchos, no tener las últimas horas de enseñanza e irnos de paseo por el parque a buscar nuevas amigas.

El 12 de enero de 2018, asistí como de costumbre a mi unidad educativa y una vez adentro, me encontré con mis compañeros para dirigirme a la clase de Matemática y luego a Filosofía. Terminadas las cuatro primeras horas salimos al receso y al regresar del descanso, varios de mis compañeros continuaron con el rumor de que la profesora de Lenguaje y Comunicación no había asistido a su trabajo y como la materia recibíamos al final del día, decidimos retirarnos a nuestros hogares, sin antes consultar con el inspector.

Al día siguiente, llegamos al colegio y lo primero que nos encontramos fue con la novedad que la docente, que presuntamente no asistió, sí estuvo en la institución y que nosotros recibiríamos una fuerte sanción por habernos ido sin autorización. Fue la primera vez que algo así nos pasaba, estábamos preocupados y no teníamos argumento válido para defendernos; acto seguido, las autoridades del colegio nos brindaron una charla, sobre la necesidad de asegurarse bien de las noticias que recibamos para poder creerlas.

Redactor: Jandir Maigua



No todas las noticias son verdad, y no todas las decisiones deben ser apresuradas.

Fuente: IA

Un compañero de clase, un falso líder



Revelar valientemente comportamientos injustos puede lograr una justicia social.

Fuente: IA

r



*Tenían un trabajo en grupo y un
compañero antipático asumió el
liderazgo. Durante el desarrollo de este,
el alumno en mención señaló que solo él
había realizado sin haber hecho nada.
Le desenmascararon frente al docente y
le calificó con un cero.*

En el año 2019, asistía al colegio con la expectativa de una educación de calidad en un buen ambiente de docencia, rodeado de maestros y estudiantes amigables e imbuidos de valores que pregonaba el centro educativo; sin embargo, mi experiencia en el aula se vio desafiada por un compañero con el que no parecíamos llevarnos bien.

Nuestro destino se entrelazó cuando el profesor de Historia decidió asignarnos un trabajo en grupo, en equipos de cinco personas; entre ellas, se encontraba precisamente aquel estudiante con el que las tensiones parecían ser inevitables. Entre los dos solo había un cruce de energía negativa y cero palabras hasta el momento.

Los días transcurrían y nos organizábamos para desarrollar el proyecto asignado que consistía en la creación de un video sobre un tema específico; para sorpresa de todos, el compañero conflictivo comenzó a asumir el rol de líder del grupo, delegando las tareas individuales y asignándonos responsabilidades. A pesar de las incomodidades iniciales, mis compañeros y yo decidimos aceptar esta dinámica y nos sumergimos de lleno en la realización de la tarea asignada.

Después de algunos días, nos enteramos que el compañero había ido a hablar con nuestro profesor, inventando una narrativa malintencionada; según

él, nosotros no queríamos trabajar ni contribuir de ninguna manera, atribuyéndose toda la responsabilidad y el mérito del proyecto. Evidentemente, esas afirmaciones eran falsas y solo buscaban sembrar la discordia y ejercer poder sobre nosotros.

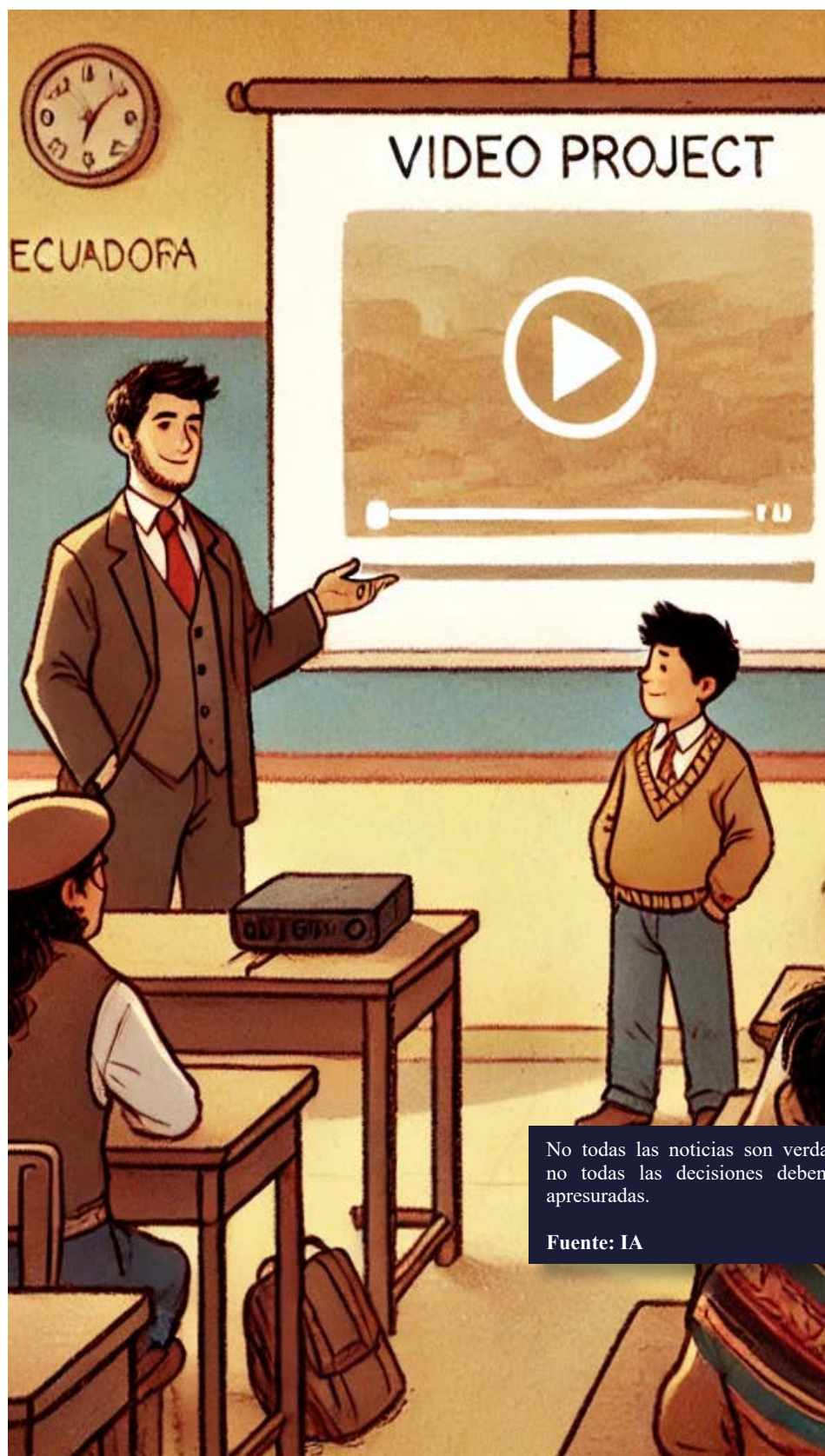
Con una mezcla de enojo y decepción, completamos el proyecto en su totalidad y llegó el día de la presentación frente a toda la clase; sin embargo, desconocíamos que el profesor tenía previsto calificar el trabajo individualmente. Durante la exposición, el docente nos felicitó porque nuestro video se destacó como uno de los mejores; no obstante, decidió profundizar en los detalles, preguntándonos cómo habíamos abordado cada aspecto y qué aporte había realizado cada uno de los integrantes.

En ese momento, el alumno en mención, quien ni siquiera había participado durante los días de arduo trabajo, se mostró visiblemente nervioso y enmudeció; ante esta situación, tomé la palabra y con valentía revelé lo que verdaderamente había ocurrido y expuse su comportamiento injusto ante toda la clase. Dije toda la verdad detrás de su falta de participación y respeto.

El maestro, indignado por la actitud deshonestas y perjudicial del estudiante, decidió otorgarle una calificación de cero. Dado que este trabajo constituía la evaluación final del año lectivo, el bajo puntaje

obtenido le obligó a repetir el octavo grado en otro colegio; mientras tanto, mis otros compañeros y yo avanzamos al noveno con un promedio cercano a la perfección, gracias al esfuerzo y dedicación que habíamos demostrado trabajando juntos.

Redactor: Daniel Toaquiza



No todas las noticias son verdad, y no todas las decisiones deben ser apresuradas.

Fuente: IA

La salud mental en hogares conflictivos



Cuidar de la salud mental es fundamental para superar los desafíos que enfrentan los hijos mayores.
Fuente: IA

OS



Es importante buscar apoyo en profesionales capacitados que puedan brindar orientación y ayuda. Cuidar de nuestra salud mental y emocional es importante para superar los desafíos que enfrentamos como hijos mayores, en medio de conflictos familiares.

yores.

Cuando reflexiono sobre mi infancia y mi vida actual, no puedo evitar recordar el constante sentimiento de estar atrapado en medio de los conflictos de mis padres. Ser la hija mayor implicó encontrarme todo el tiempo con discusiones y peleas cuando estaban juntos y ahora que están separados, ha sido una experiencia abrumadora y compleja.

A lo largo de los años, experimenté ese feo sentimiento de culpa, el estrés y la ansiedad que surgen al estar en el centro de las disputas familiares, además de lidiar con el enojo de mis padres cuando no estoy de acuerdo con ellos o no puedo tomar partido por ninguno de los dos. Fue especialmente difícil y dejaron una huella profunda en vida. Estos desafíos emocionales y la responsabilidad de cuidar a mi hermana menor, para protegerla de los problemas de nuestros padres, afectaron profundamente mis relaciones sociales con sentimientos de desconfianza y renuencia a comprometerme sentimentalmente.

Cuando mis padres estaban juntos, sentía una enorme presión para ser la intermediaria en sus disputas; me convertí en el canal de comunicación entre ellos, tratando de suavizar las tensiones y resolver los problemas. Era como si llevara sobre mis hombros la responsabilidad de mantener la armonía familiar, incluso cuando parecía imposible, sin importar las consecuencias que esto podría causar en mí.

Muchas veces me encontraba en situaciones en las que tenía que escuchar a ambos lados, intentar comprender sus puntos de vista y mediar entre ellos; otras veces el hablar no era suficiente porque ellos se ponían a discutir frente a mi hermana. Me sentía responsable de protegerle y evitarle ese ambiente de gritos e insultos. Esta situación no solo requería un gran esfuerzo emocional, sino que también generaba un sentimiento de desesperación constante.

Sentía que, si no podía resolver sus problemas o defendía a uno de ellos, estaba traicionando a uno de mis padres, lo que contribuía a que padezca una gran angustia y sensación de responsabilidad abrumadora. Me daba cargo de conciencia no poder mantener unida a mi familia, aunque en realidad, ese peso no debería haber llevado sobre mis hombros; porque, aunque así lo sintiera, no eran mis problemas. Era apenas una niña y no quería herir los sentimientos de ninguno de ellos.

Cuando se separaron yo estuve de acuerdo porque ninguno era feliz y su vida se basaba en terminar el día con peleas innecesarias; ahora que mis padres tomaron cada quien su rumbo, la dinámica cambió, pero los desafíos persisten. Cuidar de mi hermana menor se convirtió en mi prioridad constante; me preocupo por su bienestar emocional y trato de asegurarme que no se sienta mal por la situación de nuestros padres. Esto implica estar atenta a sus

necesidades, consolarla cuando se encuentre triste y asegurarme de que se sienta amada y apoyada en todo momento.

Sin embargo, esta auto obligación también tuvo un impacto en mis relaciones personales. El tiempo y la energía que dedico a cuidar de hermana menor y lidiar con las secuelas de los conflictos familiares, la universidad y mi vida personal, me dejan poco espacio para comprometerme emocionalmente. Me resulta difícil confiar plenamente en alguien y abrirme porque siempre existe el temor de que pueda resultar herida o atrapada en situaciones complicadas una vez más.

El recelo a las personas, particularmente de los jóvenes, es un sentimiento constante que me acompaña. Aprendí a ser cautelosa y a protegerme emocionalmente; esto puede generar barreras en mis relaciones porque a veces me resulta difícil dejar que alguien se acerque lo suficiente como para conocerme realmente. Es difícil para mí creer que alguien pueda comprenderme dada la complejidad de mi experiencia y aceptarme con todas mis cicatrices emocionales.

Además, el estrés y la ansiedad que experimenté a lo largo de los años dejaron huellas en mi bienestar psicológico y físico. A veces me encuentro luchando con la ansiedad, sintiendo una constante sensación

de inquietud y preocupación; también, me vienen momentos de tristeza y desesperación porque cargar con todas esas responsabilidades y lidiar con los problemas familiares es muy agotador.

A pesar de todos estos desafíos, reconozco que mi experiencia también me brindó oportunidades de crecimiento personal, ayudándome a forjar mi carácter. Aprendí a ser resiliente, desarrollar mayor empatía hacia los demás y me convertí en una persona fuerte y capaz de enfrentar las adversidades de la vida; sin embargo, también sé que necesito tiempo para sanar y encontrar un equilibrio en mi vida.

Espero que, con el tiempo, pueda superar los efectos negativos de esta experiencia y encontrar la confianza en mí y en los demás. Deseo construir relaciones saludables y significativas basadas en la confianza mutua y el compromiso emocional; sé que esto tomará tiempo y paciencia.

A aquellos que se encuentren en una situación similar, les digo que no están solos; es importante buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales capacitados que puedan brindar orientación y ayuda. Cuidar de nuestra salud mental y emocional es fundamental para superar los desafíos que enfrentamos como hijos mayores en medio de conflictos familiares.

Redactora: Mishel Romero

Un accidente de tránsito



Acatar las leyes de tránsito es el mejor método de prevención de siniestros.

Fuente: IA



*Quisiera instar a todos los lectores a
que observemos las leyes de tránsito,
evitemos la conducción bajo la
influencia de sustancias tóxicas y
recordemos siempre que la vida humana
es valiosa. Un solo error puede tener
consecuencias devastadoras.*

Hoy me dirijo a ustedes con el objetivo de compartir mi testimonio sobre un accidente de tránsito que presencié el 30 de septiembre de 2022 en la parroquia de Salinas. Este incidente me dejó una profunda impresión y me recuerda la importancia de la seguridad vial en nuestras vidas. El evento de aquella mañana todavía resuena en mi mente.

Era un día soleado y brillante, típico del verano, cuando me encontraba camino al trabajo. La vía principal estaba llena de vehículos, con personas apresuradas yendo y viniendo en sus quehaceres diarios. Me encontraba en el carril central, respetando todas las señales de tránsito y conduciendo a una velocidad moderada.

De repente, escuché un chirrido de neumáticos y miré por el retrovisor a un automóvil que venía a gran velocidad, acercándose peligrosamente desde atrás. Era evidente que el conductor perdió el control del vehículo y en cuestión de segundos, el automóvil colisionó por el costado izquierdo de mi auto, generando un fuerte estruendo que resonó en mis oídos.

El impacto fue tan intenso que mi automóvil fue empujado hacia el carril contiguo. Mi corazón latía rápidamente mientras trataba de mantener el control y evitar un accidente adicional; afortunadamente, logré detener mi auto de forma segura, pero mi cuerpo temblaba debido a esta mala experiencia.

Tan pronto como pude recobrar la calma, salí de mi carro para evaluar la situación y brindar ayuda si fuera necesario. Al acercarme al otro vehículo involucrado en el accidente, me encontré con una escena desgarradora; estaba destrozado, con el parabrisas hecho añicos y el humo saliendo del motor. El olor a gasolina llenaba el aire y el conductor yacía inconsciente dentro del auto.

Sin pensarlo dos veces, saqué mi teléfono y llamé al servicio de emergencia, proporcionándoles todos los detalles necesarios para que enviaran ayuda lo más rápido posible. Mientras esperaba, intenté abrir la puerta del conductor para verificar la condición de la persona herida; afortunadamente, el impacto había activado las bolsas de aire, lo que probablemente salvó la vida del chofer. Estaba claro que necesitaba atención médica inmediata.

En poco tiempo, llegaron los servicios de emergencia y tomaron el control de la situación. Mientras los paramédicos trabajaban para estabilizar al conductor y llevarlo a la ambulancia, los agentes de policía comenzaron a investigar las causas del accidente; me tomaron la declaración y recopilaron pruebas para determinar quién fue el responsable.

Durante el proceso de investigación, me enteré que el conductor del otro carro había estado bajo los efectos del alcohol. Estaba conmocionado y

disgustado al escuchar esto porque sabía que podría haberse evitado este terrible siniestro si él hubiera tomado decisiones responsables.

La colisión me dejó muchas reflexiones, creo en la necesidad de una mayor educación y conciencia sobre la seguridad vial; cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de respetar las leyes de tránsito, y garantizar la seguridad propia como para los demás en la carretera.

Deseo que el chofer involucrado en este accidente se recupere completamente y que aprenda la lección de esta experiencia. Espero que asimile el impacto devastador que sus acciones irresponsables ocasionaron en la vida de los demás.

Finalmente, quiero instar a todos los lectores a tomar conciencia de la importancia de la seguridad vial; respetemos las leyes de tránsito, evitemos la conducción bajo la influencia de sustancias tóxicas y recordemos siempre que la vida humana es valiosa. Un solo error puede tener consecuencias devastadoras; aprendamos de estos incidentes trágicos y trabajemos juntos para crear un entorno vial más seguro para todos. Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar la diferencia.

Redactor: Giovanni Arce



Un segundo de imprudencia puede causar una vida de dolor.

Fuente: IA

Cosas de familia



Tomar las mejores decisiones pueden tener un impacto positivo y duradero en la vida de las per

Fuente: IA



Mi abuelo José Ignacio fue un hombre que tuvo la oportunidad de tenerlo todo, pero desafortunadamente, los excesos le arrebataron gran parte de su fortuna. Su historia es un claro ejemplo de cómo los vicios pueden afectar a toda una familia.

Mi abuelo José Ignacio fue un hombre que pudo tenerlo todo, pero desafortunadamente, los excesos le arrebataron gran parte de su fortuna. Su historia es un claro ejemplo de cómo las circunstancias y los vicios pueden distorsionar la realidad y afectar a toda una familia. Cuando éramos niños, no prestábamos especial atención a las responsabilidades y obligaciones que acompañan la vida adulta.

Nuestra única preocupación era disfrutar, reír, jugar y vivir el momento presente; era una época en que la inocencia y diversión eran los pilares fundamentales de nuestra existencia; sin embargo, hay personas a las que se les niega esta experiencia de la infancia que todo niño debería tener, ya sea por su situación socioeconómica o por haber nacido en una familia disfuncional, quienes se ven obligados a madurar prematuramente y asumir deberes y responsabilidades que no corresponde a su temprana edad.

Este tipo de experiencias, sumadas a un entorno tóxico, donde el trabajo duro, los malos tratos e incluso los vicios son una constante, fomentan conductas dañinas y autodestructivas. Son pensamientos e ideas que ningún niño debería padecer.

Don José Ignacio, como le llamaban los demás trabajadores, fue una de esas personas que tuvo que enfrentarse a esta realidad. En su juventud, trabajaba como mayordomo para un terrateniente

muy importante de la época. El patrón era dueño de extensas tierras y tenía una gran cantidad de ganado, eso le permitía vivir rodeado de lujos y comodidades; pero, era un ludópata empedernido que le encantaba el juego y las apuestas con otros hacendados.

Recuerdo que me contaba que, de vez en cuando, llegaban camiones y se llevaban algunas reses u otros animales, así como pertenencias de valor de la gran finca; todos en aquel lugar eran conscientes de la adicción al juego del patrón. A medida que pasaba el tiempo, mi abuelo se convirtió en la mano derecha del hacendado.

Era una posición envidiable porque el amo confiaba en él y quería asegurarse que alguien de su confianza heredara parte de sus posesiones antes que las perdiera por completo debido a las apuestas; sin embargo, la vida de mi abuelo dio un giro inesperado y desafortunado. En lugar de tomar decisiones sabias y responsables, cayó en los mismos vicios que su patrón; desperdició todo lo que tenía, incluida la oportunidad de asegurar un futuro estable para sí mismo y su familia.

Después de haber perdido prácticamente todo, mi abuelo tuvo que comenzar desde cero; una dura lección de vida que le llevó a reflexionar sobre sus acciones y las consecuencias en su vida y de sus seres queridos. La influencia negativa de su pasado

no se limitó a su existencia sino a la mayoría de sus hijos que también siguieron sus pasos en cuanto a los excesos, aunque en su caso fue el alcohol, el vicio que les consumió.

Esta dinámica familiar, marcada por la falta de responsabilidad y priorización de los placeres efímeros, solo perpetuó el ciclo destructivo que había comenzado con mi abuelo. A través de la historia de mi familia, aprendí la importancia de la moderación, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes en la vida; también fui testigo de cómo el entorno en el que uno crece puede influir en sus elecciones y su percepción de la realidad.

Mi abuelo, a pesar que tuvo la oportunidad de tenerlo todo, fue víctima de sus propios excesos y adicciones y eso le llevó a perder lo más valioso que uno puede tener, la felicidad y la paz interior. Es crucial que como sociedad brindemos las condiciones adecuadas para que todos los niños puedan disfrutar de una infancia plena y libre de responsabilidades inapropiadas.

Ningún niño debería cargar con las responsabilidades de los adultos antes de tiempo. Se debe crear entornos seguros y saludables que fomenten el desarrollo emocional y el bienestar de los más jóvenes. Además, es importante que prestemos atención a las señales de alerta y brindemos apoyo a aquellos que

fueron afectados por circunstancias difíciles en su infancia, para que tengan la oportunidad de sanar y construir una vida mejor.

La historia de mi abuelo es un recordatorio poderoso de lo peligroso que pueden ser los excesos y de cómo las elecciones que hacemos pueden tener un impacto duradero en nuestras vidas y en aquellos que nos rodean. A través de su experiencia, aprendí la importancia de la responsabilidad, el equilibrio y el cuidado de nuestras decisiones.

Redactor: Marlon Hernández

Testimonio de una ex jugador de fútbol



La fama, el dinero y la presión, le condujeron a perder el rumbo de su vida.

Fuente: IA

ol



Jugar en los mejores estadios y con futbolistas de élite fue un sueño hecho realidad. La fama, el dinero y la presión, me llevaron a caer en malas compañías y adquirir hábitos reprochables. Poco a poco, fui perdiendo el rumbo de mi vida.

Desde que era niño, siempre me gustó jugar al balompié, mi sueño era ser futbolista profesional y jugar en un equipo grande; sin embargo, mi familia no me apoyaba en mi pasión. Mi padre era un hombre severo y autoritario que me exigía que me dedicara al estudio y trabajo; mi madre, una mujer sumisa y temerosa, no se atrevía a contradecir a mi progenitor. Tenía dos hermanos mayores que seguían las órdenes de mis papás sin cuestionarlas.

A pesar de la oposición de mi familia, yo seguía jugando al fútbol en la calle con mis amigos, aprovechando los momentos libres que tenía; me escapaba de la escuela o del trabajo para ir a entrenar o a participar en torneos. Era feliz y libre cuando estaba en la cancha, haciendo lo que me gustaba.

Un día, cuando tenía 15 años, ocurrió algo que cambió mi vida. Un ojeador de un equipo profesional me vio jugar en un campeonato y se interesó por mí; me dijo que tenía mucho potencial y que quería llevarme a hacer una prueba con su equipo. Me ofreció la oportunidad de cumplir mi sueño.

¡Oh! no podía creer lo que escuchaba, era lo que siempre había deseado; sin embargo, sabía que mi padre no me iba a dejar ir porque tenía otros planes para mí, quería que siguiera sus pasos, trabajara en su negocio familiar y no le importaba lo que yo quisiera o sintiera. Así que tomé una decisión

difícil, decidí irme con el ojeador sin decirle nada a mi familia; les dejé una nota explicándoles lo que había hecho y pidiéndoles perdón. Sabía que les estaba decepcionando, pero también que era mi única oportunidad de ser feliz.

Así empezó mi carrera futbolística, que no fue fácil tampoco. Tuve que enfrentarme a muchos retos deportivos, sociales y emocionales, pero siempre conté con el apoyo del ojeador, que se convirtió en mi mentor y amigo; él me enseñó todo lo que sabía sobre el fútbol, pero también sobre la vida. Gracias a su ayuda y mi esfuerzo, logré destacar en el equipo juvenil y luego pasar al primer equipo.

Fue un sueño hecho realidad, jugaba en los mejores estadios ante miles de aficionados y con jugadores de élite. Me sentía realizado y admirado; pero a pesar de todo lo bueno que me pasaba, también experimenté el lado oscuro del fútbol profesional. La fama, el dinero y la presión, me llevaron a caer en malas compañías y adquirir hábitos reprochables; empecé a consumir alcohol y drogas, a frecuentar lugares peligrosos y a gastar dinero sin control. A engañar a mi novia, a faltar al respeto a mis compañeros y entrenadores. Poco a poco, fui perdiendo el rumbo de mi vida.

Mi rendimiento en el campo bajó, mis relaciones se deterioraron y mi salud se debilitó. El ojeador

intentó ayudarme y aconsejarme, pero no le hice caso; pensaba que lo sabía todo y que nadie podía decirme lo que tenía que hacer. Un día, cuando tenía 23 años, ocurrió algo que cambió mi vida otra vez; tuve un accidente de tránsito por conducir ebrio, choqué con otro automóvil, salí despedido por el parabrisas y quedé inconsciente con heridas graves.

Cuando desperté en el hospital, me dijeron que tuve mucha suerte de sobrevivir, pero que tenía varias fracturas y lesiones internas. Además, que el conductor del otro auto, un hombre joven y padre de dos hijos pequeños, había muerto en el acto. Me sentí devastado por lo que hice.

No podía creer que había acabado con la vida de otra persona por mi irresponsabilidad; sentí culpa, dolor inmenso y profunda vergüenza por lo que fui y había perdido. El accidente me hizo abrir los ojos y darme cuenta de lo mal que había actuado; me hizo valorar lo que realmente importaba en la vida, querer cambiar y ser una mejor persona. Así empezó mi proceso de recuperación, que no fue fácil.

Tuve que enfrentarme a consecuencias legales, económicas y personales de mi error; pero siempre conté con el apoyo del ojeador que nunca me abandonó y me perdonó. Él me ayudó a salir adelante y a reconstruir mi vida; gracias a su ayuda y a mi voluntad, logré superar mi adicción, pagar mi deuda

con la justicia, pedir perdón a las personas que había dañado, retomar mis estudios, encontrar un trabajo digno y formar una familia.

Me siento tranquilo y agradecido; sin embargo, tengo que aceptar una realidad dolorosa, el accidente me dejó secuelas físicas.

Redactor: Daniel Ríos

10

Mi peor error fue quedarme callada



Es mejor denunciar el acoso antes que sea tarde.

Fuente: IA



Un hombre estuvo a punto de secuestrar a una joven y nunca avisó a sus padres por miedo a que no le creyeran o causarles problemas. Luego de aquella experiencia, sugiere que denuncien casos de acoso.

Mi nombre es Sharyha, tengo 20 años y parece que fuera ayer cuando era una joven estudiante del colegio. Siempre me decían que disfrute al máximo esa etapa porque es única y solo se vive una vez, y es verdad, ahí se empieza a conocer cómo en realidad es la vida. No todo es color rosa como nos pintan nuestros padres cuando somos unos niños.

Recuerdo como a veces mis amigos me hacían a un lado por no saber disfrutar a su ritmo, y sí, yo era de las típicas niñas que no hablaban casi con nadie y solo se veía interesada en sus estudios. Era la que salía de su casa al colegio y del centro educativo a la casa; pero ¡qué ingenua fui!, porque era acosada por un señor que todo el tiempo estaba pendiente de mí, hasta sabía la hora que pasaba por su calle, para salir al portón a chiflarme y decirme cosas inadecuadas. Siempre me sentí incómoda cuando pasé por esos momentos, pero le tomé como algo normal porque estamos en un mundo que nos hace creer que es algo usual que se salga a la calle y le molesten hombres que no tienen respeto por una mujer.

Nunca estuve consciente del peligro que tenía frente mis ojos, hasta el punto en que ese hombre me quiso secuestrar. Aún siento esa horrible sensación, aquellas manos ásperas que me taparon la nariz con una pañoleta, que a lo mejor contenía escopolamina u otra sustancia para inmovilizarme.

No sé de dónde salió un joven que me ayudó y sólo recuerdo que me gritó ¡Correeeeee!, mientras le golpeaba. Es lo único que logro recordar, porque después ya surtió el efecto del olor de ese pañuelo, hasta el punto de no acordarme ni como llegué a mi casa.

Tenía tanto dolor por lo que me había pasado; estuve a punto de ser secuestrada por un hombre que seguramente tenía problemas psicológicos y caí en depresión. Tampoco sabía cómo decirle a mi familia del suceso. Estaba llena de miedo y coraje, temía que mis padres no me creyeran y para no causarles problemas, tomé la decisión de no contar nada.

Desde ese día, nunca más supe nada de aquel hombre. Cómo olvidar ese momento, siempre lo llevo en mente y pienso que me sucederá de nuevo. Hace poco tiempo le comenté a mi madre, ella lloraba y no entendía cómo a veces estamos expuestas a tanto peligro. No nos salvamos ni estando muy cubiertas y siempre va a existir esa maldad en las personas. La finalidad de contarles mi historia es para que, si alguien pasa por lo mismo o algo peor, denuncie. Mi peor error fue quedarme callada.

Redactora: Sharyha Barreno

11

Acoso verbal, lo que una mujer vive todos los



Educar a todos que nadie tiene derecho a acosar a nadie es el desafío.

Fuente: IA

s días



*Dejé de hacer deporte, de ir a la tienda
y salir con mis amigos, hasta el punto de
no salir de casa. Me dio ansiedad, estrés
y entré en crisis de angustia. Hablé con
mis padres, me apoyaron y todos los
días me hacían entender que lo ocurrido
no era mi culpa.*

El acoso en nuestro país es un problema real. No todas denuncian y para hablar de ello a veces lleva años; es claro que la experiencia del acoso verbal o sexual marca la vida de un gran porcentaje de las mujeres a nivel mundial. Las agresiones sexuales y el acoso son problemáticas sociales muy grandes, es algo que lastimosamente hemos tenido que vivir muchas mujeres y a veces hablarlo, nos da vergüenza o miedo.

Y no es de esperar que luego de estas experiencias nos traiga consigo secuelas psicológicas, timidez, culpa, ansiedad y depresión que lleva a muchas jóvenes hasta el suicidio por estas causas. Nos queda la pena de que no nos crean nada de lo que digamos o que simplemente, asimilen como algo usual que debemos soportar en este mundo, por el simple hecho de ser mujeres.

Recuerdo que tenía 15 años y salí a dar vueltas con mi mejor amiga; de pronto, un hombre se puso atrás de nosotros y empezó a decirnos cosas horribles. Comenzamos a caminar rápido y con el miedo que nos calaba hasta los huesos al escuchar semejantes frases inapropiadas hasta que le perdimos de su vista. Y les cuento que este tipo de situaciones me pasaba seguido, cuando iba de camino al colegio, a la tienda o simplemente cuando salía hacer deporte. Jamás encaré a ninguno de mis agresores por temor a que las cosas se pusieran peor y pueda salir perdiendo ante este tipo de personas.

Pensaba que era yo, que era mi culpa y hasta empecé a subir de peso para ver si así dejaba de pasar; cambié mi forma de vestir, corté mi cabello, transformé todo mi físico y me convertí en una persona que no era yo, pero no dejó de pasar. Desde entonces, me acostumbré a salir siempre acompañada por el miedo a que me pasara algo y, sin embargo, no faltaba por ahí un sujeto que me acosaba.

Dejé de hacer deporte, ir a la tienda y salir con mis amigos hasta el punto de no salir de casa. Me dio ansiedad, estrés y entré en crisis de angustia. Me desahugué con mis amigos y lo que me decían era: “no es para tanto”, “ya supéralo”, “estas exagerando”; pero no es tan sencillo. Lo mejor que hice fue hablar con mis papás, me escucharon sin sacar conclusiones, me apoyaron y todos los días me hacían entender que lo que ocurría no era mi culpa.

Entendí que no era mi cuerpo o la ropa que usaba, que el pecado no es mío, eran ellos, el acosador siempre será el verdadero culpable. Frente a esta realidad, debemos unirnos y hacer causa común para educar a todos porque nadie tiene derecho a tocarnos, ni hacer comentarios inapropiados de nuestro cuerpo porque somos iguales entre hombres y mujeres, y merecemos respeto.

Redactora: Geomara Andrade

Un viaje en moto sin final feliz



Conducir a la defensiva puede preservar la vida de las personas.

Fuente: IA



*Pasó tan rápido el accidente y al final
nos dejó cierta enseñanza de que
debemos tener cuidado al conducir
porque sea automóvil, moto o bicicleta,
de en un momento a otro, todo puede
cambiar. En definitiva, manejar a la
defensiva.*

Pensar que hace unas horas estaba de lo mejor y de pronto, por cosas de la vida, estaba en un hospital con heridas, moretones y lo peor de todo, la persona que me acompañada resultó lastimada. Rabia, tristeza y frustración fueron las sensaciones que sentía momentos después del accidente.

Era la mañana del 11 de mayo y parecía un día como cualquiera, mi celular sonó y era mi novia esperándome para bajar al centro de la ciudad desde su casa; sin pensar dos veces, me apuré y salí a recogerla. Todo estaba muy bien, ella me aguardaba lista y nos despedimos de su madre para luego emprender el viaje en la moto. Vivíamos momentos de felicidad mientras conducía la moto, pero no nos duró mucho.

A la altura del coliseo Luis Leoro Franco, un taxista imprudente invadió la vía de las motocicletas para dejar un pasajero, sin antes haber revisado si estaba o no pasando alguien en moto o bicicleta. Traté de frenar, pero la distancia con el taxista era muy corta y nos chocamos con la parte trasera del automóvil amarillo. Ya en el suelo, solo una cosa pasaba por mi cabeza, si mi novia estaba bien, por lo que me levanté rápidamente a ver cómo estaba. Tenía una herida en la pierna y brazo, pero gracias a Dios, no fue muy grave y de raspones y golpes no pasó.

Pronto empezó a doler los golpes ocasionados; el taxista, al tener la culpa, asumió su error y nos llevó rápidamente a la clínica para limpiar nuestras heridas que a simple vista eran pequeñas. Mi novia tenía raspones en el brazo, la cadera y en la pierna, y por poco se fractura la mano; por mi parte, tenía heridas en el tobillo, codo, hombro y en la pierna, donde me hicieron puntos de sutura. Todo pasó rápido y al final nos dejó la enseñanza de que debemos tener cuidado al conducir porque sea un automóvil, moto o bicicleta, de un momento a otro, todo puede cambiar.

Redactor: Luis Alejandro Morales

El peligro de no cuidar a los hijos



Cuidar a los niños mientras juegan ayudará a prevenir accidentes.
Fuente: IA



Aprendí de este accidente que debe haber un adulto que esté pendiente de los menores de edad en los momentos de juego; porque puede haber accidentes graves que concluyan en la muerte o simplemente se salven de milagro.

Les contaré una experiencia que me sucedió y aunque algunos detalles no los recuerdo bien, estoy segura de que —si no hubiese pasado el tiempo— seguirían en mi memoria de aquel accidente que me dejó marcada de por vida. No se entiende las decisiones que toman los adultos frente a estos casos, respecto de sus hijos o parientes.

Sucedió hace diez años cuando mi padre jugaba fútbol y era tan aficionado a este deporte que todas las tardes, con sus vecinos, después del trabajo, se reunían para jugar un partido de fútbol entre los presentes, como una actividad de relajamiento frente a semejantes tareas duras y laboriosas del campo, del labrado y la siembra de semillas de alimentos.

Como toda niña pequeña, era inquieta y me gustaba frecuentar a los futbolistas aficionados, cuando jugaban, descansaban o simplemente tomaban agua o a veces cerveza. Nadie se percataba de mi presencia y como infante invisible, quería seguir sus pasos. Me decía a mí misma que si ellos pueden, yo también lo haré cuando sea adulta.

Un día cualquiera, el piso se encontraba lleno de vidrios de botellas de cerveza. Mientras ellos practicaban para el siguiente partido; en cambio yo algo aburrida, empecé a jugar en los bordes de la pequeña plaza, convertida en estadio para los lugareños.

Mientras ellos jugaban su partido de fútbol, me resbalé y caí de casi un metro de alto desde aquellos bordes de la plaza; no recuerdo mucho lo que sucedió, solo cuando abrí los ojos, lloraba porque mi cabeza estaba sangrando. Me llevaron al médico para el tratamiento protocolario y una sutura de al menos diez centímetros en mi cráneo.

El dolor lo recuerdo muy bien, era muy fuerte y el procedimiento médico fue sin anestesia, sin nada de eso. Observaba a mis padres que me sostenían de manos y piernas para que el médico pueda hacer su trabajo; pero no lograba estar quieta, pese a las sugerencias.

Luego, me encontraba en casa, muy débil por toda la sangre que había perdido; ni siquiera podía comer porque mi cuerpo no recibía y me sentía muy mareada. Seguramente eran los estragos de aquella práctica médica urgente que me realizaron y que finalmente no tuvo secuelas.

Aprendí de este accidente que debe haber un adulto que esté pendiente de los menores de edad en los momentos de juego porque puede haber accidentes graves que concluyan en la muerte o simplemente se salven de milagro.

Redactora: Alison Hernández

Intento de robo o secuestro



Las personas debe conocer sobre métodos de protección y seguridad para prevenir estos hechos lan

Fuente: IA



*Cuando su tía conducía por una de las
calles de la ciudad, le lanzaron un huevo
al parabrisas. Intentar limpiarlos o salir
corriendo hasta la casa son dos errores
que no se pueden cometer.*

Meses atrás, cuando apenas se estaban levantando algunas restricciones, después de varios meses de cuarentena debido a la pandemia del Covid-19, muchas personas estaban volviendo a sus trabajos de forma presencial y esa no fue una excepción para mi tía Jazmín que trabaja en una empresa de autos. Con ella nos llevamos muy bien, es mayor para mí por tres años y, por lo tanto, nos consideramos como hermanos. Es así como suelo acompañarla, después del trabajo, a los encargos que ella tenga pendientes antes de volver a casa, algo normal de casi todos los días.

Una tarde como esas, común y corriente, mientras ella iba manejando, un sujeto aventó un huevo al parabrisas del vehículo que impedía ver la calle al conducir. Por el impacto y el temor, Jazmín primero intentó limpiarlo, un error porque se ensucia más el vidrio, dificultando aún más la visibilidad de la vía. Intentaba calmarla porque sabía que alguien planeaba asaltar al vehículo, gracias a algunos videos que vi en las redes sociales.

Esta es una de las técnicas populares que usan los delincuentes en estos tiempos para asaltar autos y secuestrar al conductor. Algo que no sabían ellos era que estaba al tanto de la situación y lo primero que hice fue calmar a mi tía y decirle que por nada en el mundo se detenga porque nos iban a robar.

Ella, asustada, trataba de ir a la casa lo más rápido posible, a lo que le insistía que tampoco haga eso porque nos pueden seguir y enterarse del sector donde vivimos. Le convencí de que solo conduzca y de vueltas por las calles, mientras observé por el retrovisor que dos motos no paraban de seguarnos. Era evidente lo que trataban de hacer, así que llamé a emergencias ECU911 e indiqué de toda la situación y los datos de las motocicletas. Avisé a las autoridades el camino que llevábamos y hacia dónde iríamos para que vayan a esa dirección y puedan ayudarnos.

Bajando por la calle Sánchez y Cifuentes de Ibarra, pudimos ver un vehículo policial en una de las calles, por lo que rápidamente nos dirigimos hacia allá. Los asaltantes, al darse cuenta a donde nos dirigimos, tomaron su camino y se fueron a gran velocidad a dirección contraria, antes que nosotros lleguemos con la Policía.

Al contar todo lo sucedido a los uniformados, dispusieron investigar la zona con los datos que les dimos. Después de un tiempo y de haber informado todo lo que requerían las autoridades, nos dejaron ir a mi tía a su domicilio y a mí, hasta mi casa en una patrulla. Nunca más supimos de esos sujetos hasta ahora.

Como todos sabemos, la delincuencia aumenta y debemos exigir a las autoridades el aumento de

seguridad para los ciudadanos; que haya personal competente ante estas situaciones y seamos también nosotros quienes pongamos de parte para no ser blanco fácil de los delincuentes. Ellos siempre buscarán maneras de lograr sus objetivos y es importante dar a conocer a las personas, todas las formas en las que se puede delinquir.

Fue mucha suerte el que yo haya estado ahí y que supiera del tema. Si mi tía estaba sola, habría sido víctima de ese delito y por eso, es importante que las personas conozcan sobre métodos de protección y seguridad; que no sea solamente a través de redes sociales, sino también en los medios de comunicación.

Redactor: Issam Cadena



Estar informado puede ser la diferencia entre ser víctima o salvarse a tiempo.

Fuente: IA

La familia vale más que millones like



Cuidar de la familia ayudará a conservarla por mucho más tiempo.

Fuente: IA



Estaban a pocos días de ser parte de un gran evento en la ciudad de Otavalo, pero, antes del mismo, recibieron mensajes por varias redes sociales sobre el confinamiento por el Covid-19. Desestimaron el hecho y el gran acontecimiento se dio. Siempre le preocupó el destino de su familia.

Me acuerdo perfectamente cómo empezó todo. Estaba a un día del evento más importante que realizaría como fotógrafo. Era martes y ya casi a la media noche, teníamos una reunión por zoom, donde retocaríamos los últimos detalles; cuando de pronto, a todos los que estábamos ahí, nos llegaron mensajes de todas partes, por WhatsApp, Instagram o Facebook, que decían que en pocos días iba a empezar un confinamiento debido a la pandemia del Covid-19.

Llegó el miércoles y era momento de exponer nuestro proyecto en el cual habíamos trabajado con muchos meses de antelación. Todos teníamos miedo de lo que podría pasar, el coronavirus ya estaba aquí y sabíamos que había cobrado la vida a muchas personas; tal vez, el estar desinformados hizo que tomemos esta decisión porque si hubiésemos sabido la magnitud del problema, al menos yo no lo hubiera hecho.

Era las 13:00 y la sesión fotográfica comenzó. La fábrica Pinto de Otavalo comenzó a llenarse de invitados de todas las partes del país, entre fotógrafos, influencers y modelos, todos unidos por primera vez en un solo lugar y como lo predijimos, fue tendencia en todas las plataformas a nivel nacional, pero lo peor estaba por venir.

Llegó el jueves y en el grupo de WhatsApp se confirmó que hubo un infectado en el evento. Me

quedé helado, no porque tenía miedo por mí o me podría pasar, sino por mi familia porque estuve en contacto con ellos. Sin esperar más, informé a mis padres lo que había ocurrido y el riesgo que corrían al haber estado ahí; así que, me encerré en mi cuarto por 15 días para evitar causar daño a mi familia.

El tiempo en mi habitación pasó demasiado lento, tuve los síntomas, pero nada grave; me recuperé y en 15 días más salí a hacerme unas pruebas, donde mis padres y yo salimos negativos de la enfermedad. Esto me hizo reflexionar y entender que la familia es lo más importante que tenemos y debemos cuidarla, porque vale más que millones de likes que conseguimos del evento.

Redactor: Inti Casco

El trabajo y el estudio van de la mano

Tener cuidado cuando se viaja en bicicleta puede ahorrar muchos accidentes de tránsito.

Fuente: IA



Un estudiante, con ayuda de su bicicleta, realizaba labores de encargos de clientes de distintos negocios para ganarse un poco de dinero. En uno de sus viajes, se puso a reflexionar sobre la importancia de socializar a los conductores, que las personas en bicicletas también tienen su lugar en las carreteras.

Hoy en día, varios jóvenes se proponen tener un trabajo a la par con sus estudios universitarios. La situación económica del país hace que cada una de las familias requiera obtener más ingresos, aunque sean mínimos, para sobrevivir frente a la crisis que afrontamos la mayoría de los ecuatorianos. Si bien es cierto, tenemos un nuevo presidente de la República del Ecuador, que en varias de sus propuestas de campaña dijo que quería que sus acciones tengan como enfoque el desarrollo humano, social, político y económico en favor de los jóvenes para lograr un futuro mejor, nada de eso todavía posible.

Cada día me levanto en busca de un poco de dinero para solventar mis gastos universitarios y apoyar a mi familia en el hogar. Con ayuda de mi bicicleta, realizo labores de encargos de clientes de distintos negocios; ellos hacen los pedidos y yo entrego en sus casas y me gano un poco de dinero para mis asuntos personales. A pesar del cansancio y el agotador viaje de cada ruta en la que me embarco, es satisfactorio contar con mis propios ingresos y disponer de esos recursos de manera responsable; pero, lo que siempre me preocupa es el peligro y la irresponsabilidad de algunos de los conductores que transitan por las calles de nuestra ciudad Ibarra, que ponen en riesgo mi vida y la de mis compañeros que buscan una manera de salir adelante.

El pasado fin de semana, mientras realizaba un pedido desde la calle Jaime Rivadeneira hacia la laguna de Yahuarcocha, un conductor imprudente obstaculizó mi paso, ocasionando que reaccione de manera inmediata para evitar cualquier tipo de accidente; por lo que me puse a reflexionar sobre la importancia de socializar a los conductores, que las personas en bicicletas también tienen su lugar en las carreteras, para disminuir los accidentes de tránsito.

Redactor: Santiago Chamorro

Un accidente de tránsito me llevó al más



La vida se puede ir en un abrir y cerrar de ojos.

Fuente: IA

allá



*Hasta el día de hoy estoy sorprendido
de que tuve una nueva oportunidad
para vivir y esto me enseñó que la vida
es un abrir y cerrar de ojos, porque
no sabemos que nos pasará mañana.
De hecho, no conduzcamos cuando
hayamos ingerido alcohol.*

No pensé que sobreviviría para contar esto; por un momento, créanme, vi aquella luz al final del túnel. Todo empezó un sábado por la tarde, a eso de las seis. Estaba arreglándome porque iba a salir con mis amigos en la noche. Ya estaba listo a eso de las nueve y para ganar tiempo fui a la gasolinera porque mi auto necesitaba combustible. Justo en el trayecto, Lucho, uno de mis amigos, me llama para que le recoja y decidí primero ir a su casa para luego irnos juntos a cargar gasolina y después llevar al resto.

Nuestro destino era una discoteca en la ciudad de Otavalo que nos recomendó Paúl, mi otro amigo, por su buen servicio y ambiente. Esa noche, yo era el chofer y no pensaba beber demasiado porque tenía que trabajar al otro día; sin embargo, lo hice.

No voy a negar que la pasamos genial y a pesar de que dije que no iba a tomar, sí quería hacerlo; de una cerveza pasamos a dos, luego a una jaba y así sucesivamente. Obvio que me dejé llevar por el momento y también por mi situación sentimental. Hace poco había terminado con mi pareja y me encontraba deprimido, con ganas de emborracharme. Al percatarnos de la hora, eran casi las cuatro de la mañana y yo tenía que estar a las siete en mi trabajo; estaba ebrio pero consciente, así que les dije a mis amigos que ya era hora de regresar a Cayambe. Paúl accedió, pero Lucho decidió quedarse.

Desde esta parte tengo, hasta ahora, recuerdos un poco borrosos. Me acuerdo que ya nos encontrábamos en Cayambe rumbo a la casa de Paúl y de un momento a otro, empecé a perder la conciencia, a recordar los momentos con mi expareja y me puse a llorar mientras conducía. Lo peor del caso es que, en mi tonto pensamiento, pasó por mi mente decir que la vida sin ella no tenía sentido y que todos estarían mejor sin mí.

Aceleraba más y más hasta que perdí el control del auto provocando que se orillara y de pronto, explotó la llanta al pasar por encima de una grada. Fue muy fuerte el impacto contra una gran estructura de cemento en medio de la Panamericana.

En este punto de mi vida, todo se quedó en oscuridad y silencio, como si todo a mi alrededor hubiera desaparecido. No estaba consciente de lo que había sucedido hasta que sentí una sensación muy rara, escuchaba voces distorsionadas pidiendo que regrese o algo así, hasta que, dentro de esas tinieblas, empecé a ver una pequeña luz que se hacía más grande y de un momento a otro, volví en mí

Después de despertar en la sala de un hospital, con múltiples heridas y golpes, me di cuenta de lo que sucedió. Lo más sorprendente de todo es que los doctores no me daban esperanzas de vida por mi estado físico y porque mis signos vitales se

detuvieron; por otro lado, Paúl que estuvo conmigo en el momento del accidente, solamente se dislocó el hombro y tuvo heridas superficiales, incluso el mismo día le dieron de alta.

De hecho, no sabía que iba a pasar conmigo; sin embargo, mi familia fue un pilar importante para recuperarme. A pesar de todo, ellos nunca aceptaron la idea de perderme e hicieron todo lo posible para que lograra superar este accidente que la verdad me costó mucho recordar, por la amnesia temporal que sufrí.

En lo personal, creo que esto fue una señal; dentro de este proceso de convalecencia, hubo grandes dificultades que ni yo mismo sé cómo las superé. Estoy sorprendido de la nueva oportunidad para existir y me enseñó que la vida es un abrir y cerrar de ojos porque no sabemos que nos pasará mañana; por lo tanto, siempre recomiendo que nunca se guarden las cosas, se den ese beso, abracen a mamá siempre que puedan y, sobre todo, vivan y no se queden con ganas de nada, pero siempre siendo conscientes de lo que hagan.

Redactor: Sebastián Paredes



A veces hay que estrellarse contra la realidad para entender el valor de seguir aquí.

Fuente: IA

La vanidad pudo matarla



Al someterse a tratamientos estéticos es necesario estudios previos para evitar la muerte.

Fuente: IA



Cada terapia que el médico le aplicaba, el cuerpo de Victoria rechazaba e iba desgastándose poco a poco. “Creo que esto es lo que mi abuelita se refería cuando me decía que la vanidad podía matarme”, repetía constantemente, noche tras noche, durante su recuperación.

Era una tarde tranquila mientras hacía las rondas diarias en aquella clínica en la ciudad de Ibarra. Iba de cuarto en cuarto golpeando puertas y preguntando: ¿se encuentra bien? ¿necesita algo? Cuando de pronto escucho una voz que me dice que se necesita un auxiliar en el quirófano. Era el cirujano que había terminado una operación estética abdominal a la señora Victoria de la habitación 102. En ese momento, acudí inmediatamente al llamado y al llegar a la sala de operaciones, con una gran sonrisa, el galeno encargado comenta que todo salió bien y que le lleven a la paciente a recuperación.

Pocas horas después, Victoria se dirige hacia su habitación en donde le esperan, con muchas ansias, su esposo y madre. Carlos, mi compañero de turno, lleva la camilla mientras yo preparo el tensiómetro para tomar mi primera ronda de signos vitales. Lo siguiente era que la paciente pase tres días de recuperación en la clínica y vuelva a su casa, y parecía que todo marchaba bien.

Eran las 04:00 de la madrugada del día siguiente y junto con mis compañeros, empezamos la primera ronda por las habitaciones y al llegar a la habitación 102, nos percatamos que los signos vitales de la señora Victoria empezaban a desestabilizarse; su presión arterial era ligeramente alta, al contrario de sus respiraciones que iban bajando. Por órdenes del galeno, retiramos la faja que había sido colocada

como apoyo en su tiempo de recuperación, para disminuir la presión de los órganos y ayudar a estabilizar sus signos, lo que dio resultados.

Durante la tarde, en la visita del médico, nos percatamos que la paciente se había puesto nuevamente el ajustador. “Ya me siento mejor, necesito una pronta recuperación doctor, no me quite la faja”, mencionó. Por otro lado, las variantes de sus signos no decían lo mismo, tenía desestabilizados todos sus valores y el médico ordenó el retiro del ajustador.

Esto no parecía funcionar al segundo día de recuperación. Victoria presentó dificultad respiratoria y un bajo nivel de oxígeno en sus pulmones; algo no andaba bien, así que colocamos oxígeno como había mencionado el médico, 30% cada 45 minutos.

Conforme pasaba el día, no parecía mejorar la situación de la paciente y cada vez necesitaba más oxígeno. Ya no terminaba sus comidas y no tenía fuerzas para levantarse a realizar la pequeña caminata de cada hora, como se le había prescrito. Frente a esta situación, el galeno vuelve a evaluar, pregunta antecedentes, alergias, enfermedades congénitas de sus familiares y nada encaja. En la valoración clínica, su esposo menciona que anteriormente ella se sometió a dietas estrictas y tratamientos radioactivos a la cirugía con el fin de

reducir aún más su masa abdominal; además, no había seguido las instrucciones referentes a la faja.

Ella la ajustaba y volvía a sacársela cuando pasábamos a realizar sus rondas y tomas de signos vitales. Tristeza, dolor, desesperación y angustia fueron todos los sentimientos por los que pasó Victoria en los próximos 20 días en la clínica; su cuerpo no estaba apto para una cirugía de esa naturaleza y por más que el médico cambió su recuperación a una más intensiva, la paciente del 102 no pudo dejar el oxígeno; por el contrario, cada día su cuerpo necesitaba más porcentaje, en tiempos más cortos.

Cada tratamiento que el médico le aplicaba, el cuerpo de Victoria rechazaba e iba desgastándose poco a poco. “Creo que a esto es lo que mi abuelita se refería cuando me decía que la vanidad me puede matar”, comentó. Después de pasar 23 días, empezó a ver mejoras en su oxigenación pulmonar. Al día 30 de su estancia en la clínica fue dada de alta; sin embargo, tuvo un largo periodo de recuperación en casa, con oxígeno y tratamientos adaptables a su entorno.

Redactora: Kaily Hermosa



La salud no es un precio que deba pagarse por verse bien. Cuidarnos también es amarnos.

Fuente: IA

El 30-S visto por un niño



La defensa de la democracia por parte de grupos sociales y productivos siempre será un desafío.
Fuente: IA



Vivimos en una sociedad en donde las manifestaciones muchas veces dan un paso para atrás y a pesar de que sean situaciones que nos competen, solemos ser indiferentes ante la lucha y defensa de la democracia.

Todo sucedió un viernes 30 de septiembre del 2010, cuando yo apenas tenía 8 años y cursaba el cuarto grado de educación básica en la Unidad Educativa Liceo Policial, ubicada al norte de la ciudad de Quito. Era un día como cualquier otro y aún vienen a mi mente las primeras horas de la mañana que transcurrieron con total normalidad. Con mis compañeros hacíamos manualidades para la clase de Artes. Me acuerdo que la secretaria general, con preocupación en su rostro, le pidió a la profesora que saliera un momento del aula para conversar, a lo cual ella accedió enseguida.

Recuerdo que después de apenas un minuto, la docente volvió a entrar en el aula y nos dijo: “niños por favor, van a guardar sus cosas y nos dirigiremos al patio principal; por el día de hoy, se suspenden las clases el resto del día. Sus padres ya están en camino a retirarlos”. A pesar de no saber cuál era el motivo, todos nos sentimos contentos porque, como éramos niños, no nos importaba nada más que jugar e ir a nuestras casas lo más pronto posible.

Cuando salimos del aula, inmediatamente se sintió un ambiente tenso y de zozobra en todo el colegio. No teníamos ni la menor idea de lo que pasaba, solo veíamos a los chicos de cursos superiores hablar entre ellos y a las autoridades muy enfocadas en las gestiones que estaban realizando en ese momento; de repente, vi que el inspector abrió las puertas

de ingreso a la institución y nos encontramos con decenas de padres de familia que entraron a retirar a sus hijos. Entre ellos estaba mi madre, así que me sentí tranquilo.

Lo primero que me dijo mi mamá al verme fue: “mijo, vamos, tenemos que ir rápido a la casa”. En ese momento no pregunté nada y obedecí; ya en el auto y durante el trayecto vi el caos que se estaba desatando en las calles por parte de manifestantes y policías. Yo seguía sin comprender nada hasta que mi madre me explicó lo que estaba pasando. “Los policías están desobedeciendo las órdenes del Presidente y hay caos en las calles”, me dijo. Supongo que para un niño de 8 años era una forma sencilla de explicar lo sucedido.

Cuando llegué a casa, prendí el televisor y un canal de las noticias estaba haciendo una transmisión ininterrumpida de todos los hechos, con un titular que decía: “Policía Nacional en intento de golpe de Estado”; en ese momento, tras escuchar las notas periodísticas, comprendí todo lo que estaba pasando y la gravedad del caso.

Resulta que el presidente de aquel entonces, Rafael Correa, promovió una ley que quitaba las condecoraciones a los funcionarios policiales y esto enfureció a los agentes del orden, quienes, con violencia e ira, manifestaron y quisieron atentar contra la vida del mandatario.

Durante toda la tarde de aquel día, mi madre y yo pasamos junto al televisor viendo lo que estaba ocurriendo, a unas pocas calles de nuestra casa. Fue muy fuerte la tensión que se vivió, por la violencia desatada ese día; los enfrentamientos, los heridos, los saqueos de todo tipo, en fin, había un descontrol total en la sociedad. Eran miles de policías que buscaban atacar contra el Presidente vs miles de manifestantes que acudieron en su defensa.

En horas de la noche, el problema se agudizó cuando acudieron al lugar las Fuerzas Armadas y se dio un enfrentamiento bélico entre militares y policías, cuyo saldo fueron decenas de heridos y varios muertos. Todo se transmitía en vivo por los noticieros y yo, aterrorizado, viéndolo desde mi casa sin entender mucho del tema.

A altas horas de la noche, tras el rescate del entonces presidente Rafael Correa, los enfrentamientos cesaron; sin embargo, hubo muchos civiles heridos e incluso varios fallecidos que acudieron aquel día en defensa de la democracia y de la ciudadanía.

Varios años después, cuando crecí, entendí la magnitud de aquel intento de golpe de Estado tan violento que vivió el Ecuador en el año 2010. Después de instruirme y analizar respecto a lo que

sucedió aquel día, considero que el acto de lucha, resistencia y valentía que tuvieron cientos de civiles, donde se encontraban madres, padres y estudiantes, es algo de admirar y respetar.

Vivimos en una sociedad en donde las manifestaciones muchas veces dan un paso para atrás y a pesar de que sean situaciones que nos competen, solemos ser indiferentes ante la lucha y defensa de la democracia. Lo que vi aquel día, es sin duda alguna, algo que marcó mi visión y forma de pensar para el resto de mi vida.

Redactor: Mateo Reina

Referencias Bibliográficas

Archivo Nacional Chile (2014). Relatos de mujer: testimonios femeninos del siglo XX. <https://www.archivonacional.gob.cl/noticias/relatos-de-mujer-testimonios-femeninos-del-siglo-xx>

Contreras Z., Daniel (2021). Retrovisor Podcast: El formato testimonial para hacer memoria a través del podcast periodístico, Lima, Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/20387>

Diario El Mercurio (2022). El Festival Gabo subraya el valor testimonial del periodismo emergente. <https://elmercurio.com.ec/2022/10/22/el-festival-gabo-subraya-el-valor-testimonial-del-periodismo-emergente/>

Diario Ultimas Noticias (2020). El concurso de cuentos testimoniales ya tiene ganadores. <https://www.ultimasnoticias.ec/las-ultimas/concurso-cuentos-testimoniales-ganadores-cumanda.html>

Diario Los Ángeles Times (2023). Testimonios de la pandemia: Los niños toman la palabra. California, Estados Unidos. <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-04-21/testimonios-de-la-pandemia-los-ninos-toman-la-palabra>

Enciclopedia online concepto (2022). ¿Qué es un testimonio? Editorial Etecé. <https://concepto.de/testimonio/>

Fundación Gabo (2016). ¿Hasta qué punto son válidos los relatos testimoniales? <https://fundaciongabo.org/es/consultorio-etico/consulta/678>

Gargurevich Juan (1998). Géneros Periodísticos, teoría y práctica. Ediciones Ciespal, Quito, Ecuador.

Goicochea Adriana (2000). El relato testimonial en la literatura argentina de fin de siglo. Ediciones UNPL, Argentina. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.5/te.5.pdf>

Houvenaghel, Eugenia (2012). Una novela testimonial: Entre literatura y periodismo. Universiteit Gent, Bélgica.

Ibero Puebla Noticias.mx (2021). Periodismo testimonial, mirada humana para las más de 90 mil voces. https://web.iberopuebla.mx/noticias_y_eventos/noticias/periodismo-testimonial-mirada-humana-para-las-mas-de-90-mil-voce

Instituto Sonorense de Cultura (2023). Periodismo y literatura: el género testimonial en América Latina. Cultura.gob.mx. México. <https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/detalle/periodismo-y-literatura-el-genero-testimonial-en-america-latina>

Jordan, Wilfredo (2008). Testimonio Periodístico. <https://es.scribd.com/doc/5185806/TESTIMONIO-PERIODISTICO#>

León, Consuelo/ Jara, Mauricio (2004). Antártida. Testimonios periodísticos 1947-1957. Antártida. Testimonios periodísticos 1947-1957. Chile.

Moreno Espinosa, Pastora (2000). Los géneros periodísticos informativos en la actualidad internacional. Universidad de Sevilla, España.

Randall, Margarita (1992) ¿Qué es y cómo se hace un testimonio? Revista Revista de Crítica Literaria Latinoamericana Año 18, No. 36, La Voz del Otro: Testimonio, Subalternidad y Verdad Narrativa (1992), págs. 23-47 (25 páginas). Publicado por: Centro de Estudios Literarios “Antonio Cornejo Polar”- CELACP. <https://www.jstor.org/stable/4530621>.

Revista Ecured (2023). Testimonio. <https://www.ecured.cu/Testimonio>

Robles, Francisca (2006). El relato periodístico testimonial perspectivas para su análisis. Universidad Autónoma de México. <https://www.buscalibre.es/libro-el-relato-periodistico-testimonial-perspectivas-analiticas/9783659054365/p/46661847>.

Tinajero Romero Sofia (2021). De la oralidad a la historia: el testimonio como género periodístico. Universidad Andina Simón Bolívar, Quito, Ecuador. <https://www.uasb.edu.ec/publicacion/de-la-oralidad-a-la-historia-el-testimonio-como-genero-periodistico/>

Universidad de Chile (2020). Sitio web reúne registros y testimonios cotidianos sobre el COVID- 19 en Chile. <https://uchile.cl/noticias/165560/sitio-reune-registros-cotidianos-sobre-el-covid-19-en-chile>

