

OH!

Cochabamba, Bolivia
2 de junio de 2024
N° 1.305

Entrevista

Coral Ayoroa cuenta detalles de su vida y su experiencia como chef. **Págs. 2-3**

Belleza

Conozca los mejores tips para el cuidado de la piel en invierno. **Pág. 7**

Moda

“Lumiere Hibernale”, lo nuevo de la Casa de Diseño Beatriz Canedo Patiño. **Págs. 8-9**

LA DURA REALIDAD TRAS LAS REJAS

Multimedia

Disfrute la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh



A FONDO. Cientos de mujeres cumplen sentencias por la comisión de distintos delitos, sin embargo, detrás de algunas están sus hijos. Los relatos son varios, pero el sacrificio de estas mujeres como madres persiste. **Págs. 4-5**



Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



**Av. Ballivian
(El prado) Esq.
Chuquisaca**

**¡Contáctanos
y reserva! 
Cel: 69415579**





CON OJOS DE MEDUSA

Salud

Las plantas ayudan a prevenir y curar.

Págs. 10



Orgullo y pasión, la aventura de ser madre



MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

los, videos educativos, aplicaciones de monitoreo del desarrollo infantil y comunidades virtuales donde pueden encontrar apoyo y consejos.

Sin embargo, esta sobrecarga de información también puede ser abrumadora. En un mar de opiniones contradictorias, muchas madres solteras se sienten presionadas a cumplir con estándares imposibles, generando ansiedad y dudas constantes sobre si están haciendo lo correcto.

En la era digital, ser madre se ha transformado profundamente, madres que bordan, cosen, tejen y cocinan, dan el pecho, limpian la casa, lavan la ropa a mano y, en sus tiempos libres, hornean una torta. Ayudan a los hijos en las tareas, no se pierden las actividades escolares y las viandas son siempre de comida casera. Pero ¿todavía existen ese tipo de mamás?, lo cierto es que muy pocas, en tiempos de tecnología, velocidad, liberación femenina, este modelo de madre abnegada que deja todo por sus hijos está desapareciendo.

La conectividad constante permite que muchas madres tengan acceso a una infinidad de recursos en línea: artícu-

Compararse con otras madres que parecen tenerlo todo bajo control puede ser devastador para la autoestima. La realidad de muchas madres solas es muy distinta, enfrentan jornadas laborales largas, preocupaciones financieras y la soledad de no tener con quien compartir las cargas y las alegrías de la crianza.

La carga emocional es inmensa. Sin un compañero para compartir los altibajos, las madres solas a menudo sienten el peso del mundo sobre sus hombros. Las decisiones importantes, desde la educación hasta la salud de sus hijos, recaen exclusivamente en ellas. Este estrés constante puede llevar al agotamiento físico y emocional,

afectando su bienestar y, en última instancia, su capacidad para cuidar a sus hijos.

Financieramente tampoco la cosa es fácil. Criar a un hijo con solo un ingreso es un desafío monumental. Las madres solas deben saber equilibrar las necesidades básicas con las emergencias imprevistas, todo mientras intentan ahorrar para el futuro.

En cuanto a la gestión del tiempo, la tecnología ha ofrecido algunas soluciones, como la posibilidad de trabajar desde casa. Sin embargo, esto también tiene su lado oscuro. La línea entre el trabajo y el hogar se difumina y muchas madres se encuentran trabajando horas interminables con la constante distracción de las responsabilidades domésticas. La falta de un socio que pueda hacerse cargo en momentos críticos significa que cualquier emergencia por pequeña que sea puede convertirse en un desafío logístico abrumador.

Ante todo este panorama complicado de la crianza como madre sola, me queda decir que recuerdes siempre que una mamá feliz hace más felices a sus hijos, de nada sirve la casa limpia, la cocina lista, la ropa planchada, si siem-

pre estás con una tristeza y preocupación que sale por tus ojos. Trata de detectar las tareas menos gratificantes y si puedes déjalas o al menos cámbiale la perspectiva escuchando un buen audio libro que te motive.

Inmunízate de las críticas ajenas, muchas veces la gente que nos rodea tiene muy arraigado el antiguo modelo maternal y nunca falta el que exclama que madres eran las de antes. Trata de tener en cuenta que todas las generaciones sufrieron en mayor o menor medida esta comparación aludiendo a sus antecesores. Las madres no son mejores ni peores que antes, son distintas.

Esfundamental que busques un espacio donde no seas "la mamá de" y que simplemente puedas ser tú. Hay que aprender a pedir ayuda cuando hay algo que te exceda o simplemente cuando estés cansada y necesites un respiro.

Madres las de hoy, las de ayer y las de mañana, seguimos siendo las que perdemos el sueño cuando nuestros hijos se enferman y nos emocionamos en el acto del colegio. Mamá, madraza y mamita, ni abnegada ni abandonada, madre orgullosa y apasionada.

Internet

Las redes sociales son un riesgo latente para los niños.

Págs. 12-13

Historia

El material inédito que está en la Casa de la Libertad.

Págs. 14-15

EN EL PÓDCAST

Álvaro Maldonado,
coordinador de Masa Crítica

Masa Crítica en Cochabamba tiene una historia muy rica. Desde su creación en 2011, cada uno de los voluntarios y activistas pusieron su granito de arena. Un factor muy importante es la renovación interna para seguir creciendo como impulsores del uso de la bicicleta como un medio de transporte. Son promotores de la Ley Municipal de la Bicicleta, y su reglamento e impulsores de la implementación de la ciclovía emergente en la pandemia.



Escanee este QR para acceder al Podcast de **Los Tiempos** o ingrese a <https://podcasters.spotify.com/pod/show/los-tiempos>

STAFF

OH!

Directores:

Luis Fernando Avendaño
July Rojas

Editora de OH!

Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:

Laura Manzaneda
Brisa Mariaca

Fotógrafos:

Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andía

Diseño y fotocromía:

Rafael Sejas A.
Oscar Medrano

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Comercial Nacional:

Yola Polo

Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA

• CASILLA 525

Cel.: 591 76921995

Los Tiempos e-mail:

webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

AV. SEGUNDA # 4

COLINAS DEL URUBÓ

Cel.: 591 60706779

• 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ

PLAZA ISABEL LA CATÓLICA

EDIFICIO TORRES MALL

TORRE A - PISO 11

Tel.: 591 2 2357142 • 591

61793777

Fax: 591 2 2357142

Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh



Coral Ayoroa:

“No tenemos que envidiar nada a nadie”

Texto: Redacción OH!
Fotos: Carlos López, Hernán Andía y cortesía

Coral Ayoroa es reconocida por su participación en un reality show televisivo, sus críticas y consejos han sido comentados y compartidos por quienes siguieron el programa televisivo. La chef comparte con

OH! su historia de vida, sus sueños cumplidos, sus proyectos y sobre todo aquello que le apasiona, el mundo de la cocina.

- ¿Cómo empieza en el mundo de la gastronomía?

- Mi historia es un tanto chistosa, porque vengo desde las raíces de padres que estaban dentro de la gastronomía. Mi padre era un mesero y mi madre una comidera callejera. Sin embargo, yo no quería ser parte de ello porque de alguna

manera había mucha ausencia de ambas partes, porque la gastronomía te exige muchos tiempos. En la actualidad te puedo decir que la sangre fue mucho más fuerte, y, bueno, aquí me tienes.

Trabajé en una empresa supergrande en la ciudad de La Paz de comida rápida, y me enfermé, se me paralizó la mitad de la cara. Entonces, posterior a eso quería saber qué es lo que iba a hacer y ahí sentía que podía estudiar administración, que era lo más certero, porque en ese entonces era administradora, y el padre de mi hijo me dijo cuando estás en la cocina eres otra. Entonces, ahí es donde estudio de manera profesional, vamos a decir. Sin embargo, siempre he estado ligada, desde que tengo 14 años, al rubro gastronómico de trabajo también.

- ¿Hubo alguna persona en especial que haya sido esa fuente de inspiración para ingresar a la cocina?

- Podría decirte que un poco más mi padre, porque siempre me mostraba como sabores diferentes, cosas diferentes que de repente en el cotidiano que a veces tenemos dentro de casa no nos alimentamos de ese modo.

- ¿Qué le deja la herencia familiar en el tema del mundo gastronómico?

- De hecho, se ha quedado todo, estos sabores están bien marcados, pero siento que tengo la ventaja de tener esos dos mundos. Ese mundo tradicional, como es el de mamá que hacía, y el de mi papá que me mostraba otro tipo de sabores.

- Como mujer en el ámbito gastronómico, ¿cuáles son aquellos desafíos u obstáculos que se han presentado?

- No creo como obstáculos, pero muchas veces podríamos decir que nuestros hijos, que de repente a veces porque somos madres no podemos desarrollarnos, sin embargo, te puedo decir, a la fecha, que con mi hijo de 22 años hemos totalmente logrado pasar esa brecha. No ha sido un camino fácil, sin embargo, ya lo hemos pasado, pero simplemente es como soñar, poner tu meta, donde quieres llegar y vamos a hacerlo.



- ¿Cómo ve el panorama del mundo gastronómico en Bolivia? ¿Cuál es aquella esencia que tiene que predominar, que tiene que quedarse?

- Nuestras raíces principalmente. Recién acabo de volver de un restaurante que se llama Cogne, allá en Lima, Perú, y otro que es Central. Ambos están dentro de las listas de los 50 mejores, y Central principalmente que es el número uno a nivel mundial. Ya he tenido la oportunidad de estar antes también en otro restaurante a nivel mundial, en Dinamarca, como número uno. Pero hace 10 años cuando yo estaba en Perú, porque estuve trabajando con Astrid y Gastón también, con Gastón Acurio, veía la gastronomía creciente del Perú, sin embargo, notaba y decía que en Bolivia estamos en pañales. En esta última estancia, que estoy hace un mes atrás, realmente me doy cuenta cómo hemos sobrepasado. No he sentido ninguna pena, me he vuelto muy orgullosa, muy feliz, porque siento que las nuevas generaciones, todo eso de la gastronomía, se está notando demasiado y de verdad estoy inundada de alegría por todo lo que está pasando en Bolivia. No tenemos que envidiarle nada más a nadie.

- ¿A dónde tiene que apostar la gastronomía boliviana, sobre todo la gastronomía local, en el ámbito internacional?

- Tenemos que sentirnos orgullosos. Bolivia tiene diferentes tipos de pisos ecológicos donde podemos ir mostrando nuestros productos inicialmente, pero también no olvidar nuestras raíces, tenemos bastantes cosas, y muestra de ello, por ejemplo, me gusta bastante

DESTACADA.
La chef Coral Ayoroa en entrevista con OH!



EXPERIENCIA. La chef conocida por sus intervenciones severas en un reality show en Bolivia cuenta sus pasiones, los objetivos cumplidos y cómo ve la gastronomía boliviana en el mundo.

Cochabamba y también Sucre, porque es donde realmente puedes encontrar ciertos tipos de alimentos. Sin embargo, hay algunos, otros departamentos que estamos olvidando nuestras raíces, y creo que es la parte principal de que todos nos sintamos orgullosos de todo aquello, no dejemos morir. Seguramente habrá muchos que lo refutarán y que dirán que nuestra comida tiene muchos carbohidratos o de los otros, sin embargo, creo que cuando uno es profesional puede lograr ciertos tipos de equilibrio.

- ¿Cuál es la experiencia más gratificante que recuerda Coral Ayoroa?

- Tengo demasiadas. Una anécdota que me pasó el año pasado cuando visité Potosí, me condecoraron allí en esta ciudad, en la Casa de la Moneda, y la diputada que me había llevado para la condecoración me cambió la agenda y me dice: 'hay alguien que te estará haciendo platos potosinos, y quiere mostrarte'. Entonces, moví la agenda para poder hacerlo, y yo pensé que era un restaurante de la señora Ninfa y la señora Rosenda. Fue el acto más tierno que ha hecho. La señora Rosenda vende en la puerta del mercado Uyuni, y ella había hecho todo para encontrarme, me dijo que no sabía cómo encontrarme, me buscó cielo y tierra allá por Potosí, contactándose con los medios de comunicación para poder tener el número de teléfono e invitarme a poder probar los sabores, porque soy muy curiosa de probar los sabores, y fue el acto más bonito. Ella me decía 'Coral, no era apto que yo te haga comer dentro del mercado', yo le pregunté ¿y por qué no? Yo comería en el mercado, de verdad, lo hubiera hecho con todo el amor, pero ese detalle, que se haya prestado un restaurante, que haya cocinado toda la noche para mí, para hacerme probar los sabores potosinos, es algo que fue como uno de los mejores regalos que he recibido.

- ¿Cuál es aquella anécdota que perdura en la mente de Coral en sus inicios?

- Hay un antes y hay un después de Coral. Un antes, cuando de repente estaba como parte de los cocineros clásicos y un cambio de chip cuando estuve en Dinamarca, donde principalmente aprendí a respetar nuestros productos. Recuerdo estar haciendo un plato cochabambino, el pique macho, y había pedido una papa holandesa, porque la papa frita se hace con la papa holandesa acá, entonces, pedía, y cuando vi unas papitas así, superchiquititas, y digo se han equivocado de papa, yo pedí papa holandesa, y además estando en Dinamarca, Holanda estaba ahí cerca, yo



ENTREVISTA. Coral cuenta sus experiencias y vivencias como chef.

pensaba que iba a tener una mejor papa, y me dicen, Coral, no hay más papa, es la única que tenemos. Entonces, me sorprende, entonces estoy tan orgullosa de ser boliviana, de tener toda la riqueza que tenemos, siento que todavía tenemos que explotar mucho más, todos los cocineros tenemos que ir de la mano para poder hacer un cambio.

- ¿Qué proyectos y qué innovaciones se vienen de la mano de Coral Ayoroa?

- Me gusta bastante trabajar en la parte social, ya he estado hace algunos años. Soy la fundadora del restaurante Gustu, que está en la ciudad de La Paz y las escuelas Manka, escuelas que hicimos también de la parte social, también para hacer un poco más de formación y que puedan tener empleabilidad. Creo que estoy ligada siempre a los proyectos sociales, de repente no está como muy madurado, pero ligado a lo social siempre.

- ¿Considera que el papel de las escuelas, especialmente las escuelas que enseñan gastronomía, son esenciales, importantes en la formación de los futuros chefs?

- Diría que son básicas, de repente a veces no nos enseñan lo que deberían enseñarnos, lamentablemente. Han extendido sus mallas curriculares, a veces inclusive tenemos a nivel licenciatura algunas carreras, pero no tenemos los docentes adecuados para realmente volver una licenciatura. Entonces,



TRABAJO. Coral (segunda abajo) junto a un grupo de chef durante una competencia.

siento que esta es una carrera que lo podemos aprender de manera muy corta, pero ahí depende del estudiante, si el estudiante va y practica desde tu casa, en un restaurante pequeño, vas a aprender las técnicas, vas a agilizar un poco más tus manos, que es lo que a veces no pasa en la escuela. En la escuela muchas veces te enseñan a cortar y estamos charlando y estás cortando la zanahoria muy feliz y riendo con tus compañeros, pero en la vida real de una cocina no sucede eso, y eso también nos tienen que enseñar porque de repente es como que nos pueden idealizar cierto tipo de imagen, nos endulzan cómo va a ser la cocina y, sin embargo, la cocina, yo te puedo decir,

nos conlleva mucho tiempo. He tenido la oportunidad, buena oportunidad, te digo, he trabajado 14 a 16 horas donde es muy normal el poder trabajar, es un trabajo donde tiene mucho esmero, y a veces que de repente no te dan la gratificación, porque muchas veces noto que el comensal que se sirve el alimento lo come por comer y no ve el detrás de todo el trabajo que se ha hecho. Entonces, por eso, trato de valorar el trabajo que están haciendo, desde la casera que tiene esta vida cíclica, seguramente tendrá que ir al mercado, tiene que preparar los alimentos, cocinar, ir a lavar, al mercado de nuevo, y así. Tenemos que empezar a valorar ese trabajo que se está haciendo.

DIFICULTAD. El 99 por ciento de las mujeres privadas de libertad son madres y es muy difícil mantener un vínculo con sus hijos.

MATERNIDAD EN LA CÁRCEL: SUFRIMIENTO, IMPOTENCIA Y HACINAMIENTO



MATERNIDAD. Una mujer y su hija dentro de San Sebastián (arriba). Abajo, una reclusa en un ambiente improvisado como dormitorio y otra lee la biblia.



📍 | **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Los Tiempos

En Cochabamba existen 345 mujeres privadas de libertad. De este número, el 99 por ciento son madres, pero para ellas maternar desde la cárcel es muy difícil o casi imposible porque la mayoría son mamás solteras, sus familiares las olvidan y en la mayoría de los casos sus parejas las abandonan. A esto se suma que deben lidiar con el hacinamiento penitenciario, la retardación de justicia, la falta de atención de las autoridades y los problemas emocionales, que derivan de su compleja situación.

De las 345 privadas de libertad, 195 no tienen sentencia. Además, la cárcel está habitada por 35 niños menores de entre 0 a 5 años, muchos de ellos nacieron ahí, en cambio los mayores de seis años ya no tienen permitido permanecer con sus progenitoras y son enviados con familiares o a hogares, lo que desata una serie de problemas emocionales en las progenitoras y sus hijos. A eso se suma que existen seis mujeres embarazadas.

A pesar de la difícil situación, las mujeres luchan todos los días para salir adelante y trabajar para cubrir las necesidades de sus hijos.

La directora de la cárcel San Sebastián mujeres, Mónica Zambrana, señala que la vida de las madres privadas de libertad es muy dura, pues la separación de sus hijos al ingresar al penal o cuando cumplen seis años las golpea a nivel emocional, por lo que sufren depresión y ansiedad.

A esa situación se suma el abandono de sus familias y del progenitor de sus hijos,

que se olvida de su responsabilidad paterna porque no pasa asistencia familiar.

“Hay mujeres que no tienen asistencia y son separadas de sus hijos, que en la mayoría de los casos son enviados a hogares. Es muy duro, ellas se deprimen, ya no pueden continuar trabajando. Nosotros permitimos el ingreso de sus hijos como visita esporádica para que el vínculo emocional no se rompa”, dice la directora.

Zambrana señala que más del 50 por ciento de las mujeres privadas de libertad están ahí por el delito de narcotráfico, ilícito al que recurrieron para hacer dinero rápido, pues la mayoría son madres solteras con muchos hijos, en otros casos recurrieron a esto después de que sus esposos cayeron presos por ese mismo delito.

Pero cubrir las necesidades de sus hijos y generar recursos económicos dentro de la cárcel es una labor casi imposible porque, por más que trabajan, lavando ropa, costurando, tejiendo, vendiendo dulces o abarrotes en el recinto, sus ganancias no superan los 300 bolivianos al mes, según cuentan las reclusas a Los Tiempos.

San Sebastián es la única cárcel de mujeres que hay en Cochabamba y su capacidad real es sólo para 100 personas, pero alberga a 345 mujeres. A eso se suma que cada semana llegan al penal entre siete y 10 mujeres, incluso algunas llegan de penales de otros departamentos.

El hacinamiento en San Sebastián se disparó con el traslado de mujeres de las cárceles San Pablo de Quillacollo y San Pedro de Sacaba en 2023.

San Sebastián mujeres funciona desde 1979, tiene una extensión aproximada de 400 metros cuadrados. La infraestructura de 45 años es de adobe y madera, fue remodelada paulatinamente según las necesidades de las privadas de libertad, pero no reúne las medidas de seguridad necesarias.

“Por tratarse de una instalación antigua con conexión eléctrica deteriorada, hay un factor de riesgo para la seguridad interna y externa de este establecimiento”, alerta Zambrana.

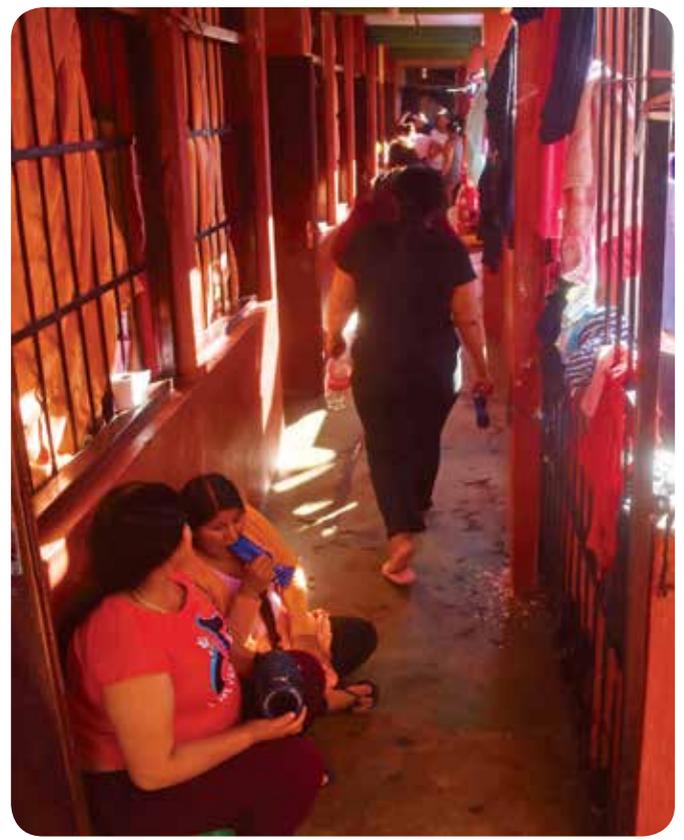
La llegada de tantas internas ha causado que los espacios destinados a otras actividades sean improvisados como dormitorios, con colchones en el piso que se levantan en el día. Ante la falta de espacio, las mujeres comen, tejen y realizan varias actividades en gradas y pasillos.

“Ya no hay lugar donde acomodarlas, hemos improvisado espacios con colchones en el suelo. Hay mucho conflicto para dormir, duermen unas sobre otras, a veces hasta llegan a los golpes (por problemas de falta de espacio). Hemos ocupado ambientes de costura para que puedan pernoctar”, señala la directora del penal.

La funcionaria señala que estas condiciones no son adecuadas para los niños, pero aun así muchas madres prefieren tener a sus hijos con ellas, antes de dejarlos con familiares o en hogares. “La Defensoría de la Niñez y la Defensoría del



MANUALIDADES. Un grupo de mujeres realiza prendas tejidas.



Pueblo deberían hacer seguimiento a estos niños que están en la cárcel, el ingresar a un niño y meterlo a vivir en esas condiciones es para pensarlo. El Servicio Legal Integral del Municipio también debería brindar apoyo legal a las madres que no reciben asistencia familiar”.

El impacto de ingresar a la cárcel y las condiciones de hacinamiento afecta a las mujeres, por lo que la gran mayoría de ellas sufre depresión, ansiedad, estrés y otros problemas, que también afectan a su salud física.

El penal sólo tiene un médico general, hay falta de medicamentos y la atención psicológica de Régimen Penitenciario se limita a una visita por semana para las 345 reclusas.

La directora del penal señala que el hacinamiento, falta de infraestructura y limitada atención psicológica no permiten una adecuada rehabilitación de las mujeres, por lo que considera que es necesaria la creación de una cárcel modelo para brindar condiciones adecuadas a las privadas de libertad. Además, señala que

se requiere una ley de indulto y manillas electrónicas para descongestionar las cárceles, esto permitiría a muchas mujeres estar cerca de sus hijos.

En Bolivia existen 98 establecimientos carcelarios, con una población aproximada de 25 mil presos. De esa cifra, más de 16 mil reclusos están con detención preventiva, lo que provoca hacinamiento carcelario en todo el país. Siete de cada diez reclusos no tienen sentencia.

En los últimos dos años, la cantidad de privados de libertad se incremen-



HACINAMIENTO. El área donde duermen las reclusas que recién ingresaron al penal.

tó en 40 por ciento, informó el director general de Régimen Penitenciario, Juan Carlos Limpías, quien califica esa situación como una “emergencia penitenciaria”.

CARMEN

A sus 29 años, Carmen se embarazó y dio a luz dentro de la cárcel, su hijo tiene ahora 3 años. Ella inició sus primeros años de reclusión en la cárcel de San Pedro de Sacaba y en septiembre de 2023 fue trasladada a San Sebastián.

Carmen cuenta que jamás se imaginó cumplir su sueño de ser madre en la cárcel, pero a pesar de lo duro que fue serlo entre rejas y sin su familia, confiesa que sus compañeras le dieron apoyo y contención.

“La primera ecografía y control médico lo pude hacer recién a los cinco meses porque es muy complicado solicitar la salida, eso debe ser con custodia. Pero para salir a dar a luz no fue nada complicado porque hay la instrucción de que nos dejen salir sin ninguna demora”, cuenta.

Carmen es una de las pocas mujeres que cuenta con el apoyo de su familia y el padre de su hijo, que los saca cada mañana del recinto y lo devuelve a las 16:00 para que el niño pase la tarde y la noche con su madre.

“Mi hijo no está cómodo acá, le incomoda estar en un espacio tan reducido, no puede jugar libremente”, dice.

Cuenta que todavía le faltan nueve años para culminar su condena, por lo que, para cuando su hijo cumpla 6 años, ella todavía estará en la cárcel, y ya tiene definido que cuando eso pase, su hijo viva con su padre.

LENNY

Lenny, de 45 años, es madre de tres, dos de ellos son menores de edad. Ellos pudieron vivir en el recinto hasta antes de los seis años, luego fueron a vivir con su padre y su madrastra.

“Mi hijo (de 13 años) me reclama, está resentido. Yo no sé cómo están allá, si comen, si los tratan bien, es muy difícil para mí vivir tranquila sin ellos. La separación fue muy difícil, el tenerlos y después tener que dejarlos ir es muy doloroso”, asegura Lenny entre lágrimas.

Con la entrega de sus hijos a su padre, su visita al recinto penitenciario fue cada vez menos frecuente, lo que preocupa a Lenny y espera que la fecha del final de su condena llegue lo antes posible para recuperar el tiempo perdido con sus hijos.

Para pasar sus días en la cárcel, ella trata de mantenerse lo más ocupada posible. Lenny ya fue capacitada con cursos de peluquería, corte y confección, gastronomía, tejido y otros. Además, ayuda a las reclusas en el gabinete médico cuando el profesional no se encuentra.

También tiene un negocio de venta de golosinas en el recinto penitenciario y trata de generar recursos haciendo otras manualidades, pero a pesar de todos sus esfuerzos, sólo gana 100 bolivianos al mes.

Esta situación la desanima y ocurre con todas las privadas de libertad porque no pueden generar recursos económicos para ellas y sus hijos.

“Hay mucho talento y mano de obra calificada, se realizan tejidos, masitas, preparan alimentos, bisutería, pero no se vende, hemos tenido ferias y otros eventos, pero no tenemos apoyo”, dice.

Señala que 18 niños menores de 5 años



REPOSTERÍA. Una interna prepara empanadas.

salen de la cárcel a las 8:00 al hogar Tía Shirley, donde estudian y reciben desayuno y almuerzo. A las 16:00 ellos retornan al recinto. Ése era el caso de sus hijos hasta que cumplieron los seis años.

“Hay muchas necesidades en el recinto: no tenemos medicamentos básicos, no tenemos médicos especialistas, salir con permiso para una atención médica externa es muy difícil”, dice.

KATY

Katy, de 51 años, llegó hace ocho meses a San Sebastián y es la segunda vez que ingresa al recinto por delitos relacionados con el narcotráfico. Ella cuenta que decidió dedicarse a ese ilícito porque era madre soltera y tenía dos hijos que mantener.

“Yo no tenía apoyo de mi familia. Fui madre soltera y tenía muchas necesidades. Vi en el narcotráfico una forma de ganar dinero rápido para mantener y hacer estudiar a mis hijos. Ahora ellos son mayores de edad. Los extraño, espero que estén bien”, afirma.

Explica que, al caer presa nuevamente por delitos de narcotráfico, no se beneficiará del descongestionamiento penitenciario, puesto que ya se benefició años antes y le tocará vivir su tercera edad entre rejas. Sin embargo, considera que una nueva ley de indulto es muy necesaria para que las mujeres con delitos menores y con hijos puedan salir y así se descongestionen las cárceles.

“Ésa es la esperanza de muchas madres que por diferentes circunstancias están en la cárcel”, asegura.

Ahora Katy hace bisutería para generar recursos en la cárcel, pero asegura que se requiere ayuda de la población y de Régimen Penitenciario para la comercialización de los artículos que se generan en la cárcel.

Las privadas de libertad ofrecen varios servicios y productos, como bocaditos, masitas y otros alimentos que se venden a la población. Además, se lava y plancha ropa y se elaboran prendas de vestir.

BASILIA

Basilia, de 36 años, tiene un hijo de 16 años. Ella está reclusa desde hace más de un mes en San Sebastián. Es una mujer de escasos recursos, no sabe cuál es el delito por el que está reclusa en el penal y sólo señala que después de una pelea con su hermana fue reclusa.

“Mi hermana quería vender la casita de mi papá donde vivíamos. Yo he avisado eso a mi papá y mi hermana con mi sobrina me han agredido, yo me he defendido y sólo a mí me han traído aquí”, dice.

Basilia era vendedora ambulante y desde que ingresó a la cárcel quedó muy afectada, pues dejó a su hijo solo y ya no tiene ganas de vivir. “Ya no quiero vivir. Dicen que voy a estar 20 años aquí”, cuenta.

INDULTO

En abril, la Comisión Mixta de Constitución de la Asamblea Legislativa Plurinacional (ALP) aprobó el Decreto Presidencial 5137 de indulto y amnistía por razones humanitarias y remitió los informes a la presidencia de la ALP para su tratamiento.

Esto beneficiará a las personas privadas de la libertad en los establecimientos penitenciarios del país que cumplan con los requisitos establecidos y que a la fecha de la publicación del decreto presidencial se encuentren con detención preventiva y sentencia condenatoria ejecutoriada únicamente para los casos de indulto.

También beneficiará a aquellas que se encuentren con detención preventiva excediendo el tiempo máximo de duración legal del proceso penal, sin que cuenten con sentencia condenatoria ejecutoriada cuando pertenezcan a los siguientes grupos: varones mayores de 58 años y mujeres mayores de 55 años; personas con discapacidad grave o muy grave debidamente acreditada; personas con enfermedad de insuficiencias de estadio terminal (estadios 3, 4 y 5), enfermedades oncológicas en estado terminal o que requieran atención en un nosocomio y mujeres en estado de gestación a la fecha de publicación del decreto presidencial o madres en periodo de lactancia con hijo o hija menor a un año.

MÁS DATOS

De los 18 mil reos que había en 2022, en este año se contabilizaron al menos 31 mil, según informa el director general de Régimen Penitenciario, Juan Carlos Limpías.

“Se han incrementado 13 mil privados de libertad en dos años y algo más. Eso quiere decir que la justicia tiene que hacer una profunda reflexión respecto a la privación de la libertad”, añade.

Si se aprobara en el Legislativo el decreto presidencial de indulto, eso podría aminorar la situación y descongestionar las cárceles donde la mayoría de los privados de libertad se encuentra con detención preventiva.

Limpías hizo un llamado a los diputados y senadores a aprobar la norma en cuestión, ya que podría beneficiar a unas 1.800 personas que cumplen ciertos requisitos.

Existen varias sugerencias para evitar la detención preventiva, una de ellas es la instalación de tobilleras electrónicas que vigilen los pasos de las personas que todavía tienen procesos. Sin embargo, esta medida implica una fuerte inversión.

PROTECCIÓN. La hidratación y algunos tratamientos estéticos pueden ayudar a que la piel esté más cuidada en esta época.

TIPS CUIDA TU PIEL EN INVIERNO

Texto: Redacción OH!
Fotografía: Raúl Ramírez

Llega la época fría y con ella se debe prestar atención a un cuidado más juicioso de la piel debido a los factores ambientales que pueden generar resequeidad y un envejecimiento precoz.

Ana María Gomes, especialista en medicina estética, ortomolecular y funcional, detalla que hay aspectos que provocan daños en la piel no sólo del rostro sino del cuerpo.

“Con la caída de las temperaturas, la piel puede llegar a estar más reseca, por eso es muy importante mantenerla hidratada, tanto con la ingesta de agua como con las cremas adecuadas para cada tipo de piel”, señala Gomes y recomienda el uso de protección UV.

Si bien, la piel del rostro es la que más atención recibe, se debe tener el mismo procedimiento para todo el cuerpo. La especia-

CUIDADO.
Los tratamientos de hidratación ayudan a evitar la resequeidad de la piel.

lista señala que en esta época es común que las personas usen duchas calientes de manera más recurrente, lo que también genera resequeidad.

“Las duchas calientes son más frecuentes en el invierno, así como el uso de calentadores o la chimenea, que puede llegar a secar aún más el ambiente. Por eso no sólo

la piel del rostro es importante, sino

también de todo el cuerpo”, añade.

Muchas veces se considera que al conducir el vehículo no se requiere protección, debido al uso de vidrios polarizados o un efecto indirecto del sol; sin embargo, “no es suficiente”.

Gomes explica que el vidrio no protege de la radiación solar. “Es muy importante utilizar fotoprotección, con el protector solar específico para cada tipo de piel. De manera general, las pieles grasas requieren bloqueadores en gel, las pieles más secas

pueden utilizar las presentaciones en crema”, sugiere.

La especialista afirma que un factor de protección de 50 o más es ideal.

¿Qué pasa si no se cuida la piel?

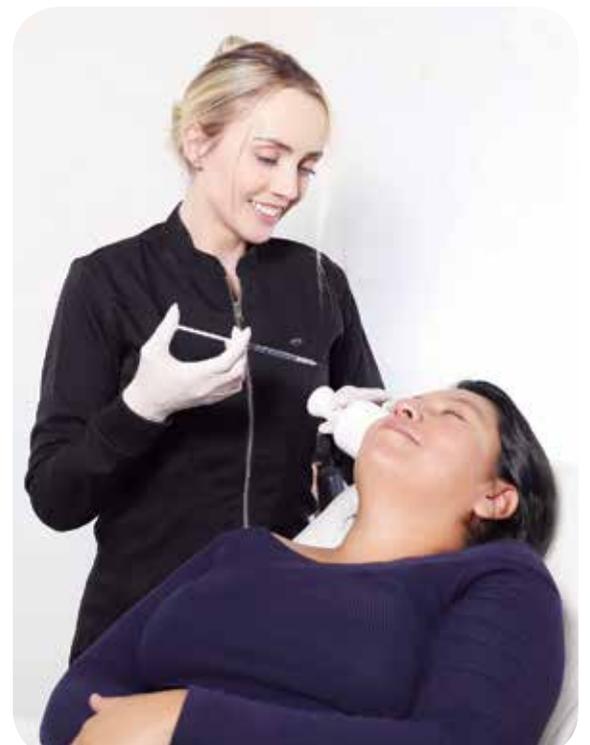
“La falta de cuidados se refleja claramente en la piel. Demasiada exposición solar, principalmente en personas que viven en lugares encima del nivel del mar, donde la exposición a la radiación solar es mucho más intensa, puede provocar envejecimiento precoz de la piel o incluso daño tisular que podría llegar a un cáncer de piel”, advierte Gomes.

A esto se suma la aparición de manchas y erupciones cutáneas, situación que luego requiere de tratamientos largos para poder revertirlos.

Una revisión adecuada con personal especialista en el área le permitirá a cada persona a adecuar una rutina de cuidado para su piel.

Gomes agrega que se debe cuidar la piel conforme a la estación del año y al lugar donde uno vive. Recomienda también que se debe evitar la exposición excesiva entre las 10:00 y las 16:00.

“(Se debe) tener una buena rutina de cuidados y mantenimiento, con la correcta higienización, hidratación y protección de la piel. Además de una rutina de alimentación saludable”, concluye.



ESTILO. La Casa de Diseño Beatriz Canedo Patiño presenta su nueva colección en la que destaca el lujo y la alta costura.



LUMIERE HIBERNALE VERSÁTIL Y CÓMODA



CLÁSICO. Las prendas se adaptan a distintos estilos.



Texto: Redacción OH!
Diseños: Casa de diseño Beatriz Canedo Patiño
Fotografía: Daniela Jiménez
Modelos: Lenka Nemer y Vinka Nemer
Maquillaje: Carolina Viscarra
Peinado: Jovita Limache

La incomparable colección de la casa de diseño Beatriz Canedo Patiño evoca la versatilidad y comodidad, sin dejar de lado el buen vestir. Lumiere Hibernale (La luz de invierno) se caracteriza por las piezas atemporales y que están diseñadas pensando en su versatilidad.

Los abrigos que se llevan de día a noche, los sacos relajados que combinan tanto con jeans como con un vestido de noche reflejan el arte del buen vestir de la mujer contemporánea.

“El estilo predominante lo defino como el lujo verdadero que entra en nuestra vida cotidiana. No sólo son piezas para una ocasión especial, aquí rigen los valores y apreciación del arte invisible de la alta costura, donde quien las adquiere lo hace por la nobleza de la materia prima, la calidad del corte y confección a mano, además de su estilo contemporáneo y versátil”, añade Deanna Canedo Patiño, directora creativa de la marca.

Asimismo, se destaca por las prendas que pueden adaptarse a varias generaciones, mostrando así la versatilidad que intentan transmitir a partir de las creaciones.

La Casa de diseño Beatriz Canedo Patiño destaca por el uso de textiles nobles de baby suri, royal alpaca y baby alpaca. Así también por la impecable confección a mano de piezas de lujo verdadero.



ÚNICAS. Los textiles de alpaca destacan en la marca.



NATURAL. Los remedios caseros se han convertido en una buena opción para curar algunos males como el resfrío, pero hay aspectos puntuales que tomar en cuenta para evitar el consumo inadecuado.

COMBATIR EL RESFRÍO

PLANTAS MEDICINALES Y SALUD CONVENCIONAL

📍 **Texto:** Brisa Mariaca Velasco
Imagen: Archivo

El resfriado es una enfermedad común a nivel mundial que afecta a niños y adultos por igual. Aunque generalmente es una condición leve y autolimitada, puede causar molestias significativas y, en algunos casos, complicaciones. En estas épocas del año, se incrementan los casos de afectados y muchas personas están en la búsqueda de estrategias efectivas para prevenir y tratar el resfriado. Hay quienes lo hacen explorando las tradiciones ancestrales de las plantas medicinales, que son muy comunes en Bolivia, pero también buscan las recomendaciones respaldadas por la medicina convencional. Es importante considerar que tanto las plantas medicinales como las recomendaciones convencionales pueden ser útiles en diferentes contextos y situaciones. Por ejemplo, las plantas medicinales pueden ofrecer remedios naturales y no invasivos para aliviar los síntomas, mientras que las recomendaciones convencionales pueden proporcionar tratamientos más específicos y efectivos para combatir la enfermedad.

REMEDIOS NATURALES

Karen Amurrio, vendedora de plantas medicinales en el mercado La Cancha, comparte su conocimiento sobre el uso de hierbas para combatir el resfriado. Destaca plantas como el saúco, la equinácea y el jengibre para prevenir el resfrío, mientras que propone el eucalipto y la manzanilla para tratar sus síntomas. También explica la preparación de infusiones y tés medicinales, destacando que si son plantas deben ser usadas en infusión y, si son raíces, hervidas, aconsejando su consumo tres veces al día para obtener beneficios óptimos. El costo de estas plantas varía de acuerdo a la cantidad, pero el precio puede alcanzar hasta los 10 bolivianos.

Además, sugiere prácticas adicionales como mantener una alimentación equilibrada y hábitos saludables para fortalecer el sistema inmunológico. Señala que las personas “más nutridas” son los que menos tienen casos de resfriado.

ENFOQUE CIENTÍFICO

Yercin Mamani Ortiz, epidemiólogo, aporta perspectivas basadas en evidencia científica y prácticas médicas modernas. Es así que destaca la importancia de medidas preventivas, como el consumo de frutas, especialmente cítricos, así también la suplementación con sulfato de zinc, vitamina C y vitamina D, siempre tomando en cuenta los requerimientos de cada paciente. También menciona la higiene: el lavado



MERCADO. La venta de plantas medicinales en La Cancha.



de manos de forma continua con el uso de agua y jabón, el uso de alcohol como desinfectante, asimismo saber toser de manera adecuada, haciéndolo en el doblez del codo, usando un pañuelo y evitar hacerlo en espacios cerrados.

En el tratamiento del resfriado, Mamani indica que, en caso de los sintomáticos, se pueden usar los antigripales compuestos que combaten el tema de la fiebre, náuseas, secreción nasal, dilatación de bronquios, el malestar general y los dolores musculares.

Por otro lado, el epidemiólogo señala que, en el tratamiento causal, el uso de plantas medicinales es importante y está comprobado científicamente. Mamani afirma que el consumo de éstas se da con tres tipos de objetivos: el primero es prevenir, mejorando así el sistema inmunológico y el sistema de respuesta inmune; el segundo está enfocado en la disminución de los síntomas de la enfermedad, reduciendo la secreción nasal, reducción de la inflamación y reducción de la temperatura, y como tercero sirve para prevenir las complicaciones que puedan asociarse con el resfriado, ya que algunos mates y hierbas se usan como bronco-

dilatadores y antibióticos, en este último caso se especifica el ajo y la cebolla.

Uno de los puntos que resalta el médico es que las dosis no están estandarizadas.

“No es lo mismo tomarse un vaso de mate de manzanilla que tomarse 10”, menciona, poniendo como ejemplo la temporada de la Covid-19, muchas personas comenzaron a utilizar muchas plantas que tenían un efecto broncodilatador, pero que cuando se consumía mucho provocaba un efecto contraproducente en la presión arterial puesto que la aumentaba. Es por ello que resalta la importancia de estandarizar la aplicación, preparación y dosificación.

Los riesgos de ambos procedimientos están en la sobredosificación, tanto en medicina farmacológica como en la medicina tradicional, así también los efectos colaterales que pueden existir, ya que se puede dar una combinación de plantas o medicamentos inadecuada que puede provocar efectos adversos. Es por esa razón que el especialista sugiere que se debe tener la evaluación de un médico antes de consumir una dosis anticipada.



ENFERMEDAD. El resfrío común es la principal afección en la temporada invernal.

PATO DONALD

CUMPLE 90 AÑOS



DATO. El icónico personaje de Disney celebra, el próximo 9 de junio, su primera aparición en las series animadas.

GANADOR DEL PREMIO DE LA ACADEMIA

En 1943, el cortometraje “Der Fuehrer’s Face” protagonizado por el Pato Donald ganó el Premio de la Academia a la Mejor Película de Animación. En este cortometraje, el Pato Donald interpreta a un trabajador de una fábrica en una pesadilla satírica sobre la Alemania nazi. Este premio ayudó a consolidar aún más la popularidad y el impacto cultural del Pato Donald.

El estilo de hablar del Pato Donald, conocido como “Donaldismo”, es famoso por su voz ininteligible y sus característicos chillidos y balbuceos. Esto a menudo lleva a situaciones cómicas en las que los personajes a su alrededor tienen dificultades

para entender lo que está diciendo. A pesar de su incomprensibilidad, su lenguaje expresivo y sus gestos le permiten transmitir emociones y contar historias de manera efectiva.

A lo largo de los años, el Pato Donald ha brindado a millones de personas risas y diversión con sus travesuras y su carácter único. Sus cortometrajes clásicos siguen siendo apreciados y disfrutados por personas de todas las edades, y su presencia en parques temáticos y eventos de Disney continúa deleitando a los visitantes. Su legado como uno de los personajes más queridos de la animación sigue vivo y sigue trayendo alegría a generaciones de fans.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Disney

Cada 9 de junio se conmemora el Día del Pato Donald, una curiosa celebración en torno al famoso personaje de Disney. Cómo surgió y por qué se festeja alrededor del mundo, es una de las curiosidades de esta fecha.

El Pato Donald es un pato antropomórfico con plumaje blanco, pico amarillo y patas naranjas. Es conocido por su voz única, temperamento y su forma de hablar ininteligible, llamada “Donaldismo”. A lo largo de los años, ha protagonizado numerosos cortometrajes, películas y programas de televisión. Es amado por su carisma y ha dejado una huella duradera en la historia de la animación.

ORIGEN

Walt Disney se inspiró para crear este personaje cuando escuchó al actor Clarence Nash recitar una poesía infantil con voz de pato y lo contrató en un corto protagonizado por Mickey Mouse.

Tiempo después, Disney pidió a su

equipo de animadores que creara un personaje que se adecuara a la voz.

Fue el dibujante y animador Dick Lundy quien hizo los primeros trazos de este personaje destinado a ser una de las figuras protagónicas de la factoría Disney.

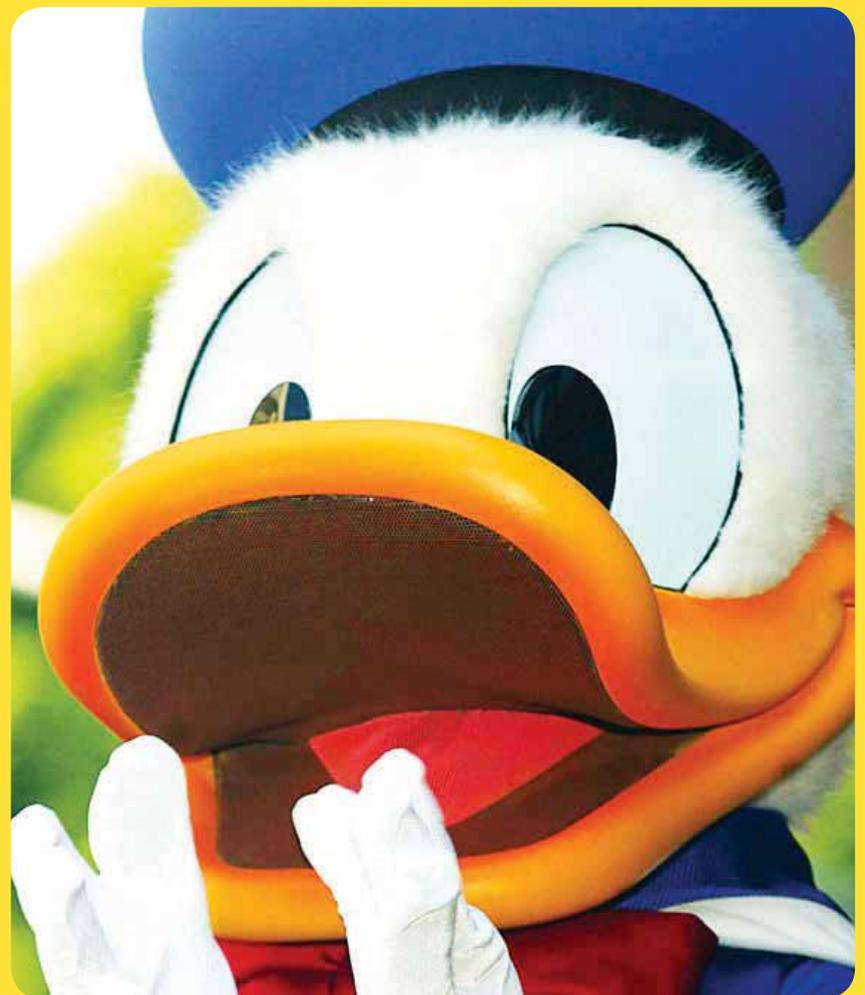
Así fue como Donald Fauntleroy -el nombre de pila del Pato Donald -hizo su primera aparición en 1934 en el corto animado “La gallinita sabia”.

“EL NIÑO PROBLEMA”

El propio Walt Disney se refirió al peculiar carácter de su creación: “Una de las grandes satisfacciones de nuestro trabajo acá en el estudio es la cálida relación que existe en nuestra familia de dibujos animados”, dijo.

“Siempre ha sido divertido trabajar con Mickey, Pluto, Goofy y el resto de la pandilla. Pero, como en todas las grandes familias, tenemos un niño problemático. Ese es Donald”.

En efecto, a lo largo de su carrera, Donald ha tenido una relación conflictiva con Mickey. En más de una ocasión, se ha mostrado celoso del célebre ratoncito y ha expresado su deseo de ser la principal estrella de Disney.



CONEXIÓN. Claves para descubrir y prevenir el grooming online, una forma de acoso en la que un adulto se pone en contacto con un menor a través de canales digitales o de redes sociales para ganarse gradualmente su confianza e involucrarlo en actividades de índole sexual.

CONECTADOS. Un grupo de niños sentados utiliza sus smartphones.

Abusos y redes sociales

SOLUCIONES PARA UN PROBLEMA QUE CRECE

Texto y fotos: EFE

Las tecnologías digitales y su uso se extienden de manera creciente entre niños y adolescentes, que comienzan a relacionarse con la red, navegar por internet e interactuar con distintos canales y plataformas digitales, desde edades cada vez más tempranas, en algunos casos desde los siete años de edad.

La línea que separa el mundo físico del virtual está desapareciendo. Las tecnologías no se pueden separar de la vida cotidiana, ya que forman parte intrínseca de nuestra existencia y son un medio

más mediante el cual nos relacionamos, según la organización no gubernamental Save the Children (STC).

Pero en los últimos años han surgido nuevas formas de violencia en línea o formas de violencia ya existentes que ahora han saltado a un canal diferente, el digital, como el acoso y abuso sexual infantil en internet, también conocido como grooming online que, en la mayoría de los casos, sucede en las redes sociales.

Esta modalidad delictiva consiste en que un adulto se pone en contacto con un menor por medios electrónicos, con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego hacerle participar en una actividad sexual que puede ser, desde

hablar de sexo, ver pornografía y conseguir material íntimo, hasta llegar a mantener un encuentro físico, según explican desde STC.

Durante este proceso, el acosador intenta aislar poco a poco al menor, desprendiéndolo de su red de apoyo social, es decir: familiares, profesores y amigos, generando un ambiente de secretismo e intimidad, añaden.

En el grooming online, el abusador envía material sexual al menor a través de un medio tecnológico. Suele hacerse pasar también por menor y adapta el lenguaje a la edad de la víctima, ejerciendo “una violencia igual de real que la física, pero de la que no se puede huir”, según STC.

PERFILES FALSOS AL ACECHO

Desde la plataforma de seguridad digital para las familias Qustodio advierten que Internet está plagado de usuarios anónimos a los que no siempre resulta sencillo detectar en redes sociales y eso puede conllevar peligros y riesgos para los menores de edad, que pueden pasar varias horas al día navegando por las redes sociales.

Tanto Facebook como X (anteriormente denominada Twitter) calcularon que alrededor de un 5 por ciento de sus usuarios activos mensuales podrían ser cuentas potencialmente falsas, en un fenómeno de difícil control que también está extendido por otras plataformas como TikTok o Instagram, poniendo en



EDUCACIÓN. La psicóloga Margarita G. Marqués imparte una charla de prevención.

riesgo la seguridad de los menores en Internet, de acuerdo a Qustodio.

Esta plataforma informa que, según la Fundación FAD Juventud, desde el estallido de la Covid-19 han aumentado un 63 por ciento los casos de "grooming".

Otro informe de la ONG Plan Internacional indica que un 60 por ciento de las niñas y adolescentes ha sufrido ciberacoso en algún momento, señalan desde Qustodio.

Para detectar si una cuenta de una red social es falsa, desde esta compañía recomiendan verificar si la foto de perfil del usuario ha sido extraída de un banco de imágenes; considerar sospechosas a aquellas cuentas de reciente creación y que no tengan publicaciones, y no confiar plenamente en las aplicaciones de detección de perfiles falsos, ya que tienen un margen de error.

"Proporcionar al menor una buena educación digital y promover en el seno de la familia un equilibrio entre la vida 'en línea' y la vida real, son dos de las mejores precauciones que los padres pueden adoptar para evitar que sus hijos sufran un ciberacoso", según Eduardo Cruz, director ejecutivo de Qustodio.

DETECTAR Y PREVENIR EL GROOMING

"En los últimos años han aumentado los casos de abusos que empiezan a

CASI UNO DE CADA CINCO MENORES HA RECIBIDO SOLICITUDES SEXUALES A TRAVÉS DE INTERNET, DE ADULTOS O DE OTROS MENORES, Y LA MAYORÍA DE LOS JÓVENES NO PUEDE DISTINGUIR CON CERTEZA A LAS PERSONAS QUE MIENTEN SOBRE SU IDENTIDAD EN LAS REDES SOCIALES, SEGÚN LA UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA (UOC).

"LAS AMISTADES DIGITALES, CON USUARIOS QUE ADOPTAN UNA IDENTIDAD FALSA DIFÍCIL DE DETECTAR, PUEDEN SER MUY PELIGROSAS PARA LOS MENORES. AQUELLOS QUE PASAN MÁS TIEMPO EN REDES SOCIALES SON MÁS PROCLIVES A CONVERTIRSE EN VÍCTIMAS", SEÑALA EDUARDO CRUZ, DIRECTOR EJECUTIVO (CEO) DE QUSTODIO.



COMPARTIR. Un padre supervisa la actividad digital de su hijo pequeño.



SUPERVISIÓN. Madre e hija utilizan una tableta electrónica en el salón de su casa.

través de las redes sociales", explica Irene Montiel, profesora de Criminología y del máster universitario de Ciberdelincuencia de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), experta en el estudio de la captación de menores a través de internet.

"Los datos indican que prácticamente uno de cada cinco menores ha recibido solicitudes sexuales a través de internet, tanto de personas adultas como de otros menores. Además, dos de cada tres menores que practican 'sexteo' (intercambio de imágenes íntimas) lo hace bajo



ENTRETENIMIENTO. Una niña sonriente utiliza su teléfono móvil en su cuarto.

presión o coacción", según la profesora de la UOC.

Montiel destaca otro estudio, de Unicef, según el cual "sólo el 36 por ciento de los jóvenes puede distinguir, con exactitud, a personas que mienten sobre su identidad en las redes sociales, (lo que implica que la mayoría no puede hacerlo), por lo que resulta clave que los jóvenes sepan identificar estas situaciones para evitar las relaciones abusivas", según explica.

Esta especialista considera que, para disminuir el riesgo de que sus hijos sean víctimas (o agresores) de abusos en línea, los padres deben educarles en el respeto, la convivencia y la igualdad.

También recomienda "enseñarles (a los menores) en qué consisten la violencia y una relación abusiva, para que puedan identificarlas, así como darles un buen ejemplo, en cuanto al uso de las tecnologías y a las relaciones saludables".

Vanesa Rodríguez, profesora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC, afirma que "como madres y padres, debemos acompañar a nuestros hijos en los espacios virtuales, situar la conversación en un lugar central de la dinámica familiar e interesarnos por sus relaciones y también hacerlos partícipes de las nuestras".

"No se trata de inculcarles el miedo ni de que siempre estén alerta, sino de que aprendan a detectar situaciones que se salen de los límites de una relación saludable tanto en el ámbito digital como en el mundo real", según recalca.

Para prevenir el grooming online, los padres deben explicar a sus hijos que "si alguien intenta que hagan cosas que no están bien vistas, como pedirles fotos de su cuerpo desnudo o que cuenten sus secretos personales, se lo digan de inmediato (a sus padres), porque esa persona con la que se comunican en una red social, posiblemente quiera chantajearles después", explica la psicóloga Margarita García Marqués, especializada en abusos.

"También es importante aconsejar a los hijos que no admitan como amigo virtual a nadie que no conozcan personalmente, ni que se encuentren en persona, en solitario y sin el conocimiento de sus padres, con un desconocido con el que hayan entablado relación en el ámbito digital", concluye Marqués, directora del Centro Hara.

LA PSICÓLOGA MARGARITA GARCÍA MARQUÉS RECOMIENDA A LOS PADRES QUE MANTENGAN CON SUS HIJOS "UNA COMUNICACIÓN ASIDUA, AMOROSA Y CALMADA, EXPLICÁNDOLES LOS RIESGOS DE LAS AMISTADES VIRTUALES, PARA QUE LOS MENORES CONFÍEN EN ELLOS Y LES CUENTEN CUALQUIER SITUACIÓN INDICATIVA DE UN POSIBLE ABUSO EN LAS RRSS".

UN CURIOSO DOCUMENTO DE LA REVOLUCIÓN DEL 25 DE MAYO DE 1809

EL “ESPECTÁCULO DE LA VERDAD”

Textos: Juan José Toro Montoya (*)
Transcripción: María del Carmen Thompson Pérez
Gráficos: SIHP

La Casa de la Libertad no solo es uno de los museos más importantes de Bolivia. También cuenta con un archivo y biblioteca que lleva el nombre de su más ilustre custodio, Joaquín Gantier Valda. Y, como la sede del repositorio es Sucre, en el archivo se puede encontrar joyas documentales, incluidas algunas vinculadas a la revolución del 25 de mayo de 1809.

Entre esos documentos, por ejemplo, están los apuntes de José Vásquez Machicado de los expedientes referentes al movimiento del 25 de mayo de 1809, que se guardan en el Archivo de Indias; una copia de 1900 del informe que se elevó al rey de España sobre los sucesos de ese día, y el expediente del embargo de los bienes del escribano Ángel Mariano Toro, que fue uno de sus protagonistas. Este documento es particularmente llamativo porque detalla la totalidad de los bienes de Toro, incluyendo los libros de su biblioteca, título por título, y sus

cuadros, entre los que se encontraba uno de la Virgen de Guadalupe.

Aunque todos son igualmente valiosos, el que despierta la mayor curiosidad es el manuscrito que lleva este rótulo en la carátula: “Manifiesto imparcial de la Revolución acaesida en la Ciudad de Chuquisaca — El día jueves 25 de Mayo de 1809 — con mas los sucesos particulares que se notaron en los días siguientes — Dispuesto en forma de Diario para un ciudadano de La Plata”.

A primera vista, el documento es un original del año de referencia y, por el título que se pone a su primera foja, “Espectáculo de la Verdad”, tiene la pretensión de ser la relación verídica de los sucesos de la fecha. No obstante, cuando se procede a una lectura más serena, es fácil percibir, desde el segundo párrafo, que lo que pretende el autor, que jamás revela su identidad ni da pistas de ella, es justificar la actuación de las autoridades realistas, particularmente del presidente de la Audiencia de Charcas, Ramón García León y Pizarro, y del arzobispo de La Plata, Benito María Moxó y Francolí, aunque, en ocasiones, es duro en sus apreciaciones con ellos.

La esencia hispanista del autor del documento se percibe de principio a fin, aunque esa es una característica de quienes vivieron en el imperio español del siglo XIX, incluso de quienes participaron en las revoluciones y se volcaron contra la corona. Debido a ello, no se puede considerar al documento como una pieza que refleje los hechos del 25 de mayo sin el inevitable filtro de las pasiones.

El “Espectáculo de la verdad”, al que trataremos en este artículo, y sus textos, con ortografía actualizada, es una respuesta expresa a otros escritos que debieron circular en 1809 aunque es muy probable que estos reflejaban la interpretación de los sublevados. A sus autores, el que escribió este documento les reclama porque “han prostituido las plumas venales a la más indecente y vil adulación, para mentir sin pudor, levantando falsos testimonios contra seres de la más alta representación y de hombres de conocido honor”.

El manuscrito es de 25 fojas en anverso y reverso, así que el texto sobrepasa las 40 páginas. De inicio, el autor anó-

nimo se esfuerza por pintar la situación política en Chuquisaca, alborotada por los sucesos en Europa, donde las tropas de Napoleón habían invadido España y se habían apoderado del trono en el que se sentó el hermano del corso, José Bonaparte. El rey Fernando VII había sido encerrado en Bayona mientras que su hermana, Carlota Joaquina de Borbón, dejó Europa y se fue a Sudamérica, validando su título de princesa del Brasil. Desde allí, mandó cartas a sus colonias del Perú con el brigadier José Manuel de Goyeneche.

En Chuquisaca, el rumor de que tanto el presidente de la Audiencia como el arzobispo querían entregar Charcas a la princesa del Brasil fue el detonante de los sucesos del 25 de mayo de 1809.

A continuación, reproduciré algunos párrafos del documento, de la parte que fue transcrita por María del Carmen Thompson Pérez, con el propósito de que el lector encuentre las similitudes y diferencias entre la narración que nos hacen en el colegio sobre el 25 de mayo y los que se describen en el manuscrito.

La lectura comienza en la página 21, en el momento en que Jaime Zudáñez es arrestado por orden de García León y Pizarro...

EL CLAMOR DE LOS ZUDÁÑEZ

“El abogado Zudáñez, que fue el único arrestado, clamaba a gritos en medio de la escolta invocando el favor del pueblo para que lo librase de las garras de los traidores, constituyéndose por este mismo hecho de sedicioso y conjurado cabeza notoria de motín según las ordenanzas y leyes del reino, y a sus voces se fue congregando bastante porción de pueblo que seguía sin desacato hasta que entró a la Presidencia.

“Sus parientes y sus confederados se distribuyeron a clamorear por los barrios tocando entredicho otros para con el populacho, los primeros concurrentes no obraron todavía con desfreno porque fueron a sacar de su palacio al prelado para que rogase por la soltura de Zudáñez, a lo que no pudo negarse coactado por el justo temor de convertir las iras del pueblo contra sí, suponiéndolo complicado con el presidente para las prisiones y degüello del vecindario.

“El jefe allanó la soltura por su cle-



ANTIGUO. Plano de la Villa de La Plata de Pedro Ramirez del Aguila, 1639.



RETRATO. Ramón García de León, el primer marqués de la Casa de Pizarro. Grabado de 1852.

PIDEN LA ARTILLERÍA

“Inmediatamente pasaron a pedir que se desmontase la artillería asegurando el total sosiego del pueblo con esta diligencia. Los interlocutores Arenales, el alcalde provincial Paredes y el padre Polanco, religioso franciscano a quien mezclaron con esta embajada con el malicioso pretexto de que habiendo visto entrar a la presidencia en aquella hora a un fraile sacerdote declarasen después algunos ignorantes malévolos que había sido llamado por el presidente para confesar a los arrestados.

“Fue despachada prontamente la solicitud y aparentando los malignos comisarios que salían a dar aviso al pueblo, volvieron al instante con la novedad de que pedían la artillería montada para precaver toda alevosía, enterrándola dentro del patio de Cabildo sin considerar que esta pretensión era notoriamente insidiosa, con ánimo de protestar la continuación del

tumulto con la negativa que se opondría consiguientemente, pues se verían a los ojos que quedaría todo resguardado con llevar las cureñas quedando en tierra los cañones.

“En efecto, se resistió el presidente porque la misma tropa de su guardia también reprobó semejante entrega; entonces compareció el oidor Ballesteros como mensajero de una numerosa plebe que lo seguía y atropellado la real pragmática de 1774, pidiendo la artillería afianzando con su cabeza que en el momento quedaría sosegado todo el pueblo.

“Bien conoció el señor presidente que no lo debía permitir, pero reflexionó que lo atribuirían a que quedaría uso de ella para avasallar al pueblo y proclamar luego a la señora princesa del Brasil, por cuyo motivo y por la consideración de que no era permisible una perfidia tan atroz en un ministro del Rey que solo por ella se haría reo de muerte, al cabo consintió en la entrega, la cual empezaba a verificarse; entró al patio a pelotón el populacho a pedir las armas de la guardia para dejar al jefe enteramente indefenso con tan descarriada osadía que excusándose con ¿buenas? palabras al tiempo de retirarse a la sala del dosel donde habían descansado por frailes, quisieron entrarse a tomarlos por fuerza y apoderarse de la persona del presidente.

SUENAN LOS DISPAROS

“Entonces la guardia tomó las armas e hizo fuego al aire con bayoneta calada para despejar el patio como lo despejó, cerrando la puerta. Hace tiempo un oidor en persona mando colocar los cañones en las esquinas de la presidencia para abatirla por sitio con fuego vivo ametralla sin que los pocos soldados de la guardia tuviesen otra defensa que el disparar por las ventanas algunos tiros de cuando en cuando para que no forzarán las puertas. Reducido ya el jefe a

una indefensión absoluta, se aumentó mucho más la insolencia cañoneando la casa pretorial entre una ¿algarabía? General, ruido redoblado de campanas que parecía hundirse toda la ciudad, noventa y dos cañonazos dispararon en el discurso de la noche, los más de ellos con metralla, de la que se presume haber perdido la vida los dos cholos únicos que remanecieron muertos; a pesar de las grandes desgracias que mentirosamente ponderaron en los primeros informes, y como no se hizo el reconocimiento judicial de que las heridas de aquellos dos muertos habían sido hechas con bala de fusil, que fueron las únicas armas de la presidencia, es de creer que aquellas dos averías d[...]-maron del fuego tumultuario como hacían con los cañones. El cabildo afirmó arbitrariamente que el sanguinario presidente no había exterminado al pueblo

“De los balcones de un oidor gritaban a la calle animando al pueblo para que no desmayase, en la junta de la casa del oidor, la iglesia mandaban la continuación del fuego, hasta que considerando al presidente sin ningún resguardo, determinaron ya ordenarle la dejación del mandado con amenazas y aunque entre los ahogos del conflicto protestó juiciosamente lo que debía, al cabo, viéndose solo, desamparado de la poca tropa y profugados los asesores, contestó el último oficio que se hallaba en estación de poder disponer el Tribunal lo que gustase, pero que tuviesen consideración a su carácter y a sus años.

“El oidor Ballesteros, que hacía el oficio de secretario en q[...]a junta clandestina para escribir y leer los oficios, de acuerdo con los Zudáñez dio por hecha la renuncia contra los repetidos votos del conde de San Javier, y desde aquel momento, la hora de las dos de la mañana, rea[...]mió la Audiencia el mando de la presidencia contra la real orden de 1806, depuso al presidente, lo mandó arrestar, se levantó horca en media plaza para colgar su retrato y publicó bando muy temprano el 26 por la mañana, declarándose por Audiencia gobernadora, ordenando reconocimientos//23r engañosos de las supuestas orcas y cordeles que figuraron estar dispuestas en lo interior de la casa con sepulturas ya abiertas para enterrar a los que habían de ser ajusticiados en aquella noche.

“Los Zudáñez alentaban al pueblo y los oidores, la iglesia y Ussoz escribieron a Lima y a Potosí y el Cabildo secular a Buenos Aires, pintando al presidente por un monstruo de tiranía fanático, despótico embustero, perjurio y asesino, asolador de Chuquisaca con la sacrílega suposición de sumarias sanguinarias y de otras mil imputaciones que solamente podían caber en el corazón de un malvado endurecido”.

(*) Juan José Toro es fundador y vicepresidente de la Sociedad de Investigación Histórica de Potosí (SIHP).



a tiro de cañón, con todo de ser evidente que de la Casa Pretorial no se disparó ni un cañonazo y no tuvo reparo en asegurar muerte, ¿fingida en aquella refriega, no debiendo ignorar que los únicos comprobantes legales de los muertos en aquella noche son las fes de entierro donde siempre se expresa si la muerte fue natural o violenta por herida con armas.

¿TRABAJAS EN UN AMBIENTE TÓXICO?

PON UN ALTO

📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Internet

Compartir en un ambiente laboral puede ser complicado y difícil, más aún si se toma en cuenta que la carga de trabajo y una mala actitud pueden generar tensión constante en el lugar donde se pasa una gran parte del día.

De acuerdo con Aditya Jain, profesor en la Escuela de Negocios de la Universidad de Nottingham, citado por Infobae, las consecuencias de un ambiente de trabajo tóxico pueden traer impactos, como menos asistencia, falta de compromiso, productividad e innovación, así como consecuencias en la salud física, como enfermedades cardíacas o trastornos musculoesqueléticos, mala salud mental, burnout y agotamiento generalizado por estrés laboral constante.

Por ello, es importante que tanto trabajadores como empleadores colaboren para crear un ambiente de trabajo saludable donde todos estén cómodos y tranquilos.

Hay reglas sencillas que pueden ayudar a una convivencia armoniosa en el espacio laboral:

- No reserve su sonrisa sólo para el jefe. Sus compañeros de trabajo también se lo merecen. Los actos de amabilidad tienen un efecto positivo en el estado de ánimo, ya que se libera oxitocina, la hormona que interviene en la formación de vínculos sociales y en la confianza en otras personas. No violente sus gestos ni los deje dominar por el nerviosismo, ni trate de ocultar su debilidad bajo la altanería. En una discusión no insista en que tiene la razón, es mejor aceptar que nos equivocamos, ofrecer disculpas y ofrecer soluciones para remediarlo.

- Sea muy metódico, pues el desorden hace perder mucho tiempo. En ocasiones alguna persona tendrá que revisar algo que nosotros hacemos o viceversa, por ello, es de suma importancia entregar las cosas a tiempo para no retrasar o afectar los tiempos de trabajo de los demás. Tenga consideración para con los demás a la hora de hacer algo que vaya a afectar el medio ambiente común.

- No debemos olvidar que nos encontramos en un espacio compartido de trabajo. Preguntar a nuestros colegas

por cosas que pueden afectarles ayuda a que se sientan considerados y evita disgustos y malentendidos. Por ejemplo, recoger nuestra basura, limpiar el microondas y no dejar comida caducada en el refrigerador.

- Debe evitar los grupos demasiado cerrados. No se encierre en "camarillas" que excluyan a alguno por prejuicios de los miembros del grupo, o cualquier otro motivo semejante. Esto

tiende a alimentar actitudes muy negativas y contraproducentes, como el favoritismo, los chismes, los comentarios de doble sentido. Es importante no tener actitudes que hagan sentir excluidos a nuestros compañeros. Puede que creamos que los chismes o comentarios no tienen ninguna importancia, pero no sabemos cómo y a qué nivel pueden afectar a una persona, además de las consecuencias que esto puede traer en las dinámicas de trabajo.

- Jamás participe en chismes, ni divulgue secretos que le haya confiado algún compañero. La discreción es una de las cualidades más importantes para poder mantener un ambiente de armonía y respeto entre sus compañeros. Identifiquemos si las conversaciones aportan algo bueno o, por el contrario, buscan dañar o perjudicar a alguna persona. De esta manera podemos decidir alejarnos y no seguir alimentando este tipo de conductas.



SOBRECARGA.
Un ambiente laboral pesado puede provocar malestares e incluso dolencias físicas.

¿Cómo hacer un análisis funcional DE CONDUCTA EN PSICOLOGÍA?

📍 | **Texto:** Psicoactiva
Foto: Daniel James

En psicología existe una gran variedad de técnicas a la hora de hacer terapia e intentar ayudar a un paciente. Una de las más extendidas en los últimos años, que, sobre todo, se realiza desde la psicología conductual, es el análisis funcional de conducta.

¿QUÉ ES UN ANÁLISIS FUNCIONAL DE CONDUCTA?

Un enfoque en la psicología llamado análisis funcional de conducta ayuda a comprender las motivaciones de las personas para hacer lo que hacen. Se usa para identificar las funciones del comportamiento o las consecuencias que una persona obtiene al participar en uno determinado.

Es un método sistemático para encontrar las causas fundamentales de la perturbación humana. La idea fundamental del análisis funcional de conducta es que el comportamiento perturbado es una respuesta a algo que sucedió en el pasado. Las personas pueden identificar lo que sucedió y tomar medidas al analizar lo que sucedió.

La información más importante del paciente se puede organizar mediante el análisis funcional de conducta. Se consideran las relaciones sociales de la persona, sus comportamientos problemáticos y los eventos que han tenido un impacto en el origen y mantenimiento del problema. Se espera encontrar una solución después de recopilar esta información y encontrar explicaciones para los comportamientos problemáticos.

El psicólogo no sólo encuentra cosas que no funcionan con el paciente; debe encontrar una explicación de por qué la persona se comporta así y relacionarla con eventos previos. Por lo tanto, para llevar a cabo el análisis funcional de conducta, es esencial descubrir las conexiones entre lo que la persona ha experimentado y su comportamiento actual.



El psicólogo no sólo encuentra cosas que no funcionan con el paciente; debe encontrar una explicación de por qué la persona se comporta así y relacionarla con eventos previos. Por lo tanto, para llevar a cabo el análisis funcional de conducta, es esencial descubrir las conexiones entre lo que la persona ha experimentado y su comportamiento actual.

¿CÓMO HACER EL ANÁLISIS FUNCIONAL DE CONDUCTA?

En general, en una terapia conductual, los terapeutas pretenden recoger información en las dos primeras sesiones, mientras que en la tercera dan su visión y su propuesta e intentan hacer entender a la persona su problema (hipótesis de origen e hipótesis de mantenimiento) y, a partir de la tercera sesión, se pone en marcha la intervención.

De toda la información que se recoge para hacer el análisis funcional de conducta en psicología, alguna parte se puede encontrar en predisponentes, que es una variable que predispone a que alguien acabe teniendo un problema. Algo que me ha convertido en una persona vulnerable para acabar

teniendo un problema. Por ejemplo, ser mujer te hace más vulnerable para tener un TCA, respecto a los hombres. Tiene que estar antes de la aparición del problema. Predisponentes encontramos de tres tipos:

Biológicos: cuestiones de tipo biológico, falta de hierro para acabar teniendo anemia, por ejemplo. El sexo también es biológico.

Aprendizajes previos: cualquier cosa que haya aprendido antes de tener el problema y que luego acabe desembocando en el propio problema. Niveles de autoestima, por ejemplo. Cosas de casa, barrio... lo cercano se mete aquí.

Contexto: algo más social, algo más macro. Variable que tiene que ver no sólo con mi entorno, sino con ser español, ser europeo, una crisis nacional...

Tras ver los predisponentes en el análisis funcional de conducta, se verá el precipitante. Si se cogen todos los predisponentes y se mete el precipitante, aparece el problema. El precipitante es el gatillo de la pistola, y los predisponentes son las balas. Suele ser algo concreto que precipita la aparición del problema. Se debe tener en cuenta que no siempre hay necesariamente un precipitante, puede no haber ninguno o, simplemente, que no se encuentre.

Por otro lado, tras analizar detalladamente los precipitantes y los predisponentes, se encuentran los mantenedores, que se dividen en dos tipos:

Estímulos delta: estímulos que inhiben la aparición de la conducta problema.

Estímulos discriminativos: estímulos que facilitan la aparición de la conducta problema.

Hacer mucho
con poco

**Marcamos
la diferencia**

SAMSUNG | NESA



Consultas
78800422 

Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-10
La Paz - Bolivia