

Bien Hallados

La voz del emigrante

*Liudmyla
Zvanska*

moda
con espíritu
ucraniano

*Hisvett
Garrachán*

Música
como labor social

CEO

Martín C. Abreu A.

Directora

Marlenis Castellanos Querales

Diseño

Jaime Santana

Equipo de redacción

Marlenis J. Castellanos Q.

José Luis Díaz Afonso

Hugo Boscán

Andreína Alcántara

Xiomara Yamil Zambrano

Adriana Agudo Vicci

Italia Ángela Ameruoso

Argentina Martha Cobos Castellanos

México Ana María Zambrano

Apoyo editorial

Aminta Urdaneta Troconis

Carla Galíndez

bienhallados.org



Editado por

ISLAS K

BienHallados es editado en por Islas K.
Las Palmas de Gran Canaria. Piletas. 35018.
Distribución nacional e internacional.

Se puede compartir el material, sin fines de lucro otorgando el debido crédito.

Portada: Desfile de ropa y joyas de Zarmilkas

BienHallados está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030





Foto: standret

El **Día Internacional de la Mujer** es una conmemoración que destaca su importancia y sus logros en todos los ámbitos. Cada 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, para reivindicar sus derechos a la igualdad social y laboral, así como la eliminación de todas las formas de discriminación.

Es también una fecha para recordar sus reivindicaciones y su incansable lucha por la igualdad de género, la justicia social y la dignidad humana; su determinación para vencer los obstáculos y desafíos y seguir adelante con determinación.

Este día es propicio para reconocer el mes, el año

y todos los días de las mujeres; su fuerza, coraje y su perseverancia para superar las adversidades. Es una oportunidad para reflexionar sobre los avances realizados en materia de igualdad de género y para impulsar acciones que promuevan un mundo más inclusivo, equitativo y justo.

Es una ocasión especial para valorar y reconocer el papel fundamental que desempeñan las mujeres en nuestras sociedades; un recordatorio de la importancia de sus contribuciones y para ratificar que juntos —mujeres y hombres— podemos construir un futuro más brillante y más equitativo para las generaciones venideras.

Marlenis Castellanos

Contenido

Espigas y trigo
para un Récord
Guinness



6

Hisvett conecta
música de cámara
y labor social



8

Una tarde
para quererse



10

Conferencia sobre territorios
ocupados en la República
Árabe Saharaui Democrática



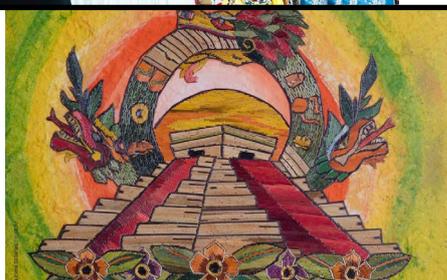
11

Creada en Buenos Aires
Red de Mujeres Migrantes



12

Lo que vendrá...



14

MARZO 2025

16



Sóller y Port de Sóller
en ferrocarril por Mallorca

18



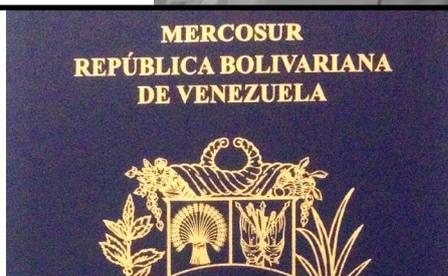
El mes de la mujer

20



La Cocina. El sueño
americano
entre fogones

22



Venezolanos podrán
usar pasaporte vencido
en España

24



TalQualvos
Emprendedores que Inspiran:
Romina Galanti

25



El Alpende

Espigas y trigo

Para un Récord Guinness





Marlenis Castellanos

Las Palmas de Gran Canaria

La empresaria ucraniana **Liudmyla Zvanska** expuso por primera vez, en Las Palmas de Gran Canaria, su colección de joyas y trajes.

Ella se presentó como una mujer creativa, fuerte, visionaria y comprometida con la popularización de la cultura ucraniana a nivel global. *“Queremos que cada mujer que ha asistido a esta velada lleve consigo un pedazo de Ucrania, luciendo accesorios ucranianos que simbolicen historia, tradición y elegancia”*, dijo al iniciar el desfile de modas.

Liudmyla creó la marca **Zarmilkas** en Ucrania el 2008, y hasta el 2017 su local fue una pequeña tienda con complementos de diseño y materiales para su creación. Pero en ese año comenzó su rápido desarrollo, al crear una colección completa de joyas. Su primera exposición de la colección fue en la *TrendZone* de París (*Bijorcha*) y luego en Dubai (*BeautyWorld*). Desde entonces, su participación en eventos internacionales se ha vuelto sistemática, con el objetivo de ampliar el mercado de ventas y popularizar los productos ucranianos en el mundo.

“La colección de joyas y ropa combina el espíritu de una mujer ucraniana y enfatiza su belleza con joyas y accesorios étnicos estilizados. Los tocados son

estilizados sombreros tradicionales ucranianos que unen toda la colección con el espíritu ucraniano, pero con gran agradecimiento al lugar del evento”, explicó la artista.

A partir de 2019 comenzó un rápido desarrollo de las ventas online, y para la fecha del desfile las joyas de Zarmilkas se mostraban en una sala de exposición de París.

Nueva marca mundial

En esta ocasión, la colección presentada al público se complementó con una segunda actividad que Liudmyla quiso compartir con Canarias: por primera vez en la historia de su país y en el territorio de Las Palmas de Gran Canaria, se expuso la bandera más larga de Ucrania, decorada con espigas de trigo de los colores patrios de Ucrania: azul y amarillo, de la marca Zarmilkas, lo que constituyó un Récord Guinness.

Al finalizar el desfile, el 7 de febrero de 2025 a las 18 horas, quedó registrado en el **Libro de los Récords Mundiales** la bandera de Zarmilkas. Para dejar constancia contó con la presencia de dos jurados de la organización que contabiliza y visibiliza estas marcas.

Web: zarmilkas.com

Instagram: [@zarmilkas](https://www.instagram.com/zarmilkas)



Hisvett

conecta música de cámara y labor social

Alain Acosta

Las Palmas de Gran Canaria

Soy Hisvett Garrachán Sulbarán, oriunda de Caracas, ciudad donde crecí y desarrollé mi carrera musical como violinista, tallerista y profesora de violín en el **Sistema de Orquesta** ([El Sistema Nacional de Orquestas y Coros Juveniles e Infantiles de Venezuela](#)).

En la **Orquesta Sinfónica Simón Bolívar** toqué activamente 27 años, y por otra parte —en los distintos núcleos del país y sobre todo en el Colegio Emil Friedman— hice labor docente por más de 25 años.

Mi esposo y yo decidimos migrar porque habíamos perdido la calidad de vida debido a la situación caótica del país, la escasez y la inseguridad. Nuestra intención era abrir camino a

nuestras hijas, para que ellas pudieran tener una vida independiente, recuperar la calidad de vida y continuar con sus estudios.

Vinimos a Canarias porque mi esposo, que también es músico, tiene ascendencia canaria y contábamos con su familia aquí para dar los primeros pasos.

Nuestra salida del país fue muy triste, pero esperanzadora. Migramos por partes, separar a la familia fue lo más difícil, pero hicimos todo lo posible por reunirnos de nuevo rápidamente.

Finalmente, en Gran Canaria nos pusimos manos a la obra para lograr los objetivos iniciales, las niñas a estudiar y mi esposo y yo a conectarnos con el ámbito musical.

La **Orquesta Sinfónica de Las Palmas** fue la primera agrupación que nos recibió con los brazos abiertos, haciéndonos sentir como en casa e invitándonos a participar en muchos de los proyectos que realizan; puedo decir que hemos vivido con ellos la época dorada de su desarrollo musical y estamos muy agradecidos por ello.

Paralelamente me invitaron a formar parte del **Cuarteto Theros** como violinista principal, y es allí es donde comienza la magia, puesto que el cuarteto hace una labor social muy bonita, que es llevar música a los centros de mayores en las islas. Esta es una oportunidad de hacer música de cámara y al mismo tiempo hacer labor social, tan importante para la sociedad.

La conexión con el cuarteto me llevó a formar parte de otro proyecto maravilloso que es la **Orquesta Comunitaria de Gran Canaria** (OCGC), una agrupación donde desde su fundación he podido vivir la música como lo hacía en mi país, con pasión y entrega total.

La OCGC es una orquesta que hace música de manera altruista, y nos brinda a todos un espacio para hacer música sinfónica con mucho profesionalismo. Mi aporte es guiar musicalmente a los violines segundos, y también soy un poco asesora ya que somos un equipo y cada quien aporta su conocimiento en favor de la agrupación. El resultado es que en casi 4 años hemos pasado de ser una orquesta de cuerdas de 27 músicos,



a ser una orquesta sinfónica con un coro de casi 230 personas, que vibran y disfrutan al son de la música.

Desde que llegué a Canarias estoy emprendiendo, aportando mi grano de arena al desarrollo musical de la isla, dentro de las agrupaciones antes mencionadas, y formando a niños, jóvenes y adultos, en la **Escuela Municipal de Música, Teatro y Danza de Agüimes**, donde tengo a mi cargo un grupo variado de alumnos que va desde los 4 hasta los 80 años, donde todos aprenden a tocar el violín y a desarrollar sus habilidades personales.

Para mí es un placer acompañarlos en su desarrollo musical, y por todo ello me siento una BienHallada.

Fotografías: Cortesía de Hisvett Garrachán Sulbarán

Instagram: [@hisvett](https://www.instagram.com/hisvett)



Una tarde para quererse

El sábado 15 de febrero, se realizó el taller **Quiérete Mucho**, en el marco de la celebración del **Día Internacional de la Amistad y el Amor**, en la sede de la Federación de Asociaciones Africanas de Canarias (FAAC).

Durante tres horas, se llevó a cabo un encuentro de vitalidad y buena conexión, gracias a la labor de las facilitadoras Romina Fernández Nakoura y Lourdes Sosa Peñate, quienes crearon un ambiente que les permitió a las asistentes conocer el manejo de su cuerpo a través del yoga y reconectar, con la biodanza, las energías a través del movimiento.

“Además, fue una buena idea unir a mujeres en un lugar como la FAAC, porque compartimos en un espacio donde aparecen lugares de África que nos hacen volver a la Pachamama”, comentaron las facilitadoras, quienes resaltaron la calidez y el afecto con que transmitieron sus experiencias a las mujeres que asistieron al taller.

Romina: [@efdeznakoura](https://www.instagram.com/efdeznakoura)

Lourdes: [@lule.coach](https://www.instagram.com/lule.coach)

FAAC: [@faac.2008](https://www.instagram.com/faac.2008)



Conferencia sobre territorios ocupados En la **República Árabe Saharaui Democrática**

El miércoles 5 de marzo, a las 19:30 horas, se celebrará en el Patio del Cabildo de Gran Canaria, la conferencia **Territorios ocupados. Violación de los Derechos Humanos y expolio de los recursos naturales**, con motivo del 49 aniversario de la proclamación de la **República Árabe Saharaui Democrática** (RASD).

El evento lo coordina la Consejería de Solidaridad Internacional junto con la cooperación de la Asociación Canaria de Solidaridad con el pueblo Saharaui.

En esta ocasión, se contará con la intervención

de Carmelo Rodríguez Marrero, Consejero de Solidaridad Internacional del Cabildo de Gran Canaria; Lahcen Dalil, presidente de la Asociación para la vigilancia de los Recursos Naturales en el Sahara Occidental y con Najat Khnabila, activista por los Derechos Humanos.

Con este encuentro se conmemora la lucha del pueblo saharauí por su inalienable derecho a la autodeterminación y la independencia, para poder vivir libres en el Sahara Occidental.

Puedes reservar tu plaza al correo: jmilanp@grancanaria.com



Creada en Buenos Aires

Red de Mujeres Migrantes

Martha Alejandra Cobos
Buenos Aires

En enero de este año nació en Buenos Aires la red ***Mujeres Migrantes en Movimiento***, grupo integrado por mujeres provenientes de 19 nacionalidades, y por 29 organizaciones establecidas en Buenos Aires.

La red cuenta también con la participación activa de líderes y referentes migrantes de diversas nacionalidades.

Este grupo tan diverso es el resultado de un proceso colectivo impulsado por mujeres migrantes quienes, a través de talleres y diálogos, lograron identificar desafíos comunes, entre ellos el desarraigo, el aislamiento, la discriminación y la xenofobia. Frente a ello han promovido la creación de redes de apoyo que faciliten la integración y el acceso a derechos fundamentales, fomentando así una comunidad más fuerte y unida.

Mujeres Migrantes en movimiento tiene entre sus objetivos impulsar acciones colectivas que favorezcan **la integración de mujeres migrantes**; difundir información esencial para combatir la discriminación y el aislamiento; reivindicar el rol de las mujeres migrantes en la sociedad; fomentar el empoderamiento y la participación en espacios públicos así como fortalecer los lazos comunitarios.

En el marco de las actividades de presentación de la red, también se dio a conocer el podcast **Todas #SomosParte: migrar y vivir en Buenos Aires**, una de sus primeras iniciativas. Con este espacio se le da voz a mujeres migrantes para que compartan sus experiencias y relaten su proceso de integración en la ciudad y en el país.

Este proyecto se hizo posible gracias al apoyo del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (GCBA), la Organización Internacional para las Migraciones en Argentina (OIM) y la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo, quienes han trabajado por fortalecer el papel de las mujeres migrantes en la sociedad argentina.

Web y podcast: linktr.ee/somosparteba

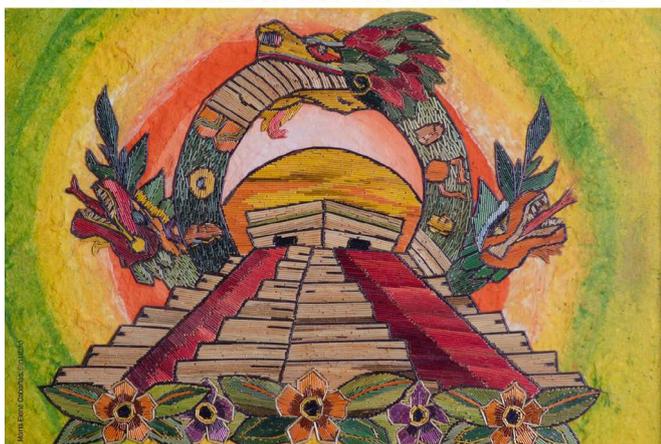


Lo que vendrá...

www.santalucia.com | www.ateneoantillitas.com

LA CONQUISTA:

FUSIÓN CULTURAL ESPAÑA-MÉXICO



Exposición Pictórica Mexicana
(Asociación Mexicanos Unidos)

Del 27 de febrero al 22 de marzo de 2025

De martes a sábado, de 18.00 a 21.00 h

Salas de Exposición Lola Massieu y A. Janina - Teatro Víctor Jara

Inauguración: Jueves 27 de febrero a las 19.00 h,

con la actuación de José Artilles



México en 14 autores

Hasta el 22 de marzo se mantendrá la exposición pictórica **La Conquista: Fusión cultural España-México** en el Teatro Víctor Jara de en Santa Lucía de Tirajana (Gran Canaria).

La muestra fusiona culturas, tradiciones y costumbres, bajo la mirada de 14 artistas mexicanos, quienes presentan, a través de la pintura y la artesanía, una muestra de la rica cultura de su país.

Se presentarán fotografías de Lethy Hernández Carvajal, Noemí Ug, Adriana Hernández Espinosa y Guillermina Hernández Altamirano (Trajes regionales mexicanos).

La exposición, que fue organizada por la **Asociación Mexicanos Unidos**, contó con la participación de la **Sociedad de Artistas Plásticos Coyoacán** (Ciudad de México), bajo la dirección de su presidente Fernando Esquivel Vela.

Lugar: Teatro Víctor Jara, Ateneo Municipal.
(Salas Lola Massieu y A. Janina). Ayuntamiento
de Santa Lucía.

Horario: De martes a sábado de 18:00 a 21:00 h

Bisutería con Carolina

El fin de semana del 15 y 16 de marzo, Carolina Mattaboni realizará un taller de bisutería. Serán 2 días de 4 horas. Ella lleva el material y cada quien paga lo que considere oportuno al finalizar la actividad. El encuentro será en la zona de Las Canteras en Las Palmas de Gran Canaria.

Si deseas asistir, escríbele y asegura tu puesto antes de que se agote el cupo.

WhatsApp: +34 653 58 76 46

¿Escribes poesía?

Tienes plazo hasta el 18 de marzo para enviar foto de la portada de tu poemario y una foto tuya al WhatsApp de Albertine de Orleans, quien está promoviendo desde la **Asociación Orientada a la Cultura** (OAC) una actividad para el Día Mundial de la Poesía.

WhatsApp: +34 676656960

Convocatorias abiertas

Cabildo de Gran Canaria

Convocatoria de subvenciones del **Cabildo de Gran Canaria** dirigidas a la realización de Proyectos y actuaciones que fomenten la promoción del movimiento asociativo y la convivencia ciudadana.

web: cabildo.grancanaria.com



Fundación Mapfre

Convocatoria de **Ayudas a Proyectos Sociales 2025**, para apoyar e impulsar proyectos sociales dirigidos a la infancia, adolescencia y personas con discapacidad física, sensorial, intelectual y psicosocial en el ámbito de la **Comunidad Autónoma Canaria**.

Plazo de presentación de solicitudes: Del 1 de febrero al 21 de junio de 2024.

web: fundacionmapfrecanarias.org

¿Quieres revisar más convocatorias en Canarias?

Haz clic en: gobiernodecanarias.org

Sóller y Port de Sóller en ferrocarril por Mallorca



Foto: Ranker-S

Adriana Agudo Vicci
Unaymasrutas.com

En la **Sierra de Tramontana**, Patrimonio Mundial en la categoría de Paisaje Cultural, se encuentra algo escondido (y queremos que lo esté) uno de los lugares más atractivos de Mallorca: **Sóller**.

Enclavado en un valle rodeado de montañas y naranjos, Sóller es un pueblito inolvidable junto a su hermano costero, **Port de Sóller**, y ambos

conforman una de las joyas más queridas de Mallorca. Pero lo que realmente convierte a esta experiencia en algo único es **el viaje para llegar allí**.

El ferrocarril de Sóller

Puedes llegar a Sóller en coche o autobús, pero debes saber que la mejor manera de llegar a Sóller es en el histórico **Ferrocarril de Sóller**, un tren de madera que conecta la ciudad de Palma con este pueblo desde 1912.

Subir a este tren es como viajar en el tiempo. Sus vagones de madera, detalles de época y vistas espectaculares hacen de cada kilómetro un deleite.

El trayecto dura poco más de una hora y atraviesa los típicos paisajes de Palma junto a las montañas de la Tramontana.

No olvides tener a punto tu móvil, ¡los paisajes son de postal! Absolutamente *instagrameables*.

Encanto de Sóller

En Sóller el corazón del pueblo es la Plaza de la Constitución, un lugar animado rodeado de cafeterías y presidido por la imponente **Iglesia de San Bartolomé**.

Con su fachada modernista, diseñada por un discípulo de Gaudí, la iglesia es una joya arquitectónica que merece la pena admirar.

El paseo no termina aquí. Es obligatorio recorrer las calles de Sóller y descubrir pequeñas tiendas locales, desde boutiques artesanales hasta las tradicionales horchaterías y heladerías.

Un imprescindible es probar un helado de "Sa Fàbrica de Gelats", elaborado con las famosas naranjas y limones de la región.

Si tienes tiempo, visita el Museo Modernista Can Prunera o el Mercat Municipal, donde los colores y aromas de los productos frescos te harán querer llevarte toda Mallorca en una cesta.

Y también visita Port de Sóller.

Port de Sóller

Como si fuera poco esta entrañable experiencia, sube al tranvía de Sóller, otro vehículo histórico que te lleva desde el pueblo hasta Port de Sóller en apenas 20 minutos.

Port de Sóller es un verdadero rincón lleno de sorpresas. Su bahía en forma de herradura está flanqueada por montañas y barcos pesqueros y yates. Puedes pasear por el paseo marítimo, lleno



de restaurantes y cafeterías que sirven mariscos frescos y deliciosos platos mallorquines.

¿Un consejo? Pide una paella frente al mar mientras disfrutas de la brisa marina. O una pizza, lo que mejor te combine con las vistas al mar.

Una experiencia que enamora

Sóller y Port de Sóller tienen un encanto único que cautiva a cada visitante. Entre los aromas de su gastronomía, la hospitalidad local y la belleza de sus paisajes, es fácil enamorarse de este rincón de Mallorca.

Y el viaje en el ferrocarril.

Viajar a Sóller es una apuesta segura.

La próxima vez que busques una escapada especial en Mallorca, déjate enamorar por Sóller y su puerto.

Web: unaymasrutas.com

Instagram: [@unaymasrutas](https://www.instagram.com/unaymasrutas)

El mes de la mujer



Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

Es tu día. ¡El día Internacional de la mujer!
Para ti, mujer migrante.

Me parece ideal para conmemorar esta fecha que repasemos las etapas de crecimiento y desarrollo emocional que caracterizan cada etapa en nuestras vidas.

Y es que, desde la infancia hasta la madurez, cada una de esas etapas trae desafíos y alegrías, necesidades diferentes y una visión del mundo en constante evolución.

Infancia y adolescencia: el descubrimiento del mundo

En los primeros años, la niña explora el mundo con curiosidad. Aprende, juega, sueña sin límites y empieza a desarrollar su personalidad.

La adolescencia llega con grandes cambios físicos y emocionales, dudas, inseguridades y la búsqueda de identidad. Es una etapa en la que el apoyo familiar y la confianza en sí misma resultan esenciales para enfrentar las presiones sociales y los nuevos retos.

Sobre esa especial visión optimista y sin límites de un niño, regresa al artículo [emigrar con ojos de niño](#).

Juventud: la construcción del futuro

La juventud es un periodo en el que se desarrollan capacidades como la autonomía, independencia y toma de decisiones relativas a estudios, profesión, relaciones, vida en pareja y cambio de país. Es el momento de soñar en grande, de enamorarse, de descubrir pasiones y luchar por objetivos.

Te sientes capaz de cambiar tu realidad.

Tú como mujer y, sobre todo, una mujer migrante, te verás reflejada aquí.

Vives con pasión, y con pasión te sientes capaz de cambiar tu realidad y enfocarte en aquello que te generará bienestar, productividad y paz.

Adultez: equilibrio y entrega

En esta etapa, las mujeres suelen poner a otros por delante de sí mismas mientras gestionan el trabajo, el hogar y las relaciones. Y todo con un entusiasmo y habilidad admirable.

También es un período de crecimiento personal, donde se aprende el valor de la paciencia y la resiliencia.

El desarrollo profesional cede ante la familia y las relaciones.

Los valores van cambiando de lugar, si antes fueron los estudios y el trabajo, ahora la familia y las amistades toman una posición dominante. Ya has probado un poco de mucho y buscas equilibrio y tranquilidad.

Después de los 50: la plenitud de la experiencia

¡Los 50! En esta etapa, los antiguos 30, se han transformado en una libertad inigualable.

Tu seguridad, vivencias y equilibrio te animan a probar nuevas experiencias. A partir de los 50, todas coinciden en encontrarse en lo mejor de nuestro camino vital.

Disfrutas de una madurez emocional que permite valorar lo que realmente importa.

¿Te sientes igual?

Ahora, lo primero eres tú

Tu estabilidad y tus relaciones se han consolidado. En este momento, lo primero eres tú.

Esa hora cuando provocas tu redescubrimiento, direccionas tu vida.

Y en este vaivén de valores, el principal valor eres tú y sabes que es el momento de soltar tus más queridos afectos con la tranquilidad de que volverán, mientras disfrutas de esta entusiasta fase donde te animas a poner en práctica todo aquello para lo que nunca habías tiempo.

Sientes la libertad de crear todavía más, de experimentar y de compartir.

De aprender todo lo que está fuera de aquellas fronteras con las que creciste, emprender nuevos proyectos y enfocarte en lo que te da paz, porque este es el camino del bienestar.

Y, ¿por qué no? experimentar en otro país.

Cambiar de país

La decisión de cambiar de país parte de la búsqueda del progreso individual.

Solo que en esta etapa tienes una mochila llena de tus vivencias, valores, seguridad y afecto por ti misma, que se transforman en el impulso para tomar esta decisión [con optimismo inteligente](#).

Sabes que lo harás bien

Sabes que es difícil y, sin embargo, estás convencida de que lo harás bien, porque tú tienes todo el poder para lograrlo ¡eres una mujer!

En este mes homenajeamos a todas las mujeres migrantes.

Celebremos la fuerza, la resiliencia y la belleza de ser mujer en todas sus etapas. Porque cada día es una oportunidad para crecer, amar y brillar con luz propia.

¿En qué etapa te encuentras hoy?

Instagram: [@ mochiladeemociones](#)

Web: [GrupoCIEG.org](#)

El contenido de los artículos de *BienEstar allá donde vayas*, es meramente orientativo. Recomendamos, en caso de requerirlo, el asesoramiento con un profesional en el área.

CINE

La Cocina

El sueño americano entre fogones





Andreína Alcántara

La mirada tímida de una joven migrante mexicana y la peculiar manera como encuentra su primer trabajo tras migrar a los Estados Unidos, marcan el interesante comienzo de **La Cocina**, largometraje del director mexicano Alonso Ruizpalacios (Ciudad de México 1978), realizador que tiene dentro de su filmografía *Güeros* (2014), *Museo* (2018) y *Una película de policías* (2021).

La película se presenta casi en su totalidad en blanco y negro y cuenta la historia de un grupo de inmigrantes indocumentados, en su mayoría latinoamericanos, que laboran en los fogones del restaurante *The Grill*, situado en Times Square, propiedad de Rashid, un "exitoso" empresario árabe-estadounidense.

Esta cocina, ubicada en las honduras de una estructura subterránea, marcha a un ritmo vertiginoso en las horas pico para cumplir con los pedidos que traen las camareras, que son predominantemente estadounidenses y blancas.

Rashid promete con regularidad a los inmigrantes ayudarlos a obtener un estatus legal establecido para los cocineros en Norteamérica, pero nunca cumple con su promesa.

El restaurante y su muy acontecida cocina se convierten en el escenario de las desventuras del grupo de cocineros liderados por Pedro (Raúl Briones), un joven mexicano que aguanta el frenético día a día como tantos otros que han ido a parar allí, con la esperanza de vivir el sueño americano. En su laboriosa rutina, es acusado de robar un fajo de billetes de la caja registradora, presuntamente para ayudar a Julia, una camarera que necesita dinero para practicarse un aborto.

La trama de este largometraje está inspirada en la obra de teatro que lleva el mismo nombre del filme y que fue escrita en 1957 por el británico Arnold Wesker. Alonso Ruizpalacios la trasladó desde Londres a Nueva York, ubicándola sobre la experiencia de los migrantes mexicanos. *La Cocina* denuncia el sistema de casta que todavía existe en las cocinas modernas. Fue la única cinta mexicana en competir por el Oso de Oro en la Berlinale 2024. Está disponible en MAX.

MERCOSUR
REPÚBLICA BOLIVARIANA
DE VENEZUELA



Venezolanos podrán usar Pasaporte vencido en España

César Paradas Montesinos
Madrid

Hay buenas noticias para la comunidad venezolana en España: la Dirección General de Gestión Migratoria y la Comisaría General de Extranjería y Fronteras ha dictado, el 13 de enero de este año, una nueva instrucción conjunta mediante la cual *“se otorga validez a los pasaportes caducados de aquellas personas nacionales de Venezuela para la tramitación y continuación de cualquiera de las autorizaciones y permisos regulados en la normativa de extranjería, así como para la expedición y entrega de la tarjeta de identidad de extranjero”*, según reza en dicha instrucción.

Como se recordará, el 15 de marzo de 2019, dichas instituciones habían dictado esta misma instrucción por recomendación de **ACNUR**, debido a la imposibilidad de renovar los pasaportes venezolanos a través de los servicios consulares de Venezuela en España. Ahora bien, dicha instrucción había quedado sin efecto el 19

de noviembre de 2024, dejando en una situación límite a muchos venezolanos que no podían realizar trámites indispensables para permanecer de forma regular en el país.

“Desde la entrada en vigor de esta última instrucción, se ha podido comprobar cómo la mejora en los servicios de renovación de los pasaportes venezolanos en las oficinas consulares de Venezuela en España no se ha perfeccionado en su integridad, detectándose que muchos ciudadanos venezolanos continúan imposibilitados para renovar su pasaporte y, por lo tanto, para acceder a los procedimientos de extranjería. La referida circunstancia no puede ser ignorada por la administración, haciéndose del todo necesario recuperar el criterio invocado en la instrucción del 15 de marzo de 2019”, señala el texto.

Es así como el Director General de Gestión Migratoria y el Comisario General de Extranjería y Fronteras, han dictado esta nueva instrucción mediante la cual todos los venezolanos en España pueden ya **utilizar sus pasaportes caducados**, para trámites ante la administración del Estado español.



SERVICIO PARA COFFEE BREAK,
DESAYUNOS, ALMUERZOS, CENAS.

ATENDEMOS EN EVENTOS:

- FAMILIARES
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- CONFERENCIAS
- INSTITUCIONALES
- TALLERES

Y MUCHO MÁS...

CONTACTO

+34 604122268 micocina2601@gmail.com



Into



DISEÑO GRÁFICO



SALUD



MIGRACIÓN



SEXODIVERSIDAD



NOTICIAS



COACHING

Una comunidad de apoyo y transformación personal

Acompañamiento y mentoría
a migrantes, pacientes oncológicos
y comunidad sexodiversa.

Youtube: [@intohumano](#)

Web: [intohumano.com](#)

Instagram: [@intohumano](#)



TalQualvos

Emprendedores que Inspiran: Romina Galanti

En este episodio de *emprendedores que inspiran* la invitada **Romina Galanti**, profesora de danza contemporánea, cuenta sobre su nuevo proyecto **Alma Bailarina**.

Instagram: [@talqualvos](https://www.instagram.com/talqualvos)

Correo: talqual12@gmail.com

Romi dice que lo que la inspiró fue su amor por la danza y la conexión emocional que siente al expresarse a través del movimiento. Desde pequeña, Romina encontró en la danza una forma de comunicar sus emociones y liberar su creatividad.

Escúchalo en YouTube o en Spotify:



Alma Bailarina nace de su deseo de compartir esta pasión con otros, brindando un espacio donde las personas puedan explorar su propio potencial artístico y descubrir la magia del movimiento.



Lydia Gatard

Miembro de la Red Feminista Local en Tours



Victor Fagnihoung

Emprendedor Cultural, Guía Profesional de Turismo y Fundador del Agencia de viajes Tribal Life Expeditions



Leonora Angono

Escritora y estudiante de Derecho

El Alpende

cumple 300 programas en su novena temporada

El pasado mes de febrero, nos hemos desbordado con contenidos alucinantes: Carnavales, nacimientos de emocionantes proyectos por mujeres de distintas culturas con motivo del 8M, etc.

Y el 1 de marzo, hemos celebrado 300 programas. Desde **El Alpende** de La Radio Canaria, queremos dar 300 veces las gracias a todos nuestros seguidores por la confianza depositada en nosotros. Seguimos creciendo a su lado para seguir construyendo puentes entre las diversas culturas del mundo.

Te contamos los titulares de los nuevos episodios, con sus fechas de emisión.

08/02/25

Tambores que hablan, máscaras que cuentan: Los carnavales africanos en *El Alpende*.

15/02/25

Día de la Mujer Mexicana: Una lucha de décadas por la igualdad y el reconocimiento.

22/02/25

La sororidad no tiene fronteras: Canarias y Francia se unen en el *Día Internacional de la Mujer*.

01/03/25

El Alpende celebra su **programa número 300** con un viaje a las raíces amazigh de Canarias.

Web: rtvc.es/el-alpende



EL ALPENDE

BienHallados

La voz del emigrante

Pueden leernos y seguirnos
por nuestra web y redes sociales
o escribir a nuestro correo



bienhallados.org

[↑ Volver al inicio](#)