

Bien Hallados

La voz del emigrante

*Pablito
Yúnior*

con la música
libero
mis emociones

Las Catrinas

En el entierro
de la sardina

新年快樂

Año Nuevo Chino

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: Pablito Yúnior

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





Las máscaras de lo cotidiano

El carnaval y la migración comparten un juego de identidades, un vaivén entre lo que se es y lo que se aparenta ser. En el carnaval, las máscaras permiten transformarse, desafiar normas y ocultarse temporalmente. Para los migrantes, esta dinámica algunas veces forma parte de su cotidianidad porque la adaptación implica modificar acentos, gestos y hasta ocultar nostalgias para encajar en un nuevo entorno. La máscara puede ser protección, pero también prisión, una barrera entre la persona y el mundo que la rodea.

Sin embargo, los carnavales no solo representan ocultamiento. También son una celebración de la

identidad. Para muchas comunidades migrantes estas festividades son una forma de reconectar con su origen y mantener vivo el vínculo con su cultura. En cada disfraz, en cada tambor y en cada canto resuena un eco de la patria lejana.

En un mundo donde la migración es una constante, el carnaval nos recuerda que la identidad está en permanente transformación. Las máscaras revelan tanto como esconden. Y al final, más allá del disfraz, la esencia del ser humano con los mejores valores de las migraciones, siempre persiste.

Marlenis Castellanos

Bien Hallados

Contenido

Soy Pablito Yúnior
y la música
es mi legado



6

Las Catrinas bailan
en el entierro



8

Las Olimpiadas
y África en Canarias



10

¡¡¡Feliz Año Nuevo!!!
...en China



14

La Divina Pastora
Caminó por Madrid



16

FEBRERO 2025

18



Un viaje a la naturaleza
en la Península
de la Magdalena

20



Migrar con Éxito
inicia su segunda cohorte

21



Purorrelato

22



Día del amor
y de la amistad
para recordar lo esencial

24



Los sabores
como equipaje

26



El Alpende

Soy Pablito Yúnior
y mi música es mi legado



Soy Paulo Amorim, conocido artísticamente como **Pablito Yúnior**. Nací en un pequeño pueblo llamado Paranaiguará, en Goiás, Brasil. Desde muy joven descubrí mi pasión por la música. A los 12 años, comencé tocando la flauta dulce en la iglesia, un lugar que me inspiró profundamente y me conectó con mis emociones más sinceras.

Con el tiempo, mi amor por la música creció, y aprendí a tocar el clarinete y el saxofón tenor. A los 15 años, comencé a tocar la guitarra (el violão), pero fue en el canto donde encontré mi verdadera vocación. A través de la música, no solo me expreso, sino que también libero mis emociones más profundas.

A los 22 años me gradué en Gastronomía y también me casé y a los 24 fui padre de una niña muy linda. Sin embargo, mi vida personal estuvo llena de desafíos. Mi pareja en ese momento no apoyaba mi deseo de cantar debido a razones religiosas y morales, creo yo que eran celos. A pesar de eso, seguí adelante con mi pasión, cantando en secreto. En esa época conocí a Thiago Calegari, un productor que creyó en mí y patrocinó mi carrera. Lamentablemente, Thiago falleció en un accidente de coche, y ese golpe fue tan fuerte que dejé de cantar durante un tiempo, a pesar de que mis amigos me animaban.

Tras mi divorcio en 2015 trabajé como jefe de cocina en un restaurante. La dueña de ese lugar me inscribió en un evento llamado *Cantaqui*, sin decírmelo. Aunque al principio no quería participar por el trauma de mi pasado, gané el concurso esa noche, y ese momento marcó un nuevo comienzo para mí.

Europa como destino

En 2019 decidí buscar nuevos horizontes y llegué a Europa. Primero fui a Bélgica, donde vive una de mis hermanas, y empecé a cantar en las calles y en pequeños espectáculos. Poco después una amiga me invitó a conocer las Islas Canarias, y fue durante el Carnaval de Tenerife que me enamoré de este lugar mágico. Actualmente vivo en las Palmas de Gran Canaria y busco patrocinios para nuestra banda; estamos ensayando música flash-



mi música ha nacido aquí, en Canarias

back de los años 80 y 90, entre ellos clásicos que van desde Roxette, Cher, Elton John y Non Blond.

Me inspiro en músicos sudamericanos y latinos europeos, mi música es una mezcla de pop, reggaetón, trap latino, y destacan artistas como Gustavo Lima, Anita, Camilo, Bad Bunny... lo que me encanta es que mi música ha nacido aquí, en Canarias.

“No me enseñaste a olvidarte”, es una de las muchas canciones que he escrito. Todas ellas hablan sobre un trocito de lo que ha pasado en mi vida. Expreso mis sentimientos o experiencias vividas con un ritmo contagiante y gustoso. Porque me pregunto ¿por qué no compartirlos de una manera emotiva, y con un ritmo que te haga querer bailar?

En este momento tengo como propósito lanzar mi próxima canción, que habla de resiliencia, amor propio y superación y estoy en la etapa de buscar patrocinios.

Sigo explorando mi amor por la música y la poesía. He descubierto que componer canciones no solo es un arte, sino también mi forma de sanar y de expresarme. Cada letra que escribo es un reflejo de mis emociones y de mi viaje de autodescubrimiento. Mi historia está llena de desafíos, pero también de momentos que me han permitido crecer y encontrar mi verdadera esencia.

Por todo esto, me siento un *bienhallado* en Canarias.

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



Las Catrinas bailan en el entierro

Marlenis Castellanos

Santa Lucía de Tirajana. Gran Canaria

El carnaval en las Islas Canarias llega a su fin con la celebración del *Entierro de la Sardina*, y este 22 de marzo **las Catrinas** participarán en el entierro que se realizará en el municipio de Santa Lucía de Tirajana (al sur de Gran Canaria).

La información la ofreció Lethy Hernández, presidenta de la **Asociación de Mexicanos Unidos en Canarias**, quien agregó que, en esta oportunidad, se unen dos tradiciones populares de México y Canarias. *“Nuestras Catrinas (y Catrines) desfilarán con el tema la Mariposa Monarca de México, junto con las personas de Canarias que lloran y bailan al son de la música, porque se terminó el carnaval”*.

La Catrina es el esqueleto fiestero que representa la celebración del Día de los Muertos de México, mientras que el Entierro de la Sardina es una festividad que simboliza el fin del Carnaval y la llegada de la Cuaresma. Es un evento lleno de simbolismo, es un ritual que ha evolucionado a lo largo de los años y al cual asisten miles de personas para despedir con humor y tradición a este peculiar símbolo de la festividad.

En su esencia, el entierro representa una crítica y un juego de palabras que se da en la cultura canaria, utilizando la sardina como un símbolo de lo efímero. La quema de la sardina simboliza la liberación de los excesos del carnaval y la transición hacia un periodo de reflexión y recogimiento.

NOS VAMOS AL

CARNAVAL

22 DE MARZO

17:00 Hs

Municipio de Santa Lucía de Tirajana
Colón, 18 - 35110 Vecindario

Las Olimpiadas y África en Canarias



Febrero es sinónimo de carnaval para las Islas Canarias. Este año en las ciudades de **Las Palmas de Gran Canaria** y **Santa Cruz de Tenerife** disfrutarán de las fiestas carnestolendas teniendo como motivo inspirador las Olimpiadas y el continente africano.

En **Las Palmas de Gran Canaria**, desde este primero de febrero, comenzaron a disfrutar de una de sus fiestas más emblemáticas **dedicadas a las Olimpiadas**. Entre las actividades destacan más de veinte eventos que incluyen las galas, los concursos y conciertos.

Este es el programa del Carnaval de 2025 de **Las Palmas de Gran Canaria**:

Febrero

- **Sábado 1:** Presentación de participantes
- **Sábado 8:** Pregón
- **Domingo 9:** Disfraces adultos
- **Viernes 14:** Preselección Drag
- **Sábado 15:** Trono infantil
- **Domingo 16:** Comparsas infantiles, Concurso de murgas infantiles
- **Lunes 17:** 1ª fase de murgas adultas
- **Martes 18:** 2ª fase de murgas adultas
- **Miércoles 19:** 3ª fase de murgas adultas
- **Viernes 21:** Concurso de comparsas
- **Sábado 22:** Final de murgas
- **Domingo 23:** Carnaval canino, Gran dama
- **Viernes 28:** Gala de la Reina, Noche de Carnaval



CARNAVAL de
LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA **2025**
8 FEBRERO - 16 MARZO
FIESTA DE INTERÉS TURÍSTICO INTERNACIONAL

Marzo

- **Sábado 1:** Desfile de Carnaval, Carnaval de día, Noche de Carnaval
- **Domingo 2:** Festival coreográfico infantil, Concurso de maquillaje corporal
- **Lunes 3:** Noche de Carnaval
- **Martes 4:** Cabalgata infantil
- **Viernes 7:** Gala Drag
- **Sábado 8:** Carnaval de día, Noche de Carnaval
- **Domingo 9:** Carnaval familiar, Gala de alegorías
- **Jueves 13:** Gala de la integración
- **Viernes 14:** Noche de Carnaval
- **Sábado 15:** Gran cabalgata, Noche de Carnaval
- **Domingo 16:** Carnaval de día, Entierro de la sardina



Foto: Dele Oluwayomi

En **Santa Cruz de Tenerife** comenzó el carnaval este 31 de enero con la gala inaugural en la que se presentaron las candidatas adultas, infantiles y de mayores. En la capital tinerfeña, las fiestas **estarán dedicadas a África**.

Murgas infantiles y adultas, la gala de la Reina y la cabalgata, el Carnaval de Día, el domingo de piñata, concursos de agrupaciones musicales, certamen de rondallas y la presencia de artistas internacionales, serán algunas de las actividades.

Este es el programa del Carnaval de 2025 de **Santa Cruz de Tenerife**:

- **Viernes 31 enero:** Inauguración del Carnaval

Febrero

- **Del viernes 7 al sábado 8 de febrero:** Primera y segunda fase murgas infantiles
- **Domingo 9:** Festival Coreográfico
- **Del lunes 10 al miércoles 12:** De primera a tercera fase murgas adultas
- **Viernes 14:** Final de murgas
- **Sábado 15:** Concurso de agrupaciones musicales
- **Domingo 16:** Gala de Elección de la Reina Infantil
- **Miércoles 19:** Gala de Elección de la Reina de los Mayores
- **Viernes 21:** Canción de la Risa
- **Sábado 22:** Concurso de comparsas
- **Domingo 23:** Concurso de disfraces. Certamen Rondallas
- **Martes 25:** Concierto de presentación de Los Fregolinos
- **Miércoles 26:** Gala de Elección de la Reina del Carnaval
- **Jueves 27:** Festival de presentación de La Zarzuela
- **Viernes 28:** Cabalgata anunciadora



Marzo

- **Sábado 1:** Certamen de Ritmo y Armonía
- **Domingo 2:** NiFú-NiFá, Fregolinos. Primer Carnaval Día
- **Lunes 3:** Bailes de Carnaval
- **Martes 4:** NiFú-NiFá, Fregolinos. Coso
- **Miércoles 5:** Entierro de la Sardina
- **Jueves 6:** Sardina de la Inclusión. Festival de Rondallas
- **Viernes 7:** Coso Infantil. Gala Dragnaval
- **Sábado 8:** Segundo Carnaval de Día
- **Domingo 9:** NiFú-NiFá y La Zarzuela.

新年快樂

!!!Feliz Año Nuevo!!!
...en China





El Instituto Confucio de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) celebró el Año Nuevo Chino, el pasado 24 de enero en el Paraninfo de la universidad. El programa incluyó espectáculos que transportaron a los asistentes al corazón de esta celebración milenaria.

En China, este año dan la bienvenida al **Año de la Serpiente**.

La gala contó con la actuación de la **Compañía Acrobática de China**, que ejecutó varios números tradicionales del circo chino como *La*

danza del león o el *Cambio de cara*. De igual forma, participaron alumnos de los colegios Arenas y Atlántico y de la Facultad de Filología, así como profesoras del Instituto Confucio, con cantos y danzas propios de la celebración.

Durante el evento, intervinieron el Rector de la ULPGC, Lluís Serra, y el director chino del Instituto Confucio, Liu Jiandong, mientras que la Vicerrectora de la **Universidad Normal de Changchun**, Zhang Guangcui, envió un mensaje, grabado en vídeo, a toda la comunidad china que asistió al encuentro.



La Divina Pastora Caminó por Madrid



Por tercera vez, la procesión de la **Divina Pastora** hizo posible que miles de venezolanos radicados en Madrid, manifestaran su fe mariana en la Patrona del **Estado Lara** (zona centro occidental de Venezuela).

El 18 de enero se llevó a cabo la procesión, en un recorrido que se inició en la Iglesia de Santa Bárbara y finalizó en la Iglesia de San Juan de la Cruz. Miles de devotos, en su mayoría venezolanos radicados en la capital española, acompañaron con fervor la imagen de la Virgen.

La organización de este evento estuvo a cargo de un grupo de venezolanos oriundos del Estado Lara y residentes en la ciudad, quienes trabajaron arduamente para garantizar el éxito de la procesión. Su dedicación permitió que los fieles pudieran vivir una experiencia espiritual profunda y compartir su fe con otros devotos.

La jornada inició con una emotiva misa de salida, donde los asistentes elevaron sus plegarias a la Virgen y entonaron cantos tradicionales en su honor. La devoción y la alegría se hicieron presentes en cada momento de la celebración, que se convirtió en un espacio de encuentro para la comunidad venezolana en Madrid.

En Venezuela, cada 14 de enero se celebra una multitudinaria peregrinación y se considera el mayor evento Mariano de un solo día a nivel mundial. Este año la acompañaron más de 2 millones de personas. La imagen de la Virgen sale del templo y recorre buena parte de la ciudad durante su recorrido de 6,7 kilómetros.

Fotos: cortesía de Dácil Hernández





unaymasrutas.com

Un viaje a la naturaleza en la Península de la Magdalena

Adriana Agudo Vicci

¿Te animas a visitar un entorno natural donde estarás rodeado de bosques, playas, jardines, simpáticas esculturas talladas en madera y pingüinos?

Es lo que te espera en Cantabria al conocer el **recinto de la Magdalena y el Palacio Real**, que tiene su sede en lo alto de la colina que corona una bonita travesía entre árboles y jardines con vistas a la ciudad y playas de Santander. ¡Una ruta para toda la familia!

Prepara tu viaje, que aquí te adelantamos lo que te espera en este lugar tan especial.

El Palacio de la Magdalena

Empecemos con los orígenes de la popularidad de este lugar. Se remontan a la construcción del Palacio en 1912 y fue un regalo de la ciudad al rey Alfonso XIII y la reina Victoria Eugenia como residencia de verano.

En la actualidad el palacio es propiedad del ayuntamiento y su uso está destinado a diversos eventos, en su mayoría eventos culturales. También es sede de las actividades de verano de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

Puedes visitarlo previa reserva para una visita guiada a su imponente e histórico interior.

El Palacio de la Magdalena es el centro neurálgico de la visita a la península, pero es que hay mucho más.



El entorno entre vegetación y jardines, esculturas y tallas de madera

El recorrido, que puede durar dos horas o más dependiendo de tu interés en los detalles con los que te topará, es totalmente apto para cualquiera y muy entretenido.

Está lleno de sorpresas como descubrir formas en las diferentes tallas de madera que se han hecho al cortar algunos árboles, o reconocer tipos de vegetación y flores. Es un lugar hermoso, tranquilo y acogedor.

Las playas de la Magdalena y Bikini o playa del Bikini

A un lado del parque infantil y el merendero —y sin desviarte del camino— están estas dos playas de fácil acceso también y muy cercanas a la ruta hacia el palacio.

La tentación de darte un baño es grande. ¡No dejes de empacar tu bañador!

El Museo “El Hombre y la Mar”

Ya de regreso, luego de alcanzar lo alto de la península y extasiarte con sus preciosas vistas tanto del palacio como del bosque y el mar, encontrarás el homenaje a Vital Alsar Ramírez, navegante cántabro, en una exposición al aire con los tres galeones usados, una réplica de la bandera y una sirena de bronce.

El parque marino de la Magdalena

Sin desviarte de tu recorrido y justo al lado del museo, está ubicado lo que puede ser lo más curioso de la península: un minizoológico con pingüinos, focas y lobos de mar.

En una bonita y bien delimitada zona se encuentran diversos espacios de agua, separados unos de otros, para estas especies marinas. Lo más gracioso es que lo encontrarás en tu camino sin necesidad de acceder a otro local o lugar diferente.

Aquí también las vistas y el paisaje resultan estupendos. Desde este parque acuático puedes ver la playa de El Sardinero.

El tren de la Magdalena

No podía faltar este toque mágico que da el trencito en su recorrido por el recinto de la Magdalena. Te llevará de ida y vuelta hasta el palacio.

El tren lo dejamos a tu elección, si prefieres hacer el recorrido andando —lo recomendamos— o disfrutar de un paseo en este simpático tren.

Y hasta aquí, queridos lectores y ruteros.

¡Nos vemos pronto!

Web: unaymasrutas.com

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



Migrar con Éxito inicia su segunda cohorte

Equipo de Comunicaciones
ELLAS SON Aso Disole Mie

Durante este mes, se tiene previsto el inicio de la segunda cohorte del curso formación ***Migrar con Éxito***, bajo la coordinación de la **Asociación ELLAS SON Aso Disole Mie**.

El año pasado, se llevó a cabo la primera edición de esta propuesta formativa integral, en la cual, de un total de 15 inscritas, 14 lograron finalizar el curso con propuestas de emprendimiento finalizadas.

Keyla Torres, fundadora de Ellas Son, explicó que este curso de formación *“está concebido para mujeres migrantes que tengan la idea de emprender su negocio o de conseguir un trabajo por cuenta propia”*.

Torres, Integradora Socio Laboral comentó que esta formación está organizada desde Ellas Son. Asociación de Integración Socio Laboral para Migrantes y Empresarias (Aso Disole Mie) organización que concibe este apoyo a las migrantes como proyecto holístico e integrador, que permitirá que las migrantes en Canarias superen los desafíos psicológicos, las tensiones y conflictos originados al abandonar sus países de origen y asuman sus proyectos de emprendimientos con herramientas, conocimientos y aprendizajes emocionales, gerenciales y financieros.

Más información:
WhatsApp: 622107311

Correo: asociacionellason@gmail.com

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



Foto: Git-Stephen Gitau

Purorrelato

Casa África ya abrió el Concurso de microrrelatos 2025, en el cual puede participar cualquier persona mayor de 18 años. El plazo para recibir los textos finaliza el 16 de abril.

Información de casafrica.es

Casa África lanza la undécima edición de **Purorrelato**, su concurso de microrrelatos que tiene por objetivo incentivar la creación literaria que nos anime a sentir y pensar sobre África y a seguir mostrando distintas realidades que nos acerquen al continente, alejadas de los estereotipos que durante tanto tiempo lo han marcado.

Como en las pasadas ediciones, podrá participar cualquier persona mayor de 18 años, con un máximo de tres microrrelatos por autor. Sólo queda excluido el personal de Casa África y los ganadores de ediciones anteriores.

La temática es libre, aunque los microrrelatos deben contener alguna vinculación con África. La historia puede tener lugar dentro o fuera del continente y su grado de vinculación con África puede oscilar desde un detalle hasta el protagonismo total de la misma.

Además, los microrrelatos deben ser originales, inéditos y no deben haber sido premiados ni hallarse pendientes de fallo en otros certámenes o concursos. Los participantes deberán garantizar

que no existen derechos de terceros sobre los microrrelatos presentados y serán responsables de cuantas reclamaciones puedan formularse a este respecto.

Los microrrelatos podrán presentarse en español, inglés, francés o portugués, con una extensión máxima de 1500 caracteres (no palabras) incluyendo espacios y excluyendo el título.

Las obras recibidas serán valoradas por un jurado compuesto por expertos, africanos y/o españoles, de reconocido prestigio en literaturas africanas. **El plazo de presentación acaba el 16 de abril de 2025** a las 14.00 horas (GMT +0).

Premios:

- **Primer premio:** 750 euros
- **Segundo premio:** 375 euros
- **Tercer premio:** 225 euros
- Además de los premios dotados económicamente, Casa África podrá conceder accésits o menciones especiales a los autores cuyo texto quede clasificado entre el cuarto y el sexto lugar

Más información: casafrica.es



Foto: gpointstudio

BienEstar, allá donde vayas

Día del amor y de la amistad para recordar lo esencial

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

Aunque te repites que eso del **Día del amor y la amistad** es solo marketing, siempre te unes a la celebración y te encargas de recordárselo a tus amistades con bonitos carteles enviados por cualquiera de las redes.

Hoy no hablaremos de eso.

Hoy hablaremos de ti y la relación con los tuyos. Y lo haremos de otra manera. Quiero dejarte algo con lo que obtendrás una gran ventaja.

Se trata de la lectura de un libro de esos que son de cabecera, para tu mesa de noche, para consultarlo una y otra vez: **Los 5 lenguajes del amor** de Gary Chapman.

Toda persona tiene un lenguaje de amor principal

Este original, útil y maravilloso libro se basa en la premisa de que cada persona tiene un *lenguaje del amor* principal, una forma específica en la que se siente más amada y valorada.



Chapman identifica cinco lenguajes universales:

1 Palabras de afirmación: Expresiones verbales de cariño, elogios y aprecio.

2 Tiempo de calidad: Dedicar atención plena y tiempo significativo a la pareja.

3 Recibir regalos: Pequeños detalles que representan amor y afecto.

4 Actos de servicio: Acciones que alivian la carga o ayudan a la pareja, como hacer tareas comunes o del otro, o ayudar a resolver problemas.

5 Contacto físico: Abrazos, besos y otras formas de contacto cercano o íntimo.

Cada persona tiene uno o dos lenguajes predominantes y entenderlos es fundamental para fortalecer las relaciones.

Con la lectura tranquila, pausada y reflexiva de este libro aprenderás sobre empatía y comprensión hacia tus seres queridos al permitirte comprender **cómo cada persona percibe y expresa amor**. Aquí está la clave.

También y tan importante como lo anterior, mejorarás la comunicación y ayudarás a hacerlo al otro, sabiendo que no todos hablamos el mismo *lenguaje* del amor.

Pero a la lectura y comprensión del libro hay que añadir —no lo olvides— la puesta en práctica de sus consejos. Entonces verás cómo se fortalecen tus relaciones, cómo integras en tus relaciones métodos de resolución de conflictos y cómo puede ayudarte a prevenir rupturas, porque descubrirás el camino que evita desconexiones emocionales.

Si en este momento estás pensando... **¿este libro es para mí?**

Claro que sí.

Este libro es para ti y para cualquiera que quiera mejorar sus relaciones personales. Porque lo valioso del libro es que no está destinado únicamente a parejas.

Si bien las parejas sentimentales son las protagonistas, es también muy útil para las familias, padres, hijos y hermanos; para tus relaciones de amistad y para cualquier persona que esté interesada en la comunicación e interacción personal.

¡Feliz día del amor y de la amistad!

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

Los sabores como equipaje





Andreína Alcántara

Cuando se migra de un país a otro el equipaje más grande es el que no se ve. Es aquel que atesoran nuestros sentidos: los recuerdos, los aromas y los sabores que evocan el hogar.

Esto queda claro en ***Cocino cuando te extraño***, mediodocumental dirigido por **Andrés Ibáñez Díaz Infante** y **Alejandro Díaz San Vicente** que cuenta la historia de tres familias mexicanas separadas por la migración, pero que se mantienen unidas gracias a la fuerza de sus raíces y sus tradiciones.

A través de la comida, el acto de compartir la

mesa y los platillos que preparan, se renuevan los lazos entre madre e hijos, también de padre e hijo, e igualmente de los nietos que han nacido lejos pero que han probado las preparaciones culinarias que llegan a través de la oficina de envíos.

En 51 minutos el mediodocumental nos sumerge en una atmósfera familiar, con historias bellamente cotidianas en la que los fogones hablan por sí solos, envueltos en los aromas y las voces cálidas y nostálgicas de sus protagonistas.

Cocino cuando te extraño fue realizada en 2022 como una producción televisiva, con el auspicio de Televisa-Univisión. Puede verse a través de la plataforma Vix.





EL ALPENDE

El Alpende

Tu programa radial multicultural comienza el 2025 con muchas historias emocionantes de personas de diversas culturas.

Desde La Radio Canaria (RTVC), el equipo de **El Alpende** y su directora, la comunicadora social Leny González, les desea a todos los lectores de **BienHallados** una feliz entrada de año con muchas bendiciones.

A su vez, ha querido llenar el primer mes del año de episodios con muchas emociones y vivencias sobre personas migrantes y extranjeras en Canarias que te van a entusiasmar.

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

11/01/25

Policromía. Cultura en Movimiento: la asociación multicultural que transforma emociones en escritura en Canarias.

18/01/25

De Canarias a África: Pactos por el Clima, Energía y Agricultura Sostenible.

25/01/25

Entre el clarinete y el violão: Una historia de pasión por la música que desafió todas las adversidades.

01/02/25

Mulema, la librería que planta cara al racismo, en Canarias.

Web: rtvc.es/el-alpende



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](#)

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](#)