

Bien Hallados

La voz del emigrante



*Dagan
Manrique*

Recorrer
el mundo
para volver a casa

*Carmen
Gómez*

Tuve que enfrentar
mis miedos

CEO

Martín C. Abreu A.

Directora

Marlenis Castellanos Querales

Diseño

Jaime Santana

Equipo de redacción

Carmen Gómez Piñeres

Alberto Alain Acosta

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

José Luis Díaz Afonso

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: Dagan Manrique. [@captainmanrique](https://www.instagram.com/captainmanrique)

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





La maravilla de lo cotidiano

En la rutina diaria de nuestras vidas, a menudo nos encontramos rodeados de personas que desempeñan labores fundamentales para el funcionamiento de nuestra sociedad; que realizan actividades cotidianas que facilitan nuestras vidas y son esenciales para mantener el bienestar, la tranquilidad y la cultura en nuestras comunidades.

Ellas son verdaderos titanes en sus respectivas áreas. Bailan, cantan, hacen exposiciones, crean obras literarias, pilotan aviones, ofrecen cursos de formación... Contribuyen en la co-creación de un mundo más funcional, justo y armonioso, al generar sinergias entre diferentes sectores; compartir recursos, conocimiento y experiencia para lograr objetivos comunes.

Son personas que velan por la igualdad de oportunidades; que se esfuerzan por construir una sociedad más equitativa y justa; de asegurar que las voces de todos sean escuchadas y sus necesidades sean atendidas; por buscar

mejoras para la comunidad, en el desarrollo de nuevas tecnologías o en la creación de políticas ambientales y laborales más sostenibles.

Son personas.

En un mundo que constantemente busca la fama con facilidad, queremos valorar a quienes nos enseñan que la grandeza no siempre está en lo extraordinario, sino en la constancia, la dedicación y el amor por lo que se hace día tras día.

Compartimos con ustedes historias de gente que se entrega con laboriosidad, pasión, dedicación y un profundo sentido de responsabilidad a su día a día. Que convierte su rutina en actividades maravillosas y que merecen ser compartidas.

Los invitamos a disfrutar cada una de estas historias.

Marlenis Castellanos

Contenido

Alas de Libertad



6

Sergina
nunca dejó de luchar



8

Afronté los cambios
con resiliencia



10

Ven como seas



12

ABRIL 2025

14



¿Qué tiene que ver la Virgen de La Macarena con Caracas?

16



¿Hablamos sobre el miedo en el camino del migrante?

18



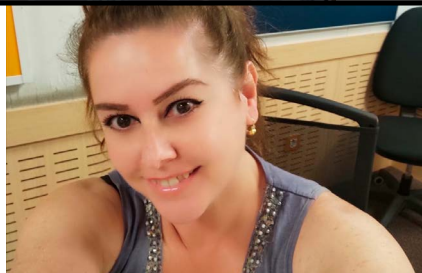
Indocumentados:
El miedo a la deportación

22



Emprendedores que Inspiran:
Natassja Jiménez

23



El Alpende



Alas de Libertad

Marlenis Castellanos

El día que cumplió 17 años, Dagan Manrique presentó el examen que lo convertiría en **el aviador más joven** en obtener la licencia como piloto privado en Estados Unidos.

Este venezolano, residenciado en el estado de Florida desde hace tres años, recordó que la edad mínima para obtener este permiso es de 17 años. Así que se propuso comenzar a estudiar con el tiempo preciso para presentar el examen al llegar

a la edad mínima exigida.

Al aprobar el examen continuó sus estudios, y a los 18 años obtuvo su licencia de piloto comercial. Entonces regresó a Venezuela donde comenzó a trabajar en el sector privado. *“El país estaba en buen momento, lo que me permitió hacer experiencia en Centro, Sur y Norteamérica; en el 2019 me mudé a Nigeria donde volé por primera vez como Capitán y desde entonces no he vuelto a volar en Venezuela”,* recuerda Dagan.

En Nigeria hizo un tour presidencial para el mandatario recién electo de Guinea Bissau. El

periplo se realizó en 21 países de África y un par de naciones en Europa.

“Luego de eso me mudé a Egipto, donde estuve por unos 6 meses hasta que una empresa de Dubái me contrató para volar en Medio Oriente; y después, la misma empresa me instaló en Malasia para realizar vuelos en esa zona de Asia”.

En 2022 decidió regresar a Estados Unidos, país que estaba contratando pilotos debido al importante déficit que tenían de aviadores experimentados. La demanda de profesionales era alta y además estaría más cerca de Venezuela. *“Para mí era mejor vivir de este lado del mundo pues tengo la mayoría de mi familia entre Estados Unidos, Panamá y Venezuela”*, dice mientras recuerda a su madre y su Barquisimeto natal.

La comunicación con su familia en Venezuela es complicada por la diferencia de horarios que depende del país donde esté trabajando. Algunas veces puede ser de 12, 9 ó de 6 horas, pero siempre lo logra por medio de WhatsApp.

En sus innumerables vuelos se ha encontrado algún venezolano y personas de otras nacionalidades que quieren practicar el español, al enterarse de que el Capitán y su tripulación está integrada por venezolanos. *“Cuando te identificas como venezolano la gente nos pregunta por Miss Venezuela, otros comentan lo hermoso que es nuestro país. Incluso una vez una señora en Malasia recordó una telenovela venezolana... eso me pareció bastante curioso”.*

Su profesión como piloto le permitió conocer a quien sería su esposa. *“Ella llegó a volar conmigo como azafata en Estados Unidos. A ella la conocí en Barquisimeto cuando volaba aviones pequeños y me ha acompañado en todo este camino hasta el día de hoy. Ella se vino conmigo como azafata por un tiempo en Dubái. Nos casamos y ahora tenemos a nuestro bebé que tiene 3 meses. Nació en noviembre 2024”.*

De la experiencia adquirida, dice que en algún momento le servirá al volver a casa. Por lo pronto, de su país extraña todo: su familia, especialmente su madre que vive en Venezuela, las playas y la comida. *“El pabellón, las arepas, los cachitos, el pan de jamón y las hallacas”.*



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

Fotos: cortesía de Dagan Manrique



Sergina

nunca dejó de luchar

Martha Alejandra Cobos C.
Buenos Aires

Sergina Anunciación da Boa Morte nació en São Paulo en 1948; es una brasilera llena de vida que representa a su país con orgullo, llevando siempre su vestido lleno de colores y su bandera, que la hacen dueña de cualquier escenario. Ella representa a la mujer migrante y luchadora.

Desde niña ha estado involucrada en el arte, creció en el barrio *Vila Buenos Aires*, rodeada de música, teatro y cultura. Sin embargo, nunca imaginó que un simple comentario impulsivo en un ensayo teatral le cambiaría la vida.

En un descanso de la obra en la que participaba, escuchó a la directora decir que tenía los pasajes para una gira en Rusia, pero que le faltaban artistas. Sin dudarle, dijo: "*Si vos querés, yo voy*". Fue una decisión que tomó sin pensarlo, que la llevó a formar parte de un festival que la mantuvo viajando por dos meses, representando a América Latina en distintos escenarios.

Luego de esa exitosa gira, un encuentro inesperado la trajo a Buenos Aires. El guitarrista Raúl Barboza le propuso conocer la ciudad, pero ya había decidido por ella algo más: la recomendó como bailarina para la cantante colombiana Leonor González Mina sin siquiera consultarla. Atrapada entre la sorpresa y la incertidumbre, aceptó el cambio de rumbo.

Pero luego, en Buenos Aires, el mismo guitarrista le pidió todo su sueldo con la excusa de cambiarlo por moneda local, y desapareció con el dinero.



Sola y sin nada en el bolsillo, se quedó encerrada en un hotel, con miedo de salir a la calle. Le habían hablado sobre el racismo y los peligros de un país que no conocía, pero el hambre fue más fuerte. Así fue el inicio de su lucha por la supervivencia.

El 26 de octubre de 1971, con tan solo 23 años, la tragedia golpeó de nuevo. Tuvo un accidente que la dejó gravemente herida y su rostro quedó irreconocible. La hospitalizaron en el *Hospital Ramos Mejías* y allí contó con la ayuda y el cuidado de una enfermera llamada Nelli, a quien recuerda con cariño y siempre le estará agradecida por haberla cuidado. A pesar del dolor y la soledad, no se dio por rendida. Poco a poco, fue reconstruyendo su rostro y su vida.

Trabajó en casas de familia, en talleres de costura y, gracias a la Embajada de Brasil, consiguió volver al mundo del espectáculo. Actuó en festivales, participó en programas de televisión y llegó a presentarse en el prestigioso *Almuerzo de Mirtha Legrand*. Su talento y su determinación la hicieron brillar con luz propia, pero su vocación iba más allá del escenario.

Con el tiempo su compromiso con la comunidad afrodescendiente y con los derechos humanos la llevó a fundar el 21 de abril de 2003 la Asociación

Cultural Argentino Brasileña ***A Turma da Bahiana***, que lleva a cabo actividades socio culturales por el reconocimiento de los pueblos originarios afros, LGTB, danza y música brasileña entre otros.

Coordinó la Mesa de Afrodescendientes en el Senado y, en colaboración con el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, impulsó eventos como *Afrovozes*. Su labor social se ha extendido a quienes más lo necesitan: personas en situación de calle, migrantes y comunidades vulnerables.

Hoy con 76 años y más de cinco décadas en Argentina, sigue demostrando que su historia es testimonio de resistencia, pasión y entrega. Formó una familia, enfrentó el dolor de la viudez en 1998 con cinco hijos a su cargo, pasó hambre y durmió en la calle, pero nunca perdió la esperanza. Hoy, con dos nietos, agradece lo bueno y lo malo de la vida.

Hoy vibra y continua más alegre que nunca, "*La vida es hermosa, con todo lo que trae*", dice con orgullo la actriz, cantante, ama de casa, madre, abuela, pero, sobre todo, una mujer que jamás ha dejado de luchar.

Fotos: cortesía de Sergina da Boa Morte

Afronté los cambios con resiliencia



Carmen Gómez Piñeres

Mi nombre es Carmen Gómez Piñeres. Soy venezolana y nací en Coro, capital del estado Falcón, ciudad colonial de Venezuela y decretada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO.

Me gradué de Comunicadora Social en la Universidad Católica Cecilio Acosta, en Maracaibo, estado Zulia, luego regresé a mi tierra natal, donde trabajé como reportera de sucesos en el diario **El Falconiano** y fui corresponsal en un suplemento del semanario **Quinto Día**, pero mi ilusión era conquistar nuevos retos profesionales, por eso me trasladé a Caracas en busca de nuevas oportunidades de crecimiento laboral.

Allí incursioné en el mundo del periodismo institucional, en las salas de prensa de organismos del Estado como el Ministerio de Agricultura y Tierras; Ministerio de Ciencia y Tecnología; Ministerio de Educación Universitaria. También hice periodismo científico en el Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología.

Emigrar no estaba en mis planes, hasta que conocí a un canario en mi lugar de trabajo. Tras varios meses de noviazgo, decidimos casarnos y mudarnos a Las Palmas de Gran Canaria, donde resido desde hace ocho años.

Como todo extranjero, **tuve que hacer frente a mis miedos** y superar muchas dificultades: empezar de cero, adaptarme a otra cultura, afrontar la discriminación e insertarme en el mercado laboral de Gran Canaria fueron algunos de esos desafíos. Llegar a la isla supuso grandes cambios para mí: las expectativas de un futuro mejor estuvieron plagadas de incertidumbre, decepciones y frustraciones que fui superando con resiliencia. Mi mayor desilusión ha sido no poder ejercer mi profesión en España, sin embargo reinventarme y aprender nuevas habilidades me ha permitido explorar otras áreas de conocimiento.



En Canarias me formé en cocina, comercio, ventas, idiomas, y finalmente en atención sociosanitaria para personas dependientes, espacio laboral en el que me desempeño como auxiliar en ayuda a domicilio, y aunque ya tenía experiencia como gerontóloga, confieso que ha sido un verdadero desafío porque es un mundo profesional muy diferente al mío.

Me siento bendecida y profundamente agradecida con Dios por acompañarme en este camino, por abrirme las puertas en este país donde he conocido gente maravillosa.

Tengo anhelos por conquistar, escribir un libro es una aspiración profesional desde hace muchos años y a nivel personal, deseo ir a Nueva York en Navidad y conocer otras culturas.

Por todos estos retos, nuevos aprendizajes y aspiraciones por cumplir, me siento una **BienHallada**.

Ven como seas



Alain Acosta

Las Palmas de Gran Canaria

La **Asociación Mujeres Unidas del Mundo**, de Gran Canaria (AMUM), y la **Asociación Naya** (Francia) realizaron varias actividades conjuntas en la ciudad de Tours, con motivo del Día Internacional de la Mujer.

Sonia González, presidenta de AMUM, comentó que la preparación de este viaje comenzó el año pasado gracias a la iniciativa de Macarena Barría, una de las integrantes de la asociación, quien tenía en Francia un contacto con una persona muy feminista y luchadora. Luego de una conversación con ella, AMUM fue invitada a participar en los eventos del Día de la Mujer que NAYA realizaría en Tours (Francia).

Luego de barajar varias actividades, se decantaron por una obra de teatro: **Frágil**, una propuesta

unipersonal en la cual se enfoca el maltrato hacia la mujer, sus cambios y los comportamientos que tenemos culturalmente arraigados.

*“Como los derechos de autor son de una organización que se llama **Mojo de Caña**, nos reunimos con ellos, quienes nos dijeron que les encantaría que esa obra se presentara, y además propusieron que viajaran la persona que hace el show y la sonidista”.*

El siguiente fue comunicarse con Lidia Gatar, la representante de NAYA, que es un grupo que apoya a la gente más desfavorecida, con base en donaciones que reciben. Con ella organizaron las actividades, reuniones, pernoctas y comidas. En Francia, les garantizaban el local para presentar la obra, la comida y lugar para dormir. *“Fue entonces cuando empezamos a comunicarle a las compañeras para que se apuntaran las que quisieran ir, siendo el único requisito pagarse el boleto”*, explicó Sonia.

“Cuando llegamos nos recogieron con una furgoneta y fueron 3 horas de viaje hasta nuestro destino:



Tours, un pueblito maravilloso que es un caramelo de bonito, donde nos hicieron de noche una visita guiada y nos invitaron a cenar. Nos alojamos con dos familias, en unas casas acogedoras. Sus dueños son ecologistas, gente activista, gente con conciencia de lo que hace mal al planeta”.

Los siguientes días sostuvieron reuniones con la asociación anfitriona y asistieron a encuentros en torno al feminismo; fueron a un evento con Plurielles, un café de mujeres que es un centro feminista; participaron en un taller sobre los microrracismos y los micromachismos aprendidos en nuestros lugares de origen; presentaron la obra de teatro; realizaron una recogida de comida; hicieron un taller de comidas del mundo y finalmente se incorporaron a la marcha del Día de la Mujer.

Fueron días de contactos, reuniones y encuentros de reflexión. *“Allí vimos un nivel humano precioso, casi era como si nos conociéramos de toda la vida. Yo creo que eso se alcanza porque estamos en la misma línea de querer ayudar, de querer hacer, de querer que la gente esté mejor, que todo el mundo esté mejor, esa es la idea”*, reflexionó la presidenta de AMUM.

Fotos: cortesía de AMUM

**LA JOURNÉE INTERNATIONALE
POUR LES DROITS DES FEMMES**

**FRA
GIL**

VENDREDI 7 MARS 19H
SALLE DE L'AUBRIÈRE (STPIERRE DES CORPS)

SAMEDI 8 MARS 18H
AU CENTRE SOCIAL PLURIELLES (SANITAS)



El país que nos acoge

¿Qué tiene que ver la Virgen de La Macarena con Caracas?

Adriana Agudo Vicci
Unaymasrutas.com

Investigando sobre el santuario de la Virgen para nuestro blog, no pudimos evitar recordar aquella famosísima canción de La Macarena, ¿la recuerdas? (Antes de continuar, coméntanos si tienes la canción en tu cabeza y la estás tarareando en este momento).

Vayamos por partes.

La Virgen de la Macarena

En la **Basílica de la Macarena en Sevilla** reposa una de las imágenes más veneradas en España, que es también un emblema de la Semana Santa de Sevilla.

Su historia no está clara todavía, se dice que llegó a España en manos de un viajero italiano. Al ingresarle por enfermedad en el Hospital Cinco Llagas, falleció y poco después se descubrió la imagen que llevaba con él.

También podrás leer que la virgen adquirida por la hermandad de la Esperanza de Triana en Sevilla, fue llevada en procesión durante la epidemia de la peste y, al detenerse en frente de la casa de una mujer contagiada, ella se recuperó hasta curarse totalmente. Lo cierto es que, por años, cada Semana Santa, miles y miles de fieles y turistas se congregan para ver la procesión de la Hermandad de la Macarena, donde la imagen de la Virgen recorre las calles de Sevilla acompañada por saetas y el fervor de los devotos.

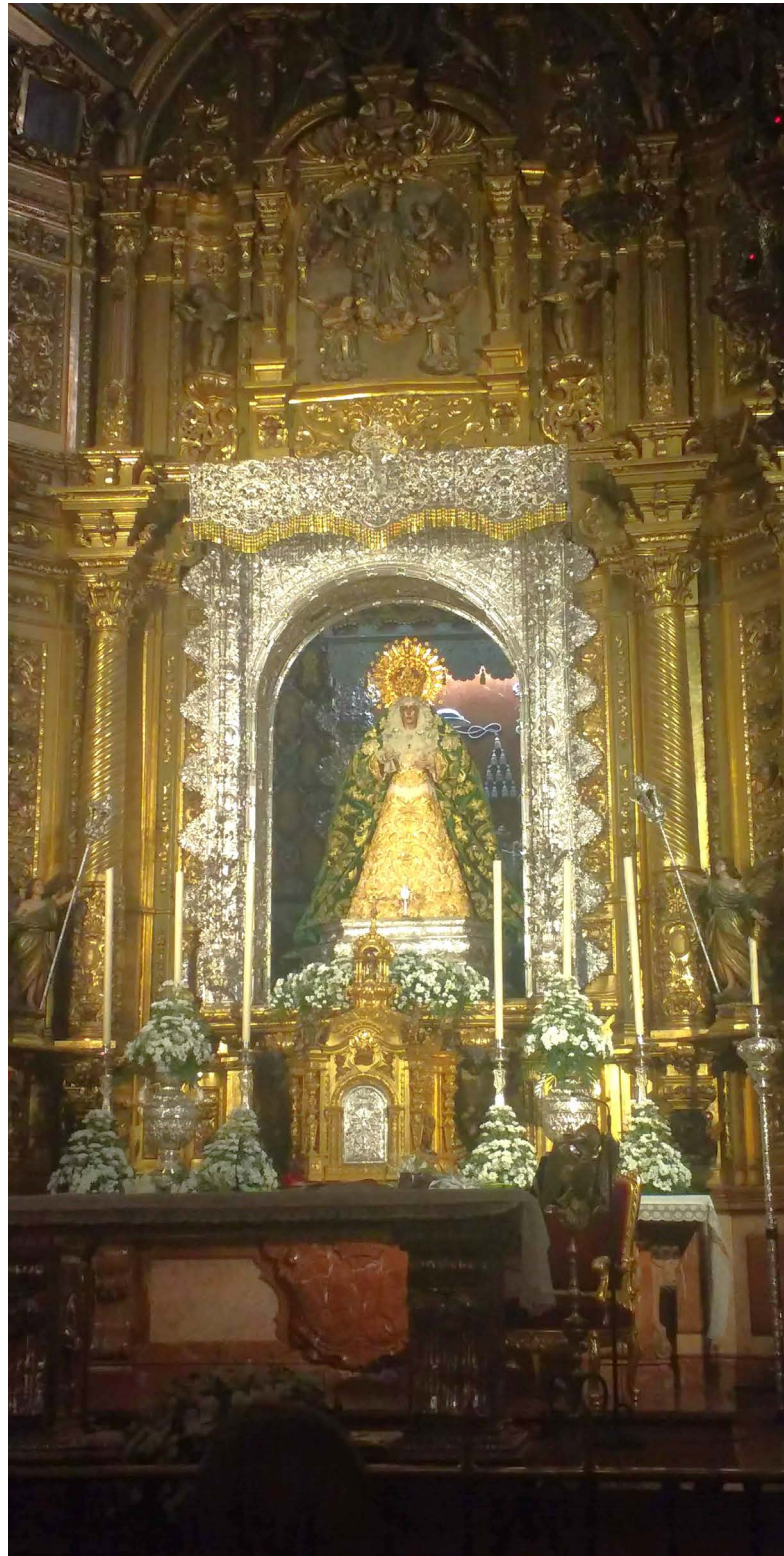
La canción de la Macarena

Sin embargo, fuera del ámbito religioso, el nombre "Macarena" se hizo mundialmente famoso gracias a la pegadiza canción **Macarena** del dúo español **Los del Río**, quienes estando en una gira en Suramérica, la inspiración los abordó por el baile de una invitada en una fiesta de un conocido empresario venezolano en Caracas. Allí surgió el: "*Dale a tu cuerpo alegría, Magdalena*", que más adelante cambió a *Macarena* por la devoción de ambos por la *Virgen de La Macarena*.

La canción y la Virgen, como vemos, no tienen ninguna relación, aunque el nombre *Macarena* ha trascendido fronteras y se ha asociado tanto con la Virgen como con la música.

Incluso, así como nosotros, turistas llegan a Sevilla creyendo que la canción tiene raíces religiosas y se sorprenden al descubrir la verdadera historia detrás de ambos íconos culturales.

Cuando vayas a Sevilla recuerda visitar la Basílica, será una bonita experiencia cuando presencies la profunda devoción por la Virgen en un santuario pequeño, hermoso, humilde y lleno de amor.



Web: unaymasrutas.com

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



Foto: xusenru

¿Hablamos sobre el miedo en el camino del migrante?

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

A pesar de que el miedo es una respuesta natural ante lo desconocido, el peligro o la incertidumbre, puede convertirse en una sombra constante para todo migrante.

Comprender el miedo puede marcar la diferencia entre la parálisis y el avance.

Es por eso por lo que te recomiendo detenerte unos segundos para dedicarlos a comprender tu miedo. ¿Por qué está allí? ¿De qué te protege? ¿Qué necesitas? ¿Qué deseas? Porque comprender el miedo y aprender a gestionarlo puede marcar la diferencia entre la parálisis y el avance.

¿Por qué sientes miedo?

En el proceso migratorio, este miedo puede deberse a la incertidumbre económica, las barreras del idioma, la discriminación. Aunque es una respuesta natural, el miedo no debe controlar tus acciones ni definir tu camino. Analiza esa emoción y trata de responder *¿a qué le tienes miedo?*

Superar el miedo en el proceso migratorio

La clave para superar el miedo no está en ignorarlo ni permitir que te paralice. Es trabajar junto a él con herramientas que te ayuden a avanzar.



Foto: Jirattawut

Te propongo algunas ideas que pueden ayudarte:

1. Toma acción inmediata. Si el miedo te paraliza, da un pequeño paso hoy. Puede ser hacer una llamada, buscar información o presentarte a una entrevista.

2. Entrena tu mente. Visualiza el éxito en lugar del fracaso. Imagina un día en tu nueva vida en el país de destino con confianza y tranquilidad.

3. Toma el control de lo que te es posible. Enfócate en lo que puedes hacer ahora: aprender el idioma, mejorar tu currículum, establecer contactos, crear tu comunidad (amigos, vecinos), probar fuentes de ingresos diferentes.

4. Busca mentores o modelos a seguir. Encuentra a alguien que ya haya pasado por el mismo proceso y aprende de su experiencia.

5. Haz ejercicios de exposición. Solo en el caso de que te apetezca porque sientes el ánimo de hacerlo, haz un poco de aquello de lo que el miedo te aleja: hablar en público, iniciar la universidad después de los 50, proponer una idea de negocio a tu ayuntamiento.

No es necesario correr. Hazlo en pequeñas dosis y verás cómo el miedo disminuye.

6. Respira y muévete. Practica la respiración consciente e incluye ejercicios en tu rutina.

Comienza a incluir nuevos hábitos.

Acciones para transformar el miedo en fortaleza

Convertir el miedo en motivación es posible si se toman pequeños pasos cada día. Desde establecer metas alcanzables hasta celebrar cada logro, por mínimo que parezca.

¿Te animas a llevar un diario de progresos? Podrías apuntar allí cada acción tomada, por pequeña que sea. O podrías también, crear tu mapa del tesoro: qué quieres lograr y cuáles serían las diversas opciones en el camino para hacerlo.

Migrar va necesariamente acompañado del miedo en mayor o menor medida, un miedo que te protege y no te limita: es funcional, como cualquier otra emoción. Sigues siendo tú; el miedo solo te alerta para que prestes más atención, analices, valores y, en algunos casos, tomes distancia.

Instagram: @ [mochiladeemociones](#)

Web: [GrupoCIEG.org](#)

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

CINE

Indocumentados

El miedo a la deportación



Andreína Alcántara

2019 fue un año de gran tensión en Estados Unidos. En ese tiempo se avivó el debate sobre la inmigración, corrían los tiempos de la primera administración del presidente Donald Trump. Fue justamente ese año en el que se estrenó la serie ***Indocumentados***, audiovisual que seis años después vuelve a cobrar vigencia ante las polémicas medidas adoptadas recientemente por el gobierno norteamericano sobre la comunidad migrante, especialmente la latinoamericana.

El documental de seis capítulos de duración, fue producido por **Selena Gómez** y los ganadores del Emmy, Aaron Saidman y Eli Holzman. Ofrece una mirada íntima y conmovedora en torno a la vida de ocho familias indocumentadas en Estados Unidos, al mostrar sus luchas, esperanzas y miedos ante el temor constante de la deportación.

La serie *Indocumentados* cuenta cómo estos grupos familiares enfrentan la constante amenaza de ser devueltos a sus países de origen. Los casos son diversos: Alejandra Juárez dejó México en 1998; Luis Díaz huyó de la violencia en Honduras en 2012; los colombianos Dunoyer salieron de su país tras ser amenazados por narcotraficantes. Sin embargo, todos ellos tienen en común un terrible drama: tras el endurecimiento de las leyes desde la llegada a la Casa Blanca de Donald Trump, sus

vidas penden de un hilo.

Selena Gómez, en declaraciones para la revista *Time*, reveló que decidió involucrarse en este proyecto luego de ver cómo los testimonios de los protagonistas, reflejaban parte de la lucha que su propia familia enfrentó como inmigrantes. La tía de Gómez, en la década de 1970, fue la primera de su grupo familiar en cruzar la frontera de México a Estados Unidos. La serie documental aborda tanto el miedo y la incertidumbre que viven estas familias, como su esperanza y optimismo por un futuro mejor.

Gómez tiene la convicción de que con este trabajo hizo un aporte para mejorar la imagen que se tiene en torno a los migrantes. “Elegí esta serie porque en los últimos años la palabra inmigrante aparentemente se ha convertido en algo negativo. Mi esperanza es que la serie pueda arrojar luz sobre cómo es vivir en este país como inmigrante indocumentado, y agradezco a las personas que eligieron compartir sus historias”.

Indocumentados es una serie emotiva e informativa, que ofrece una perspectiva humana sobre un tema polémico y complejo e invita a la reflexión sobre la inmigración y sus implicaciones. En los actuales momentos su mensaje se vuelve oportuno y necesario.

Está disponible en Netflix.



Servicios de comunicación para organizaciones

Comunicación Externa

Elaboración de Notas de Prensa
Convocatorias a la prensa
Relaciones Públicas
Organización de Eventos
Publicidad y material POP

Comunicación Interna

Clima organizacional
Diseño de comunicación interna
Gestión de la comunicación

Comunicación Digital

Diseño y optimización web
Mantenimiento y actualización
Gestión de Redes Sociales

ISLAS
K



WhatsApp: (+34) 600 82 96 01



Correo: asociacionislask@gmail.com



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](https://www.youtube.com/@intohumano)

Web: [intohumano.com](https://www.intohumano.com)

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



TalQualvos

Emprendedores que Inspiran: Natassja Jiménez

Natassja Jimenez nos presenta su proyecto *El Renacer del Ser*. Con dos décadas dedicada a la expansión de la conciencia, Nata comparte cómo su viaje de sanación fue el punto de partida de esta iniciativa.

Destaca la importancia de iniciar desde uno mismo para luego transmitirlo a los demás, además de abordar los desafíos que enfrentó y compartir reflexiones llenas de gran sabiduría.

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

Correo: talqual12@gmail.com

Escúchalo en YouTube o en Spotify:





El Alpende

Tu programa multicultural favorito se llenó de contenidos el pasado mes de marzo

Como no podría ser de otra manera, el pasado mes de marzo, pintamos las paredes de nuestro **Alpende** de color morado, comenzando con contenidos dedicados a las mujeres migrantes.

Pero también abrimos nuestras puertas a otros mundos y culturas, de los que estamos seguros que... ¡te van a encantar!

¿Quieres saber de qué tratan?

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

08/03/25

Más allá del 8M: El trabajo diario para garantizar derechos a las mujeres migrantes.

15/03/25

De acueductos a ejércitos: Cómo usaban los romanos las matemáticas para dominar el mundo.

23/03/25

Falta de agua, electricidad y ayuda humanitaria: La realidad de Gaza contada en primera persona.

29/03/25

De Persia al Mundo: La historia y el significado del Now-Ruz, el Año Nuevo Bahá'í.



Kayed Hammad

Productor y traductor español árabe



Rosa Halaby

Presidenta de la Asociación Mujeres por la Paz y Acción Solidaria con Palestina



Amaya Blanco

Escritora, profesora de escritura creativa y miembro de la Comunidad Bahá'í



Luis Fajardo

Licenciado en matemáticas, en la especialidad de investigación operativa y estadísticas



Marlenis Castellanos

Periodista y Directora de la revista



EL ALPENDE

Web: rtvc.es/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](#)