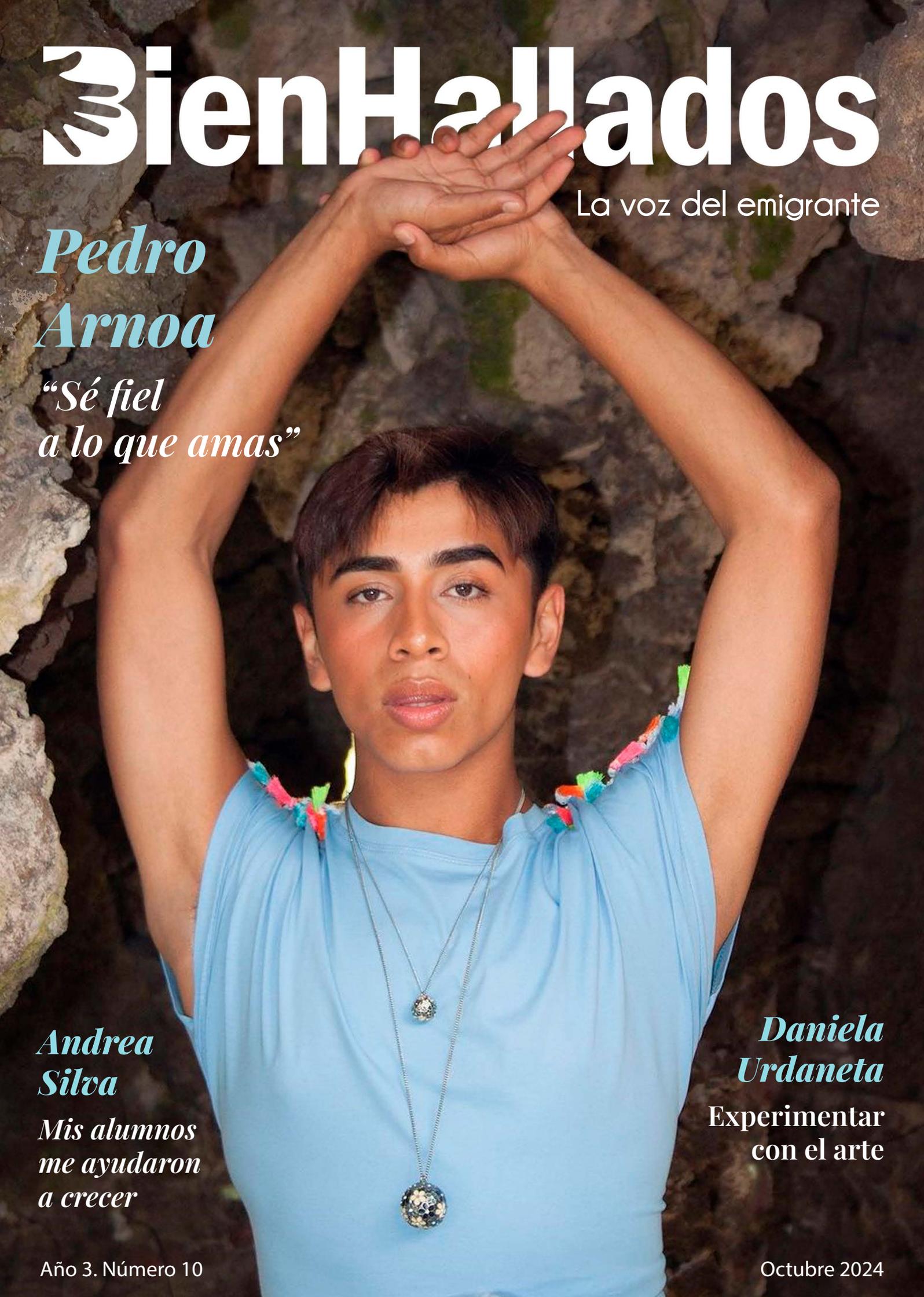


Bien Hallados



La voz del emigrante

*Pedro
Arnoa*

*“Sé fiel
a lo que amas”*

*Andrea
Silva*

*Mis alumnos
me ayudaron
a crecer*

*Daniela
Urdaneta*

*Experimentar
con el arte*

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



BienHallados es editado en 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: Pedro Arnoa. [@_donpiper](#)

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





Foto: Roman Kaiukua

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.*

Konstantínos Kaváfis. 1911

Ítaca es el camino

Todos queremos volver a casa; regresar al lugar donde jugamos, crecimos y vivimos parte de nuestra vida.

Avanzamos por un camino de incertidumbre, dudas y de tristezas; de ganancias, aciertos, bondades y alegrías. Cada logro y cada caída en tierras lejos de nuestro país de origen, va acompañado de cotidianidades y aprendizajes.

La prisa que tenemos en el día a día, a veces nos impide disfrutar del camino que vamos

haciendo. Los procesos cotidianos y sencillos también son parte de nuestro destino. Y a veces, nos asombramos por nuestros resultados, sin percatarnos que cada día hacemos un camino que nos permite llegar a Ítaca.

Todos, migrantes y nativos, compartimos un territorio en el que aportamos nuestro esfuerzo para tener una vida digna. Todos, diariamente, tenemos nuestro propio camino y nuestra propia Ítaca.

Marlenis Castellanos

BienHallados

Contenido

El gustito de Brasil
en Canarias



6

Pedro Arnoa en 4 puntos



8

La imagen
de Centroamérica
en el corazón de
Buenos Aires



10

Daniela
está de portada



12

*Vemos sus caras
y sabemos cómo están*



14

Entre tulipanes,
canales y parques



16

OCTUBRE 2024

18



Quando estamos lejos:
El impacto de las noticias
de nuestros países

20



Disco Boy:
El alucinante viaje
migratorio de un bielorruso

22



Músico venezolano
nominado
al *Latin Grammy*

24



Octubre
movidito

26



9ª Temporada
de El Alpende en RTVC

27



TalQualvos

El gustito de Brasil en Canarias



Especial equipo de BienHallados Las Palmas de Gran Canaria

El 7 de septiembre, Andrea organizó un mini carnaval para celebrar el Grito do Ipiranga, acción que da origen al Día de la Independencia de Brasil.

“La idea surgió desde el corazón. Para festejar la Independencia de Brasil en Las Palmas de Gran Canaria estando fuera de nuestras raíces, familias y culturas; para homenajear y dar a conocer nuestras tradiciones, comidas y bebidas típicas y principalmente hacer un reconocimiento a brasileños autónomos en España: percusionistas, artistas, artesanos, músicos y cantantes maravillosos que están ocultos en nuestra isla”, explicó Andrea Silva.

Ella no para de explicar que este rato de música, comidas y baile, también fue concebido para *“abrazar vuestro apoyo incondicional y dar a conocer su trabajo. Dar a conocer los más Grandes de MPB (Música Popular Brasileña), entre las que destacan el Sertanejo (estilo ranchera), la Samba y el Pagode”*.

El encuentro se llevó a cabo en el local ALEPH y lo organizó **Andrea Eventos / Casa Brasil**, asociación que tiene como objetivo fomentar la cultura brasileña y dar a conocer el talento y el arte a través de eventos tradicionales, educativos y culturales de Brasil; fomentar la música brasileña con talleres de Samba y bailes variados, el arte de la capoeira, percusión y encuentros interculturales.

La festividad contó con la percusionista Luciene Zazá y Badú Obá, quienes interpretaron samba y música latina. En el estilo romántico y sertanejo, estuvieron Pablo Amirim y Luciene Zazá, y se contó con la actuación especial de Maná Santos.

“Ellos vibran por su público, dan todo por y para sus clientes, contagiando alegría y amor. En estos encuentros hay conocimiento cultural y gastronómico, mucha alegría y armonía. Cada presencia, cada sonrisa y cada abrazo es la respuesta positiva de que podemos hacer siempre más y mejor... Todos bailan, cantan, aprenden, como nosotros también aprendemos aquí en cada evento, show, encuentro o reunión... Es un intercambio



Fotos: cortesía de Andrea Silva

cultural bonito y pienso que también necesario para la isla turística en la que estamos viviendo”.

Andrea Silva es brasileña, lleva 24 años en Europa, 14 de los cuales han sido vividos en Las Palmas de Gran Canaria. Es monitora de Samba, GAP, y bailes diversos; organizadora y ayudante de bodas, de eventos y ha participado en shows en hoteles, desfiles de carnavales y teatro en Brasil.

“He impartido clases de samba a más de 400 alumnos que, todavía al encontrarme en algún lugar, me dan muchísimo cariño. Es muy gratificante, siempre estoy agradecida de mis alumnos de samba, música latina, mantenimiento de tercera edad y de aquagym... todos me ayudaron a crecer... y a seguir”, dijo.



Pedro Arnoa en 4 puntos

Marlenis Castellanos
Gran Canaria

Pedro se mostraba orgulloso de su tejido en crochet. Lo primero que hacía era sonreír y ofrecer su tarjeta de presentación a quienes nos acercábamos a su stand, en la X Feria

Intercultural de Valsequillo: **IPORA Tejidos en Crochet**. Ipora en guaraní significa *"bien hecho"*.

Pedro Arnoa es de Paraguay, saluda y se despide en guaraní. Domina con precisión los puntos del crochet, género que estudió en Gran Canaria. Con su cabello teñido de rojo y sus ojos perfectamente maquillados, mira con alegría al posible comprador de sus prendas.

1

Mba'éichapa (*hola, ¿cómo estás?*).

El impulso que me llevó a lanzarme a este desafío de buscar nuevas oportunidades, fue el saber que en este país ofrecen ayuda sin importar su origen o sexualidad. Llevo en esta hermosa isla desde hace un año y cuatro meses, enamorado de la cultura, sus playas y de la seguridad. Soy sudamericano proveniente de Paraguay, donde las oportunidades, siendo de una familia o de un lugar humilde, son pocas.

2

Cuando llegué a la isla opté primero por conocer el lugar, conocer el trato que ofrecen los residentes; luego de eso partí a enfocarme en los proyectos que quería iniciar. Lo más complicado sin duda alguna como migrante es el estar lejos de tu hogar, amigos, familia, tu zona de confort y saber que todos los días llevan nuevos desafíos, acompañado de lágrimas y de la típica pregunta "¿vale la pena estar esperando, por algo que sé que llevará tiempo?".



Creación de Pedro Arnoa.

Modelo: [@barbaraglvn](#) Foto: [@jonnpict](#)



3

Mi interés por lo artesano surgió desde muy temprana edad. Teniendo 10 años observaba cómo mi abuela realizaba objetos artesanales y fue ella quien me dio el hilo y la aguja que incendió este desenfreno de arte. Llevo trabajando con crochet hace unos cinco meses. Tomé un curso de manualidades aquí, en la isla, y luego fue cuando inicié con este emprendimiento.

4

El consejo que le daría a una persona que se encuentra iniciando, en cualquier aspecto de su vida, sería: ten tolerancia a ti mismo, confía y sé fiel a lo que amas y lo que quieres para tu vida, que siempre vas a encontrarte con cosas buenas y malas... pero recuerda que todo eso te hace ser la persona que eres y te hace llegar al lugar en donde tú quieres estar. El ser humano está en un constante cambio, por ende, tu vida también. Dale un abrazo al destino, confía y espera.

Aguyje (*gracias*).

Instagram: [@ipora_](#)

Instagram: [@_donpiper](#)

WhatsApp: 621 359 732



La imagen de Centroamérica en el corazón de Buenos Aires

Martha Alejandra Cobos
Buenos Aires

Andrea Montano, oriunda del Barrio San Jacinto, al sur de San Salvador, El Salvador, llegó a Buenos Aires en enero de 2018 para hacer una maestría en Teatro y Artes Performáticas. Junto a ella viajó Benjamín Ávalos, también salvadoreño, dispuesto a continuar su formación en música.

Ambos se conocieron en 2015 en su país natal y unidos por una pasión compartida por las artes escénicas y musicales llegaron a Buenos Aires para seguir sus estudios. Sin embargo, tras algunos meses, sus ahorros comenzaron a agotarse, lo que los impulsó a buscar nuevas formas de sustento. Así, el 9 de julio de 2018, decidieron salir a vender

pupusas (tortilla gruesa a base de masa de maíz o de arroz, rellena con uno o más ingredientes, como queso, chicharrón, ayote, frijoles refritos, loroco, pollo o camarones).

“Salimos con el changuito lleno de pupusas recién hechas, caminamos por la Avenida 9 de Julio y fuimos al subte, donde empezamos hacer ‘pregoneo’ y a vender con un cartel hecho a mano. Un par de personas nos compraron” recuerda Benjamín.

Para noviembre de ese mismo año, el proyecto ya había tomado forma bajo el nombre **PupusasBA**, un emprendimiento que no solo le recordaba a su tierra natal, sino que también les generaba ingresos. Al principio las ventas se realizaban a través de Facebook y solo los fines de semana, ya que ambos habían conseguido empleo. Andrea enseñaba teatro en el programa *Jornada*

Extendida, patrocinado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Luego llegó la pandemia y fue un detonante para el emprendimiento, *“fue un momento ‘bisagra’, el negocio creció mucho. Mi socio y yo comenzamos vendiendo el plato típico salvadoreño, y solo vendíamos por delivery”,* dijo Andrea.

Ávalos comentó que durante la pandemia sus vecinos se quedaron sin empleo. Él les ofreció hacer el delivery los fines de semana y su esposa ayudaba con la producción de las pupusas. *“Logramos generar una buena cantidad de seguidores e ingresos y nos ayudamos durante ese tiempo. Fue una vuelta de la página porque hicimos varias cosas que nos ayudaron a crecer”.*

En 2021, el emprendimiento dio un salto al participar en actividades promovidas por primera vez por la Embajada de El Salvador en Buenos Aires. *“Ese día vendimos 300 pupusas en dos horas. Fue increíble, el primer evento masivo en el que participamos”,* relata con orgullo.

Con local propio

Con el tiempo, PupusasBA fue expandiéndose: fueron comprando equipo como cocinas, multiprocesadoras y heladeras gracias a lo recaudado en cada evento.

Entre 2021 y 2023, participaron en diversos eventos masivos y organizaron la *Juntada Salvi*, un encuentro anual que reunía a salvadoreños para disfrutar de comida típica y proporcionar una plataforma cultural para artistas. *“Tuvimos cantantes, fotógrafos, diseñadores gráficos, poetas y músicos salvadoreños migrantes, expresando su cultura. Era una tribuna para otros artistas”,* cuenta Andrea.

Con el crecimiento del negocio, se hizo evidente la necesidad de instalarse en un local, sobre todo porque la mayoría de sus clientes residían en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Andrea y Benjamín abrieron su restaurante en el barrio de San Telmo, con capacidad para 30 personas. Se introdujeron algunos otros cambios: *“El nombre pasó a ser **Centraka**, el menú fue ampliado pensando ahora de manera regional en*



lugar de nacional”, comenta Andrea.

“Entendiendo que Centroamérica es una región que puede ser una potencia y somos mucho más parecidos de lo que creemos, queríamos unir más a centroamericanos. El plato estrella siguen siendo las pupusas y todos la siguen pidiendo, pero nuestro menú ahora es más amplio: tenemos platos tradicionales de toda la región como los rellenitos, empanadas de plátano, los pastelitos, enchiladas, yuca o vigorón, gallo pinto y la baleada hondureña”, agregó la salvadoreña.

Por su parte, su socio opina que el restaurante es lugar de encuentro para los centroamericanos: *“La idea de Centraka es presentar a Centroamérica como una comunidad unificada y que las personas puedan identificarse. Me gusta ver que los hermanos latinoamericanos nos apoyamos, pensar en la patria grande. Centraka es la imagen del migrante centroamericano en Argentina”.*

Homenaje

El 15 de septiembre se celebró la independencia de los países centroamericanos, por tal motivo en Centraka rindieron un homenaje con el *Ciclo de Cenas Temáticas*, en el cual el menú formó parte de la historia. Los comensales degustaron la comida típica de Honduras, Nicaragua, Guatemala, Costa Rica y para culminar, el sábado 5 de octubre los anfitriones fueron los de El Salvador.

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

Daniela

está de portada



Redacción equipo de BienHallados
República Dominicana

Daniela Urdaneta, artista visual, ilustradora y diseñadora editorial, salió hace diez años de Venezuela para explorar el mundo artístico y visual en República Dominicana.

Recién graduada de la universidad, migró muy joven a la isla para trabajar en el ámbito cultural y desde entonces se destacó como una talentosa artista visual, como ilustradora y diseñadora editorial. Y este año estuvo detrás de la línea gráfica del evento más grande para la mujer en República Dominicana: **DaystoShine (Días para brillar)**.

Este encuentro para mujeres se realizó la primera quincena de septiembre de este año, y reunió a unas 10 mil mujeres. El logotipo y el concepto de la campaña, creado por Daniela (Be You, Shine Bright!, en español, “¡Se tú, brilla intensamente!”) adorna la ciudad como parte de la promoción del evento.

“Este logro resalta su capacidad para captar la esencia de eventos de gran magnitud y traducirlos en un lenguaje visual que conecta con el público”, explicaron los organizadores del evento dominicano.

Actualmente, Daniela es la diseñadora editorial de **Shine Magazine**, sitio de trabajo donde ha contribuido con su creatividad y visión artística en 14 ediciones, además de crear dos de las portadas de la revista.

“Su enfoque en la diversidad y la experimentación en diversas disciplinas artísticas la ha llevado a consolidarse como una profesional versátil y apasionada. Y se destaca por su capacidad de crear puentes a través de la imagen, llevando su trabajo más allá de lo visual. Con 10 años de experiencia en el ámbito editorial, redes sociales, cultura y dirección artística, Daniela ha dejado su marca en proyectos de gran relevancia en la industria”, resumen los expertos del diseño gráfico en la isla.

Daniela Urdaneta nació en Quíbor (Lara, Venezuela), es Licenciada en Artes Plásticas por la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado



Fotos: cortesía de Shine Magazine

y su trayectoria en el ámbito cultural ha sido una constante exploración de nuevas formas de expresión.

Sitio web: design.danielaurdaneta.com

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

Correo electrónico: info@danielaurdaneta.com



Foto: cortesía de Lourdes Sosa Peñate

Vemos sus caras y sabemos cómo están

Marlenis Castellanos
Las Palmas de Gran Canaria

Ati, Mujer es una asociación que nació en Gran Canaria en enero de 2014, con el afán de apoyar a las mujeres que por diferentes motivos se encontraban en una situación de especial vulnerabilidad.

Esther Álvarez Martín, la fundadora de la Asociación, y Noelia Suárez Quintana, la actual presidenta, comentan que este grupo se fundó para responder a una necesidad de apoyar a

las mujeres, dar respuestas a sus problemas y apoyarlas en la defensa de sus derechos.

“En ese momento las respuestas eran muy lentas debido a la burocratización de los servicios públicos. Nuestro apoyo les permite contar sus problemas; muchas veces las mujeres dicen estoy aquí y no sé por qué”, explican Esther y Noelia.

Cada mujer que acude a ellas en búsqueda de ayuda recibe, inicialmente, atención psicológica individual y grupal además de asesoramiento jurídico. Es el comienzo de un acompañamiento individual que puede el tiempo que haga falta,



para que ella se sienta segura de continuar su camino sin temores.

“Cada mujer tiene su proceso, su propio ritmo de recuperación. Ofrecemos ayuda mientras haya motivo de acompañamiento y la ayudamos a crecer, pero no a crear dependencia hacia la asociación. Le ofrecemos herramientas para que resuelva la situación de su vida”, explica Esther.

Desde el primer contacto con las usuarias del servicio, se establecen las prioridades del apoyo hacia las mujeres que solicitan la ayuda. Se da especial atención, acompañamiento e inversión de tiempo.

“Ellas llegan con miedo, ansiedad, vergüenza y con culpa... Es el inicio del proceso para recuperar su autoestima y seguridad para continuar su vida”, dice Noelia, al comentar que la asociación cuenta con 2 psicólogas, 3 trabajadoras sociales, 1 orientadora laboral, 1 promotora de igualdad y un abogado que presta sus servicios de asesoría jurídica... “una de nuestras bases clave para proteger legalmente a las mujeres que acuden a nosotras”, explican.

Cuentan, además, con la colaboración de 97 socias y colaboradoras y unas 35 personas que ofrecen su tiempo en el voluntariado.

Esther y Noelia agregan que **A ti, Mujer** es un grupo de mujeres profesionales en diferentes disciplinas del ámbito social, todas madres, que en diferentes momentos se han encontrado en ese sentir de “vivir al límite”:

“Las mujeres que llegan a nosotras vienen solicitando asistencia, y desde aquí las ayudamos en el camino

hacia el empoderamiento y su fortaleza interior. Ellas saben hasta cuándo deben quedarse con nosotras. Este tránsito no lo hacen solas pero ellas deciden hasta cuándo y dónde tienen que quedarse. Incluso para despedirse, a veces hay miedo, miedo a volar solas. Sin embargo, saben cuándo están listas para continuar su camino”, explican.

¿Qué ofrecen?

Atención y acompañamiento psicológico; Asesoría jurídica; Escuela de empoderamiento para la mujer; Grupos de apoyo para mujeres; Puntos Violeta; Orientación laboral; Orientación laboral específica para mujeres migrantes; Atención psicológica individual y grupal; apoyo en Violencia de género; Acompañamiento integral.

Cursos y formación

Quiérete: Autoestima y merecimiento; Vacúnate contra la violencia: Talleres en centros educativos; Atención social; Formación en igualdad; Talleres de crecimiento personal; Escuela de familias y Orientación y terapia en educación sexual.

Dirección: Calle José Arencibia Gil 20 3º Izq.
Telde, España

Teléfonos: 34 689 984 546 / +34 828 910 207

Web: atimujer.org

Correo: info@atimujer.es

Facebook: [apoyoatimujer](https://www.facebook.com/apoyoatimujer)

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



Entre tulipanes, canales y parques

Hugo J. Boscán

Países Bajos o Nederland, es uno de los países del mundo donde la naturaleza reviste primordial importancia, lo que permite disfrutar de sus parques, bosques y canales. Sumado a esta característica, predomina el orden en cada una de las grandes ciudades, como Ámsterdam, Rotterdam, La Haya, Utrecht, Maastricht, Delft, Harlem, o Eindhoven.

“Holanda es todo un encanto donde quiera que uno vaya, por sus canales, sus parques, su orden, hasta su excesiva cantidad de bicicletas que circulan en todas las ciudades y obligan a los peatones a andar con mucho cuidado para que no los atropellen”, comentó Magaly Chourio, venezolana procedente del estado Zulia (zona petrolera, al oeste del país), que se animó y salió a caminar por el centro de Ámsterdam y aprovechó para dar un paseo en una de las tantas lanchas que circulan por los canales y son una de las delicias de los turistas.

Hicimos un recorrido guiado por la ciudad. Entre otros detalles, el guía turístico explicó cuándo se pueden ver los tulipanes de Holanda:

“Las bajas temperaturas y las tierras húmedas (debido a que este país está por debajo del nivel del mar), permiten que se den las flores, especialmente los tulipanes que, según historiadores, proceden de Turquía. Las mejores temporadas de tulipanes son entre marzo y abril, aunque algunos años se extiende



hasta mediados de mayo. Las mayores extensiones de tulipanes están en Keukenhof, población donde existe un parque de unas 32 hectáreas, todas sembradas de tan hermosas plantas florales”, dijo.

Los molinos de viento

En los Países Bajos los molinos de viento representan otro atractivo turístico. Originalmente eran utilizados para bombear agua de zonas inundadas hacia los ríos y así permitir que la tierra se seque y se volviera apta para las siembras. Al aparecer equipos más novedosos para la siembra, los molinos de viento se convirtieron en atractivos turísticos.

Kinderdijk (significa *dique de los niños*) es zona ubicada cerca de Rotterdam, y allí permanecen airosos 19 molinos que datan de 1.740 y que fueron declarados por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Se puede llegar a ella en auto, autobús o en bote, por los canales desde Róterdam o Ámsterdam.

“Los Países Bajos o cualquiera de las ciudades de este país son todo un espectáculo y el visitante regresará a su país satisfecho de haber estado en una nación en la que todo es atractivo”, comentó

María Eugenia Casas, una venezolana de Maracay (centro del país), que acompañaba el recorrido turístico. Ella llegó como migrante, se casó con un neerlandés y tienen dos hijos.

La leyenda de Peter

En cada ciudad holandesa existen diques para controlar el agua que viene del Mar del Norte. Sobre ellos existe una leyenda: un niño de 8 años llamado Peter, hijo del encargado del mantenimiento de un dique, regresaba de noche a su casa cuando le llamó la atención el sonido de un goteo de agua. Detuvo su caminar y, al acercarse al dique, observó la gotera y, temeroso de que se abriera y provocara la destrucción de la pared que contenía el agua, introdujo uno de sus dedos y comenzó a gritar pidiendo ayuda para tapar el orificio. Como era de noche, nadie le oyó, así que Peter estuvo toda la noche con el dedo introducido en el orificio, impidiendo la salida del agua, hasta la mañana siguiente, cuando lo encontraron desmayado. Su acción impidió que el dique se rompiera y Peter se convirtió en el héroe del pueblo.

Fotografías: Hugo Boscán.



BienEstar, allá donde vayas

Quando estamos lejos: **El impacto de las noticias de nuestros países**

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

Estar fuera no significa desinterés por lo que ocurre en nuestros países de origen. Es, a decir verdad, lo contrario. Resulta inquietante. Nuestros seres queridos están allá y nosotros no podemos apoyarlos físicamente.

Esas dos circunstancias, la lejanía y los sucesos estremecedores, alteran nuestro equilibrio emocional.

Por esa razón, esta vez te traigo **algunas recomendaciones para bajar la intensidad del impacto** que te causan las noticias de tu tierra. Con seguridad las conoces, solo que ahora te propongo que las pongas en práctica.

● La primera, quizá sea la más útil, es evitar ver o escuchar noticias conflictivas relativas a tu país. Al migrar afloran los sentimientos de pertenencia, responsabilidad, afecto, empatía, solidaridad y, a veces también, algo de culpa, por lo que es natural tu deseo de saber más. No olvides que también es importante para tu salud marcar distancia.

● Si no te es posible, limita el acceso a las noticias a aquellas plataformas serias y periodistas absolutamente fiables. Los bulos están a la orden del día.

● Evita las imágenes. El impacto emocional es menor cuando no las vemos.

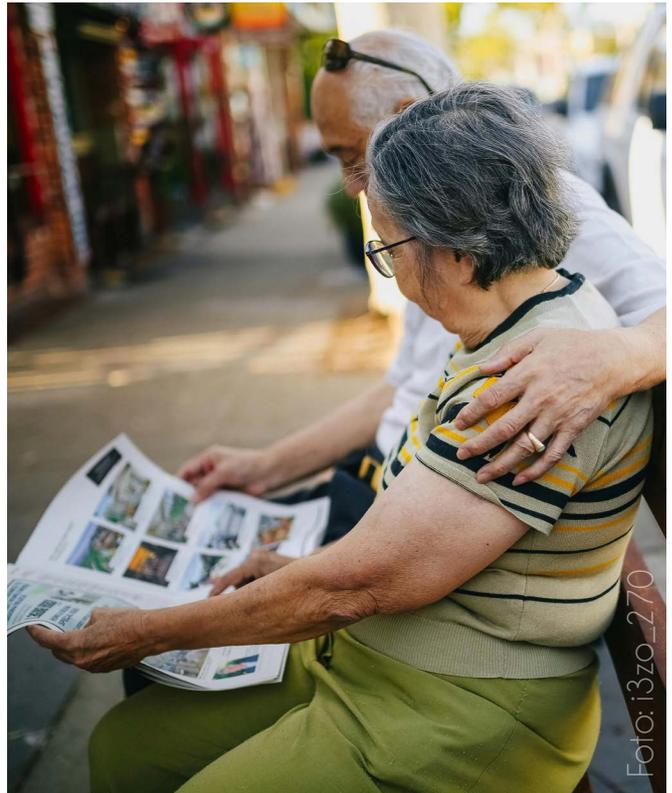
● Establece prioridades. ¿Las horas que dedicas a las noticias y opiniones en las redes y la televisión te va a producir algún beneficio?

● Reduce los encuentros y conversaciones con quienes solo traten estos temas. Si bien es un desahogo, el exceso de información y opiniones puede alterarte más. Selecciona con quién te sientes mejor tratando estos asuntos.

Mantener la atención a lo que está pasando aumenta tu necesidad de saber más, por tanto, la dependencia a las noticias será cada vez mayor.

● Regálate tiempo libre para actividades que distraigan tu mente. En lugar de volcar tu atención a las noticias, distráete con otras actividades: senderismo, ejercicios, jardinería, lectura, intenta esa receta que te gusta, intercambia libros y comentarios sobre películas y series, cursos. Reúnete con quienes tengan estos mismos intereses.

No te sientas mal por querer distraerte. Es necesario para tu propio bienestar.



● Medita. La meditación es una técnica fantástica para aliviar la tensión emocional que podrías estar experimentando. Con la práctica descubrirás que te relaja y le das un descanso a tu mente.

● Conoce qué emociones surgen en ti y aprende a bajar su intensidad. Muchos de nuestros países están pasando por una serie de acontecimientos que pueden parecerle injustos y que por ello generan en quienes estamos fuera un torbellino de emociones y sentimientos.

¿Quieres saber más? Este artículo sobre [Las 4 "r" de la economía circular en las emociones](#) puede orientarte.

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

Disco Boy

El alucinante viaje migratorio
de un bielorruso



Andreína Alcántara

Dentro de la oferta cinematográfica francesa de 2023 figuró **Disco boy**, primer largometraje de Giacomo Abbruzzese, director italiano radicado en territorio galo. Su protagonista es Aleksei, un joven bielorruso sin papeles que realiza un difícil viaje a Polonia en compañía de un amigo con un propósito simple: presenciar un partido de fútbol.

En el traslado se convencen que pueden labrarse una nueva vida explorando en otros países; con esa idea los amigos deciden ir a Francia. En la travesía su acompañante muere, y a Aleksei le toca seguir su rumbo solo. Es cuando llega a París y decide alistarse en la Legión Extranjera, una rama del servicio militar del ejército francés.

En medio de su situación, el bielorruso se percató de que el gobierno francés no le pide nada, no quiere saber de dónde viene ni cuál es su situación. El muchacho solo sabe que si aguanta cinco años tendrá papeles, será ciudadano francés y se llamará simplemente Alex.

El film ha sido definido por la crítica especializada como *“una aproximación del realizador italiano al fenómeno de la inmigración”*, vista desde dos ángulos: el norte de Europa, representada por el bielorruso Aleksei (Franz Rogowski), que se une a la Legión Extranjera francesa para adquirir la nacionalidad gala. Y África subsahariana, a la que pone cara la nigeriana Udoka (Laetitia Ky), cuya aldea, explotada por multinacionales petroleras, es masacrada por un comando de legionarios dirigido por Aleksei. El sueño de buscar un futuro mejor en París se transforma en un espejismo que dura poco.

La película ha sido exaltada por su deslumbrante fuerza visual: primerísimos planos de rostros, un sonido increíble, juego con distintas texturas, gran dirección de actores y una fotografía sobresaliente a cargo de Hélène Louvart. El filme, de 92 minutos de duración, se realizó gracias a una coproducción entre Francia, Italia, Bélgica y Polonia.

Disponible en Movistar Plus.



Músico venezolano nominado al *Latin Grammy*



Fotos: cortesía de Laura Vogel

Nota de Prensa de Laura Vogel
Madrid

Omar Acosta, el virtuoso flautista y compositor venezolano, ha sido nominado por segunda vez a los Latin Grammy, esta vez por su más reciente álbum ***Impronta***, en la categoría de Mejor Álbum Instrumental.



La ceremonia se llevará a cabo el 14 de noviembre en el Kaseya Center en Miami. Este reconocimiento llega después de su primera nominación en 2021 por el álbum *Entretiempo y Tiempo*. En esta nueva obra, Acosta presenta una fusión de música popular venezolana con fuertes influencias de jazz, música clásica y world music, que refleja su evolución y madurez artística.

El álbum fue grabado en directo durante tres días, a principios de 2024, en el Mpire Studio de Madrid, en España, donde a la maestría de Omar se sumaron los venezolanos Jhonny Kotock al piano y los teclados; Manuel A. Sánchez al contrabajo, y el artista ganador de Grammy Latino, Miguel Siso como cuatrista y productor.

“Esta nominación es un gran honor y un reconocimiento al trabajo y dedicación de todo el equipo que ha hecho posible este proyecto”, comentó Acosta. Y no es para menos, porque el cuarteto se complementa con la participación de invitados internacionales que brillan con luz propia: el instrumentista Pedro Eustache en la flauta, el saxofonista español de jazz y flamenco Jorge Pardo, el guitarrista flamenco Enrique Bermúdez, el trompetista cubano Manuel Machado, el músico venezolano Rafa Pino en las maracas y el violinista Alexis Cárdenas.

El disco cuenta con el sello de Nesso Music, una compañía dedicada a apoyar y promover a músicos innovadores y talentosos.

Trayectoria de éxito y reconocimiento

Omar Acosta, formado musicalmente en Venezuela, ha sido integrante de la Orquesta Sinfónica Simón Bolívar y la Sinfónica de Venezuela. Se ha desempeñado como flautista y director musical del Ballet Nacional de España y es autor, entre muchas otras obras, del primer Concierto para cajón flamenco y orquesta sinfónica. Su música ha sido interpretada por destacados músicos y agrupaciones a nivel internacional, y ha realizado colaboraciones con artistas de gran renombre y proyectos de gran envergadura, consolidándose como uno de los músicos más influyentes de su generación.

El flautista reside en España desde hace un poco más de dos décadas, desde donde ha hecho de la fusión y la experimentación su norte, mezclando músicas del mundo con su bagaje cultural y raíces, su experiencia en los escenarios y su formación clásica. Tiene ocho álbumes con composiciones propias. Su anterior trabajo, titulado *Entretiempo y tiempo*, grabado a dúo junto al guitarrista argentino Sergio Ménem, fue nominado como Mejor Álbum Instrumental a los Latin Grammy 2021.

Web: omaracosta.es

Youtube: [@OmarAcostaflute](https://www.youtube.com/@OmarAcostaflute)

Spotify: [Omar Acosta](https://open.spotify.com/artist/omaracosta)

C. López Socas, 9,
35008 Las Palmas de
Gran Canaria, Las
Palmas

11
noviembre



a partir de
las 18:00 hrs



Octubre *movidito*

Nossa Senhora Aparecida. El viernes 11, la comunidad brasileña y sus amigos de Canarias, celebrarán el Día de la Patrona de Brasil *Nossa Senhora Aparecida*.

En la Calle López Socas, 9, Las Palmas de Gran Canaria, será el encuentro en el cual, además de deleitarse con el menú típico del país más grande de Suramérica, disfrutarán de los ritmos sertanejo, forro y ranchera.



9ª Temporada de El Alpende en RTVC

Tu programa radial favorito

El pasado mes de septiembre, comenzó la 9ª temporada de **El Alpende** en La Radio Canaria, en su programa nº 278. El programa que tanto gusta a las personas migrantes en Canarias y a los propios canarios en sí. Donde se da voz a las personas migrantes y extranjeras en las 8 islas afortunadas. Derechos humanos, historias compartidas, multiculturalidad, gastronomía, folclore, artesanía, entre otros muchos temas que nos hace dar la vuelta al mundo visitando los 5 continentes sin tener que salir de casa, escuchando todos sus episodios en rtvc.es

En este último mes, podrás disfrutar de un análisis sobre la cooperación al desarrollo en el Sahel Occidental, poniendo el foco en la historia, seguridad y migración en África, con dos invitados de lujo en el episodio (15/09/24).

También hablamos sobre los eventos dedicados a Venezuela y Chile, en Canarias, en el episodio (21/09/24).

Y terminamos con el episodio (28/09/24) donde estrenamos el primer espacio de **Mujeres sin Fronteras** en esta temporada, con la emotiva historia de una joven ecuatoguineana y el repaso de los contenidos de **BienHallados** en el mes de octubre.

Web: rtvc.es/el-alpende



TalQualvos

En este capítulo contamos con la presencia de **Mariela Duarte**, quien nos presenta su proyecto **Ama Nacer**.

Desde hace ocho años, se dedica a la venta directa y a la formación de equipos de trabajo.

Maru comparte que comenzó este camino como una oportunidad personal y con el deseo de ayudar a más personas. Para ella, emprender es un viaje de autoconocimiento y **desarrollo personal**.

Instagram: [@talqualvos](#)

Correo: talqual12@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.

Web: intohumano.com

Únete a nuestro canal de YouTube y transforma tu vida:

Youtube: [@intohumano](#)

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](#)