

Bien Hallados

La voz del emigrante

*Yarivith
Carolina
González*

**Científica,
ambientalista
y premiada**

*Hecmyr
La Rosa*

**Un libro
para vivir
con propósito
y claridad**

*Lethy
Hernández*

**“Una manera
de honrar
a las mujeres”**

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

Dubái Maikely Algarín

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.

Foto de portada: Yarivith Carolina González. [Fundación Princesa de Girona](#)

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





Somos mucho más que dos...

“...y en la calle, codo a codo, somos mucho más que dos”. **Mario Benedetti**, escritor uruguayo, escribía su poema de amor pensando más allá del sentimiento, al ubicarlo en espacios comunes y en sociedades donde tanto se habla del amor, pero poco se ejerce.

Europa ha disfrutado de dos jóvenes jugadores que brillaron en la recién finalizada Eurocopa 2024. Los forofos y los menos entendidos de fútbol nos hemos maravillado ante la belleza de su juego, el regateo fácil para driblar contrincantes, anotar goles y, especialmente, de la alegría contagiosa de **Nico Williams** y **Lamine Yamal**.

Los jóvenes (Nico de 21 años y Lamine de 17), que han “enamorado” a las masas, se comportan como los muchachos de su edad, que bailan y usan las redes como los adolescentes que caminan por nuestras calles. Son hijos de migrantes que llegaron a España, como miles que lograron rehacer su vida lejos de su país

de nacimiento.

Los dos futbolistas, son el ejemplo de que se puede convivir con más de una cultura y que **los migrantes pueden contribuir en el desarrollo de una nación**. Y que, además entienden que son parte de un equipo.

En sus entrevistas, Yamal y Nico ríen y bromean. Y también se ponen serios al afirmar que no son héroes individuales, sino que su fortaleza es el equipo con el que juegan. Que en la cancha son más que *uno + uno*, porque son once en el campo y miles fuera de él.

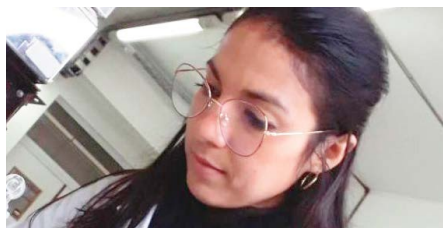
Verlos jugar, oírlos en las entrevistas, nos permite reflexionar: ¿cuántos de esos adolescentes que caminan viendo su teléfono móvil son hijos de migrantes? ¿Qué tan solidarios y amorosos con los migrantes somos como sociedad? ¿Cuándo dejamos de ser mucho más que dos?

Marlenis Castellanos
Directora

BienHallados

Contenido

Princesa de Girona
para Yaribith



6

El mundo a sus pies



8

Los 36 de París



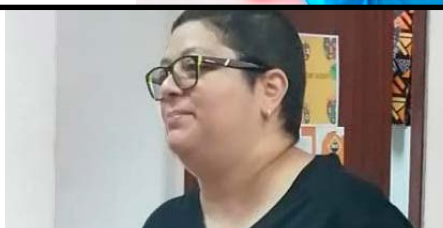
10

Conocer Perú
en una vuelta al mundo



12

Desafiadas las
creencias limitantes



14

El libro de Hecmyr



15

Ecos de Fortaleza



16

Agosto 2024

17



Somos Talqualvos

18



Puente de la Mujer:
parada obligatoria
en Buenos Aires

20



Cómo mejorar
tu entorno estresante

22



40 minutos que revelan
cómo se construye
un mundo más humano

24



Ya puedes inscribirte
en Migrar con Éxito

25

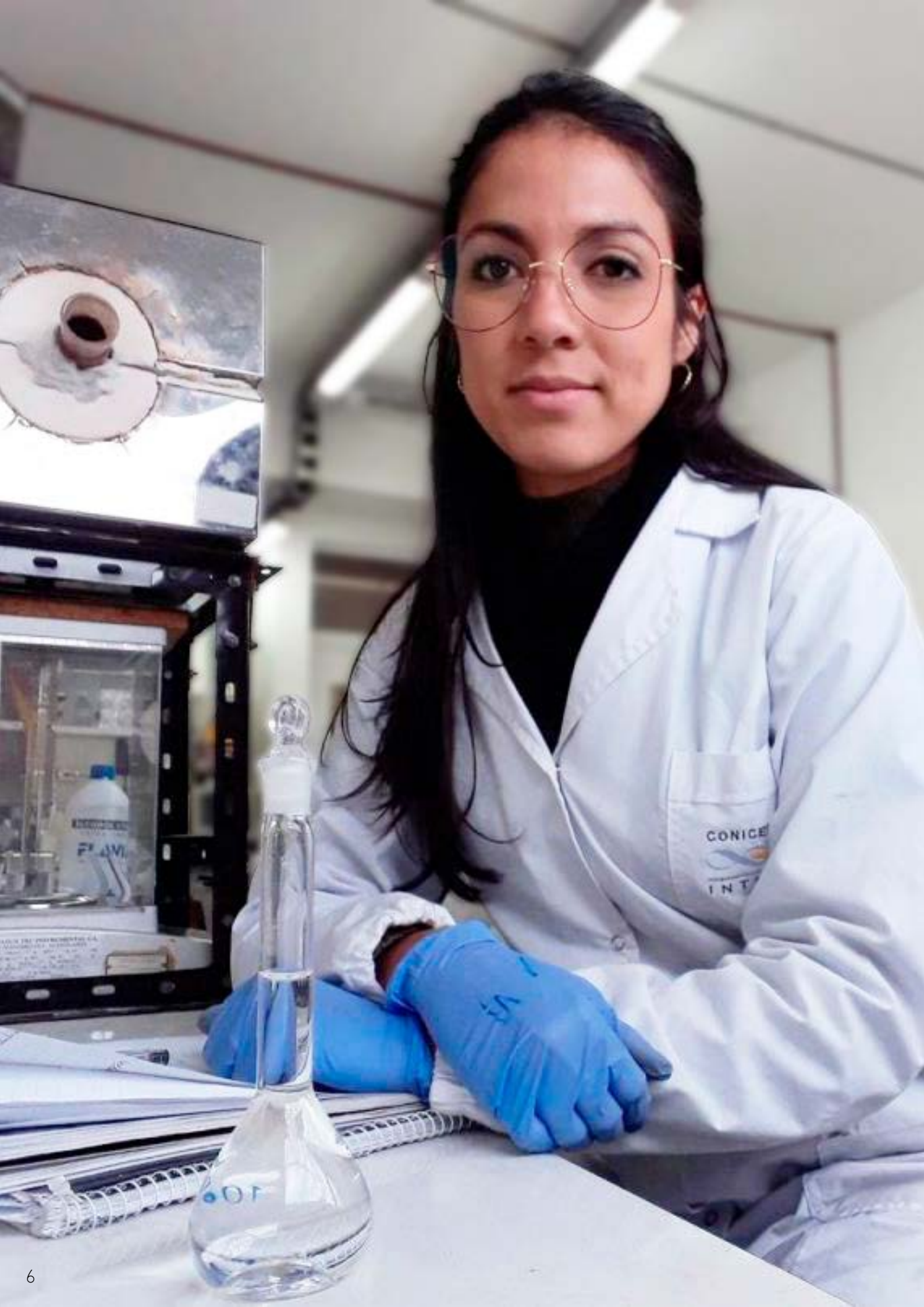


Escribir me hace
sentir libre

26



Academia de Ciencias de Ucrania
firma Convenio de colaboración
con Perpetuo Socorro



Princesa de Girona para Yarivith

La ingeniera venezolana, Yarivith Carolina González, fue una de las galardonadas con el **Premio Princesa de Girona 2024**, por *“su destacada labor en la investigación química, incluyendo el reciclaje de metales en baterías de iones de litio, por su trabajo en promover la educación ambiental y por llevar la ciencia a los colegios en América Latina”*.

Este reconocimiento es dirigido exclusivamente a personas que no tengan la nacionalidad española ni sean residentes en España y que estén desarrollando su actividad profesional en cualquier país latinoamericano.

Yarivith no pudo asistir a la entrega del Premio, pero la Princesa Leonor de Borbón Ortiz, destacó la importancia del proyecto de la venezolana: *“su investigación se enfoca en **el desarrollo de métodos y procesos sostenibles para el reciclado y recuperación de metales valiosos** provenientes de baterías de iones de litio de vehículos eléctricos y residuos electrónicos”*.

González Peña es licenciada en química, Magister en Ciencias Ambientales, así como en Educación, Ambiente y Desarrollo Sostenible. Actualmente, está finalizando su Doctorado en Química en la Universidad de San Luis, Argentina.

El premio, que llega a su 15ª edición, también reconoció este año al arquitecto Antonio Espinosa de los Monteros; la actriz Victoria Luengo; el arquitecto Daniel Millor Vela; el ecólogo evolutivo Moisés Expósito-Alonso y la ingeniera química Susana Arrechea.

Yarivith Carolina es autora de una patente y de varias publicaciones científicas en revistas de alto impacto internacional y reconocida en el ranking de los 500 proyectos de ciencia, tecnología y medio ambiente más importantes de Latinoamérica **Green Awards 2022-2023**. Además, es miembro activo y voluntaria de diferentes ONG que desarrollan trabajos sociales ambientales en Latinoamérica y el Caribe y Facilitadora Regional de los Grupos Principales y Partes Interesadas de LAC del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente **PNUMA-ONU**.



El mundo a sus pies

Xabier Coscojuela

Lamine Yamal es el jugador más joven en ganar una Eurocopa, mientras que **Nico Williams** ya ha jugado un mundial de fútbol (Qatar), ha ganado también una Eurocopa y se tituló campeón de la Copa del Rey con el Athletic de Bilbao. Nada mal para un joven que, de niño, no estaba interesado en formar parte de un equipo de fútbol y a quien un vecino convenció para que lo hiciera en su Pamplona natal.

Lamine debutó con el Barcelona Fútbol Club. Lo hizo en el 2022, cuando aún no cumplía los 16 años, en partido contra el Betis de Sevilla, que ganaron los blaugranas por 4 a 0. El argentino Lionel Messi, para muchos uno de los mejores jugadores del mundo, jugó su primer partido en el Barcelona con 17 años.

La relación entre estos dos jóvenes es muy buena, según ellos mismos lo han dicho. Los rumores sobre fichajes no descartan que Nico juegue en el Barcelona, debido a que la política del Athletic Club hace imposible que Lamine integre en ese equipo, por lo que si se confirma ese fichaje, esta dupla podría seguir cosechando éxitos deportivos, copas y trofeos y haciendo que el sueño de sus padres sea cada día una realidad más tangible.

Como vemos, hay historias que, sin haber llegado al final, ya son felices.

Hijos de migrantes

Félix Williams y María Arthuer, originarios de Ghana, salieron de su país en busca de una vida mejor. Son los padres de Iñaki y Nico Williams, ambos jugadores del Athletic Club.

En abril de 1994, poco antes del nacimiento de Iñaki, María y Félix cruzaron el desierto del Sáhara y quedaron atrapados en Melilla, donde temieron su deportación. Gracias al consejo de un abogado completamente anónimo, lograron salvarse.

María y Félix se mudaron a Bilbao, donde nació Iñaki, que lleva este nombre en honor a un párroco que ayudó a la pareja a asentarse en el País Vasco y a encontrar un trabajo con el que salir adelante.

Posteriormente, la familia se trasladó a Navarra y después a Pamplona, donde, en 2002, nació Nico Williams. La familia permaneció en Navarra hasta que Iñaki fichó por el Athletic Club, en 2012.

Nico Williams, el joven delantero, también juega en el Athletic Club. Por su parte, su hermano, Iñaki, no forma parte de la Selección Española, ya que decidió jugar con la de Ghana.

Padre de Marruecos y madre de Guinea Ecuatorial

Mounir Nasraoui, proveniente de Marruecos y Sheila Ebanade Guinea Ecuatorial son los padres de Lamine Yamal.

Se conocieron en Barcelona y tuvieron a su primer hijo, Lamine Yamal, cuando ella tenía 16 años y él 21.

Al separarse, Sheila se mudó a vivir a Granollers, trabajó en McDonald's y rehízo su vida junto a otra pareja con la que tiene un hijo pequeño, Keyne, a quien el jugador adora y suele ir a buscar al colegio cuando puede.

La otra mujer en la vida de Yamal junto a su madre



Sheila, es su abuela paterna, Fátima, a la que el jugador también está muy unido porque ella lo cuidó cuando sus padres se divorciaron y se ocupó de él mientras sus padres trabajaban fuera de casa.

La abuela de Yamal abandonó Tánger hace 30 años y vino a España para vivir una vida mejor. Vivió en Madrid, donde trabajaba como cuidadora de un señor mayor y luego se trasladó a Cataluña con el resto de su familia.

Ambos jugadores están muy unidos a sus familias.

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



Los 36 de París

Detrás de la Antorcha Olímpica y de la delegación de Grecia, 36 atletas del **equipo de Refugiados** desfilaron en la inauguración de los **Juegos Olímpicos de París**

Por primera vez en la historia, la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos, se llevó a cabo en las calles y no dentro de un estadio.

Además de esta novedad, el país anfitrión decidió causar doble asombro, al convertir a París en el escenario ideal para que los atletas desfilaran por algunos de los lugares más emblemáticos de la ciudad, a través del río Sena.

Las delegaciones cruzaron por las ramblas sobre un centenar de embarcaciones, completando un

recorrido de seis kilómetros, que se inició en el puente de Austerlitz; continuó por la Isla de San Luis, la Isla de la Cité, la plaza de la Concordia, la Explanada de los Inválidos y el Grand Palais de los Campos Elíseos, para finalizar en el puente de Jena, frente a la Torre Eiffel, escenario donde se celebraron los actos protocolarios y el espectáculo final.

36 deportistas, que integran el **Equipo Olímpico de Refugiados del COI** para París 2024, representan a los 100 millones de personas que



*Es un mensaje
de esperanza
para los más
de 100 millones
de desplazados
en el mundo*

constituyen la población desplazada a nivel mundial.

Los 36 atletas proceden de 11 países de orígenes diferentes, y actualmente están acogidos por 15 Comités Olímpicos Nacionales distintos. En París2024 competirán en 12 deportes: acuáticos (natación), atletismo, bádminton, boxeo, breaking, piragüismo (eslalon y esprint), ciclismo (en ruta), judo, tiro, taekwondo, halterofilia y lucha (estilo libre y grecorromana).

El presidente del Comité Olímpico Internacional, Thomas Bach, en una ceremonia celebrada en Suiza, dijo que: *"Los recibimos a todos con los brazos abiertos. Son un enriquecimiento para nuestra Comunidad Olímpica y para nuestras sociedades"*.

"Con su participación en los Juegos Olímpicos, demostrarán el potencial humano de resistencia y excelencia. Esto enviará un mensaje de esperanza a los más de 100 millones de desplazados en todo el mundo".

Por su parte, el representante del **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)**, Filippo Grandi, explicó en un comunicado de prensa que este equipo *"debería recordarnos la resiliencia, el coraje y la esperanza de todas las personas desarraigadas por la guerra y la persecución. Estos atletas representan lo que los seres humanos pueden lograr, incluso frente a la adversidad extrema. El equipo también nos recuerda que el deporte puede ser transformador para las personas cuyas vidas han sido perturbadas por circunstancias a menudo desgarradoras"*, dijo.

El Equipo Olímpico de Refugiados del COI compite en los Juegos Olímpicos por tercera vez, tras sus anteriores participaciones en Río 2016 y Tokio 2020.

Los 36 de París

Los 36 atletas que han sido seleccionados para el Equipo Olímpico de Refugiados del COI para París 2024, son asilados provenientes de Etiopía, Irán, Siria, Jordán, Afganistán, Venezuela, México, Sudán, Israel, Eritrea, Etiopía, Cuba, República Democrática del Congo, Sudán del Sur y Camerún.

olympics.com



Conocer Perú en una vuelta al mundo

Marlenis Castellanos
Las Palmas de Gran Canaria

Comida, música, bailes típicos, personajes destacados y lugares turísticos de Perú, fueron presentados en un día, gracias a **"La vuelta al mundo con ELLAS"**, actividad organizada por la **Asociación Mujeres Unidas del Mundo (AMUM)**, en Gran Canaria.

La vuelta al mundo con ELLAS forma parte de la programación de esta agrupación de mujeres que ya ha presentado a diez países, entre ellos la India, Argentina y Filipinas.

En Perú, el mes de la independencia es en julio, y por ello la comunidad peruana mostró el encanto del país inca, compartiendo sus bailes, vestuarios, gastronomía, música, historia y su geografía. Fue un domingo de julio en el que las representantes

peruanas, a partir de la descripción geográfica de su nación, dieron un paseo por los lugares turísticos y emblemáticos, la comida y los personajes célebres de su país.

El programa se centró en ubicar las regiones naturales y departamentos; demostrar la diversidad de bailes con dos piezas: de la selva "Anaconda" y el "guarangito" (Baile típico de la costa); exponer los logros de personajes destacados peruanos tanto en poesía como en la ciencia; y también mostrar sus platos y desfile de trajes típicos.

Finalmente, invitaron a una degustación para probar la variedad y excelencia de su cocina, entre las que destacaron la yuca asada con salsa huancaína, el sabroso tallo tierno y lomo saltado de res, tamales de carne picada, pollo a la brasa, la causa limeña, el ají de gallina y el rocoto relleno.

Foto: Cortesía de AMUM.



Desafiadas las creencias limitantes

El taller ***Los LA Sostenido: Alterando mis creencias limitantes*** se realizará por segunda vez, debido a las solicitudes recibidas. Se tiene previsto para la tercera semana de septiembre.

Equipo de redacción de BienHallados

Durante dos horas de taller sobre las creencias limitantes que nos acompañan como seres humanos, un grupo de participantes del taller dictado por Hecmyr La Rosa, logró identificar conductas que nos limitan en nuestros planes de vida.

El encuentro se llevó a cabo en las instalaciones de la **Federación de Asociaciones Africanas en Canarias (FAAC)** en Gran Canaria y el espacio fue propicio para lograr uno de los objetivos: al ser una experiencia vivencial diseñada para impulsar la confianza y creatividad de los asistentes, se revelaron elementos de aprendizaje que permiten convertir actuaciones limitantes en

potenciadores; equilibrar el sistema emocional-físico y mejorar las habilidades individuales de cada quien. *"Este taller en un espacio para explorar la personalidad de cada uno"*, dijo La Rosa al inicio de las actividades.

Hecmyr La Rosa es fundadora de IntoHumano, Coach y Mentora y acompaña a migrantes, pacientes oncológicos y sexodiversas a desarrollar habilidades, superar obstáculos y lograr un crecimiento sostenido.

El taller, organizado por el equipo de **BienHallados** y de **IntoHumano**, forma parte de una serie de eventos organizados por BienHallados para apoyar a las asociaciones y organizaciones sin fines de lucro que inician sus actividades en Gran Canaria.

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

El libro de Hecmyr



Hecmyr La Rosa García acaba de publicar su primer libro. Se llama **Libro de Afirmaciones Diarias Basadas en Experiencias Reales**, obra que promete un viaje de autodescubrimiento y empoderamiento.

La autora ofrece en su obra 101 afirmaciones diarias para cambiar la perspectiva y ayudar a enfrentar los desafíos cotidianos con fortaleza y claridad. Sus textos permiten descubrir el poder de las palabras para transformar la vida.

"Cada afirmación, está diseñada para inspirarte, motivarte y ayudarte a encontrar tu fortaleza interior. Este libro no es solo una colección de palabras, es una guía esencial para vivir con propósito y claridad en medio del caos cotidiano", explica Hecmyr.

Ella es, además de escritora y coach, fundadora de **IntoHumano**, web concebida como un espacio de acompañamiento y participación para "personas migrantes, pacientes oncológicos y sexodiversos, desde la experiencia. La verdad es para el ser humano. De ahí nace su nombre que significa: dentro del ser, esencia, el humano por dentro", dice Hecmyr.

Con respecto al libro, nos explica que está escrito con instrucciones diarias y sencillas que se resumen en:

Empoderamiento Personal

Comienza cada día con afirmaciones poderosas que te motivarán a alcanzar tus metas y superar obstáculos.

Inspiración Real

Cada afirmación está basada en las experiencias auténticas de Hecmyr, una sobreviviente de cáncer. Su viaje personal te inspirará a encontrar tu propia resiliencia.

Refugio en el Caos

En un mundo lleno de distracciones, estas afirmaciones te proporcionan un momento de paz y reflexión, ayudándote a centrarte y a vivir con propósito.

Fácil y Práctico

Diseñado para ser leído a diario, este libro es tu compañero constante en el camino hacia una vida más plena y consciente.

Web: intohumano.com

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

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



Foto: Marlenis Castellanos

Ecos de Fortaleza

Marlenis Castellanos
Las Palmas de Gran Canaria

La exposición fotográfica **Ecos de Fortaleza**, en la cual se compartían las historias de 16 mujeres migrantes en Gran Canaria, finalizó este 31 de julio.

Durante todo un mes, en el **Restaurante Pizzería Isola Bella** en Arinaga (Gran Canaria), los rostros y los testimonios de 16 migrantes provenientes de países diversos, acompañaron a los comensales. En un emotivo encuentro, algunas de las mujeres que integran la muestra fotográfica, acudieron a este evento para compartir y agradecer el espacio, compartir experiencias y para disfrutar de la compañía musical del cantautor José Artilles.

Estas protagonistas, representan a Colombia,

Chile, Ecuador, Perú, Senegal, Venezuela, Ucrania, Filipinas, India, Argentina y México.

Son rostros de mujeres artistas, mujeres cuidadoras, mujeres bailarinas, mujeres fotógrafas, mujeres emprendedoras, mujeres cocineras, son presidentas de asociaciones... son facciones, semblantes, trajes y vidas diferentes. Todas en una sola muestra.

La fotógrafa mexicana **Lethy Hernández**, logró condensar en sus imágenes el testimonio de quienes asumieron la migración confiando en sus habilidades y capacidades para integrarse, emprender, asociarse y continuar su vida lejos de su país de nacimiento.

"Ecos de Fortaleza es una manera de honrar a las mujeres y recordarles lo valiosa que son las mujeres", dijo la fotógrafa.



Somos Talqualvos

Emprendedores que inspiran comparte la entrevista realizada a una *BienHallada*: Gladys Segnini Yajure para presentar su libro **La Vida Gira y Transforma: Cómo se Vive mientras se Olvida**.

Somos Talqualvos es un equipo de dos mujeres que se unieron para emprender, intercambiar experiencias, inspirar y motivar a otros a explorar desafiarse y alcanzar sus metas.

Ellas son Naty Lara y Virginia Néstor, quienes en su programa de podcast **Emprendedores que inspiran**, presentan invitados que comparten, en media hora de conversación, sus propias experiencias en el camino de aprender.

El programa lo producen Naty desde Argentina y Virginia desde Brasil.

Naty se define como *"Emprendedora multifacética*

y acompañó de manera integral en el autoconocimiento". Es formadora de Munai K, Astróloga y especialista en aromaterapia. También es profesora de matemáticas

Virginia Néstor, por su parte, también es emprendedora y se desempeña en el área del arte y el Design. Tiene formación en Planificación Gerencial y es aficionada en Auto-indagación y Comportamiento Humano.

Escucha el podcast:



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

Correo: talqual12@gmail.com

La ciudad que nos acoge

Puente de la Mujer parada obligatoria en Buenos Aires



Foto: Andrés Gada-Blandi

Martha Alejandra Cobos
Buenos Aires

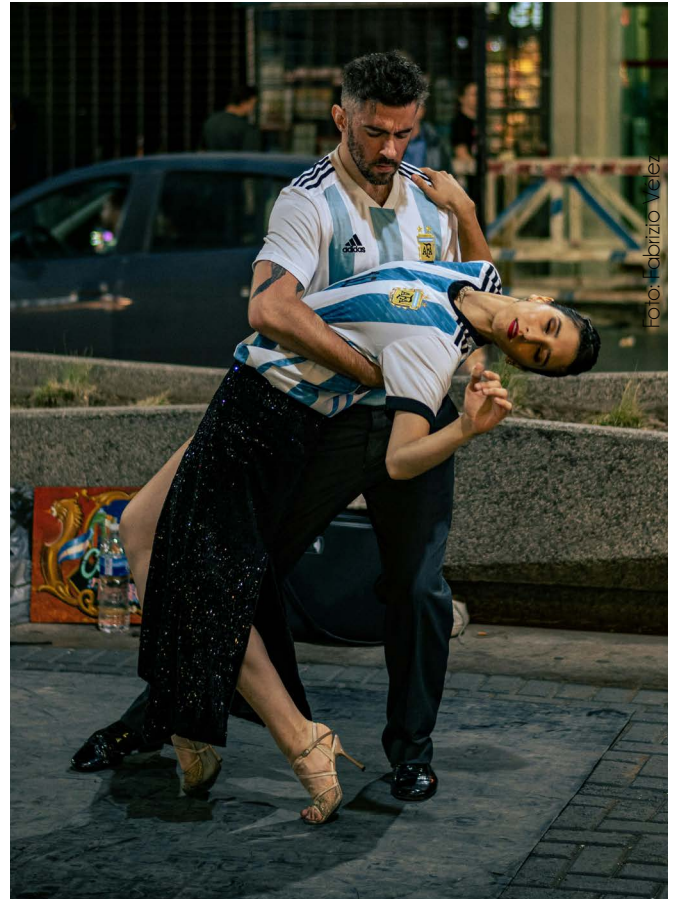
La Ciudad Autónoma de Buenos Aires está llena de cultura y de historia. La capital de Argentina está inmersa entre lo moderno y la época colonial; algunas de sus calles son de piedra y otras de adoquines, y su arquitectura es una mezcla ecléctica de los estilos neoclásico, italiano, barroco, colonial y francés.

Cada rincón de la ciudad, desde sus avenidas arboladas hasta sus vibrantes barrios, cuenta una historia única que refleja la rica herencia cultural, que está en constante evolución. Son tantos sitios por conocer y contemplar que es difícil saber por dónde empezar.

Empecemos por el **Puente de la Mujer**, un lugar ideal para juntarse con amigos, caminar, tomar fotografías, ver el atardecer, disfrutar del paisaje, del viento y del fácil acceso a la zona. Está lleno de vida y los días más concurridos son los fines de semana y la temporada de verano. Según su propio creador (Santiago Calatrava), el puente es la imagen de *“una pareja bailando tango: el mástil representa al hombre que sostiene mediante cuerdas la curvatura central que simboliza a la mujer”*.

Esta obra, construida en Puerto Madero —uno de los barrios más modernos y exclusivos de la ciudad— fue inaugurada en diciembre de 2001. Permite la circulación peatonal a través de la ciudad y el flujo continuo del agua que pasa por debajo del puente.

Además de ser una maravilla de la ingeniería, se ha convertido en un símbolo de la modernización de Ciudad Autónoma de Buenos Aires. No solo facilita la movilidad peatonal en Puerto Madero, sino que también es un punto de encuentro para locales y turistas que buscan disfrutar de su imponente diseño y la serenidad que ofrece su entorno.



Su construcción fue encargada por el empresario Alberto González, como un homenaje a su esposa e hijas y con la intención de donarlo a la ciudad de Buenos Aires. Fue diseñado por el arquitecto español Santiago Calatrava y constituye la primera de sus obras en América Latina.

El puente, sostenido por tres pilares de hormigón, tiene 170 metros de longitud y 6,18 metros de ancho y tiene una particularidad: el tramo del medio gira a 90 grados sobre su eje permitiendo el paso de embarcaciones a través del dique.

Pero un paseo por Puerto Madero no estaría completo sin una visita a sus parques y espacios verdes, como el **Parque Mujeres Argentinas** y la **Reserva Ecológica Costanera Sur**, un oasis de naturaleza en medio de la ciudad que permite relajarse, hacer deporte o simplemente disfrutar de un momento de tranquilidad lejos del bullicio urbano.

El Puente de la Mujer, con su elegante diseño y su simbolismo, es una parada obligada para quienes deseen comprender y apreciar la esencia de Buenos Aires. Al pasear por esta zona, su visitante solo puede estar y sentirse un **BienHallado**.

Cómo mejorar tu entorno estresante



Adriana Agudo Vicci
GrupoCieg

Aunque conozcas en qué consiste el estrés, no está de más repasar algunas ideas que ya apuntamos en artículo anterior [Soy migrante y me siento ansioso, ¿qué puedo hacer?](#), donde valoramos los efectos de migrar y, muy importante, seleccionamos algunas técnicas para reducir el estado de activación nerviosa.

En esta ocasión te proponemos una actividad que podría cambiar ese proceso crónico de estrés y sentirte un poco mejor.

¿Qué es el estrés sostenido?

El estrés sostenido o crónico, es la extensión en un tiempo considerable, de una sensación de límite ante circunstancias y retos de tu entorno.

Normalizamos el sentirnos mal

En ocasiones verás que el estrés en lugar de disminuir, aumenta, y con él también aumentan las sensaciones físicas y emocionales que producen y que afectan seriamente tu salud. Es aquí cuando, sin notarlo, normalizas el sentirte mal.

Tus sistemas nervioso, inmunológico, respiratorio, digestivo y cardiovascular pueden verse afectados. También tu sistema musculoesquelético te avisa, a través de dolores de espalda, en la mandíbula, cadera, hombros, que tienes acumulada una importante tensión física.

En estos días de descanso por las vacaciones de verano, ponte manos a la obra con esta breve actividad como punto de partida para modificar algunas de esas circunstancias que tanto pueden estarte afectando.

¿Qué hacer para disminuir los factores que te causan estrés?

1 ¿Sabes qué es lo que te causa estrés?

Prioriza. Investiga y haz una lista de aquello que te produce estrés y en qué grado, por ejemplo, el rendimiento escolar de tu hijo, un malestar constante estomacal, la distancia a recorrer entre tu casa y el trabajo.

2 ¿Cómo te afecta el estrés?

Este registro servirá para descubrir qué sientes ante cada uno de esos factores: pérdida de apetito, insomnio, falta de energía, tristeza.

3 ¿Qué factores estresores puedes aplazar, eliminar o reducir?

Indaga si en este momento es necesario que estés a cargo de todo. Este paso te sirve para aplazar o descartar ese factor que no te aporta calidad de vida. O pedir ayuda, como compartir con un vecino el transporte de los hijos.

4 ¿Cuántas horas a la semana haces lo que te gusta?

Hacer lo que te gusta libera la tensión, descansa tu mente y cuerpo, dejas de “rumiar”, disfrutas y sonríes, liberas hormonas de la felicidad.

Busca tiempo para ver la serie que te han recomendado, empieza ese curso que te gusta, practica un hobby, aprende un oficio (horticultura, cocina, edición de videos, etc.).

Espero que esta brevísima guía para modificar tu entorno estresante pueda resultarte útil.

¡Que disfrutes estos días de descanso!

Instagram: [@ mochiladeemociones](#)

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

Clínica de Migrantes

40 minutos que revelan cómo se construye un mundo más humano

Andreína Alcántara

La melancólica voz de la cantante argentina Mercedes Sosa marca el punto de inicio de **Clínica de Migrantes**, un documental del joven cineasta ruso-estadounidense Maxim Pozdorovkin, que relata el filantrópico trabajo de un grupo de médicos voluntarios en la clínica **"Puentes de Salud"**, ubicada en Filadelfia, creada para ofrecer cuidados médicos a indocumentados y a inmigrantes sin seguro sanitario.

En el audiovisual de 40 minutos de duración, pacientes y médicos hablan sobre la dramática realidad de cientos de indocumentados, que por su situación legal en Estados Unidos, no tienen acceso a los servicios de salud. Dos de los protagonistas de la historia son los profesionales de la medicina Steve Larson y su colega Jack Ludmir, quienes dedican su tiempo a la población migrante de Kennett Square, brindando atención médica preventiva una vez por semana a pacientes con diversas patologías.



“*Había una necesidad y siempre quise contribuir con la comunidad*”

La clínica Puentes de Salud ofrece atención médica por año a 10 mil inmigrantes indocumentados que a menudo no tienen a dónde ir; no se les permite comprar un seguro médico privado y no pueden pagar la atención médica de emergencia. Ellos, con frecuencia, realizan trabajos físicamente exigentes y están expuestos a un riesgo mayor de sufrir daños corporales.

El médico Steve Larson, cuya madre es puertorriqueña, posee una evidente sensibilidad hacia la población migrante. *“Crecí en un ambiente muy amigable con los latinos -dijo Larson- Había una necesidad y siempre quise contribuir con la comunidad”*. Por su parte el cineasta Maxim Pozdorovkin señaló en declaraciones para el medio **VISTA.Today**: *“Quería que el tema de la*

inmigración resonara entre la gente en lugar de utilizar entrevistas para resaltar ciertas ideas sobre la inmigración”.

En un contexto en el que pareciera no haber salida para estos seres humanos provenientes de México, Honduras y otros países latinoamericanos, la solidaridad marca la diferencia. Se muestra la posibilidad de construir un mundo más humano, en el cual el valor de la vida supere el valor del dinero. El documental ganó el Premio al Mejor Cortometraje Documental y el Premio del Jurado del Festival Internacional de Cortometrajes de Palm Springs (2016).

Puede verse en la plataforma HBO, ahora MAX.



Ya pueden inscribirse en **MIGRAR CON ÉXITO**

Equipo de Comunicaciones
ELLAS SON. Aso Disole Mie
para BienHallados

A partir del 1 de agosto estarán abiertas las inscripciones para el curso de formación **Migrar con éxito**, que iniciará en septiembre en Las Palmas de Gran Canaria, propuesta que estará a cargo de la Asociación **ELLAS SON. Aso Disole Mie**.

La información la ofrecieron Keyla Torres y Rossana Díaz Morales, luego de una presentación, a casa llena en la Biblioteca Pública de Las Palmas de Gran Canaria, que se hizo con migrantes, asociaciones y organizaciones en Gran Canaria, quienes explicaron el alcance de su propuesta.

Keyla y Rossana, fundadora y cofundadora de Ellas Son, comentaron que este curso de formación tendrá una duración de 6 meses continuos, y fue concebido para mujeres migrantes que tengan la idea de emprender su negocio o de conseguir un trabajo por cuenta propia.

Keyla Torres, Integradora Socio Laboral y Rossana Díaz, especialista en Ingeniería de Marca, explicaron 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.

¿Se animan a participar? Pueden hacerlo de varias maneras:

Por WhatsApp: 622107311 y 691470220

O por correo electrónico:
asociacionellason@gmail.com

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



Escribir me hace sentir libre

La adolescente venezolana Victoria Nicole Sánchez, de 13 años de edad, ganó el concurso **La Voz Kids** en Portugal.

Durante su paso por el concurso, Sánchez interpretó temas como *Bohemian Rhapsody*, de la legendaria banda Queen; y *Voilà*, de la cantautora francesa Barbara Pravi.

Victoria Nicole toca el piano y el ukelele. Ha cantado varias veces en público y también hace teatro.

Comenzó a cantar a los 5 años, cuando estuvo de vacaciones a Portugal con sus tíos y primos. Escucharon mucho ABBA, y Victoria lo memorizó todo.

Dice que le gusta escribir canciones porque “se siente libre. También me gusta dibujar y cocinar”.

Su sueño es ser cantante profesional.

“Estoy muy agradecida. Muchas gracias a todos por votar por mí y convertirme en el ganador de esta temporada de La Voz Kids. Realmente les agradezco y ahora a prepararme para Eurovisión”, expresó la adolescente venezolana tras ganar el premio 2024.

La venezolana Victoria Nicole Sánchez es oriunda de Ocumare del Tuy, en el estado Miranda (Venezuela), y desde los 5 años de edad recibió clases de canto.

En 2018 su familia migró a Portugal, donde amplió sus estudios en un conservatorio de música en el que recibió clases de piano y canto lírico.

Información a través de: escplus.es



Academia de Ciencias de Ucrania firma **Convenio de colaboración** con Perpetuo Socorro

El Hospital Perpetuo Socorro de Canarias prestará su colaboración en formación de especialistas en el país eslavo.

El Hospital Perpetuo Socorro (HPS) y la Academia de Ciencias de Ucrania (ACU) firmaron un acuerdo de colaboración para abordar la escasez de médicos especialistas en Ucrania, según información aportada por el Consejero Delegado del Hospital el doctor Jorge Petit, quien destacó la importancia de este acuerdo:

"Este convenio no solo fortalecerá la capacidad de formación médica en Ucrania, sino que también ayudará a mejorar la atención sanitaria en momentos críticos".

El objetivo de esta alianza implica la colaboración en programas de formación específicos por especialidad, respondiendo así a la creciente demanda de formación especializada en el país.

Por parte de la ACU, Oleksandr Marusyn, Director del Centro de Relaciones Internacionales de la Academia de Ciencias de Ucrania y Presidente de la Junta Directiva de la Unión Mundial de Médicos, expresó su gratitud por la colaboración, al comentar que *"este acuerdo es un paso*

fundamental para fortalecer la capacidad médica en nuestro país y mejorar la salud de nuestros ciudadanos".

Además, el acuerdo incluye un plan para la derivación de pacientes con patologías que actualmente no pueden ser tratadas en Ucrania, con el objetivo de mitigar las secuelas que afectan a la población ucraniana. De esta manera, el Perpetuo Socorro reafirma su compromiso y solidaridad con Ucrania a través de su participación activa en este proyecto.

Los representantes de ACU agradecieron a Olesya Lylak Chyzhovich, coordinadora de esta iniciativa, por su valiosa participación en esta acción humanitaria.

La Academia de Ciencias de Ucrania, fundada en 1918, es la principal institución científica del país, dedicada a la investigación en ciencias naturales, ingeniería, humanidades y sociales.

Información a través de: [Canarias7](https://canarias7.com)



COMIDA VENEZOLANA

TLF:
828 07 15 99

Tequeños



AREPAS

Cachapas

PABELLÓN CRIOLLO



**Calle Juan Carlos I. Centro Comercial Las Ramblas. Local 35,
35019. Las Palmas de Gran Canaria.**

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](#)