

MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

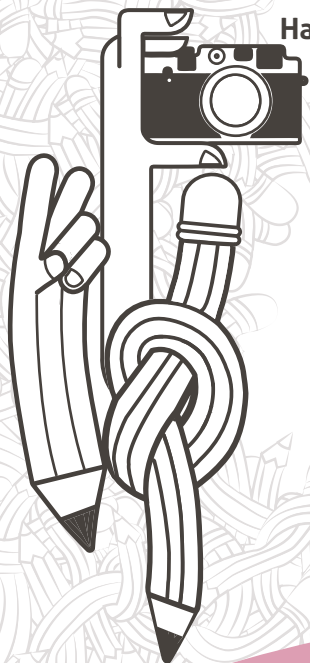
DICIEMBRE
VOLUMEN 127



ESTE ESPACIO ES TUYO

Hacete parte del equipo enviando aportes a:

info@rculturalibre.com



- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

issuu.com/revistaculturalibre

Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

 /RCulturaLibre
 @RCulturaLibre
 @RCulturaLibre
 www.rculturalibre.com
 info@rculturalibre.com

Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Exprésate de manera libre y sin censura.

Editorial

El 2024 llegó a su final, y con ello también la última edición del año, en la cual recopilamos para vos lo mejor de lo mejor, incluyendo artículos de opinión, ensayos, poemas e ilustraciones.

Agradecemos a todas y todos los jóvenes nicaraguenses que durante este año nos acompañaros a través de las distintas ediciones compartiendo sus opiniones en distintos formatos y sobre diversos temas, así como también a quienes participaron en nuestros concursos y talleres.

Sé parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@rculturalibre.com porque ¡Tu voz vale! #CulturaLibre

CONTENIDO

AL MEGÁFONO

- 07** **Caminata**
Por: Scarlett Orozco López
- 08** **El patriarcado influye en el deporte femenino nicaragüense**
Por: Antibiblioteca de Monzerrath
- 11** **Breakin**
Por: Alexander Umaña R.
- 14** **El Emprendimiento en Nicaragua: Desafíos y Oportunidades**
Por: Steven Salaverri
- 17** **Emprender**
Por: Stephanie Fernández
- 20** **Hablemos de lo que nadie habla: Hablemos del medio ambiente en Nicaragua**
Por: Veranera
- 23** **Generación de cristal y Generación de cemento ¿Brecha o Puente?**
Por: Fernando J. Treminio
- 28** **¿Quedarse o Migrar?**
Por: Rolando Dávila-Sánchez
- 31** **Ser joven sexualmente activo en Nicaragua**
Por: Equis
- 36** **La risa del Nacatamal y el llanto del perrerreque**
Por: Antibiblioteca de Monzerrat
- 40** **Vivir anexo a un problema de salud mental**
Por: Urania-claudiana

VERSOS LIBRES

- 44** **La risa del Nacatamal y el llanto del perrerreque**
Por: Antibiblioteca de Monzerrat
- 46** **Vivir anexo a un problema de salud mental**
Por: Urania-claudiana

¿Qué hay?



1 DE DICIEMBRE

Día Mundial del SIDA



5 DE DICIEMBRE

Día Internacional de los Voluntarios



10 DE DICIEMBRE

Día de los Derechos Humanos



18 DE DICIEMBRE

Día Internacional del Migrante



25 DE DICIEMBRE

Fiesta de Navidad



31 DE DICIEMBRE

Fin de año

The background is a solid red color with a faint, stylized illustration of a megaphone. Inside the megaphone's bell, there is a silhouette of two revolutionaries standing on a pedestal, holding flags. The text 'AL MEGAFONO' is repeated in a large, bold, sans-serif font across the background, creating a layered effect.

▶ AL
ME
GÁ
FO
NO



Caminata

Por: Scarlett Orozco López

Soy contracorriente, pero estoy al borde de tirar la toalla con mi caminata diaria por el parque. No soy muy activa, ni deportista, no es de mi interés; pero este último año asumí un compromiso con mi salud, la menopausia me acompaña como mi sombra y los especialistas recomiendan mantenerse activa. Desde entonces me propuse salir a darle seis vueltas al parque. Cada día es un sinvivir: lo que se suponía debía de ser una simple 'caminadita', se transforma en carrera de obstáculos con cada plasta de mierda de perro dejada por los dueños paseadores que sacan a sus adorables mascotas a cagar al parque, dejando la zona minada, son incapaces de recoger los restos (no sé quién es el animal). O bien me toca también cubrirme la cara para que los olores del basurero clandestino que han montado no me ahoguen. Esto me recuerda que es en ese parque donde por primera vez conocí los "árboles de pizza", un espécimen lugareño que tiene cajas de pizza como follaje. Para rematar, no alcanzo a cumplir con mi meta diaria, ya que los visitantes ajenos al barrio llegan a montar sus reuniones sociales en las bancas, junto con sus vicios llenan el ambiente de insoportables ruidos, humo (no solo cigarro) y alcohol. Eso atosiga mi pecho, también todas las palabras que me gustaría gritarles, pero que me las guardo por mi propia seguridad. Regreso obligado al refugio de las cuatro paredes donde habito y donde los síntomas de la menopausia se adueñarán de mí, transformándose en mi única compañía.



El patriarcado influye en el deporte femenino nicaragüense

*Por: Antibiblioteca
de Monzerrath*

Nicaragua no suele considerarse un país particularmente destacado en el ámbito deportivo a nivel mundial. Aunque el país tiene una tradición deportiva, ya sea en parques, escuelas y calles, vas a encontrar ciudadanos de todas las edades jugando algún deporte o haciendo ejercicio físico, su reconocimiento internacional suele relacionarse únicamente al Béisbol y boxeo masculino.

Les deportistas presentan un sin número de dificultades para poder profesionalizarse en sus destrezas, ya sean económicas, falta de ligas, falta de apoyo familiar y generalmente deben encontrar la manera de postularse como jugadores de equipos de otros países. Y Nicaragua siendo un país patriarcal no deja en duda que el deporte femenino en el país presenta mayores obstáculos.

El patriarcado es el sistema que sustenta y perpetúa la desigualdad de género, estableciendo roles y expectativas rígidos para hombres y mujeres. El sexismo es la manifestación de esta desigualdad en actitudes, creencias y prácticas que favorecen a un género sobre el otro, generalmente privilegiando a los hombres. Y son los hombres quienes han sido beneficiados en este sector, por que aún se tiene el estereotipo presente que hay ciertos deportes únicamente para un género.

A las mujeres y niñas nicaragüenses se les ha querido vetar, de los deportes y no solo como atletas, sino también cargos como entrenadoras, cronistas, árbitros o miembros de este mundo, con excusas sexistas: "son muy débiles", "se les va a caer el útero", "se les deforma el cuerpo", "las mujeres no rinden", "no entienden de esto"; o descalificando habilidades en cuestión de la "feminidad" como si esto fuera un defecto. Donde se asegura erróneamente que su género no está interesado en el deporte y si lo está no va más allá de algo casual. Sin mencionar que las atletas tienen que luchar día a día no solo con la falta de oportunidades si no con el acoso verbal y sexual dentro y fuera del equipo. Ya sea por entrenadores, por fanáticos o por mismos colegas del gremio obligándolas a crear una coraza ruda e imponer respeto. Por que en Nicaragua no se respeta a la mujer, pues todavía en la sociedad nica se sigue enfrentando expectativas sociales restrictivas en cuanto a su comportamiento y apariencia, creando suposiciones hacia las atletas en su orientación sexual, rasgos psicológicos y sociales.

Se tuvo la oportunidad de entrevistar a una atleta juvenil que se desempeña en beisbol, volleyball y futbol, mencionó que en sus inicios para poder competir tenía que participar en ligas masculinas donde desgraciadamente tuvo que pasar situaciones desagradables donde no se le tomaba en serio por ser mujer, recibiendo burlas y acoso constantes por parte de espectadores por jugar en una liga de hombres, cuando finalmente logró integrarse a una liga femenina de su nivel asegura que existe una comparación entre los partidos de mujeres y hombres y que los fanáticos prefieren los partidos masculinos por su "grado de violencia" demostrando otra consecuencia del patriarcado y la necesidad de esta característica para la recreación. La atleta comenta que también debido a esto no se da el crédito que se merece a las jugadoras, ni a las estrategias o la calidad de las jugadas.



Estas experiencias pueden afectar la autoestima y la motivación de las mujeres en el deporte, creando barreras adicionales para su participación plena y exitosa.

La sociedad nicaragüense debe deconstruir su forma de ver el deporte femenino, ¿Por que las deportistas tienen que ir a otros países donde realmente se les apoya en su carrera? ¿Por qué no las apoya su país? ¿Por que no las apoyan las instituciones? ¿Por que no las apoya el pueblo? ¿Por qué la familia no las apoya? Y a pesar de que se han creado más oportunidades para las atletas, cronistas, entrenadoras y todas las mujeres en este gremio y fuertes representantes que no se han rendido como Loanny Picada o Michelle Richardson hay mucho camino por recorrer.

Referencias:

Las mujeres en el deporte nicaragüense. (s/f). Lacorrientenicaragua.org.
<https://lacorrientenicaragua.org/6493-2/>

Nicaragua, L. L. (2020, marzo 9). Ser mujer en el periodismo deportivo. La Lupa Nicaragua.
<https://lalupa.press/zona-de-penalti-ser-mujer-en-el-periodismo-deportivo/>

Guterman, T. (s/f). Apuntes sobre la participación de la mujer nicaragüense en el deporte en la primera mitad del siglo XX. Efdeportes.com.
<https://www.efdeportes.com/efd209/la-mujer-nicaraguense-en-el-deporte.htm>
Álvarez, C. F. (2023, 17 enero).

Campaña "Deportes con Fuerza de Mujer" reconocerá aporte femenino al deporte nicaragüense. El 19 por mas Victorias.
<https://www.el19digital.com/articulos/ver/titulo:136404-campa%C3%B1a-deportes-con-fuerza-de-mujer-reconocera-aporte-femenino-al-deporte-nicaraguense>





Breakin

*Por: Alexander
Umaña R.*

Bailo desde el 2014, de niño miré películas de Parkur y me identifiqué de algun modo con ese estilo de deporte y de alguna manera hice un movimiento que se utiliza en el breakin; el cual es un movimiento de estilo flexible(spaider).

Posteriormente en el 2014 comencé a ir a un colegio llamado José Artigas, donde estudiaba primer año de la secundaria regular y miré a muchos chavalos haciendo trucos y paso de breakin. En ese momento yo conocía el baile como breakdace, pero mas adelante me di cuenta de que el termino correcto era breakin y a si empecé.

Entrené diferentes etapas en el breakin e inicié a entrenar en los causes para aprender movimientos aereos como la famosa campana y en las canchas de mi zona; a si comenzaron a ver varios chavalos amigos mios como entrenaba.

¿Que estamos haciendo los jóvenes en el barrio?, ¿cómo vivimos los jóvenes en el barrio?
 Unos estudian, otros trabajan, otros pasan el tiempo en la Calle, otros sólo con el Celular.
 ¿que no te gusta de tu barrio?
 La música fuerte, no hay agua suficiente para regar las plantas y limpiar.
 También ver a los jóvenes sin oportunidades laborales o sin futuro.



¿Como te gustaría que fuera tu barrio?
 Todos trabajando o estudiando, Con agua para regar las plantas, sin música fuerte.



JUDITH A. G. G



El Emprendimiento en Nicaragua: Desafíos y Oportunidades

Por: Steven Salaverri



Nicaragua, uno de los países más pobres de América Latina (a nivel de PIB), ha visto un aumento significativo en el espíritu emprendedor en los últimos años. A medida que la economía del país busca diversificarse y crecer, el papel del emprendimiento se ha vuelto cada vez más importante. Sin embargo, este proceso no está exento de desafíos.



Uno de los principales desafíos que enfrentan los emprendedores en Nicaragua es el acceso al financiamiento. Mencionado esto, existen diversas formas de obtener un capital para emprender, a continuación, los menciono:



Fondos concursables de organizaciones privadas o bien instituciones de gobierno: es una modalidad de competencia el cual los primeros lugares se llevan una recompensa económica (capital semilla) y poder empezar su emprendimiento.



Ahorros personales: esto se basa en el ahorro propio de cada persona, esto puede ser obtenido a través del empleo.



Préstamo a familiares o amigos: otra forma puede ser en solicitar a familiares o amigos con mejor posición económica y lograr empezar con un pequeño negocio y luego saldar la deuda.



Préstamo a instituciones financieras: a través de microfinancieras (no bancarias), se puede solicitar un capital a través del empeño de un bien propio o familiar.

El hecho de obtener un capital es solo uno de los problemas o retos de emprendedor, también existe la competencia en el rubro de negocio que se desee emprender, los costos elevados y la baja capacidad económica de la sociedad, contribuye a que sea más difícil el comienzo.

A pesar de estos desafíos, existen oportunidades significativas para los emprendedores en Nicaragua. El país cuenta con una fuerza laboral joven y enérgica, así como recursos naturales abundantes que pueden ser aprovechados. Además, la creciente conectividad digital está abriendo nuevas puertas para el comercio en línea y así se pueda tener un mayor alcance a nivel del país.

La educación y la capacitación juegan un papel crucial en el fomento del espíritu emprendedor en Nicaragua. Es fundamental invertir en programas educativos que promuevan el pensamiento crítico, la creatividad y las habilidades empresariales desde una edad temprana. Además, se deben ofrecer oportunidades de capacitación y mentoría para apoyar a los emprendedores en todas las etapas de su viaje empresarial.



En conclusión, el emprendimiento en Nicaragua enfrenta desafíos significativos, pero también ofrece oportunidades emocionantes para aquellos dispuestos a enfrentarlos



Emprender

Por: Stephanie Fernández

"Dice la ciencia que estamos hechos de átomos, pero un pajarito me contó que estamos hechos de historias." - Eduardo Galeano.

Hola, soy Stephanie Fernández, y hoy quiero compartir con ustedes los desafíos que enfrenté al iniciar mi propio emprendimiento. Emprender es una aventura llena de emociones, que nos transforma y nos marca para siempre. Sin embargo, al final del camino, la gratificación es indescriptible.

¿Crees que se puede emprender en Nicaragua?

¡Absolutamente! Emprender en nuestro país es más que posible, aunque legalizar el negocio puede ser un desafío. Sin embargo, la experiencia vale la pena, especialmente para nosotros los jóvenes. Abrirse camino en el mundo empresarial no solo te permite conocer gente nueva y educarte financieramente, sino que también te sumerge en aventuras que fortalecen tu autoestima y enriquecen tu vida.



¿Has intentado emprender un negocio? ¿Cómo te fue?

Sí, ¡y fue una experiencia extraordinaria! Desde pequeña soñaba con tener mi propio cafetín, pero debido al desempleo, decidí adelantar ese sueño. Participé en un concurso de pastelería nacional y ¡gané! A pesar de mi falta de experiencia, mi pasión por cocinar y experimentar con la comida me permitió obtener este galardón. Desde entonces, he estado en constante aprendizaje, tomando cursos y sumergiéndome en nuevas experiencias. ¿Tuve suerte o fue resultado de mi esfuerzo? No lo sé, pero incluso fui invitada como panelista para fomentar el emprendimiento en la mujer nicaragüense.

Emprender me llevó a conocerme mejor, a establecer nuevas metas y sueños. Me hizo admirarme más a mí misma, a abrazarme y felicitarme por mis logros. Descubrí la gratitud y adquirí una nueva perspectiva de la vida. Aprendí a valorar aún más a mi país y a las personas que, con amabilidad, apoyan y compran mis productos. Conecté más con mis raíces, me motivé y me esforcé por ser una mejor versión de mí misma.

¿Crees que vale la pena emprender en el país?

¡Definitivamente! A pesar de los desafíos, emprender en Nicaragua es una experiencia que vale la pena, especialmente para los jóvenes. Aunque conseguir capital puede ser difícil, con esfuerzo y determinación, puedes construir una carrera profesional sólida y ganar confianza en ti mismo. Si pudiera retroceder en el tiempo, iniciaría esta experiencia desde hace mucho tiempo atrás.

¿Qué tan accesible es conseguir el capital?

Conseguir capital puede ser un verdadero desafío, especialmente si no tienes estabilidad financiera. Sin embargo, existen opciones como cursos en línea y financiamiento semilla que pueden ayudarte a comenzar. Es importante investigar bien y no actuar con desesperación, ya que algunos lugares pueden pedir más de lo que pueden ofrecer.

Otro de los retos que enfrentamos los emprendedores es la migración, así como también las estafas que se están dando a través de llamadas con las cuentas bancarias. Por eso es importante saber con qué banco se va a trabajar y consultarles siempre antes de hacer caso a lo que un cliente dice. Llama tú mismo al banco y consulta para evitar ser víctima de estafa.



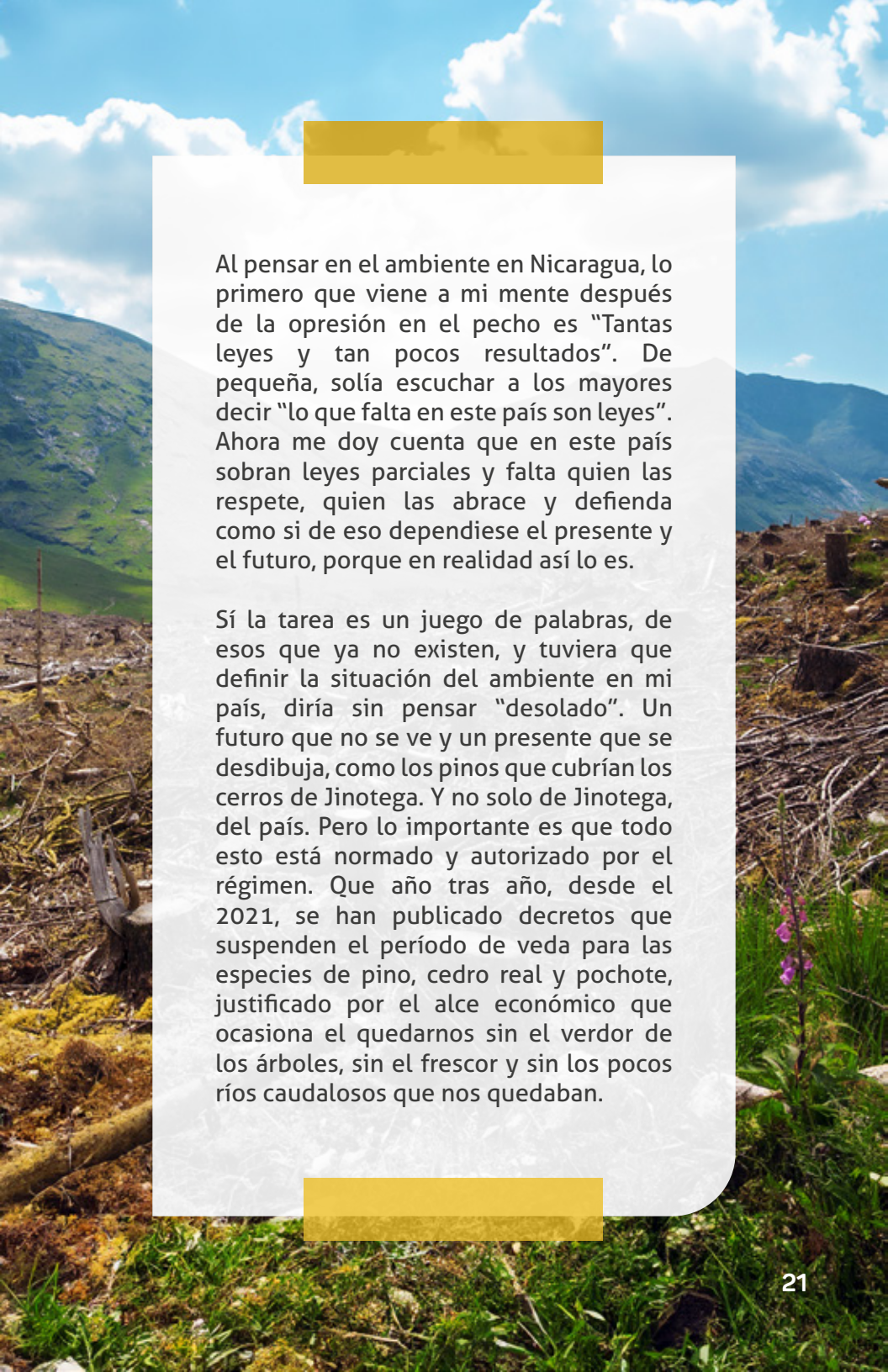
Hay empresas grandes comprometidas con el bienestar social que organizan ferias para que los pequeños emprendedores, independientemente de si están legalizados o no, puedan darse a conocer y promocionarse. Así que les invito a indagar qué empresas organizan estos eventos y a aprovechar esta oportunidad. No tengan miedo, ni pena. "El que no arriesga, no gana".



Hablemos de lo que nadie habla: Hablemos del medio ambiente en Nicaragua

Por: Veranera

Hablemos de lo que nadie habla, de lo que se escucha de fondo en otra conversación, hablemos de lo que a duras penas queda en una línea, en un pensamiento bien intencionado. Hablemos del medio ambiente en Nicaragua.



Al pensar en el ambiente en Nicaragua, lo primero que viene a mi mente después de la opresión en el pecho es "Tantas leyes y tan pocos resultados". De pequeña, solía escuchar a los mayores decir "lo que falta en este país son leyes". Ahora me doy cuenta que en este país sobran leyes parciales y falta quien las respete, quien las abrace y defienda como si de eso dependiese el presente y el futuro, porque en realidad así lo es.

Sí la tarea es un juego de palabras, de esos que ya no existen, y tuviera que definir la situación del ambiente en mi país, diría sin pensar "desolado". Un futuro que no se ve y un presente que se desdibuja, como los pinos que cubrían los cerros de Jinotega. Y no solo de Jinotega, del país. Pero lo importante es que todo esto está normado y autorizado por el régimen. Que año tras año, desde el 2021, se han publicado decretos que suspenden el período de veda para las especies de pino, cedro real y pochote, justificado por el alce económico que ocasiona el quedarnos sin el verdor de los árboles, sin el frescor y sin los pocos ríos caudalosos que nos quedaban.



Las violencias que desde hace una década viven los indígenas en las reservas naturales no son más que el resultado de la piel indolente de los poderes totalitarios y el mal del albedrío egoísta que no puede ser cuestionado. La verdadera riqueza del país cada día aminorada por el manto de concesiones inescrupulosas es una realidad que mas pronto que tarde afectara los mas y menos privilegiados, que dejara en nuestras memorias los cosas que aunque la situación se simule a un microrrelato de terror, el decir que todo está perdido sería ser parte del problema.

Y lo que se necesita es un cambio promovido por la buena intención. La buena intención de la protección de los recursos naturales, del cumplimiento de leyes, de la investigación para el establecimiento de normativas ambientales. Y si, en el panorama los cambios se ven lejanos, pero no significa que no podamos hacer algo, desde el conocimiento, desde la realidad propia. Podemos mantener la ilusión alta, las metas bien planteadas y creer que habrá más profesionales éticos formados para contribuir al país, que llegaran instituciones que velen por lo que deberían y no por el enriquecimiento de unos pocos. Podemos informarnos, compartir, hacer noticia y cuidar lo que tenemos a nuestro alrededor al tomar la carga ambiental a costas.



Generación de cristal y Generación de cemento

¿Brecha o Puente?

Por: Fernando J. Treminio

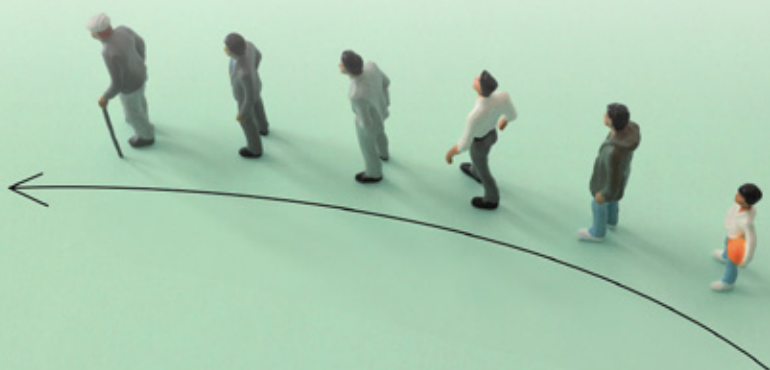
Las diferencias que delimitan las características generacionales son de variada naturaleza y originadas por diversos motivos, lo que provoca desigualdades y desentendimiento por parte de adultos hacia jóvenes y viceversa, dificultades que se notan, principalmente, desde los hogares donde los padres afirman no encontrar la forma de comunicarse con sus hijos y, por su parte, los jóvenes se sienten aislados e incomprensidos. Por tanto, surge la interrogante acerca de si las generaciones están formando brechas o construyendo puentes entre sí y qué acciones pueden llevarse a cabo a fin de actuar en aras de la práctica de unión y altruismo entre pares.

La generación de cristal es aquel grupo de individuos nacidos en décadas recientes (no mayores a 30 años) cuya vida ha transcurrido en el auge de la era tecnológica y que se señala como susceptible ante las críticas y presiones y como esclavos del celular. Al contrario, la generación de cemento comprende a las personas nacidas en el siglo pasado (mayores de 30 años) cuya actitud y visión ante la vida y sus vicisitudes se caracteriza por el estoicismo y dureza y sus adhesiones tecnológicas son más reducidas.

Las discrepancias entre la generación de cristal y de cemento se basan en dos motivos centrales: la sensibilidad ante las circunstancias y el asumir responsabilidades. En las líneas posteriores se explicarán más detalladamente estos asuntos.

¿Generación sensible o dramática?

En la actualidad, los índices de afecciones mentales y emocionales han aumentado vertiginosamente. Nos encontramos en una época en la que el estrés, la depresión y la ansiedad son temas recurrentes y que están entre las principales razones de consulta a los psicólogos, además esos problemas han causado la muerte de muchísimas personas.



Se suele escuchar a adultos decir que en sus tiempos no se conocían términos como estrés, depresión y ansiedad por el hecho de que nadie los padecía. Sin embargo, la realidad es que ellos fueron criados en entornos y épocas en los que, por culpa de momentos



convulsos en sentido económico y social, se requería forjar temperamentos de hierro donde no tuviera cabida la identificación, aceptación y vivencia de las emociones y sentimientos. Gran repercusión tuvo la idea de que llorar era para débiles o, como reza la frase, “los hombres no lloran”, eso causó que muchas personas asumieran indolencia ante el dolor e incapacidad de reflejar su sentir. En cambio, las generaciones jóvenes han crecido escuchando hablar sobre la salud mental y, conscientes de ello, exigen reivindicar la gestión de las emociones como parte del proceso de sanación. Por eso su fragilidad es más notoria y externan con más facilidad su estado anímico. Sin embargo, dichas conductas son vistas por los adultos como estrategias para llamar la atención o como simple malacrianza.

Para que dicho problema disminuya, ambas partes deben asumir una actitud conciliadora y ceder cuando la otra tenga razón. Por ejemplo, los jóvenes no deben caer en la victimización y los adultos no tienen que dar un trato castigador, eso se puede lograr mediante la empatía mutua en la que todos comprendan que su forma de ver la vida es diferente y que dichas diferencias merecen ser respetadas y, con base en ello, actuar de tal forma que lo que se diga y haga sea con el propósito de unir en vez de separar. Esto requiere suavizar un poco más el pensamiento de los mayores y que los jóvenes adquieran la madurez necesaria para impedir que sus emociones y sentimientos los dominen y aprendan a usar más la razón que el corazón.

¿Generación negligente o perezosa?

Como se dijo en los párrafos anteriores, debido a las circunstancias que rodearon los primeros años de vida de los adultos, desde pequeños debieron tomar consciencia y control de las actividades laborales y domésticas; los hermanos mayores cuidaban a los menores, las niñas vendían en las calles y los varones trabajaban para otros desde temprana edad, mientras sus padres se dedicaban al sustento del hogar lo que los obligaba a pasar fuera de casa muchas horas al día.

En cambio, los jóvenes disfrutan de muchas comodidades que sus padres no tuvieron, entre ellas la tecnología, por eso se suele oír decir a los adultos que los jóvenes solo pasan en el celular, lo que ha repercutido negativamente en el desarrollo de habilidades y conocimientos propicios para la vida, por esa razón es común ver que muchos jóvenes carecen de aspiraciones y destrezas por lo que viven en casa de sus padres, incluso acercándose a los treinta años. Por ejemplo, es alarmante que gran parte de los jóvenes aspiran a vivir de la tecnología o redes sociales en calidad de influencers, tiktokers, youtubers, streamers o gamers en vez de estudiar una carrera universitaria y ejercer un puesto de trabajo en algún negocio, empresa o institución, es decir, prefieren el dinero fácil antes que someterse a una jornada laboral y ser remunerados por su labor.





La solución a tal cuestión no es otra que los jóvenes tomen consciencia de la importancia que tiene la proyección a futuro y el asumir responsabilidades desde pequeños de acuerdo con su edad y capacidad. Por ejemplo, los padres pueden inculcar en sus hijos reglas de higiene y organización como ordenar su cuarto, limpiarlo, guardar su ropa, no dejar las cosas tiradas, entre otras. En la adolescencia, se les puede enseñar a cocinar, ir de compras o hacer transacciones o papeleos. De esa manera se les estará preparando para asumir deberes de mayor envergadura en su vida adulta cuando las responsabilidades laborales y familiares se hagan presentes. Pero esto requiere dejar el celular a un lado por un momento y asumir los deberes establecidos, lo que se puede conseguir a través del diálogo afectivo y asertivo entre padres e hijos.

Finalmente, las brechas generacionales son innegables mas no insolubles. Para mitigar dichas diferencias se requiere de un esfuerzo colectivo y paralelo por parte de adultos y jóvenes, dicho esfuerzo debe estar enfocado en las soluciones y no en los reproches, reconociendo que ambos tiene aciertos y desaciertos. Con el diálogo no se pretende echar la culpa al otro, sino reconocer las flaquezas y tomar medidas firmes que contribuyan a la unificación y comprensión. Este tema debe ser abordado desde diferentes espacios, comenzando desde el hogar y continuando por la escuela, la religión, los programas televisivos y radiales, podcasts, sitios de Internet, redes sociales y por profesionales de la salud. Si así lo hacemos, en vez de crear brechas construiremos puentes y de esa manera se logrará crear una sociedad más empática y justa. Por ello, no está de más recordar la famosa Regla de Oro: "Haz por los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti".

¿Quedarse o Migrar?

*Por: Rolando
Dávila-Sánchez*



¿Quedarse a estudiar y trabajar en el terruño o migrar y empezar de nuevo? O ¿Por qué no ambas? A fin de cuenta que todo es posible, es una decisión muy personal e importante en la vida, que supongo habrá mucha presión en sopesar los pros y contras, con lo que se intenta llegar a la mejor alternativa, pero no la hay, todo en la vida es riesgo, si pudiéramos saber con certeza la opción más probable y de mayor beneficio, nadie tomaría riesgos e iríamos por la seguridad de las ganancias fijas. Pero un escenario parece certero, estudiar y trabajar en el país natal, suele asociarse con permanecer con un título que no daría muchas posibilidades académicas ni profesionales fuera (o dentro inclusive) del país, con salarios bajos, con poca opción de aumento, mercado laboral limitado y crecimiento profesional también reducido; es decir poca esperanza de subir grados académicos, aunque se haga, los salarios no estarán a la par y baja probabilidad de llegar a gerenciar.

Pero, del otro escenario, la diferencia no es mucha, aunque así se piense, sin embargo, la que hay, pesa mucho, muchísimo, básicamente, se gana en dólares o en euros, los que aquí tienen un alto valor adquisitivo. Obviando que, en otro país, el costo asociado a la vida es mucho más elevado, con lo que ese nuevo salario no podría estar equiparado. Por lo general, migrar y empezar de nuevo, significa no continuar con los estudios, por lo que las opciones laborales suelen estar limitadas a aspectos manuales, obreros, técnicos, de atención geriátrica/infantil, de limpieza, etc. Con ello, el crecimiento profesional quedaría varado, si se considera de importancia, pero se estarían ganando salarios mucho, muchos más altos a los que se podría acceder desde el terruño. Y siempre que logren hacerlo, ahorrarían cantidades significativas, que les daría para elevar el nivel o la calidad de vida, según sea decisión de cada quién; tan sólo no olvidarse de la pensión de vejez.

Visto desde esa forma, puede ser la opción idónea, ¿cuál? La que te guste más, si quedarse y hacer la lucha, algunos lo hacen porque pueden hacerse cargo del negocio familiar, o tienen opciones de formación que les asegurará empleos muy bien remunerados, o porque tienen palancas que puedan asegurar el puesto y el salario; hay quiénes sin nada de eso optan por quedarse, sea por así quererlo o por no tener la opción. También migrar lo es, por decisión de viajar y conocer nuevos horizontes, con los que se tendrá un salario mucho más elevado, trabajo en ciertos aspectos más sencillos y manejables que uno exigente (sin la presión de ganarse el día a día bajo amenaza de cambio); como método para hacerse una nueva vida o para mejorar las condiciones de quiénes se quedan.



Pero, del otro escenario, la diferencia no es mucha, aunque así se piense, sin embargo, la que hay, pesa mucho, muchísimo, básicamente, se gana en dólares o en euros, los que aquí tienen un alto valor adquisitivo. Obviando que, en otro país, el costo asociado a la vida es mucho más elevado, con lo que ese nuevo salario no podría estar equiparado. Por lo general, migrar y empezar de nuevo, significa no continuar con



los estudios, por lo que las opciones laborales suelen estar limitadas a aspectos manuales, obreros, técnicos, de atención geriátrica/infantil, de limpieza, etc. Con ello, el crecimiento profesional quedaría varado, si se considera de importancia, pero se estarían ganando salarios mucho, muchos más altos a los que se podría acceder desde el terruño. Y siempre que logren hacerlo, ahorrarían cantidades significativas, que les daría para elevar el nivel o la calidad de vida, según sea decisión de cada quién; tan sólo no olvidarse de la pensión de vejez.

Visto desde esa forma, puede ser la opción idónea, ¿cuál? La que te guste más, si quedarse y hacer la lucha, algunos lo hacen porque pueden hacerse cargo del negocio familiar, o tienen opciones de formación que les asegurará empleos muy bien remunerados, o porque tienen palancas que puedan asegurar el puesto y el salario; hay quiénes sin nada de eso optan por quedarse, sea por así quererlo o por no tener la opción. También migrar lo es, por decisión de viajar y conocer nuevos horizontes, con los que se tendrá un salario mucho más elevado, trabajo en ciertos aspectos más sencillos y manejables que uno exigente (sin la presión de ganarse el día a día bajo amenaza de cambio); como método para hacerse una nueva vida o para mejorar las condiciones de quiénes se quedan.

A photograph of a woman from behind, wearing a white lace dress with a corset-style back. She is standing at a night festival or dance, with many other people and string lights visible in the background. The scene is illuminated by warm, yellow lights.

Ser joven sexualmente activo en Nicaragua

Por: Equis

Me casé “virgen” a los 23 años, y mi primera vez fue horrible.

Antes de llegar a ese día; que sería todo un evento, ya que para la religión casarte virgen es sinónimo de pureza e inocencia, (y así pueden llegar a meterse en la cabeza hasta convencerte de que tu valía como mujer esta en el himen que puede romperse hasta por una caída) viniendo de una familia muy devota a la religión evangélica, de padres pastores con cierta reputación en mi ciudad natal, sentía la presión de “honrarlos”, por todo lo que significan ellos, y mi forma de “compensar” todo lo que hacían por mí; el miedo era ese, que la “hija de los pastores” anduviera fornicando porque ya llevaba muchos años -jalando con ese muchacho-. El trasfondo religioso va más allá de los límites tolerables, siendo uno de los principales métodos de alienación que afecta todos los niveles y formas de vida (mental, físico, psicológico, emocional, espiritual). Desde esta cosmovisión la enseñanza fue esa, el sexo como algo impuro y para la mujer un deber cuando se convierte en esposa. No había nada de mágico, de bonito, ni mucho menos amor.

La información que tenía era la mínima y muy básica, de las breves conversaciones con mi mamá sobre si me iba a doler o no, de las pláticas con amigas y cero educación sexual en los centros educativos a los que asistí en la secundaria, hasta que llegué a la universidad y tomé como clase electiva mi primer “taller de la sexualidad” en la ahora confiscada, UCA. Yo solo sabía una cosa, que no quería quedar embarazada cuando llegara el momento.

No les voy a mentir, tuve mi primer orgasmo antes de casarme; ahora lo sé, en ese entonces ni sabía que era un orgasmo. Fue en un momento de besos intensos y caricias prohibidas que me llevaron al éxtasis, yo solo sentí que mi alma salió por un segundo y cuando volví sentía una descarga de endorfinas por todo el cuerpo. La curiosidad y ganas de experimentar me guiaron a este nuevo mundo de placer del cual yo quería conocerlo todo, hasta que llegué al momento de tener sexo por penetración, ahí supe que realmente no sabía nada, ni de mi cuerpo ni de cómo conectar con la otra persona. Tuve que trabajarme mentalmente para lograr disfrutar el tiempo que estuve casada, que fue muy poco. Fue intolerable la forma en que la religión oprime a la mujer en su vida sexual y su relación con el placer.



Los altos índices de embarazos adolescentes confirman la precaria condición educativa del país y esta decadencia del sistema educativo engloba todos los aspectos importantes del desarrollo (intelectual, emocional, financiero). La negligencia de nuestros dirigentes sumado a la labor de las instituciones religiosas ha logrado distorsionar por completo nuestra idea del placer y la forma en cómo vemos el sexo, resumiéndolo al mero contacto físico para lograr unos segundos de éxtasis pasando por alto todo el trasfondo que hay detrás del acto.

Después del divorcio, sintiéndome más libre y dueña de mí misma, aposté por el sexo casual y las relaciones abiertas, lo que resultó en ansiedades y depresiones casi fatales, porque si bien es cierto el sexo es una necesidad fisiológica natural más allá de eso se encuentra la necesidad profunda de conectar en todos los niveles con la otra persona, que en el mejor de los casos es a quien estaríamos amando. Partiendo de una gigante laguna mental de lo que de verdad significa entregarse en cuerpo y alma (no se puede separar el uno del otro), es casi imposible vivir una sexualidad sana y plena, lo que hace que el camino hacia la plenitud sea un poco más largo y atropellado, porque deslindando la responsabilidad del gobierno y los abusos por parte de la religión, sigue siendo nuestra responsabilidad encontrar la forma de darnos lo que necesitamos, esto incluye crear relaciones con conexiones reales y sanas. Sin embargo, todo es un engranaje, siendo la familia la base de toda sociedad, si ésta se encuentra contaminada por influencias que buscan tener el control hasta de nuestros pensamientos para mantenernos pobres de mente y espíritu, el lograr que se respeten nuestros derechos se vuelve una utopía.

Las consecuencias de una educación sexual pobre abarcan mucho más que el ámbito económico, además de provocar más empobrecimiento, fomenta el desarrollo de una sociedad desconectada y emocionalmente carente, lo que impacta directamente en su bienestar integral. Nos privan de información de calidad que podría cambiar todo el concepto que tenemos sobre el sexo porque no les conviene que conozcamos todo el poder que hay detrás de este acto entre dos personas conscientes y conectadas, el intercambio de energías además de llevarnos a otro nivel de placer es una energía de naturaleza creadora, por lo tanto, podemos crear las más bonitas realidades o las peores pesadillas, según nuestro estado de consciencia.

En Nicaragua no se respeta ni el derecho a la vida, no podemos esperar que nuestros derechos sexuales se cumplan, lo que significó para mí toparme con abusadores sexuales y narcisistas psicópatas que trastocaron mi idea del placer generando bloqueos internos y dando espacio a un largo camino de autosanación. Esta es la esperanza para todxs, que aunque quieran reprimirnos de todas las formas posibles, no pueden quitarnos el deseo de soñar con vivir en libertad, conectando con el placer de una forma sana y consciente, porque así conectamos con la abundancia, porque el sexo no es solo placer, es crear vida, de todas las formas posibles.



¿SABÍAS QUE?

A finales de noviembre la dictadura Ortega – Murillo ordenó una reforma total a la Constitución Política, con lo cual se reformaron 184 artículos de los 202 que hay, y de los cuales se derogaron 28.

Con esta movida política el régimen moldeó el Estado a su gusto y antojo para consolidar una dictadura de carácter dinástico.





La risa del Nacatamal y el llanto del perrerreque

Por: Antibiblioteca de Monzerrat

En Nicaragua, la vida se dibuja entre risas y lágrimas. Desde la crisis socioeconómica y la pandemia, nos hemos visto inmersos en un vaivén de emociones que a veces ni el pinolillo puede asentar. Y es que, como decía Pablo Antonio Cuadra en "El nicaragüense", este país nuestro es una tierra de contrastes, donde el paisaje es tan bello como la tragedia cotidiana.

Los casos de depresión, ansiedad y suicidio han aumentado. Se siente en las calles, en los hogares, en las conversaciones de la esquina. Vos ves a la gente y parece que todo sigue igual: la pulpería abierta, los buses atestados, los niños corriendo por los barrios. Pero detrás de esa fachada de movimiento constante, hay una tristeza escondida. No nos gusta mucho hablar de eso. Decimos que todo "está bien gracias a Dios", pero en el fondo sabemos que no es así. Nos quejamos, sí, pero seguimos adelante. Hay que seguir. ¿Y qué nos queda? Pues el humor.



Y en medio de esto, ¿qué hacemos? Reímos y nos quejamos, porque el nica es así, se ríe de la vida, aunque se esté cayendo a pedazos, se queja y agradece, se desahogan quejándose con quien le sonría, una Ted Talk acompañada de miles líneas temporales. Pero

ese humor no debe hacernos olvidar que el sufrimiento es real, que hay gente que no sabe cómo seguir adelante. La risa es nuestro refugio claro está. Nos burlamos de lo que nos duele porque es más fácil hacer chistes que aceptar la realidad. ¿Qué más podemos hacer cuando el salario no alcanza, cuando el futuro es incierto y la salud mental es un lujo que pocos se pueden permitir?

El acceso a la salud mental sigue siendo un reto gigante. Vos vas a los centros de salud y encontrás pocas alternativas. La verdad es que, aunque haya gente capacitada, el sistema está mal hecho. Hay pocas oportunidades para los que estudian psicología o psiquiatría, y quienes logran ejercer, están mal remunerados y los someten a cumplir un número, con una saturación de trabajo. Y si vas al privado el psicólogo te cobra y el psiquiatra, si lo encontrás, te cobra más caro todavía. Entonces, claro, ¿cómo no vamos a reírnos? La vida, como el nacatamal, tiene su hoja de plátano que la envuelve, pero adentro, a veces, está llena de humo.

La pandemia vino a recordarnos lo frágil que somos. Las familias se aislaron, la soledad fue un enemigo silencioso, y muchos no lograron encontrarle sentido a lo que estaba pasando. Los casos de suicidio, especialmente entre jóvenes, empezaron a ser más visibles. Y es que, en un país donde el futuro es incierto, donde las oportunidades son escasas, el peso emocional puede ser aplastante. No es fácil mantener la sonrisa cuando la vida te pone tantas trabas.

al estigma y los tabúes relacionados con los problemas de salud mental. Esto dificulta un registro preciso de la cantidad de casos. Porque los problemas mentales los podemos ver desde la violencia al hablar, las peleas en las calles, los bolos en las esquinas, fumarse un churrito para alivianar el estrés de la jornada. Perderse todo el fin de semana para regresar el lunes a esperar el sábado. Pero es normal, el nica es bueno al desturque y al bacanal.

Hay muchos tabúes. Decir que alguien tiene depresión es casi como decir que tiene una "mala cabeza", que está loco. En las familias se tapa el problema, se dice que es "cosa de la mente" o que "hay que ir a la iglesia". Y no es que la fe no ayude, claro que sí, pero a veces no basta. Se necesita atención profesional, pero como bien sabemos, eso está lejos del alcance de muchos. Ir al hospital a buscar ayuda psicológica puede ser más difícil que encontrar queso a buen precio en el mercado. Así, el nica sigue adelante, luchando en silencio, como si la vida fuera un perrerreque que, aunque dulce, se atraganta en la garganta.

En "El nicaragüense", Pablito Cuadra habla de la capacidad que tiene el pueblo para resistir, para encontrar en la tierra y el pasado una identidad que lo sostiene. Pero hoy, ¿qué nos sostiene? La pobreza no ha desaparecido, la incertidumbre sigue siendo nuestra compañera diaria. Nos reímos porque sabemos que el día de mañana es una incógnita. Pero el peso de esa risa, muchas veces, cae sobre los hombros de una sociedad que no ha encontrado respuestas.



Pero seguimos. El nica sigue. Porque, aunque la situación este complicada, aunque la depresión y la ansiedad nos golpeen duro, hay algo en nosotros que nos impulsa a levantarnos cada mañana. Tal vez sea el humor, tal vez sea el orgullo, tal vez sea la necesidad. O quizás, como bien decía Cuadra, es la certeza de que, a pesar de todo, somos hijos de esta tierra, y eso nos da una fortaleza que pocos entienden. La música, la calle, el ruido, la música, la Joela, la fritanga, la joyita y cualquier cosa que nos haga olvidarnos un poquito que seguimos aquí.

Reímos, lloramos, nos quejamos, pero seguimos arrechos, aferrados a no extinguirnos. Porque en Nicaragua, la vida es así: un balance entre lo dulce y lo amargo, entre la risa y el llanto. Aunque a veces nos falte el aliento, siempre encontramos una forma de seguir caminando.



Referencias:

Investiga, N. (2022, mayo 9). Nicaragua sin atender la salud mental: Así están las tasas de suicidios en los últimos años. Nicaragua Investiga.
<https://nicaraguainvestiga.com/nacion/82605-suicidios-nicaragua-2017-2021/>

la Justicia, C. U. P. la D. y. (2022, noviembre 22). La salud mental en Nicaragua y la discriminación social. CUDJ.
<https://cudjnicaragua.com/salud-mental-en-nicaragua/>

Rodriguez, G. (2023). Casi un 80% de nicaragüenses presenta padecimientos asociados a la salud mental. Vos TV.
<https://www.vostv.com.ni/salud/32237-casi-un-80-de-nicaraguenses-presenta-padecimiento>

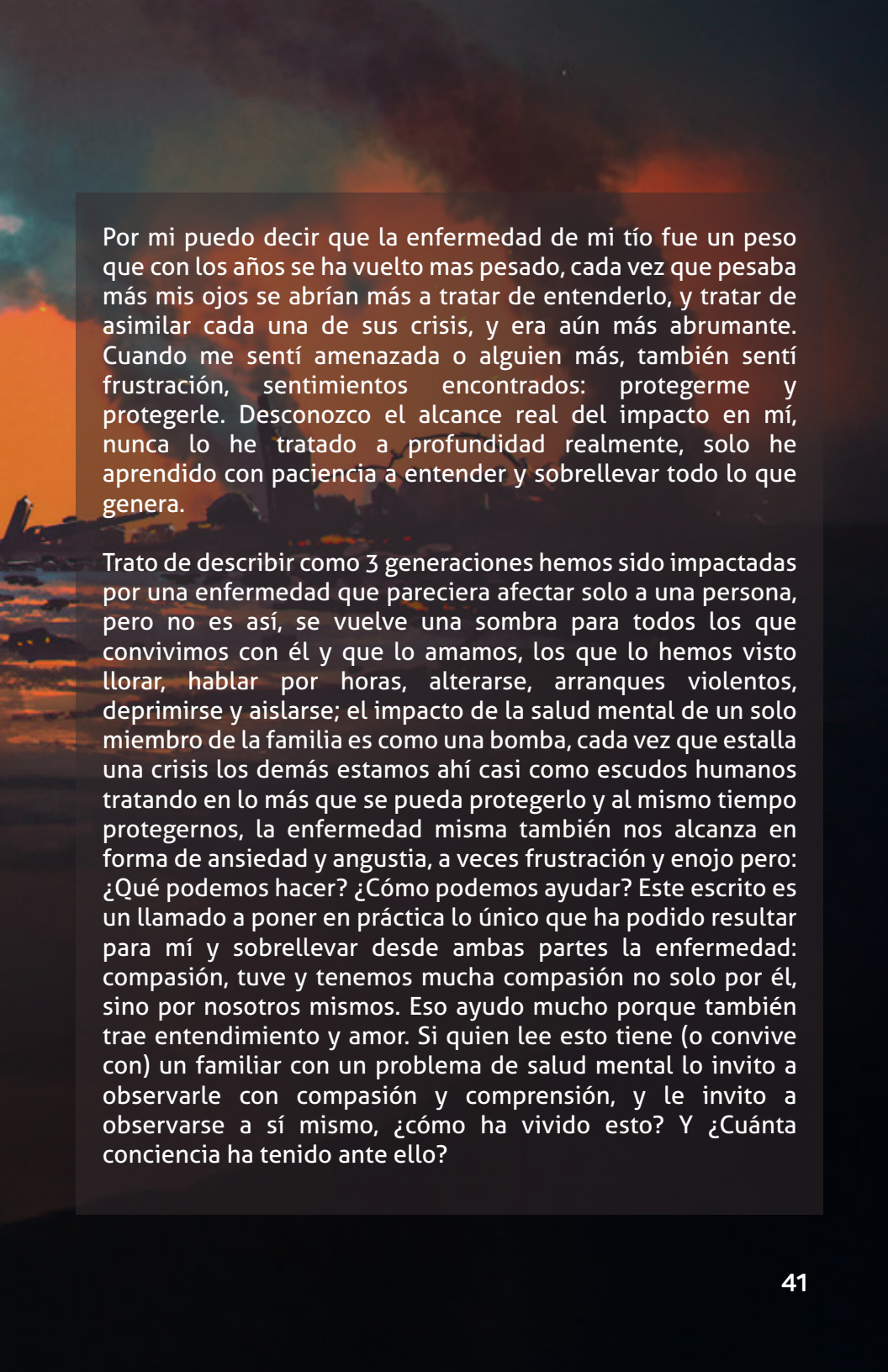
Vivir anexo a un problema de salud mental

Por: Urania-claudiana

Hace un par de semanas miraba un reel, no entrare en detalles, pero señalaba al servicio militar patriótico como un trauma colectivo aun no superado. Trauma, escuché y empecé a llorar, me derribó emocionalmente por un par de horas, delante de mí estaba ese famoso trauma, vivido en primera fila hasta hoy, porque incluso a la distancia está ahí.

Este no es un escrito acerca de ese hecho en sí, pero víctima de ese hecho es mi tío, el hermano menor de mi madre, quien nunca volvió exactamente. Me refiero a que de hecho mi tío sí volvió del servicio militar, pero su mente se quedó allá, han pasado mas de 30 años y una psicosis de guerra es lo que lo ha acompañado todo este tiempo. Esta vez es aquí donde empieza mi breve reflexión:

Mi hermano y yo crecimos muy cerca de mi tío. En los recuerdos de mi niñez recuerdo angustia, y un poco de pena cada vez que percibía su ansiedad o sus estados violentos o autodestructivos, fui creciendo e identificando sus cambios: cuando estaba a punto de empezar una crisis, cuando algo iba a detonar una crisis y cuando empezaba a menguar hasta dejarlo descansar por un periodo de tiempo, así ha sido siempre, un ciclo. Me observo yo dentro de ese ciclo oscilando entre angustia, miedo, estrés, tristeza o alivio. Solo voy a hablar por mí, sin embargo, sé que quienes convivimos con el también podrían explicar su percepción y vivencia, como sus hermanas y padres, su familia inmediata, que recibieron a alguien diferente de quien se fue, y solo aprendieron a adaptarse a esta otra persona y llamarle "el loco". Mis sobrinas y sobrinos se han asustado ante una crisis, he visto como ellos se preguntan lo mismo que yo a su edad, cuando han ido creciendo aprenden a aceptarle o distanciarle o a ignorarle.



Por mí puedo decir que la enfermedad de mi tío fue un peso que con los años se ha vuelto mas pesado, cada vez que pesaba más mis ojos se abrían más a tratar de entenderlo, y tratar de asimilar cada una de sus crisis, y era aún más abrumante. Cuando me sentí amenazada o alguien más, también sentí frustración, sentimientos encontrados: protegerme y protegerle. Desconozco el alcance real del impacto en mí, nunca lo he tratado a profundidad realmente, solo he aprendido con paciencia a entender y sobrellevar todo lo que genera.

Trato de describir como 3 generaciones hemos sido impactadas por una enfermedad que pareciera afectar solo a una persona, pero no es así, se vuelve una sombra para todos los que convivimos con él y que lo amamos, los que lo hemos visto llorar, hablar por horas, alterarse, arranques violentos, deprimirse y aislarse; el impacto de la salud mental de un solo miembro de la familia es como una bomba, cada vez que estalla una crisis los demás estamos ahí casi como escudos humanos tratando en lo más que se pueda protegerlo y al mismo tiempo protegernos, la enfermedad misma también nos alcanza en forma de ansiedad y angustia, a veces frustración y enojo pero: ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos ayudar? Este escrito es un llamado a poner en práctica lo único que ha podido resultar para mí y sobrellevar desde ambas partes la enfermedad: compasión, tuve y tenemos mucha compasión no solo por él, sino por nosotros mismos. Eso ayudo mucho porque también trae entendimiento y amor. Si quien lee esto tiene (o convive con) un familiar con un problema de salud mental lo invito a observarle con compasión y comprensión, y le invito a observarse a sí mismo, ¿cómo ha vivido esto? Y ¿Cuánta conciencia ha tenido ante ello?



CULTURA LIBRE

TE DESEA UNAS **FELICES FIESTAS DE**

NAVIDAD

Y PRÓSPERO AÑO NUEVO 2025.

¡TU VOZ VALE!



► VERSOS LIBRES I



Al caminar por el mercado

Por: JC

A donde vas chele me dijo la señora del delantal
Comprame a mi me gritó la otra muchacha de al lado,
Y así seguí por aquel callejón del mercado.

Qué vas a llevar amorcito me preguntaron
Dí mi talla, me desvestí y me lo probé.
Me gustó pero el dinero no me alcanzó
Nunca me alcanza.

Eso no le gusta a la señora del tramo
A ella le gusta mercadear, es una marchanta
Una dama de los negocios.

Al salir del mercado tomo el bus a casa
Con mi saco de verduras y mi libra de carne
Me preparo a vender mi sopa.





Yo te he sentido

Por: Kerstin Miranda

Quién fuera omnipotente
para averiguar tu futuro
o escuchar lo que pensás.
Solitario, en guardia, sediento,
te abrí con angustia a este sol que desgarra.
Tus ramas extendidas dejaban prevenir
algún día
la figura del crucificado.

Yo te he sentido
al despertar.
No sabemos si somos aquí los primeros
o los últimos.
Yo he sentido tus ojos fijos sobre mi cuerpo yacente.
Mirándome con la curiosidad
de quien se asoma
a un cuerpo
que parece destilar ausencia;
mirándome acaso con compasión.

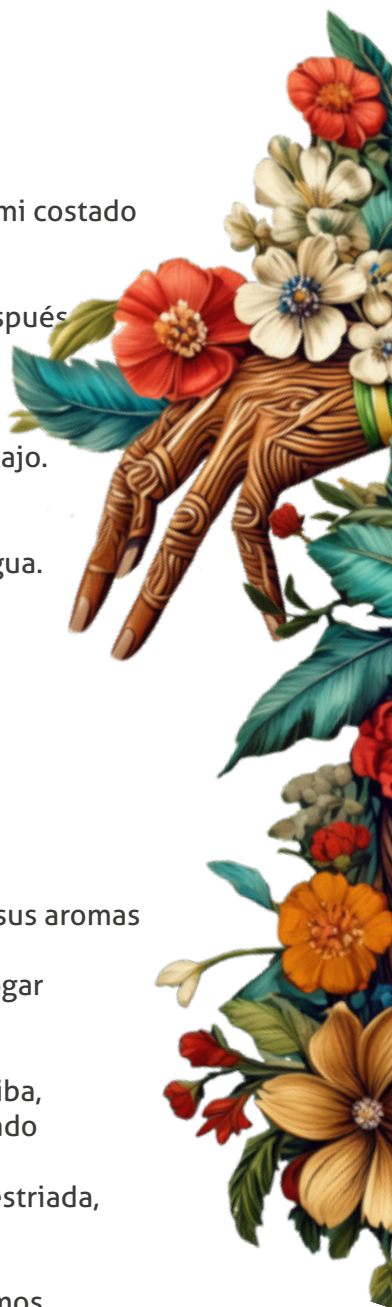
Yo te he sentido
en tus pies como tentáculos,
como antenas, como dedos,
palpándome la carne.
Yo te he sentido
bajando sigilosamente tu nariz hacia mi costado
buscando quizá aseverar
cualquier sospecha de hedor,
—efectivamente, arrugando la cara después.

Quién tuviera alas fuertes y ágiles
en vez de estas piernas deshuesadas
y esta carne dura que me tira hacia abajo.
Quién tuviera la dicha de no tener
la piel con llagas y la sangre seca.
Quién tuviera a la mano un vaso de agua.
Quién tuviera amigos cantores
para compartir la vida o lo que queda.

Si me recubro de la insolación
que me confunde, recuerdo que
yo te he sentido
y estás ahí echado
bajo mi sombra, resistiendo
solo, pero estremeciéndote.
Ya tu cuerpo te avisa —nos avisa— con sus aromas
tu fulminante presente
y tu cáscara dura y seca tan sólo es hogar
del tiempo que se te acaba.

Pensé que eras vos el que estabas arriba,
pero soy yo el que te tengo acá postrado
agonizante
mientras, inmóvil, clavado a la tierra estriada,
mi sabido pasado me crucifica.

Todavía no sabemos si somos los últimos...





TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!

