

MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

OCTUBRE
VOLUMEN 138



**NERISSA Y LOS
COLORES DEL ALMA**

Por: Giselle Salomon

**SI DEJO ESTA VERSIÓN
CARTA AL PROCESO**

Por: Jaime Rivas Carvajal

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.



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

Octubre es el mes de la salud mental, y para nosotros como la única revista de opinión por y para jóvenes en Nicaragua, este tema es de mucha relevancia; pues la situación actual de nuestro país profundiza las enfermedades y trastornos mentales debido a la crisis sociopolítica que vivimos desde abril 2018

En esta revista podrás opiniones, poemas y cuentos desde distintos puntos de vistas de las y los jóvenes que se animaron a participar en nuestra convocatoria; a quiénes también les agradecemos por confiar en nuestro trabajo.

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! #CulturalLibre

CONTENIDO

AL MEGÁFONO

- 07 **Nerissa y los colores del alma**
Por: Giselle Salomon
- 10 **Carta sobre la salud mental**
Por: Jaime Rivas Carvajal
- 14 **Cuidar la mente, sanar el alma**
La salud mental como parte del diseño de Dios
Por Hernández J. Richard
- 17 **Salud mental**
Por: Paloma Estefania Martinez Ledesma
- 19 **Ensayo reflexivo: "Hombres y salud mental.**
Una mirada desde la experiencia personal"
Por: Eliezer Ortiz
- 22 **Sobre la salud mental...**
Por: Equis
- 28 **El país de nadie**
Por: Dayana Ruiz
- 32 **Tercera entrega del texto "Masculinidad"**
Por: Vinicio Matamoros

CUENTOS

- 38 **DISTORSIÓN**
Por: Ronaldo Flores

VERSOS LIBRES

- 40 **Si dejo esta versión carta al proceso**
Por: Jaime Rivas Carvajal
- 43 **El trono invisible**
Por: Hernández J. Richar
- 44 **Hálito de vida**
Por: Lea Bolt
- 45 **Jovial letanía**
Por: Ronaldo Flores
- 46 **Refugio de Pared**
Por: Rolando Dávila-Sánchez

¿Qué hay?



2 DE OCTUBRE

Día Internacional
de la No Violencia



10 DE OCTUBRE

Día Mundial de la
Salud Mental



15 DE OCTUBRE

Día Internacional de
las Mujeres Rurales

The background is a solid red color with a faint, stylized illustration of a megaphone. To the left of the megaphone's handle, there is a silhouette of two figures standing on a pedestal, holding flags aloft. The text 'AL MEGAFONO' is repeated in a large, bold, sans-serif font across the background, appearing as a watermark or pattern.

▶ AL
ME
GÁ
FO
NO



Nerissa y los colores del alma

Por: Giselle Salomon

El barrio estaba envuelto en ese rumor cotidiano de pasos, voces lejanas y el ladrido de un perro que parecía repetirse cada tarde. Entre esas calles, Nerissa caminaba sin rumbo, como si buscara en el pavimento alguna señal que le aclarara las dudas que su mente no dejaba de gritarle. El cielo, todavía azul desvaído, comenzaba a llenarse de pinceladas doradas, y las sombras de los techos se alargaban como brazos cansados.

Había días en que los pensamientos oscuros la perseguían como un eco imposible de callar. Caminaba con la respiración apretada, preguntándose en secreto si el suicidio sería la salida. No porque no tuviera razones para quedarse, su familia, sus amigos, su trabajo, incluso ese techo que la cubría cada noche, sino porque la mente, terca, no sabe de razones claras.

De pronto, al girar una esquina, el escenario cambió. Un jardín se extendía frente a ella, sencillo, casi descuidado, pero lleno de flores silvestres que parecían encenderse bajo el cielo que ahora ardía en naranjas, lilas y rojos. Nerissa se quedó quieta, con el corazón todavía temblando, y sacó su celular.

El clic de la cámara rompió el silencio. Una foto. Luego otra. Y otra más. Con cada disparo, descubría que el mundo, a pesar de todo, también sabía pintarse de colores. No todo era gris. Había pétalos que se inclinaban hacia ella como sonrisas, nubes que se abrían paso como quien anuncia un comienzo.

Ese instante se volvió un refugio. Nerissa empezó a coleccionar atardeceres, flores diminutas, ventanas iluminadas en la penumbra. Cada imagen era una grieta en la oscuridad, una prueba de que la vida no solo dolía: también sabía regalar belleza.

Claro, los pensamientos regresaban. Siempre regresaban, como visitantes indeseados que insistían en tocar la puerta. Pero Nerissa aprendió a no dejarles las llaves. Los recibía de lejos, les susurraba casi en juego:
—Ya no tienen poder aquí.

Y entonces, respiraba.





El parque, el jardín, la calle, cualquier rincón se transformaba en escenario cuando ella levantaba la cámara. Mientras tanto, buscaba ayuda. Entendió que la fortaleza también estaba en aceptar que sola no podía con todo. Su familia, sus amigos, la mano tendida de alguien que escuchaba: todo era parte de la red que la sostenía.

En su galería digital, la vida se desplegaba en miles de tonos. Tardes incendiadas, mañanas suaves como suspiros, flores pequeñas que parecían sostener el universo entero. Igual que en su propia historia: eran los detalles los que la salvaban.

Así siguió Nerissa, entre luces y sombras, entendiendo que su camino no era línea recta, sino montaña rusa. Se prometió mirar siempre hacia arriba, incluso en las caídas. Y el cielo, fiel, nunca le falló: cada día le ofrecía un color distinto, una flor distinta, una razón distinta.

Porque la vida, aunque a veces parezca negra, siempre guarda en algún rincón un estallido de colores para quien se atreve a mirarla de frente.

An illustration of a woman with dark hair tied in a bun, sitting cross-legged on a tiled floor. She is looking down at a small yellow envelope she is holding in her hands, with a distressed expression on her face. Her hand is near her mouth as if she is crying or about to cry. In the background, there is a large, translucent blue shadow of a person with arms outstretched, suggesting a sense of isolation or being overwhelmed. The background is a mix of light blue and white, with a textured, crumpled paper effect on the right side.

Carta sobre la salud mental

Por: Jaime Rivas Carvajal

Hoy vengo a hablar desde el corazón. Desde las palabras de una carta que comienza con una imagen estremecedora: un cuerpo tirado, una madre preguntando qué hizo mal, un padre con los ojos rotos de impotencia. Un carta que se titula "Si dejo esta versión carta al proceso", que nos obliga a detenernos y mirar de frente algo que la sociedad muchas veces quiere evitar: el dolor mental.

La salud mental no es un tema de moda. No es una exageración, ni una campaña de una semana. Es la realidad diaria de millones de personas que, como en el escrito, se enfrentan al abismo de la desesperanza. Personas que sonríen en público, pero por dentro gritan. Que acompañan a otros, pero no logran acompañarse a sí mismas. Que desean vivir... pero no así.



Y entonces aparece esa frase tan poderosa: "Si dejas esta versión". No es solo una metáfora. Es una súplica. Es una posibilidad. Es una pregunta que muchos se hacen en silencio:

¿Qué pasaría si pudiera dejar de ser quien soy hoy? ¿Si pudiera dejar atrás esta carga, este dolor, esta versión rota de mí?

Detrás de cada persona que sufre, hay una historia que no vemos. Y detrás de cada intento de desaparecer, hay un intento desesperado de ser escuchado. De ser amado. De ser entendido.

La carta no romantiza el dolor. Lo muestra. Lo enfrenta. Y nos recuerda que no se sufre en soledad. Porque cuando alguien cae, no cae solo: cae una familia, caen los vínculos, cae una comunidad.

Esto no es solo un problema individual. Es social. Es estructural. Es urgente. Por eso, te invito a que hagamos algo que puede salvar vidas: escuchar sin juzgar, acompañar sin condicionar, mirar con ternura a quienes están luchando aunque no lo digan en voz alta.

Porque la salud mental no es una debilidad. Es una dimensión esencial de nuestra humanidad.



Porque nadie debería tener que elegir entre desaparecer y ser.

Porque como dice el escrito:

"Cada vez que intento ponerle un punto final a esta carta,
aparecen los rostros de mi familia,
las sonrisas compartidas,
las miradas donde un día permanecí y los momentos que viví."

Eso también es parte de la vida: los rostros, los recuerdos, el amor.

Así que si hoy estás leyendo esto y sientes que ya no puedes más, que estás cansado de tu propia versión, que todo se vuelve oscuro: no te vayas todavía.

Hay otra versión de ti que aún no conoces.

Una que puede reír, sanar, abrazar, volver a mirar el espejo sin miedo.

Te lo dice alguien que día a día se levanta y luchas con las limitaciones que se interponen , alguien que se siente como vos, alguien que a veces quisiera dejar de respirar, pero también de lo dice alguien que anhela poder superar esto y ser un ejemplo para los demás, porque de nada sirven las palabras vacías , espero algún día dejemos esta versión.

Si no sabes cómo empezar... estamos aquí.

Tu historia no tiene porqué terminar así

Todos estamos orgullosos de tu esfuerzo.



¿SABÍAS QUE?

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual una persona puede enfrentar los desafíos de la vida, desarrollar todas sus capacidades y contribuir a su comunidad.



Cuidar la mente, sanar el alma La salud mental como parte del diseño de Dios

Por Hernández J. Richard

Vivimos en tiempos ruidosos...

Redes sociales, presiones académicas, expectativas familiares, comparaciones constantes... ¿Quién no se ha sentido abrumado alguna vez? En medio de tanto ruido, cuidar la salud mental no es una moda ni un lujo: es una necesidad urgente. Es parte de vivir con propósito, de caminar en paz, y de honrar el diseño que Dios hizo en nosotros.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es más que no tener ansiedad o depresión. Es tener equilibrio emocional, claridad en los pensamientos, capacidad para enfrentar desafíos, y relaciones sanas. Es poder decir "estoy bien" y que eso sea verdad.

Para los jóvenes, esto es vital. Las decisiones que se toman en esta etapa afectan el futuro, y una mente sobrecargada puede llevar a caminos de confusión, aislamiento o desesperanza.

¿Y qué dice Dios sobre esto?

Aunque no te lo creas, la Biblia habla mucho de la mente. En Romanos 12:2 leemos:

"No se conformen a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación de su mente."

Dios no solo quiere salvar tu alma, también quiere restaurar tu corazón y tu mente. La oración, la meditación en la Palabra, el descanso, el apoyo emocional... todo eso forma parte de una vida espiritual saludable.

Frase para reflexionar

El psiquiatra Carl Jung dijo:

"Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas. Pero al tocar un alma humana, sea apenas otra alma humana."

Esta frase nos recuerda que todos necesitamos ser tratados con compasión, empezando por nosotros mismos. La salud mental también se cuida con ternura.



¿Cómo cuidar tu salud mental?

Te compartiré algunas ideas prácticas que puedes aplicar desde hoy:



Haz pausas: No todo tiene que resolverse hoy. Descansar también es espiritual.



Llena tu mente de verdad: Evita lo que te contamina. Busca contenido que te edifique.



Busca apoyo: Habla con alguien de confianza. No estás solo.



Ora con honestidad: Dios quiere escucharte tal como eres, sin máscaras.



Sé luz para otros: A veces, ayudar a alguien más también sana lo que llevas dentro.

En resumen...

Cuidar tu salud mental es cuidar el templo donde habita Dios. Es vivir con sabiduría, con paz, y con propósito. No tengas miedo de pedir ayuda, de hacer pausas, de hablar con Dios desde lo profundo. Porque cuando la mente está en paz, el alma florece.



Salud mental

Por: Paloma Estefania Martínez Ledesma

Estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria, así como en la manera en que enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

IMPORTANCIA: Está directamente ligada a la calidad de vida, al bienestar general y al funcionamiento de las personas en la sociedad.



- * Tristeza, ansiedad o irritabilidad persistente.
- * Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba.
- * Sentimientos de desesperanza, vacío o inutilidad.
- * Cambios bruscos de humor sin causa clara.

EMOCIONES BÁSICAS:



ATENCIÓN A SEÑALES (QUÉ HACER)

No ignorarlas: tomar en serio lo que Bienestar emocional: capacidad de manejar emociones como tristeza, ansiedad, ira o alegría.



Relaciones saludables: mantener vínculos sanos con familia, amigos o comunidad. la persona expresa.



Escuchar con empatía, sin juzgar ni minimizar.



Ofrecer apoyo: animar a hablar con un profesional de la salud mental.



Buscar ayuda urgente si hay riesgo de autolesión o suicidio (líneas de crisis, hospitales, servicios de emergencia).



Equilibrio: poder enfrentar retos de la vida cotidiana sin perder estabilidad.



Resiliencia: habilidad para recuperarse tras situaciones difíciles o traumáticas.



ENSAYO REFLEXIVO:

“Hombres y salud mental. Una mirada desde la experiencia personal”

Por: Eliezer Ortiz

Hablar de salud mental en estos tiempos es, en cierta forma, como ofrecer una cucharada de un remedio amargo a alguien enfermo. Hago esta comparación porque, aún hoy, muchas personas creen que quien busca apoyo o habla de su salud mental está “enfermo”. Vivimos en un mundo profundamente tecnológico y acelerado, lleno de exigencias para las y los jóvenes, pero también marcado por la superficialidad y la desconexión emocional.

Desde niños, a los hombres se nos ha restringido la expresión emocional. En nuestros hogares se nos transmiten frases como: “no llores”, “no abras a otros hombres”, “no demuestres tus sentimientos”, o “el hombre siempre tiene que estar bien”. Al llegar a la adolescencia, esos mensajes se refuerzan en distintos espacios, consolidando una cultura que nos enseña a reprimir lo que sentimos. Por eso, muchas personas jóvenes —especialmente varones— enfrentan serias dificultades para expresar sus emociones y buscar ayuda.

Desde mi experiencia como hombre, hablar de salud mental ha sido fundamental. Este proceso me ha permitido sanar heridas que estaban abiertas desde hace tiempo, gracias al acompañamiento de personas especiales que han formado parte de mi red de apoyo.

En mi trabajo de acompañamiento a otros hombres, suelo preguntarles: ¿Cómo cuidas tu salud física? En su mayoría, los que tienen más de 35 años responden que solo acuden al médico cuando están enfermos, porque siguen pensando que "los hombres son fuertes". Muchos mencionan que hacen ejercicio, trabajan y comen lo que se les ponga enfrente. Al escuchar esas respuestas, se evidencia que también descuidamos nuestro bienestar físico, producto de los mandatos que aprendimos desde niños. Es importante que los hombres nos realicemos chequeos rutinarios para conocer realmente cómo está nuestra salud.

Luego les pregunto: ¿Y cómo cuidas tu salud mental?. Aquí suele haber silencios incómodos, y las respuestas más comunes son: "no estamos locos", "no necesito cuidarme porque mi mente está bien", o "solo los deprimidos van al psicólogo". Al escuchar esto, se hace evidente que muchos hombres no estamos cuidando nuestra salud mental. Esto se refleja en distintos grupos etarios: jóvenes que asumen retos peligrosos en redes sociales, que pasan gran parte del tiempo en videojuegos o que se refugian en el alcohol y reproducen comportamientos machistas.





Aunque existen avances y más espacios para acceder al cuidado de la salud mental, todavía persisten mitos y prejuicios. Como hombre, siempre invito a las personas que acompaño a expresar lo que sienten y compartir sus vivencias con alguien de confianza. La salud mental no se limita únicamente a la atención psicológica; es algo más profundo. Implica equilibrio, autocuidado y bienestar emocional. No debe verse como una obligación, sino como una necesidad humana que merece ser atendida.

Para finalizar, te dejo algunas preguntas para la reflexión:

- ¿Cada cuánto hablás sobre lo que estás sintiendo?
- ¿Tenés personas de confianza con quienes compartir tus emociones?
- ¿Cómo te sentís después de hacerlo?

Cuidar la salud mental no nos hace débiles, nos hace más humanos



Sobre la salud mental...

Por: Equis.

Por la creciente ola de suicidios reportados en Nicaragua, el tema de "salud mental" ha tomado mayor fuerza y desde hace varios años atrás es el tema de moda. Sin embargo, hablamos de salud mental como si ahora se tratara de un privilegio el tenerla, como si por defecto nacióramos "dañados" de fábrica.

Ahora, una de las carreras más rentable es la de ser psicólogos porque todos necesitan uno, al menos una vez en la vida, sin mencionar todas aquellas terapias holísticas que buscan proponer un camino que nos conduzca a la paz mental y el equilibrio emocional, a su vez existen aquellos psicólogos que se encargan de crear clientes eternos para asegurar cierto estilo de vida a largo plazo, también de los mismos psicólogos que necesitan ser atendidos; yo misma he necesitado la guía de más de alguno en mi proceso de desprogramación mental; sin embargo también he visto cómo casos específicos solo se ofrece una "solución" momentánea sin tratar el problema de raíz. Mi intención es ir más allá, ya no ofreciendo alternativas que funcionan como analgésicos del dolor sino más bien excavar más profundo e intentar llegar a la raíz del verdadero problema.

Es iluso pretender que abordaré la profundidad del tema, sin embargo busco sembrar la semilla a los que me lean por lo menos para que se planteen preguntas similares a las que yo me hago, ver más allá y profundizar sobre lo que de verdad está pasando.

Si hablamos de salud mental, hablamos de vivir en un estado de equilibrio y bienestar emocional, social, psicológico que nos permite habitar en armonía brindándonos mayor confianza frente a la vida, manejando con resiliencia las diferentes situaciones adversas que podamos enfrentar. El ser humano por naturaleza tiene un deseo intrínseco a su existencia y es VIVIR EN LIBERTAD, explorar con curiosidad el mundo que lo rodea y de la misma forma descubrir su propio potencial, sus dones, talentos y limitaciones.

Vivir su propio proceso de individuación sin influencias externas que busquen moldearlo a imagen y semejanza de una Autoridad que busca su propio beneficio. Esta Autoridad reviste tres grupos de obligaciones, la primera en su forma política (el Estado), la segunda la forma económica (la Propiedad y/o capitalismo) y la tercera en la forma moral (la religión, entendiéndose en todo lo que, en principio y hecho, encadena o paraliza la razón, los sentidos y la voluntad).



Desde que nacemos (y desde antes) empezamos a recibir programaciones que nos predisponen a vivir la vida con una perspectiva más oscura, con miedos e inseguridades, con desconfianza y negatividades; Si observamos con atención y paciencia cómo se comportan los niños a muy temprana edad vamos a ver que ellos quieren descubrir el mundo por sí solos, no tienen miedo, tienen una imaginación infinita, no viven en el pasado, tienen la facilidad de perdonar y sobretodo aman por naturaleza, pero entonces, ¿qué es lo que se interpone entre una crianza consciente y saludable y otra que menoscaba el desarrollo de nuestro potencial humano? Hago referencia a esto porque, como muchos profesionales de la salud mental sabrán que, la mayoría de los problemas emocionales que enfrentamos de adultos tienen origen en cómo y en qué ambiente se desarrolló nuestra infancia, porque es donde se asientan los fundamentos que sostendrán nuestra vida de adultos, pero ¿qué pasa cuando esos fundamentos están basados en dogmas y en doctrinas que solo buscan controlar y manipular para fines enteramente egoístas?.

Los altos índices de personas viviendo en estados ansiosos y/o depresivos así como los desenlaces fatales de suicidios no se debe valorar de una forma superficial; y para entender desde la raíz de porqué la salud mental está en decadencia, no solo en Nicaragua, sino a nivel mundial, se debe hacer una crítica objetiva y directa al sistema de organización social que se basa en una Autoridad que impone y oprime, que se interpone entre una crianza que puede catapultar al niño a tener una vida de adulto equilibrada y saludable o puede socavar de tal forma que su vida de adulto sea un infierno.





Entramos a un sistema capitalista que nos hunde en un trabajo eterno con ideología de consumismo para satisfacer necesidades que no son reales y mantenernos endeudados mientras los de arriba amasan riquezas a costa del bienestar de la mayoría. Y por si fuera poco, a este ciclo se suma el dogma de la religión, como tercera forma de autoridad, -que pesa sobre el espíritu y la voluntad; entenebrece el pensamiento, desconcierta el juicio, arruina la razón y avasalla la conciencia, el dogma (religioso o laico) resuelve desde lo alto, decreta brutalmente, aprueba o condena, ordena o prohíbe sin apelación, la Religión enseña e impone una moral en perfecto acuerdo con la moral codificada, guardiana y protector de la Propiedad y del Estado-.

Estas formas den autoridades, que probablemente no son todas, pero sí las esenciales, buscan enajenar el pensamiento humano para tener el control y manipular a su gusto y antojo para que los que tienen más tengan más y los que tienen menos cada vez tengan menos.

NO es descabellado pensar que la decadencia de la salud mental es tan solo una reacción natural del ser humano frente a tantas formas de opresión y negación a su derecho de nacimiento de vivir en libertad y en bienestar integral, con plena independencia de sus movimientos para poder dirigirse hacia los destinos que convertirán al infierno terrestre en un lugar de felicidad.

Frente a esta problemática real el acto más grande de amor y revolución es que desde nuestra individualidad volvamos al origen, a conectar con nuestra esencia más pura, cuestionar lo que nos han dicho que es incuestionable, tomar el control de lo que está en nuestras manos, como priorizar nuestros días de descansos frente a un sistema económico que busca absorber toda nuestra energía, y en esos espacios donde tenemos derecho a no hacer nada, a tener y vivir la pereza sin culpa, permitarnos la autoexploración y el autodescubrimiento de lo que nos hace felices, dejar a un lado el pensamiento de alta productividad; es reencontrarnos con nuestros cuerpos, calmar nuestros sistemas nerviosos que por años ha vivido en modo supervivencia y lucha, porque aunque no seamos conscientes el cuerpo tiene consciencia propia y memoria de emociones que hemos reprimido que luego resultan en enfermedades psicosomáticas. Volver al origen es conectar con la Madre Tierra, la que nos alimenta, la que nos provee el agua, todo lo que necesitamos para sobrevivir, es desarrollar o despertar esta conciencia de lo simple, de lo que nos enseñaron nuestros abuelos de sus propios estilos de vida más ancestral, más conectado con la Naturaleza; despojarnos de todo lo que consumimos y que realmente no necesitamos, lo que empaqueta el sistema y te lo vende con una presentación más bonita haciéndote creer que eso te hace tener un mejor estilo de vida cuando todo lo que necesitamos es aprender a cultivar nuestros propios alimentos, y por muy utópico que suene, el proyecto de huertos caseros siempre será un buen comienzo para expandir nuestra conciencia y alcanzar un estilo de vida más armonioso y equilibrado, habitando en la conexión real que tenemos con todo lo que nos rodea, que va más allá de las pantallas; que esto se ha convertido en otro método de manipulación,



todo lo que te muestra el algoritmo en el teléfono es para mantener tu atención ahí, porque bien saben que donde pones tu atención pones tu energía, por eso los bajos niveles de las hormonas de la felicidad, en niños, adolescentes y adultos porque la idea es mantenernos desconectados de nosotros mismos, de nuestro propio potencial. Es una problemática que nos afecta a todos, y cómo vivimos en una sociedad donde la mayoría están cansados, las nuevas niñeras son las pantallas, entonces los niños crecen con grandes vacíos emocionales.

Como ven, se trata de todo un engranaje que no se puede separar y responsabilizar solo a un eslabón de toda la cadena, la esperanza es que a nivel individual, cada uno tome responsabilidad y encuentre el equilibrio en medio de este sistema que nos han impuesto y desde ahí el cambio es verdaderamente posible. Por fortuna cada vez

hay más herramientas y personas dispuestas a compartirlas que nos muestran el camino para lograr este balance interior para enfrentar los desafíos de esta sociedad, partiendo de la intención de ser guías, de compartir desde la experiencia propia las habilidades que nos ayudarán a iluminar nuestro propio camino y encontrar nuestra guía interior.

"Todos los seres humanos, sin ninguna excepción merece vivir en un bienestar sin cesar creciente, y a una libertad siempre más completa.





El país de nadie

Por: Dayana Ruíz

Pensé con la primera gota si algún día sería capaz de jugar con mis propios miedos.

Las emociones se derraman como lluvia sobre un cuerpo tieso de tanta humedad.

Las personas cambian, explotan y se esfuman, ebrias de tanto buscar, mientras las gotas también se cansan y vuelven a caer.

Me pregunto cuántas bastan para mantener un corazón en su sitio: tres, quizá cuatro. Contaré los años, y sumaré sufrimientos, desilusiones, lágrimas; cinco, seis en total.

El mundo no deja de ser cruel; me ha enseñado a contar segundos para seguir con vida, y también a tragar pastillas que llenan la mente hasta borrar mis propios pensamientos.

Es un mundo estrecho para las sensibilidades, donde, además, gana el más fuerte y el menos humano se queda con todo. Desearía que los pájaros cantaran tan fuerte que me reventaran los oídos, para no tener que escuchar ninguna voz.

Me pregunto entonces si soy demasiado madura para mi edad o simplemente demasiado complaciente.

El frío me asusta y aun así, mi mente insiste en que la soledad es el lujo de quienes no saben amar.

Mientras dos generaciones cosen heridas con clavos para mantenerme unida al suelo, sigo queriendo dibujar nubes con los dedos temblorosos, reparar la sangre con flores y arte, gritarle al mundo que la poesía también sangra.





A veces, el cansancio es otra forma de estar viva.

Camino sin saber quién ordena a mis piernas avanzar; el suelo tiembla bajo mis pies y el aire pesa, mientras la luz desaparece tras mis párpados.

El agua corre sola por mi garganta, y entonces entiendo que todo es distinto aquí; las cosas pierden su nombre.

Dios dice: que se haga el silencio, y así se hace.

Los pájaros callan, el mundo se encoge, y entro al país de nadie. Cierro los ojos, aprieto los puños y ya no estoy.

Una voz murmura: —Vamos—, pero mi cuerpo no obedece.

Quiero prometer que no voy a morir, pero la boca se me ha cosido.

No hay aire ni voluntad; soy una cáscara vacía y temerosa de no volver a sentir.

Para una eternidad o dos, estoy de vuelta, con las manos llenas de hormigas, la cara empapada y mi cuerpo de regreso.

El mundo se ensancha, la respiración regresa, torpe pero mía.
Tengo un pañuelo entre los dedos y una certeza mínima: sigo aquí.

Sonríó a los árboles que tocan el cielo, y entiendo que la vida continúa donde la dejé.

Siempre pasa, me repito. Siempre pasa, y sonrío por eso.

De mi madre aprendí a sentir, a multiplicar los sentidos y elevar mi capacidad de recibir al mundo sin escudos, creyendo que todas las personas merecen amor en un mundo que a veces olvida.

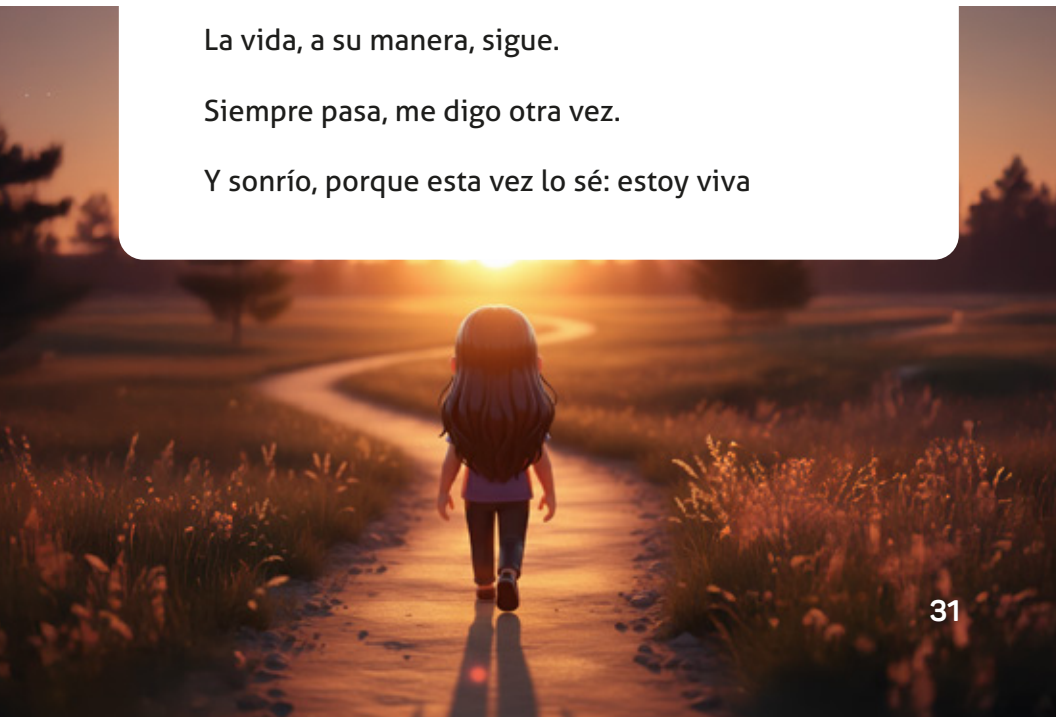
Pese al viento que entra a bocanadas, que seca y hace sangrar. Sin importar si los ojos se cansaban de tantas lágrimas o el cuerpo gritara muchos basta

Habíamos visto que todo era bueno.

La vida, a su manera, sigue.

Siempre pasa, me digo otra vez.

Y sonrío, porque esta vez lo sé: estoy viva



Tercera entrega del texto Masculinidad ¿Dónde está papá?

Por: Vinicio Matamoras



Esta es una pregunta muy común que en muchos hogares resuena hasta sus cimientos, puede que este trabajando, haya salido, que nunca este o simplemente no forma parte de la familia.

Parte de la búsqueda en construir una nueva masculinidad, no solo se limita a la promoción de la no violencia, la horizontalidad entre hombres y mujeres, el cuidado de uno mismo y de nuestros semejantes, sino que desde el seno del hogar busca como impulsar la paternidad corresponsable, es decir, un modelo que no solo está ligado al cumplimiento de los cheques y responsabilidad financiera, sino una paternidad cercana, presente que promueva el trabajo en equipo con sus parejas en el cuidado, la responsabilidad y formación de los hijos e hijas.

Estamos acostumbrados a siempre visualizar esa figura paterna como cabeza de familia, la persona que provee de recursos a la unidad familiar, el encargado de aportar dinero, estabilidad y seguridad, quien trabaja sin descanso para que en casa no falte nada, que sale temprano a trabajar y regresa a casa cuando los niños están dormidos, dejándolo totalmente fuera del rol compartido de cuidados y crianza, y que generalmente se le atribuye únicamente a la mujer.

Pues bien, este modelo no solo afecta la relación padre e hijos, sino que sobrecarga a la mujer en asumir tareas domésticas, de cuidado y aún más si ella también trabaja. Esto incrementa los conflictos de pareja (gran parte del tiempo los menores son los espectadores) y se asocia a un mayor número de separaciones, y no solo eso, sino que la ausencia paterna se agudiza dejando como consecuencia en los hijos e hijas el aumento de:

- Problemas de conducta.
- Mayor riesgo de sufrir violencia escolar.
- Doble riesgo de padecer obesidad.
- Mayor probabilidad de consumir alcohol y drogas.
- Embarazos en adolescentes.
- Mayor índice de encarcelamiento y drogas, entre otros.

Entonces, ¿qué se puede hacer al respecto? lo que se ha planteado desde el primer capítulo. No se pueden realizar cambios sino se deconstruye esa naturalización de un modelo único que desde la hegemonía naturaliza la violencia como resolución a los problemas, valida las desigualdades y discrimina otras formas de ser hombre.



Esta construcción no solo se limita a un trabajo interno como personas o desde diferentes entornos, sino que, desde el seno del hogar desde la crianza, impulsarlo desde acciones pequeñas, ayuda a visualizar, normalizar y posicionar los cambios positivos en el modelo masculino actual. Tal y como se mencionó en el capítulo anterior, las formas en como aprendemos a ser hombres parten desde el seno del hogar.



Cada padre tiene la responsabilidad y la capacidad desde la intimidad del hogar, de romper esos patrones que multiplican y promueven ese modelo hegemónico que insta a tomar acciones violentas como respuesta a las disyuntivas, así como el aislamiento social y personal de muchos hombres, basándose en ese estereotipo de hierro que no existe.

Esta expresión masculina emergente, que representa esa capacidad crítica de cuestionar el sistema y el modelo "único" tradicional, cuya esencia permite concentrar el poder de la figura masculina, trata en consecuencia de asociar una nueva forma de ejercer paternidad y de representar autoridad social, familiar a una nueva figura de masculinidad.

La cual puede definirse en diferentes dimensiones como presencia paterna, cuidados, compromiso con las actividades sociales y escolares, vida saludable, paternidad cooperativa, contribución material y financiera. La paternidad corresponsable, es uno de los ámbitos donde el cambio es mas urgente y transformador, pues los hombres que participan activamente en el cuidado viven un proceso de liberación de las limitaciones emocionales y relacionales impuestas por el modelo tradicional.

Para ello, es importante no solo tener la disposición de hacerlo, sino que para poder romper con ese modelo apático y frío de ser únicamente proveedor, deben tomarse en cuenta desarrollar habilidades o competencias como áreas vinculantes, formativas, protectoras y reflexivas.



Vinculantes, se refieren a las habilidades prácticas cotidianas de parentalidad y crianza, promoviendo un estilo de apego seguro y un adecuado desarrollo socioemocional en niños y niñas. Incluyen variedad de conductas tales como besos, caricias para consolarlos, sonrisas, vocalizaciones y contactos lúdicos cara a cara. La parte formativa implica favorecer el desarrollo, aprendizaje y socialización, es decir, la guía, orientación y consejo en diversos momentos de la vida, definición de normas, hábitos y disciplinas.

Cuando se habla de las protectoras, parten de un enfoque en el cuidado y protección adecuada a los niños, niñas y adolescentes, resguardar sus necesidades de desarrollo humano, garantizar sus derechos y favorecer la integridad física. Y, por último, la competencia reflexiva que es la más importante, esta permite pensar acerca de la influencia y trayectorias de la paternidad, monitorear las practicas actuales y evaluar el curso del desarrollo de los hijos e hijas, con la finalidad de retroalimentar las otras áreas de competencias parental. Esto sirve como un espejo en cómo se está dando la crianza.

Por ello, el replantearse la forma de construir nuevas masculinidades desde la paternidad, no solo es un paso para romper con el ciclo de la normatividad hegemónica desde el hogar, sino que es una transformación tanto en el ámbito publico como en el privado.

El compromiso de los hombres con la igualdad de no puede limitarse a declaraciones o discursos, estas deben de tomar acción en renunciar a privilegios, la corresponsabilidad y el cuidado cotidiano.

Cuando la paternidad se hace presente en la vida, crianza y educación de los hijos e hijas, esta no solo contribuye a romper con ese patrón de un padre ausente, sino que también mejora la calidad de vida de los niños. Por ejemplo:

- Hay una reducción de la agresividad, especialmente cuando son pequeños.
- Son emocionalmente más estables, muestran mayores niveles de bienestar psicológico, lo que les hace menos propensos a mostrar trastornos psicológicos durante la niñez y adolescencia.
- Tienen mejores resultados académicos a medio y largo plazo.
- Y, además, durante su adolescencia tienen menos probabilidad de consumir sustancias como el alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas.

Por consiguiente, la paternidad vista y ejercida desde las nuevas masculinidades, no es un destino alcanzado, sino un proceso en permanente construcción que requiere de valentía para desaprender, humildad para escuchar y compromiso para cultivar el cuidado como el valor central, donde ser padre signifique desarrollar la capacidad y el compromiso de estar presente, cuidar y crecer junto a los hijos e hijas, para construir conjuntamente una sociedad más igualitaria que promueva la relación de vínculos más humanos, libres y justos.

Un padre comprometido ayuda a proteger a los niños y niñas de la violencia, el abuso y la explotación y asegura su acceso a la educación y a la salud. Contribuye a una cultura de paz en el hogar, rompiendo con creencias y actitudes estereotipadas alrededor de la masculinidad y de tolerancia a la violencia.

UNICEF

CUENTOS

HISTORIAS

RELATOS MÁGICOS

HISTORIAS

FÁBULAS

CUENTOS





DISTORSIÓN

Por: Ronaldo Flores

En un bosque verde y bonito habita un fantasma de esos de sábana azul. Por el suelo pastoso corre, musical, un lindo riachuelo transparente, el cual cae en su cauce desde una piedra. Vuelan mariposas Wer, de esas que tienen un ala gris y la otra morada, y se posan en los girasoles azules que crecen al resguardo de los imponentes árboles. En los árboles crecen hongos pequeños, lugares de recreo de los caracoles ciclópeos. El fantasma estudia a los animales y plantas a su alrededor, a la claridad de la luz filtrada por entre el espeso follaje; está sorprendido y, a la vez, no cabe en sí de felicidad. ¡Un lugar tan mágico que sólo hay naturaleza! Se acuesta al lado del riachuelo arrullador y duerme. Al despertar, alegre, tiene ansias de descubrir, piensa que lleva todo el rato aquí y que quiere más, desea más bosque. Vacila. Decide una dirección. Vacila otra vez. Cruza flotando el pequeño riachuelo. Más allá está lo nuevo, más allá hay más, mucho más. Duda. Entonces avanza. Una ilusión óptica. Los árboles estaban pintados en una superficie, no hay más allá; la traspasa sin dificultad, ahí donde pensó que había extensión encuentra materia, tope, y la deja atrás. Del otro lado, detrás de la pared, no hay nada. Hay carencia de todo. Un vacío inespacial.

- ¿Por qué he perdido mi bosque? – dice el triste fantasma azul.



► VERSOS LIBRES I

Si dejo esta versión carta al proceso

Por: Jaime Rivas Carvajal

Entonces vi y sonreí,
mi cuerpo tirado al fin,
mi fin.

Pero luego vi a mi mamá
sosteniendo mi cuerpo,
preguntando qué hizo mal.

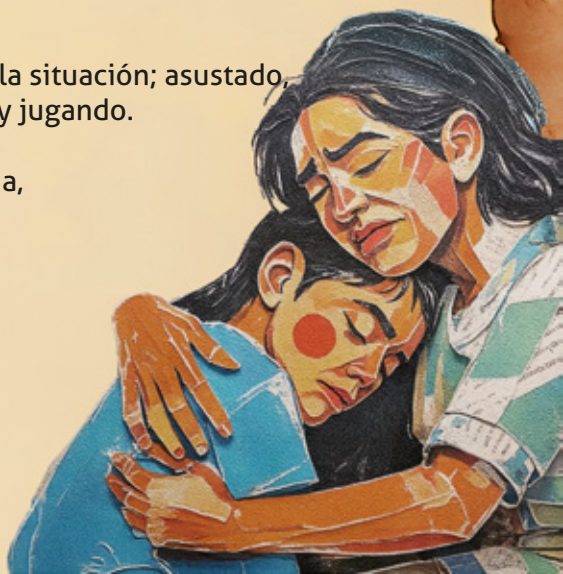
Quise explicarle que nada, pero mi voz
se quedaba atrapada en los gritos de desesperación.

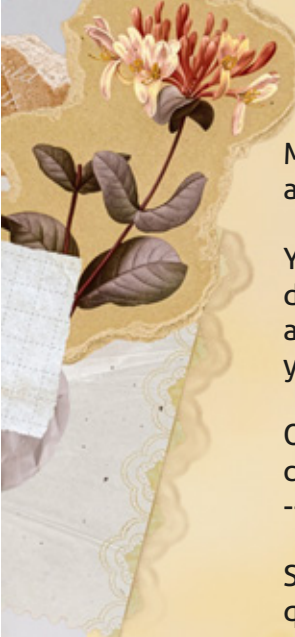
Mi padre, quien de sus ojos cansados, brotaron
ríos de impotencia y preguntas sin respuestas.

Mi hermana, cargando en sus brazos
a mi sobrino, llorando por su hermano perdido,
sin entender el porqué.

Mi primo, sin entender la situación; asustado,
creyendo que quizá estoy jugando.

Mi tía con la mirada cálida,
que no logra aceptar
que su príncipe se fue.





Mi abuela, refugiándose en la oración,
aunque sabe que no hay regreso.

Y yo... yo que trato de no ir a ese puente,
de no toparme de frente:
a las pastillas, la cuchilla,
y las ganas de acabar con mi vida.

Quizás dejando de existir,
comience a vivir.

Si dejo esta versión...
quisiera ser azul, negro, morado y verde.

Quisiera reír sin esconderme,
amar mi reflejo en el espejo,
volver a ver a mis abuelos,
encontrar una explicación.

Si dejo esta versión
me gustaría sacrificarme por todos,
sanar al mundo,
que el mundo sea más humano.

Si dejo esta versión
no quiero olvidar a cada animalito
que compartió conmigo su universo.



Si dejo esta versión
no sabría qué quiero ser:
visible o invisible,
conocido o reconocido,
bueno o malo,
sin definición.

Si dejo esta versión
quisiera darle todo a mi familia
y vivir por ellos.

Quisiera tener amigos
que compartan conmigo
los latidos en su pecho.

Si dejo esta versión quisiera huir lejos
y olvidar que existo, borrar mi nombre
de cada lugar donde fue escrito y dicho.

Y me pregunto:
si tan solo dejáramos la versión
que somos hoy...
¿quiénes seríamos?

Cada vez que intento ponerle un punto final a
esta carta,
aparecen los rostros de mi familia,
las sonrisas compartidas,
las miradas donde un día permanecí y los
momentos que viví.

Si llega la fecha y no te querés marchar
Respetaré tu decisión
Solo te invito a dejar esta versión.



El trono invisible

*Por: Hernández
J. Richar*



En lo oscuro del cráneo, sin corona,
reina un poder que no se ve ni toca,
más rige el alma, el pulso, la persona,
y en su silencio, el universo invoca.

No es carne ni hueso lo que piensa,
ni sangre lo que sueña y se interroga,
es luz que se entreteje en la conciencia,
es llama que no muere, aunque se ahoga.

¡Oh mente! laberinto sin paredes,
donde el dolor se esconde tras la risa,
y el hombre, aunque se pierda, aún decide
si al abismo se entrega o se desliza.

Tan débil como el viento entre los dedos,
tan fuerte como el hierro de la idea,
en ti se gesta el bien, se forjan credos,
y el alma se levanta o se marea.

No hay cárcel más cruel que un pensamiento,
ni libertad más pura que el perdón,
pues quien domina el caos del tormento
halla en su mente un trono y bendición.



Hálito de vida

Por: Lea Bolt

Desde la periferia de mi cuerpo,
mi ánima veía mi esencia dormida,
en negación,
como fantasma intentaba volver a mi carne
ya desconectada,
en mi rostro helado,
se mezclaba la sal de las lágrimas,
que alguna vez brotaron de adentro mío,
con gotas de lluvia,
todas esparcidas en mi cara,
en mi pecho,
en mis brazos,
yo me veía de lejos como ajena,
desconocida,
perdida en mi realidad inmerecida,
tratando de encontrar un hálito dulce,
en la poca vida que me quedó después de
presenciar esas atrocidades.

Jovial letanía

Por: Ronaldo Flores

Los clavicordios traqueteantes
de la capital, encendida Managua,
elevan eurítmicamente al cielo de mango rosa,
una azul letanía de socorro.

Jóvenes conjugan, amalgaman
razones distorsionantes,
emociones en carne viva,
en la espiral del recuento eterno de acciones.

Claman rueseñores
ensangrentados con la sangre joven,
claman por la Providencia
y la Providencia no viene.

Acude el cetro tripartito y esgrime
motivos y peleas,
sentimientos y razones
para levantar a los hijos de los lagos y volcanes.

Refugio de Pared

Por: Rolando Dávila-Sánchez



Existe nación sin estandarte,
no lleva consignas, pero necesita fervor,
arte de mapa interno, antropoglifo,
valía de centro sagrado;
mente, espacio, santuario,
eco instalado de guerra o de paz.

Visto los pesos, el paso diario, herida;
pesadumbre sangrante sin que el mundo lo sepa.
Comentario que nubla el alma,
o el ideal de lucha del espíritu quiebra;
si el "deber" empuja, persigue,
todo soldado también necesita hogar.

La calma no es tregua,
la pausa no exige el miedo de fallar ni retroceder.
Permitir a la fuerza un respiro, un abrigo,
el simple derecho de poder no poder,
a veces tampoco querer, querer;
ni sus convinaciones: poder querer, querer poder.
Que la mente descanse, que el cuerpo se aplome,
que el nudo en la garganta se pueda soltar.

La salud del espíritu es mayor nombre,
base y flecha, el real bienestar.
Si el centro es firme, la tormenta no rompe,
y se aprende al fin a ser propio mar.
Priorizar esa paz, ella es la medida del amor que se ofrece,
libertad.

Cuidar de ese silencio, ese fuego, esa vida,
pues solo el corazón tranquilo sabe amar la verdad.



"La salud mental

NO ES UN DESTINO,

sino un proceso.

Es algo en lo que tienes que trabajar constantemente"

- Noah Shpancer.





TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!

