

AMÁICA

Mujer negra hoy

Poemas

Paulina Cuero Valencia

**Luisa Castro,
la caficultora
marmateña**



No.36

Enero 2024

Wendy Pino vive para la danza

CONTENIDO

- 4** Presentación
Clara Inés García Vivas
- 8** Luisa Castro, la caficultora marmateña
AMAICA
- 17** Nuestra Señora de Fátima
Manuel Mosquera Garcés
- 21** Wendy Pino vive para la danza
AMAICA
- 28** Descalza con Paulina
Angie Paola Gutiérrez Molina
- 31** Poemas
Paulina Cuero Valencia
- 35** Galería de Virtudes
Honor
AMAICA
- 36** Poema
Si solo amo
Luz Adriana Ortiz Ángel
- 37** Opinión
Ser amable es tan bonito...
Clara Inés García Vivas
- 40** La importancia de dormir bien
Dr. Jaime Sarmiento Botero

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

AMAIKA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Enero, 2024



Presentación

!Fue reconstituyente el descanso que nos tomamos en AMALCA, y con renovada fuerza hemos vuelto! ¡No podía dejar que este año arrancara sin nosotras!

A pesar de que no publicamos revista alguna, el material publicable siguió llegando y éste es el resultado: Luisa Castro es una mujer dedicada al café en el pueblo minero de Marmato, su trabajo y el sitio donde lo ejerce me llamaron la atención, por eso es tan interesante su historia.

En Navidad se habla del natalicio del Señor, pero este hijo de Dios tuvo una madre terrenal que sintió las mismas alegrías y preocupaciones que sentimos todas las madres, así que quise resaltar esa mujer, y lo hago en pluma de otra figura de la historia negra, relegada por razones políticas, pero que igualmente es un mojón en nuestra historia: hablo del ministro

de Trabajo y Educación, nacido en Quibdó, Manuel Mosquera Garcés. Le correspondió a este hombre pronunciar el discurso de bienvenida a Bogotá de la Virgen de Fátima en 1949, de este texto, que me encontré en un viejo periódico que alguien me obsequió, extraje el bello aparte.

La alegre Wendy Pino de Cartagena es bailarina de danza contemporánea y trabaja en Alemania. Su paso por la “Escuela del Cuerpo” la formaron en todo sentido para dejar huella, aquí su interesante historia.

Presentamos el poemario de Paulina Cuero Valencia en la librería Agora de Manizales, maravillosa noche donde esta poeta compartió con un público sorprendido su trabajo. De otra poeta, de Angie Gutiérrez, es el texto acompañante. Van cuatro poemas de esa voz profunda y sensible que le canta a la familia y al amor como no lo había leído hace mucho tiempo.

Continuamos con poesía: Luz Adriana Ortiz Ángel es la otra poeta de esta edición No 36. Esta interesante mujer la conocí recientemente y me encantó su dinamismo que no pierde el polo a tierra. Ella es alegre y emprendedora, fascinada con crecer como mujer. Me imagino realizar varios proyectos con ella el año entrante.

Honor, fue la virtud invitada a este número de AMAICA, así vamos ampliando nuestra colección de virtudes que decoran esta revista.

También mi columna es muy virtuosa, ya que hablo de la amabilidad, inspirada en algo que vi en Facebook.



Para cerrar y descansar de una intensa lectura pasamos rápidamente al consultorio del Dr. Sarmiento y él nos hablará clínicamente de qué es dormir, por qué es importante y qué debemos hacer para usar a fondo esta magnífica oportunidad de reponer fuerzas.

!Ensoñada y poética resultó esta edición! Bienvenidas todas las lectoras.

Clara Inés





2024

Un año nuevo
es una gran
oportunidad.
¡Tomémosla!

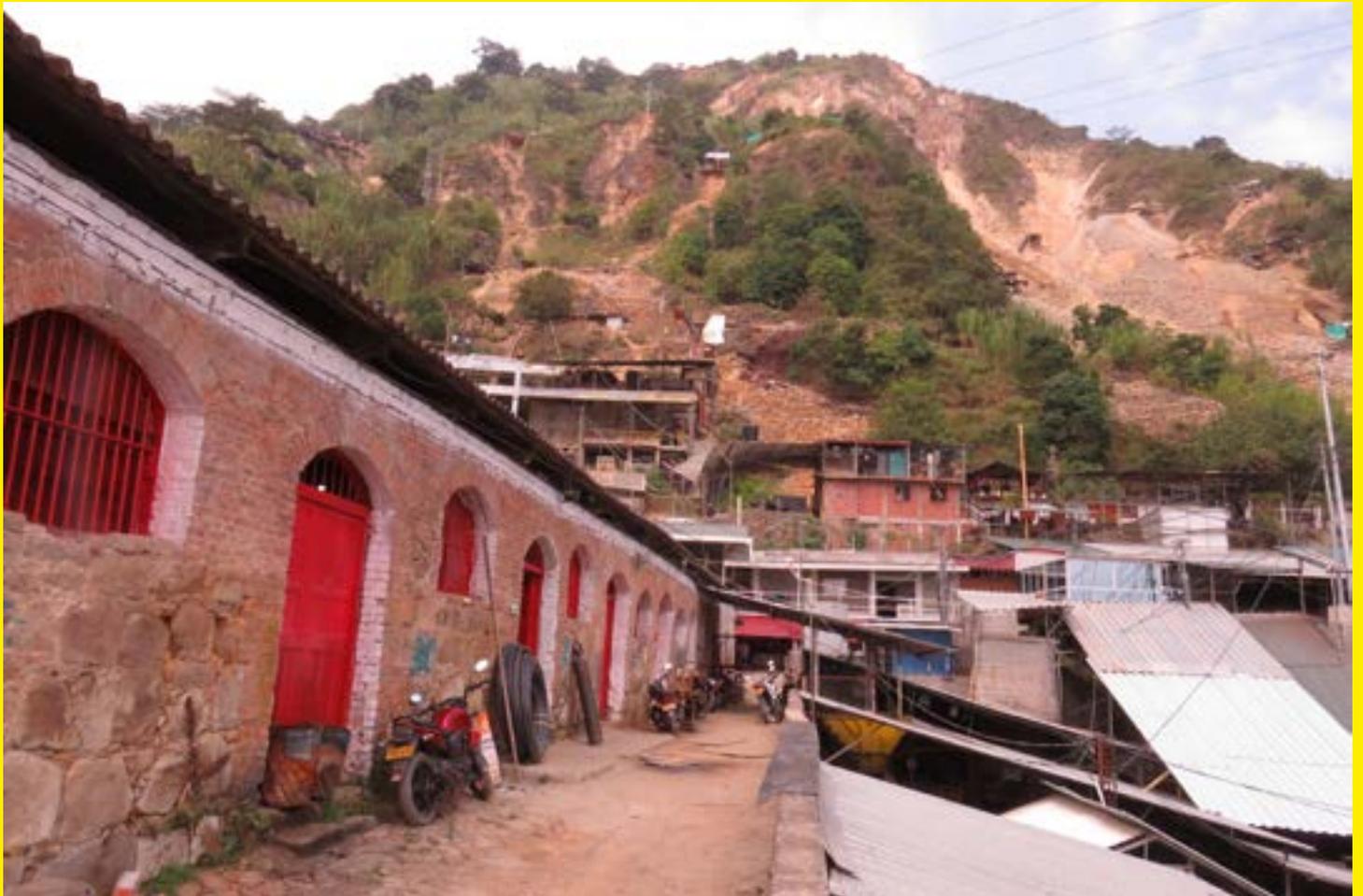
Feliz año 2024
les desea
AMAICA

Luisa Castro, una caficultora de Marmato



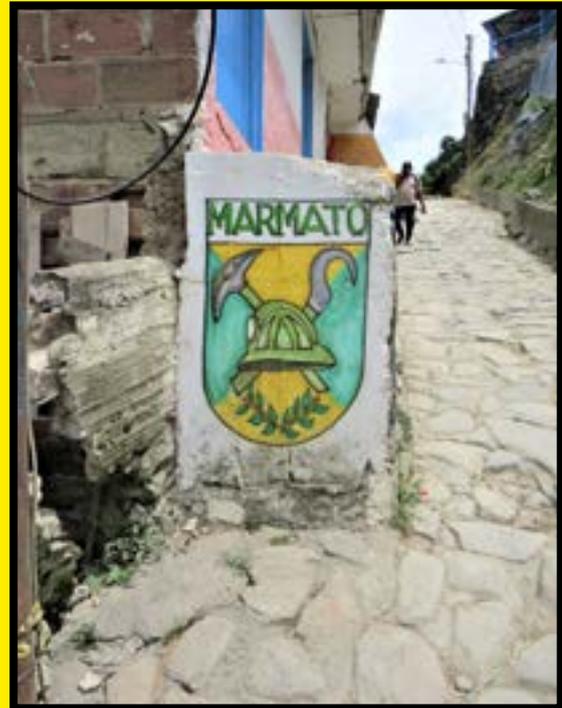
Luisa Castro , la cafetera

Parece albergar este título una contradicción, porque Marmato es conocido mundialmente y hace siglos, por el oro y no por el café. Ciertamente a este municipio caldense lo marca el oro, pero al mirar con atención, como solo lo puede hacer una lugareña, se destaca que donde no hay minas, su laboriosa gente cultiva la tierra, produciendo plátano, yuca, café y cacao.



Los entables mineros de Marmato

No se puede culpar al observador de relegar en su mirada al café, porque Marmato, en su zona minera, presenta un espectáculo único. Una gran montaña que reposa su base en el río Cauca se erige hasta más de 1.300 metros de altura y esa gruesa montaña la perforan igualmente cientos de kilómetros de socavones buscando la veta recargada del codiciado mineral.



Marmato y su producción aurífera

Todo gira, en el llamado „Pesebre de Oro“ alrededor de la minería, tanto que no hay trazado urbano y lo poco que hubo, se lo ha tragado la tierra literalmente, ya que la montaña taladrada es inestable. El oro engendra riqueza y engendra contrastes.



Luisa Castro la geóloga

Luisa Castro, es una mujer nacida y criada en Marmato, que se ha preparado para conocer esa montaña desde la ciencia al estudiar geología en la Universidad de Caldas. Ejerciendo su profesión trabaja en una de las empresas mineras de la región. Ella, porque su familia es minera, sabe que el oro es celoso y dominante y no le es ajeno que la gente olvida la vida por perseguir el mineral.

Prevenida ante este axioma y como fruto de su experiencia, detectó que en su territorio hay otras actividades que no entran en el torbellino de la minería como la agricultura que practican muchos marmateños del norte de ese municipio.

Dentro de su formación académica figuran estudios de recursos naturales dictados por el SENA, donde también se hablaba de recursos renovables, muy diferentes al oro. Ese curso le recordó a Luisa materias vistas en la universidad que hablaban de geología social y empatando esas ideas descubrió un nicho en la caficultura marmateña que debe parecer algo infinitamente diminuto, hablando en términos de cifras de producción al compararla con el oro que produce este municipio, donde millones de dólares auríferos se sobreponen a miles de pesos cafeteros. Mas esta atenta mujer ve lo que muchos avezados observadores del café perciben de la misma manera: su implicación social, porque más de mil marmateños devengan su sustento de esa agradecida planta.



Promoviendo el producto de la caficultura de Marmato

A Luisa le gustan las cosas con compromiso y entrega, así que hizo un diplomado en altos negocios de café y es barista y catadora.



CAFÉ DE ORO

MARMATO GOLD COFFEE

MARMATO - CALDAS - COLOMBIA

La marca de Luisa

Basada en esos conocimientos creó un emprendimiento con el nombre de „Marmato Gold Coffee“ y desde el 2022 tiene una tienda en Marmato donde comercializa parte del café que los campesinos de allí producen. El planteamiento de Luisa gira alrededor de especializar al pequeño caficultor marmateño y enseñarle cómo se ha desarrollado la caficultura después de que se rompió el pacto y quedaron libres los precios del grano a nivel mundial; de que aparecieran plagas como la roya o la broca y que la Federación Nacional de Cafeteros dejó ser ese baluarte que significó para el país cafetero durante muchas décadas.



En eventos a nivel nacional promoviendo su café



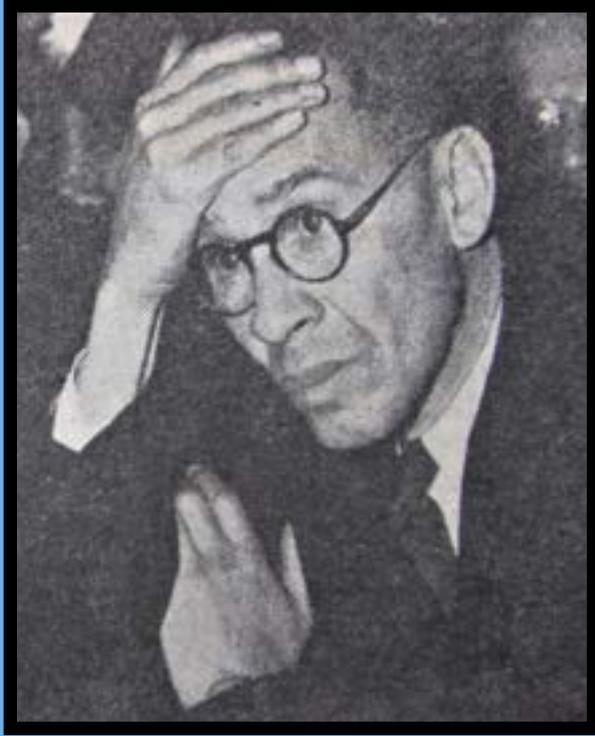
Mostrando con satisfacción los certificados de sus logros

Esta mujer emprendedora y de amable trato le insiste al caficultor local que vea más allá de venderle el grano en bruto a una cooperativa y se encargue de buscarle más valor a su producto por medio de un manejo técnico diferente, y a la vez asuma otro rol ante el comercio del grano. Luisa con las soluciones que le brinda a los pequeños caficultores de Marmato se convierte en alternativa para hacer subir el nivel de vida de esas familias que la montaña de oro no deja ver.

AMAICA



**“Ser
AMABLE
es tan
bonito, no
entiendo
cómo hay
gente que
se resiste”**



Nuestra Señora de Fátima*

por Manuel Mosquera Garcés

Mas no he olvidado, a pesar de esta sencilla reflexiones, lo que queremos ofrendarle a Nuestra Señora en esta jornada dichosa, no he olvidado que esta consoladora peregrinación busca recordar ante todo lo que ella solicitara al mundo por ministerio de los párvulos de Fátima. Aquí la tenemos patente en la Estatua que reproduce el momento supremo de la aparición sobre la dura tierra de pastoreo en que se movían los niños lusitanos. La maravillosa señora, cuenta el relato de la vidente Lucía, parece de la edad de los 15 a los 18 años. Su vestido es blanco como la nieve, ceñido al cuello por un cordón de oro descendiente hasta los pies, que apenas tocan las hojas de la encina. Un manto blanco también y ribeteado en oro, le cubre la cabeza, casi toda la persona. De las manos, juntas ante el pecho, como en actitud de rezar, cuelga un rosario de granos blancos como perlas, que termina con una crucecita de plata bruñida. El rostro, linealmente purísimo y sumamente delicado, está rodeado de una aureola de sol, pero aparece sombreado por la tristeza.



Por seis veces, en este portento de compasión que aquí estamos celebrando, se muestra Nuestra Señora a los pastores portugueses para entregarles su mensaje, un mensaje que envuelve, si bien se le mira, un triple y angustioso llamamiento: excitación a la plegaria por medio del Rosario ratificando en esa forma como su oración predilecta; invitación a la penitencia, sin la cual el esfuerzo el hombre en el logro de su satisfacción y en la conquista de la misericordia divina carece de valor y de sentido; clamor sostenido para que el mundo sea consagrado a su corazón maternal. Y quien penetre con cándido espíritu en el análisis de esta embajada celestial advertirá de inmediato cómo el triple aspecto que acabo de denunciar sintetiza de algún modo las necesidades más apremiantes de nuestra obra.

Consumida nuestra esfera por el aliento arrasador de la codicia, empujada a la demencia por el trastorno de todos los principios, nuestra época asiste al ocaso de aquellas normas soberanas que podrían garantizarle el tranquilo y honesto disfrute de los beneficios temporales. Una racha de cólera turba la inteligencia de los hombres, la soberbia de la vida, mostra-

da ya por Juan como una de las concupiscencias, prende en casi todos los pechos la llama de las ambiciones y debilita los fundamentos de la convivencia universal, el materialismo más soez ha deformado la fisonomía de la criatura racional y la sed de placeres identifica nuestra época con las más turbias del antiguo paganismo, hasta el punto de haber llegado a reafirmar, no pocos pensadores cristianos, que ha sonado el momento de una nueva evangelización.



Porque si la esencia de la Buena Nueva que El Redentor trajo al mundo queda cifrada en aquel mandamiento de la caridad, cimiento y corona de todas las virtudes, es preciso concluir en que asistimos a un innegable crepúsculo de aquel principio sin segundo. Prolijo sería el análisis de las manifestaciones específicas que denuncien esta penuria del Amor divino, pero bastaría contemplar el espectáculo de generaciones diezmadas por el odio arrastradas a la muerte en guerras sucesivas y devastadoras, en cuyo pecho no encuentra eco la voz de los pacíficos, para comprender como esta crisis de la santidad solo puede ser vencida por el influjo de la plegaria incesante. Si nos arredra y conturba la quiebra de la solidaridad humana si llegan a nuestra imaginación visiones horribles, las pugnas inacabables de las de los pueblos, si apenas logramos respirar en esta atmósfera infeccionada por el odio, caldeada por el egoísmo, encendida por el llamear de las pasiones más cansadas, todo ello es apenas la consecuencia indudable de una renuncia anticipada a la tutela sobrenatural, de haber proscrito a Dios del corazón de los hombres, sin el cual ni es comprensible, ni mucho menos practicable, la convivencia fraternal de las generaciones.

El fracaso de tantas iniciativas humanas que pretenden granjear la reconciliación temporal y que a cada paso caen como deleznales estructuras, no encuentran tampoco otra explicación. Y ello ha de ser así porque los problemas fundamentales del mundo no son ni de carácter psicológico ni de carácter político, ni de simple índole social, como apuntara un escritor contemporáneo, sino primordialmente de orden religioso, ya que afectan “las raíces más escondidas de la vida individual, del espíritu y la esencia ontológica de las cosas naturales exteriores al espíritu” . Y desde ese punto de vista, sobre la base de que la salvación del hombre no podrá conquistarse, aún el limitado espacio que huella nuestros pasos, sino por una vuelta a Dios, un retorno vigoroso y sincero a las doctrinas de Cristo se ve claro cómo la invitación a orar de que hizo depositario la Virgen de Fátima a sus confidentes es camino obligado para esa purificación por la verdad, para el renacimiento por la fe.

***Apartes del discurso pronunciado por Manuel Mosquera Garcés en nombre del catolicismo bogotano a Nuestra Señora de Fátima en su entrada a la ciudad de Bogotá el 24 de septiembre 1949. Tomado del periódico “El Siglo”, 2 de octubre, 1949, Bogotá**



WENDY PINO VIVE PARA LA DANZA

Bailar en África sigue siendo sagrado. Si es cierto que la danza hace parte de los ritos de muchos pueblos, en África llegó a su máxima expresión. No hay rito que no incluya baile. El tambor era un objeto venerado y el que lo ejecutaba era más sacerdote que músico.

Con la esclavitud, la gente que veneraba a sus dioses danzando, fue trasladada a otro continente. A lo largo de 500 años el tambor y el baile, que también llegaron a América, perdieron su significado original. Allí se le reprimió su religión inculcándole el cristianismo que le canta a su dios, pero no baila.





Hoy en día el baile de origen africano se ve en toda la industria del entretenimiento, ningún artista a nivel mundial, hombre o mujer, llega a conquistar una gran audiencia, si no baila tal vez Elvis Presly sería el ejemplo preciso para ver cómo la danza, los movimientos del cuerpo, se convirtieron en una parte de la cultura, dejando su valor sagrado, completamente, atrás.

Fue famosa la iniciativa del bailarín Álvaro Restrepo de fundar en 1998 en Cartagena una „escuela del cuerpo“. Proponía este hombre extraordinario realzar la danza dentro de un pensum educacional formando jóvenes en danza contemporánea. No se trataba de bailar por bailar, formar mano de obra para compañías folclóricas y entretener turistas, sino establecer una armonía entre el cuerpo y el alma.



Un reglamento estricto y un pensum absorbente, fuera de un entrenamiento extensivo, fueron las bases para brindarle a miles de jóvenes de Cartagena la posibilidad de emprender su vida desde un ángulo poco usual.

Wendy Pino, bailarina y profesora de danza, nacida en Cartagena y que trabaja en Europa hace varios años, fue una niña que desde los 10 años pasó las pruebas y egresó de ese colegio.

En la entrevista que sostuvo con AMAICA, Wendy contaba con detalles cómo se vinculó a este colegio, dejando entrever ese asombro que aún sentía por la decisión tomada por ella a los 10 años de edad: a su colegio llegó la oferta y muchos jóvenes se interesaron. Las pruebas para ver la aptitud de los aspirantes eran estrictas, entre ellas figuraba que cualquier ausencia se tomaba



como una falta de interés perdiendo de inmediato el cupo. Sus padres no estaban muy de acuerdo con la idea de Wendy de darle este significado a su bachillerato, y especialmente el padre se opuso tirando el día de la última convocatoria el uniforme de Wendy al agua, y a pesar que la madre lo secase y lo planchase, Wendy no alcanzó a ir al ensayo. Fue una gran satisfacción y sorpresa para ella ver que Álvaro Restrepo le hizo llegar los papeles para vincularla a ese proceso. Seguramente los

padres confundían danza contemporánea con danza exótica creyendo que así su hija solapadamente iba a optar por una carrera, seguramente exitosa, pero deshonrosa, porque el baile exótico apela un público muy diferente al que apela la danza contemporánea.

Una de las ideas centrales de Álvaro Restrepo es que una danzarina se forma a lo largo de 11 años, o sea que a Wendy de 10 años, le faltaba prepararse por el tiempo que había vivido y ese tiempo no le causó temor. Es oportuno recalcar que danza contemporánea poco tiene que ver con danza folclórica, de la cual Cartagena es potencia. Una danzarina contemporánea se forma en historia, en música, en apreciación del arte, coreografía y claro, técnicas de danza; toda una visión panorámica que rebasa lo tradicional y le da un significado muy diferente a la danza.

Cuenta Wendy que acerca de esa decisión tomada, nunca tuvo dudas, que su proceso de formación fue un crecer como bailarina y como persona.



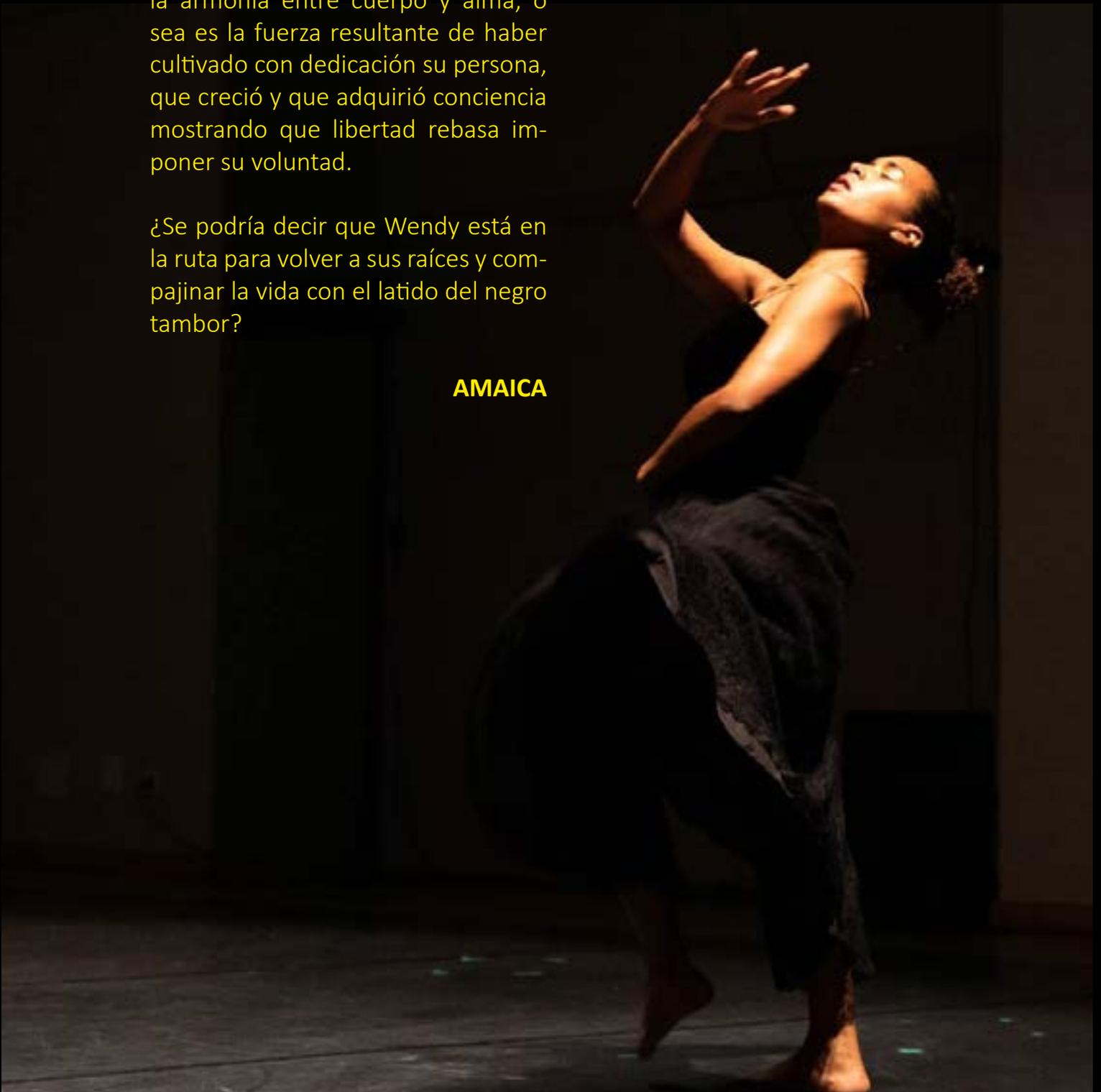


Terminada su educación pasó a Bogotá donde trabajó con compañías y proyectos diferentes, hasta que un amigo le insinúo que aplicara a una beca en Europa en pedagogía de la danza. Al parecer con la misma firmeza de niña afrontó el reto de aprender el idioma y de desprenderse del mundo que conocía y lanzarse a la aventura de perfeccionar y especializar sus conocimientos. Fue difícil para ella adaptarse a un mundo nuevo donde el clima y la cultura de la gente, eran tan diferentes a lo que ella conocía. De nuevo se impuso y en vez de regresar al país, aplicó para otra especialización que la calificará para grandes trabajos a nivel internacional.

Para Wendy Pino bailar es libertad, frase que suena corta, porque libertad es una palabra muy trillada, que todo el mundo, con cierta irreponsabilidad usa, pero que al observar con atención la vida y obra de Wendy Pino trasluce su verdadero significado: la libertad de Wendy se basa en la armonía entre cuerpo y alma, o sea es la fuerza resultante de haber cultivado con dedicación su persona, que creció y que adquirió conciencia mostrando que libertad rebasa imponer su voluntad.

¿Se podría decir que Wendy está en la ruta para volver a sus raíces y compaginar la vida con el latido del negro tambor?

AMAICA





Angie Gutiérrez, Paulina Cuero y Clara Inés García en la presentación del poemario: "Descalza por el tiempo" en la librería Agora de Manizales

DESCALZA CON PAULINA

Por: Angie Paola Gutiérrez

Con la sinceridad de un cuerpo que ha andado a paso lento y desnudo, me habla Paulina, sin haberme mirado a los ojos ha podido escudriñar dentro de lo recóndito, lo más vivaz y absoluto de lo que es sentir a través del mundo que se nos presenta, en la sopa, en las epifanías de la niñez, los relatos de la abuela y el amor infinito de una madre en cada puntada de la costura, apresurada por cubrir un cuerpo indefenso, amado auténticamente

La facilidad con la que pasa por los recuerdos a través de los objetos, los escenarios y vivencias, permite que mi carne experimente a su lado todo lo que relatan los sentires, redescubriendo la sensibilidad que requiere sentir la luz de la luna en las fibras del cabello.



¿Cómo puedo sentir la ausencia en la sopa que no veo? Cómo caminar por el dolor que causa el sistema abordable, inevitable...sueñan ecos de anhelos casi como el preámbulo de esas noches de insomnio en soledad, la brutalidad de las despedidas que no quieren pronunciar mis labios y la sed de amor que mi pecho ha experimentado, Paulina se viste, de azul, de besos, de recuerdos y luces y termina caminando descalza, natural.

Personalmente encuentro la magia en su verdad, en su feminidad, cálida perspicaz, capaz de pasar por dentro.

Es grato abrazar el olvido, la soledad y la infancia, con pies descalzos un alma presta a sentir a través de los pasos.



Poemas de Paulina Cuero Valencia

A mi padre

lejos, entre los cañaduzales,
se escucha la voz recia de mi padre.
Pide agua,
el sol inclemente no lo deja.
Las cuatro de la tarde
le enseñan el camino a casa.

La sopa caliente aún lo espera,
mientras sus hijos lo desbisten a prisa
para que, sentados en sus piernas,
las historias del abuelo cobren vida.

Sus párpados pesados
atrapan sus ojos.
No te duermas, padre,
aún el Tío Conejo sigue huyendo...
El final se pierde entre sus labios.

El reloj de la noche nos dice que ya es tarde,
el cansancio se ha robado a mi padre,
mañana la rutina nos lo devolverá a las 4 de la tarde;
mientras tanto sus hijos
contamos hojas en el patio
e inventamos un mundo
donde el hambre
no obliga a papá
a salir de casa.



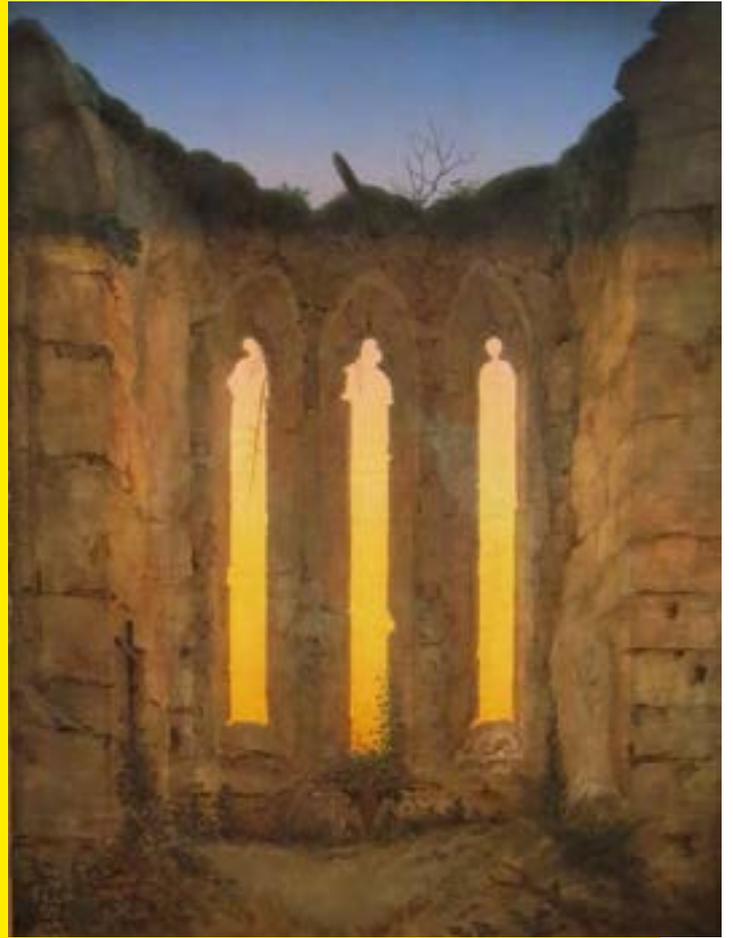
Mi madre niña

Hoy amaneció otra vez mi madre niña
con caudal de río saliendo de sus ojos,
con mirada perdida y diminuta.

Te abrazo, madre niña.
Hoy no quieres bañarte,
olvidaste los nombres de tus hijos,
los recuerdos en tu mente
se han perdido,
La ropa te estorba,
de la comida prefieres las sobras.

Te busco, madre,
la que cosía vestidos a mano
para mí y mis hermanas,
la que llenaba mi cabeza de trenzas
y mi corazón de sueños,
la que me encaramaba en un butaco
y en el fogón me enseñaba a cocinar esperanzas.

La que, llevando mi mano,
me ayudó a pintar en los renglones garabatos
y a reconocer las letras que formaban mi nombre,
la que llenó de risas mis mañanas,
amaneció niña.
Hoy me toca a mí arrullarla.



La muerte de la abuela

El día en que la abuela murió,
salí al patio y la llamé:

Ven, ven a jugar conmigo,
cuéntame otra vez la historia
del hombre que recorre
los mundos con un solo pie.

Abuela, ya no te duermas,
mira que no han salido las estrellas
y el sol quiere besar tu piel.

Abuela, no te vayas tan pronto.
¿Quién cocerá mi falda
cuando se enrede la maleza?
¿Quién sacará la lágrima
que causa el desamor?

Abuela,
hay tantos caminos que no hemos recorrido.
La canoa nueva nos espera,
llévame en ella por la travesía,
recojamos caracoles y aguaceros,
tejamos un sombrero con peces amarillos,
veamos a lo lejos
cómo los cangrejos se escabullen.

Abuela, abuela,
no te duermas,
enséñame cómo cantarle
a los cocuyos.



Si no me amas, no me toques

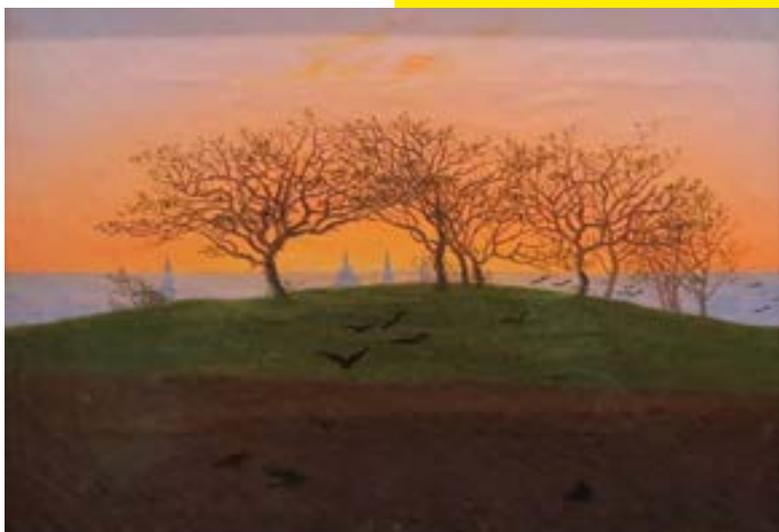
No desvistas mi cuerpo
ni lo cubras con besos que no sientes.

Piensas que no descubro
tu mirada ausente,
tu falta de fuego,
tu apetito ya satisfecho.

Si no me amas, no me toques,
no me ofrezcas un lecho
y tus manos vacías.
No acompañes mis noches
ni aprietes tu cuerpo contra el mío.

No me conviertas
en cosa que se utiliza
solo porque está ahí, generosa, ilusionada.

Si no me amas, no me toques,
cierra la puerta de tus labios,
mírame con desdén.
Sé sincero;
si no puedes con palabras,
por lo menos con tu piel.



Galería de Virtudes

Honor



El honor lo perciben personas que tienen una vida emocional desarrollada y por ende actúan más allá de lo útil y suficiente.

Una persona con honor tiene unos principios que no olvida por ninguna razón. Su escudo para defenderse de los embates de vida se compone de virtudes como lealtad, fuerza, solidaridad, verdad, compasión, magnanimidad, por nombrar algunas, y todas ellas forman un caparazón que es un código de vida que no tiene precio y sirve de orientación en los momentos difíciles de la vida.



Si solo amo

Creo que la línea entre ser y hacer
a veces se convierte en un gran muro.
En la vida, como en el sexo y el amor,
es que....

En este mundo de
tutoriales, pasos, trucos,
nos cuesta un poco SOLO SER.
Tal vez la "tarea de hacer"
en el mundo sexual
y en la vida amorosa
responsabiliza y limita.

No sé; puedo estar equivocada,
pero creo que si olvidamos el peso de HACER
sería más bonito, intenso, real y maravilloso.

Y... ¿si no te acaricio?

Solo dejo que mis manos disfruten tu piel.
¿Si no pienso en besarte, cómo dar un beso?

Solo sentir tus labios danzando con los míos.
Suave o salvajemente al ritmo de nuestros latidos.

¿Y si no te hago el amor?

¡SI SOLO AMO!

En ese momento y lugar, en el que la ropa
no es una frontera entre tu cuerpo y el mío.

Porque tal vez... el amor no se hace
solo se siente, se vive, se disfruta.

Y en un mágico momento
él es quien nos hace, nos sacude y nos pone a temblar.

Luz Adriana Ortiz Ángel

Opinión



Por: Clara Inés García Vivas

Ser amable es tan bonito...

Ser amable es tan bonito, no entiendo cómo hay gente que se resiste“. Esta frase se la vi a mi amiga Maruja Uribe en su estado y de inmediato la copié porque me identifico completamente con ella.

Sí, soy de las que sufro con los modales de la gente, no porque tenga que ver con „clase“ sino porque es una clara señal de educación de aquella que no aspira a memorizar contenidos, sino la que nos hace crecer como personas y nos expande la conciencia.

Ser amable es un estado de ánimo que requiere un crecimiento y un dominio de las circunstancias, y la persona que llega a él le lleva ventaja a las demás.



Esa persona no sufre y no se desgasta con nimiedades y concentra su fuerza vital en temas muy diferentes. Y todos sabemos que los grandes logros solo se obtienen cuando se está concentrado.

La amabilidad es una fuerza que crece en el interior y no se debe confundir con la cortesía, que es otro atributo bien interesante, pero está lejos de poseer la potencia de la amabilidad. Amabilidad significa estar en paz consigo mismo y así poder proyectar esa paz en los otros, y si leemos con atención notamos que la misma palabra nos explica hacia donde apunta su significado: amor es su origen.

La vida es un perpetuo interactuar con los demás: nos sufren y los sufrimos. Aumentamos el sufrimiento ajeno y propio si no logramos bajar el nivel de prevención, producto de miedos. La madurez emocional nos enseña a entender a los demás y seleccionar perfectamente qué es amenaza o aporte de lo que hace y dice nuestro prójimo. El haber obtenido esa madurez, la expresamos por medio de la amabilidad.

Ahora, no hay que ser una persona sabia o superada para ser amable, basta con tomar el propósito de serlo con las personas que tratare-

mos a lo largo de nuestro día. Dejemos de ver peros en las demás y no dosifiquemos nuestro trato hacia ellas. No caigamos en la trampa de ser amable porque me cae bien, hagamoslo porque ya no juzgamos a la vecina. Dejemos de fantasear con la gente inventando razones para sus conductas, no nos creamos más que ellas, miremos lo propio y adquiramos el hábito de ser desprevenidas.

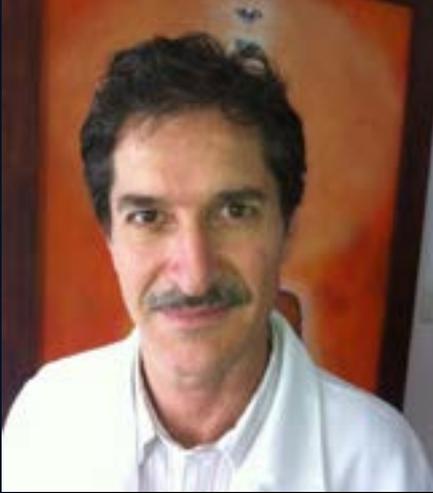
El ser amable tiene un impacto importante en la persona que lo recibe: se sentirá importante, se sentirá tenida en cuenta, se sentirá valiosa. Esa persona cambiará inmediatamente de actitud ante sí misma y ante quien la trate bien.

La persona amable es una persona liviana, no le pesan los vicios y errores, ni propios ni ajenos y estará en capacidad de ver al ser humano con los ojos del corazón, regocijandose con los tesoros que va descubriendo.

Ser amable es ser incluyente porque es, al fin, poder ver al prójimo y no los errores que le estamos endilgando.

Hagamos el ejercicio y volvamos ese ejercicio una costumbre y nos sorprendemos al ver como crece la conciencia en nosotras.





*Por: Jaime Sarmiento Botero
Médico cirujano*

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

Los organismos vivos siempre tienen dos tiempos de actividad durante el día, desde la salida del sol entran en acción, y en reposo después de la puesta del sol; es lo que los orientales denominaron el yin y el yang.

De estos dos tiempos, el más importante es el de reposo, semejante a lo que sucede con el corazón, que la sístole, que es la contracción, el trabajo con el esfuerzo de contracción, es menos importante que la diástole, que es la relajación, reposo del corazón para reiniciar la actividad de trabajo.

Caminamos por la vida sin darle importancia a muchas situaciones rutinarias de la existencia, que no permiten tengamos en cuenta su importancia hasta que ciertas dificultades nos hacen vivir experiencias generalmente incómodas que repercuten notoriamente sobre nuestra salud físico-síquica, como en el caso del trasnocho, ya sea voluntario o involuntario.

El sueño es un proceso necesario e indispensable en los seres vivos para la auto-regulación, donde baja la actividad energética, disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria, disminuye la actividad circulatoria y de las ondas cerebrales más fuertes, ondas beta, pasamos a las ondas alfa, y hace se recuperen energías para el período posterior al de reposo; es una función vital, imprescindible, restauradora de funciones físicas y psíquicas.

La evolución del sueño

Para la reparación psico-física, el recién nacido duerme casi todo el día, durante la lactancia prolonga los periodos de vigilia, hasta consolidar el sueño nocturno; ya entre 1 y 3 años, duerme una o dos siestas, entre los 4 y 5 años hasta la adolescencia muy pocos duermen siestas y son hipervigílicos, durmiendo en horas nocturnas de 9 a 10 horas; el adulto normal duerme de 7 a 8 horas diarias y el adulto mayor lo mismo, pero en varios intervalos al día; lo importante es tener el período de sueño profundo, que es el más reparador.





La fisiología del sueño

El sistema glinfático (su descubrimiento se hizo en las células gliales, de ahí su nombre) semejante al linfático, se activa 10 veces más durante el sueño, eliminando residuos tóxicos cerebrales, produciendo una mayor contracción de las células cerebrales, permitiendo mayor drenaje de tóxicos o residuos de LCR a través de las células cerebrales, como con la proteína beta amiloide responsable del Alzheimer, y en casos de toxicidad o traumas cráneo encefálicos.

El respeto por los ritmos circadianos, de ahí la importancia de acostumar el cuerpo a acostarse a una misma hora y despertar temprano, conlleva a un buen dormir, ayuda a excretar sustancias hormonales como la hormona del crecimiento (GH), alcanza los niveles más altos poco después de quedar dormido, el cortisol y adreno-corticotropa (ACTH) tienen niveles más bajos hacia la media noche y son más altos en la madrugada hacia las 6 a.m., la melatonina (MLT), que más adelante describimos, la prolactina (PRL), aumenta la producción entre las 5 y 7 a.m., igual que la hormona luteinizante y la testosterona, por ello las erecciones matutinas y las excitaciones sexuales matutinas.

La melatonina se produce a partir de la serotonina en la glándula pineal en el organismo cuando tenemos cambios de la luz a la oscuridad, de allí la importancia del dormir con la luz apagada y con buena oscuridad; los niveles son mayores entre los 1 y 5 años de edad, en todos los seres humanos, el horario de mayor secreción está entre la 1 y las 5 de la mañana, hay gran disminución en su producción en la pubertad en un 75%. La luz aumenta la producción de serotonina, de allí el buen

ánimo y la alegría que se siente al tener un día brillante o asoleado (el dicho entre parejas “Tú eres mi sol”), la oscuridad incentiva la mayor síntesis de melatonina, ambas indispensables para mantener el ciclo del sueño con buen equilibrio psico-físico.

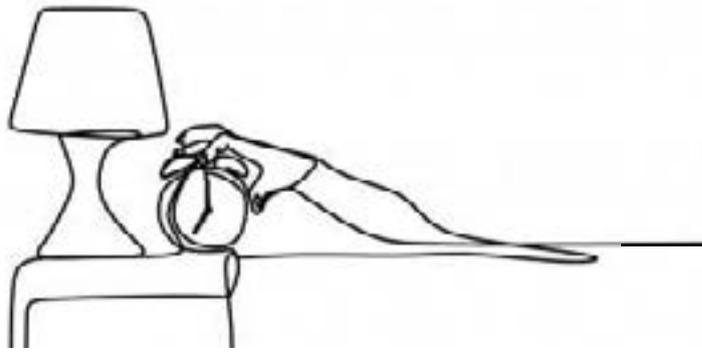
El sueño es importante, tanto en la cantidad como en la calidad del descanso, cuando logramos llegar al movimiento rápido de los ojos (cuarto tiempo del sueño).

Es muy importante respetar los ritmos circadianos y tener un horario preestablecido para dormir, siempre tener la costumbre de comer poco y alimentos livianos antes de acostarnos recordemos que las frutas ayudan a evitar la acidez metabólica-fisiológica que se produce en horas vespertinas, después de hacer ejercicios y comer alimentos acidificantes o ricos en proteínas.

Está demostrado que no dormir bien produce daños orgánicos como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, ansiedad y depresión, por ello dormir bien puede ser la mejor guía para una buena salud.

Solo debemos ir a la cama cuando tenemos ganas de dormir; si al acostarnos no logramos conciliar el sueño en 10 minutos aproximadamente, debemos levantarnos y realizar cualquier actividad como escuchar música relajante, programas televisivos agradables sin violencia, o una buena lectura, hasta lograr conciliar rápidamente el sueño.





Nuestro pijama deberá ser de lana o algodón igual que las sábanas, para evitar la energía estática; deberá quitarse la ropa interior de materiales sintéticos, pues esta no ayuda a que los circuitos de energía del cuerpo circulen libremente.

Cuidarnos de la actividad electromagnética; los equipos eléctricos y electrónicos como los transformadores, cables de primarias, celulares, despertadores eléctricos, afectan con su radiación nuestro cuerpo, alterando los campos energéticos de cada célula y los meridianos de acupuntura, y en forma crónica la exposición a estos efectos electromagnéticos produce insomnios que llevan a ocasionar enfermedades degenerativas o cánceres; estas alteraciones del sueño son muy difíciles de tratar clínicamente.

No se deberá consumir sustancias excitantes como el café o bebidas energizantes, alimentos estimulantes del sistema nervioso como lo es el gin seng, aliños o condimentos en exceso en horas de la tarde o de la noche.

Comer en forma copiosa antes de acostarse, hace que toda la sangre permanezca en las vías digestivas tratando de metabolizar lo ingerido, produciendo insomnio, despertar frecuente y dificultad para volver a conciliar el sueño, con pesadillas que impiden reposición sicofísica.

Se ha dicho, por la tradición de los abuelos y los ancestros, que el sueño de antes de las 12 de la noche es más reparador, por la respuesta en la producción de neurotransmisores.

La falta de sueño eleva los niveles de grelinas, neuro trasmisor causante de las ganas de comer dulces o carbohidratos, se relaciona directamente con la ansiedad por ingerir alimento, por lo tanto produciendo obesidad, disminuyendo los niveles de leptinas, que ayudan a adelgazar. Dormir bien es más importante para adelgazar, que las mismas dietas.

Una hora menos de sueño disminuye, hasta en un 30%, la capacidad de atención al día siguiente; personas que se accidentan al manejar vehículos por cansancio y falta de atención, llevándolos a la muerte o produciendo daño a otros.

Las pesadillas

Es uno de los trastornos más frecuentes de los jóvenes entre los 4 y 14 años, sobre todo en etapas de sueño profundo, pero también se presentan en etapas de adultez, pues en muchas oportunidades son secundarias a traumas, exceso de alimentos antes de ir a cama, fiebres altas y trastornos de personalidad o estrés laboral.

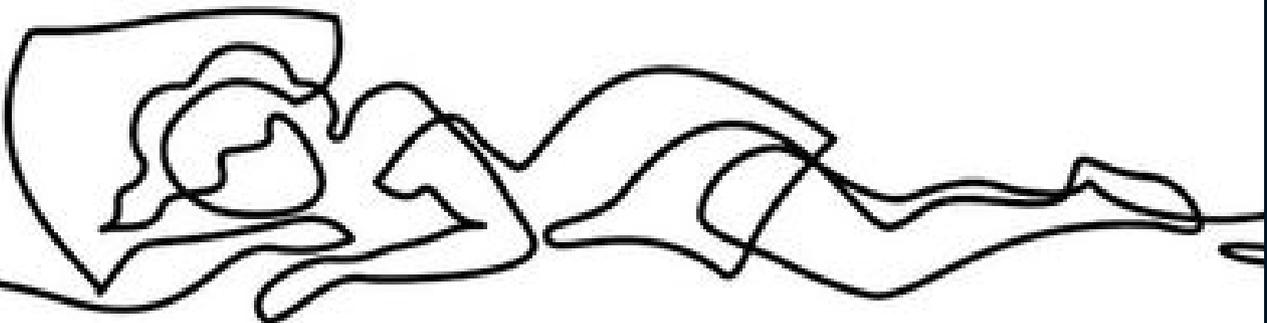
El bruxismo

Es cada vez más frecuente, producto del estrés laboral o familiar; y se presenta inicialmente en la noche y luego pasa a ser diurno, es el masticar y “rechinar” dientes que afecta la articulación témporo-mandibular (centro facial de impactos emocionales en plexo solar) produciendo desgaste de dientes y muelas incluso fracturas de las mismas.

Por último, quiero hablar de los sueños que se producen en esta fase del dormir y que tienen una importancia fundamental para el equilibrio psicológico:

Investigaciones recientes muestran que un hombre de 60 años habría soñado, durmiendo, un mínimo de 5 años, pues el sueño ocupa un tercio de la vida, el 25% del sueño está atravesado por sueños, no nos ocupamos del sueño despierto ni de la ensoñación diurna, vivimos en un mundo onírico de sueños mínimo 2 horas cada noche, donde los sueños están llenos de símbolos y de significados que escapan a su dueño. Según Freud, en la interpretación de los sueños está la vía real para llegar al conocimiento del alma; para éste el sueño es la expresión o el cumplimiento de un deseo reprimido, según Jung “es la auto-representación espontánea y simbólica de la situación actual de lo inconsciente”. El sueño escapa a la responsabilidad y voluntad del sujeto, pues su dramaturgia nocturna es espontánea e incontrolada.

Los sueños tienen como función, buscar el equilibrio psicológico, tan importante como el comer y el respirar, soluciona problemas conscientes e inconscientes, el sueño es uno de los mejores informantes del estado psíquico del soñador por medio de los símbolos, es un revelador del yo y del sí mismo.



AMAICA

Fundación

 amaica_mujer_negra_hoy

 **Amaica**
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>

 Manizales - Caldas - Colombia