







*Mabel Padilla*

Editorial  
*Grupo de Escritores Argentinos*



## *Bienvenidos a Lectura Saludable*



Para elaborar las recetas de las lecturas más exquisitas me inspiré en las cosas positivas de la vida.

Nuestros lectores comensales serán homenajeados con los mejores ingredientes:

*Pasión*

*Amor*

*Creatividad*

Quiero que se imaginen en un ambiente de armonía, cálido y amigable y que las palabras saludables puedan ser de puente entre sus sueños y la realidad.

En el menú que les presento nunca trabajo con lecturas tóxicas ni artificiales, todo es hecho a mano y escrito de corazón, es mi propia producción realizada en la cocina de la escritora.

Lectura Saludable tiene el propósito de incentivar a leer cosas positivas que levanten el estado de ánimo de las personas sin distinción de religión, sexo, raza, ideología, lugar de procedencia, nacionalidad, condición social ni económica.

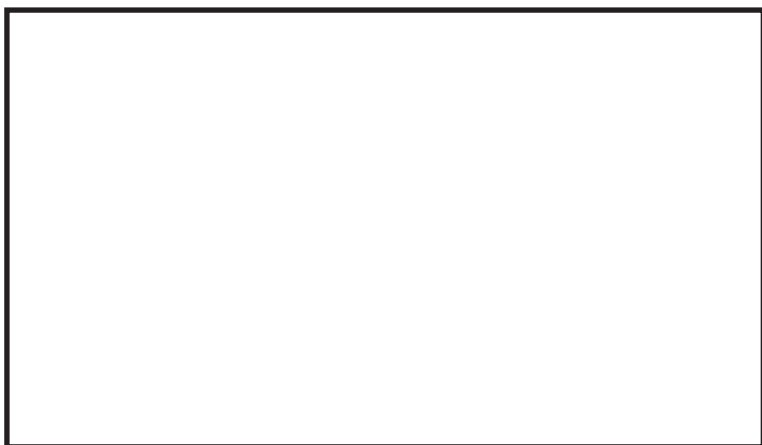
Deseo que disfrutes de un menú de poesías y reflexiones saludables en la siguiente carta.

Buen apetito por la lectura.

© 2018 - Derechos Exclusivos de todas las ediciones para todo el mundo reservados por Juana Mabel Padilla.

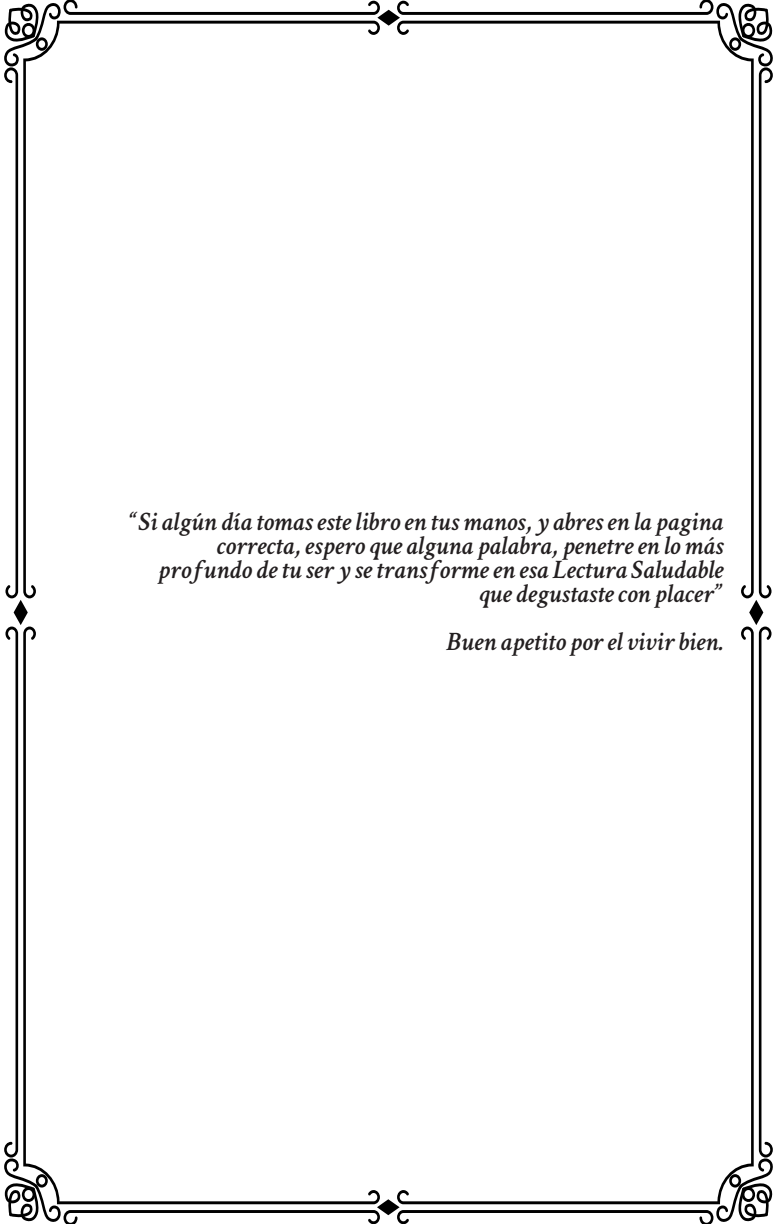
Este libro se terminó de imprimir en los talleres gráficos de La Imprenta Ya - 4381 - Munro - Pcia de Buenos Aires a los 19 días del mes de noviembre del año 2018.

Editado por Grupo de Escritores Argentinos - Suipacha 211 - 5 J Buenos Aires - Argentina - gr.escr.arg@gmail.com



Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723  
Impreso en Argentina

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, o su almacenamiento en un sistema informático, su transmisión por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, registro u otros medios sin el permiso previo por escrito del titular del copyright. Todos los derechos de esta edición reservados por Juana Mabel Padilla, Buenos Aires, Argentina.-



*“Si algún día tomas este libro en tus manos, y abres en la página correcta, espero que alguna palabra, penetre en lo más profundo de tu ser y se transforme en esa Lectura Saludable que degustaste con placer”*

*Buen apetito por el vivir bien.*





## *Dedicatorias*



A la memoria de mi padre Juan Padilla, que hasta último momento me enseñó el valor de la vida.

A mi madre Adela Guerra que sigue dándome ejemplo de superación.

A mis sobrinos Marianela, Marcos y Mariel, mis hijos postizos.

A Berenice Cardesin y Gabriela Alongi por su ayuda en mi crecimiento espiritual.

A la Dra. Regina Wikinski por apoyarme en mi crecimiento académico y profesional.

A Martin Giorgetti, por su ayuda permanente e incentivarme en la escritura.

A las mujeres cactus de Jujuy que me inspiran.

Y a todas aquellas personas que me inspiraron con sus historias de vida a escribir, a las que no conozco, que conoceré y seguramente me inspirarán.

Y a vos que elegiste optar por una lectura saludable.

A todos simplemente gracias.



# ÍNDICE

Presentación de la carta.....	13
-------------------------------	----

♦ ♦ ♦

## ENTRADAS

### *Capítulo I "Uno mismo y las emociones"*

♦ ♦ ♦

Armonía y salud.....	16
Leer.....	18
Rompecabezas.....	19
Salvavidas.....	20
Coraje.....	21
Alegria.....	22
Mira.....	23
Por favor.....	24
Lunes.....	25

♦ ♦ ♦

## PLATOS PRINCIPALES

### *Capítulo II "La vida y los valores"*

♦ ♦ ♦

Haciendo nuestra parte.....	27
Abraza la vida.....	28
Oda a la vida.....	29
Despertar.....	30
Carta a un ángel.....	31
Una carta a mi futuro.....	32
Una carta a vos.....	33
Tolerancia.....	34
Martes.....	35

♦ ♦ ♦

### *Capítulo III "Arte y cultura"*

♦ ♦ ♦

Inspirar.....	37
Belleza.....	38
Eso que tanto nos gusta.....	39
Artistas de la vida.....	40
Promesa.....	41
Escribir.....	42
Maestros de la vida.....	43
Somos Educadores y Educadoras para la salud.....	44
Este mundo necesita más artistas.....	45
Miércoles.....	46

♦ ♦ ♦

## POSTRES

### *Capítulo IV "La Humanidad"*

♦ ♦ ♦

Despertar y ayudar.....	48
Esagente.....	50
Paz.....	51
Demos vida a los derechos humanos.....	52
Un acto heroico.....	53
Prevención del chagas.....	54
Carta a la humanidad.....	55
Libertad de expresión.....	56
Amor por la humanidad.....	57
Ayuda.....	58
Jueves.....	59

## DESAYUNOS

### *Capítulo V "El ambiente"*

♦ ♦ ♦

Una imagen y mil palabras para despertar.....	61
Pachamama.....	63
Somos responsables.....	64
Anita.....	65
Protagonistas invisibles.....	66
Oda a la naturaleza.....	67
¿Protagonistas o espectadores?.....	68
Niñez desprotegida.....	68
Viernes.....	69

♦ ♦ ♦

## MERIENDAS

### *Capítulo VI "Empoderando a las mujeres"*

♦ ♦ ♦

A las mujeres cactus.....	71
Mujer que brilla.....	72
Sonreír.....	73
Nunca es tarde.....	74
Independencia.....	75
Rosas de felicidad para mi madre.....	76
Volver a comenzar.....	77
Mujer que lee.....	78
Queriendo resurgir.....	79
Sábado.....	80

♦ ♦ ♦

## APERITIVOS

### *Capítulo VII "La felicidad espiritual"*

♦ ♦ ♦

Saborear la vida.....	82
Actitud de niños.....	83
Cambios.....	84
Valentía.....	84
Hoy más que nunca.....	85
Encontrarme.....	85
Despojos.....	86
Domingo.....	87

♦ ♦ ♦

## MINUTAS

### *Capítulo VIII "Ideas para la acción"*

♦ ♦ ♦

Ejercicio saludable.....	89
Compromiso saludable.....	90
El baúl de los propósitos.....	92
Palabras saludables finales.....	94



## *Presentación de la carta*



¿Alguna vez sentiste la necesidad de alimentar tu vida de algo que la nutra y le dé sentido? ¿Y sentiste que no sabías por donde comenzar?

Pues yo empecé escribiendo, comencé con lo que le daba sentido y alimentaba mi existencia: la escritura. Y fue así que encontré de qué nutrirme y nutrir a los demás. En muchas ocasiones tanto la lectura como la escritura fue mi refugio, mi cable a tierra y encontré en ellas motivación y comprensión.

El libro *Lectura Saludable* ofrece un menú de poesías, reflexiones sobre temas sociales, de salud que impregnan todas las áreas que conforman nuestra vida: las relaciones interpersonales, el arte, la cultura, la humanidad, el cuidado del ambiente, la salud espiritual, los valores, emociones y los derechos humanos. Así como en la alimentación uno debe elegir cosas saludables, la lectura también debe ser saludable.

Lo que presento en este menú es desde una mirada poética, alegre, optimista, viendo los problemas actuales a los cuales nos enfrentamos como seres humanos comprometidos e imaginando que otro mundo es posible si lo decidimos, primero individualmente, luego colectivamente.

Durante toda mi existencia como lectora y escritora me encontré con dos tipos de lecturas, a las cuales califiqué de la siguiente manera: chatarra y saludable. La lectura chatarra, es aquella que no nos nutre ni aporta ni nos sirve, al contrario, nos desanima o intoxica con cosas negativas y nos deprimen. En cambio, la lectura saludable es aquella que provoca algo positivo en quien la lee. De esta manera las palabras contribuyen a elevar el estado de ánimo, a motivarnos, a elevarnos por encima de nuestras propias limitaciones para nutrirnos.

Mi propósito es que puedan degustar cada palabra, cada frase, cada verso, cada capítulo, cada poesía, cada reflexión y de esta manera se animen a alimentar sus metas, sus ideas, sus sueños, sus motivaciones para empoderarse.

Buen apetito por la lectura.





## CAPÍTULO I

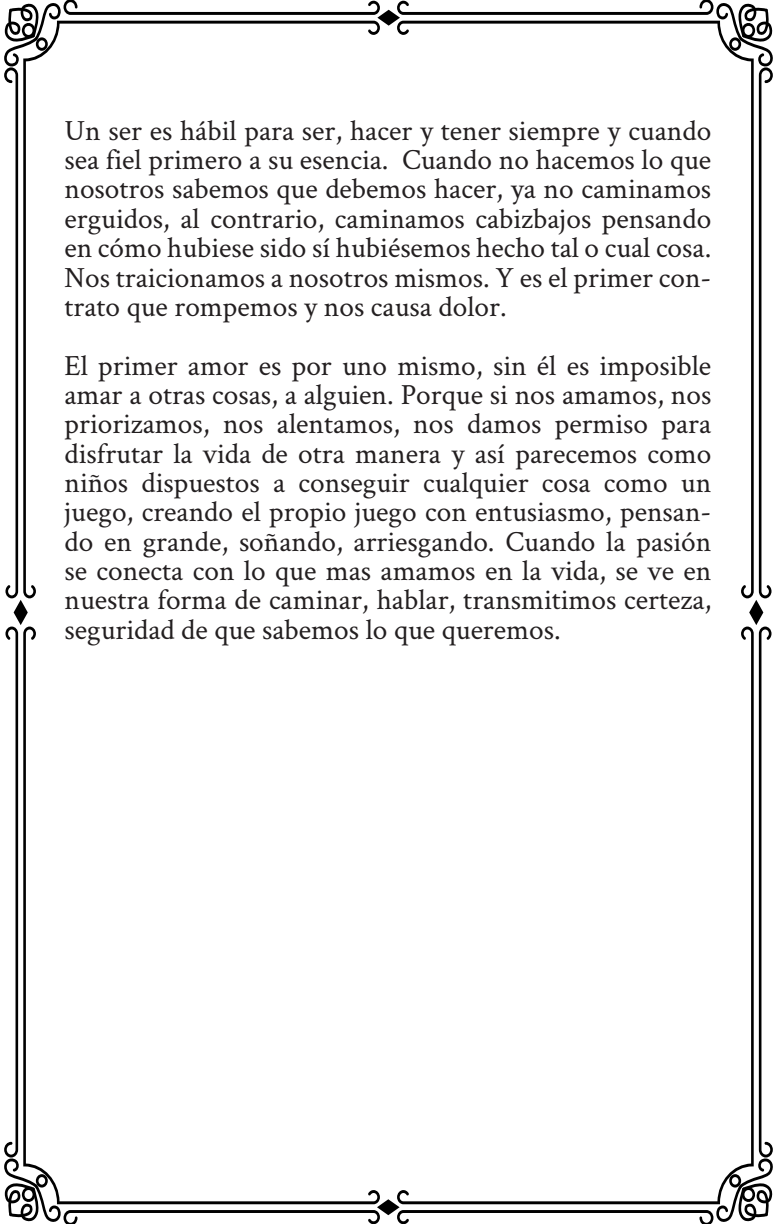


*“Uno mismo y las  
emociones”*

### *Armonía y salud*

Hoy quiero reflexionar sobre la importancia de lograr la armonía en uno mismo ya que cuando lo logramos estamos saludables. Muchas veces en la vida nos encontramos ante situaciones que provocan una descoordinación en nuestro ser. Esto a veces se ve por ejemplo en un trabajo que no nos gusta o en el cual no nos permite realizarnos. También se nota en una relación de pareja cuando no actuamos como somos delante de ella. Ahí es donde nos desintegramos porque pensamos una cosa y hacemos otra, porque queremos hacer algo y no se nos permite hacer. He tenido la experiencia de estar en ambas situaciones, y eso no es saludable y no nos hace feliz. Desde niños hemos sido valientes, decíamos y conseguíamos lo que queríamos. Pero a medida que fue pasando el tiempo nos fuimos amoldando a lo que nuestros mayores nos decían que teníamos que hacer. Y generalmente desde niños nos acostumbran al “no se puede”, o “ahí no”. Ahora somos grandes y nos seguimos encontrando con gente que se especializa en decirnos “no se puede”, o “no es para vos”, “espera un poco”, “ten cuidado”. Y a veces dejamos de escucharnos a nosotros mismos. Nada de lo que hagamos tendrá sentido si no encontramos la armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Si observamos que algo es injusto no contribuyamos a ello, con el solo hecho de no apoyarlo ya estamos a un paso adelante. No avalar a personas que se dedican solo a destruir con la crítica y no cooperan para ayudar, es hacer la diferencia. Decir lo que nos parece y hacer siempre lo correcto es nuestro derecho a ser honestos. El intentar quedar bien todo el tiempo con los demás no nos hace ser íntegro con nosotros mismos. La tolerancia en las relaciones humanas es imprescindible, pero eso no significa no hacer nada para cambiar las injusticias. Hay un largo camino a recorrer y necesitamos que cada día sean más las personas que se sumen con su granito de arena.





Un ser es hábil para ser, hacer y tener siempre y cuando sea fiel primero a su esencia. Cuando no hacemos lo que nosotros sabemos que debemos hacer, ya no caminamos erguidos, al contrario, caminamos cabizbajos pensando en cómo hubiese sido si hubiésemos hecho tal o cual cosa. Nos traicionamos a nosotros mismos. Y es el primer contrato que rompemos y nos causa dolor.

El primer amor es por uno mismo, sin él es imposible amar a otras cosas, a alguien. Porque si nos amamos, nos priorizamos, nos alentamos, nos damos permiso para disfrutar la vida de otra manera y así parecemos como niños dispuestos a conseguir cualquier cosa como un juego, creando el propio juego con entusiasmo, pensando en grande, soñando, arriesgando. Cuando la pasión se conecta con lo que mas amamos en la vida, se ve en nuestra forma de caminar, hablar, transmitimos certeza, seguridad de que sabemos lo que queremos.

*Leer*

Leer es reconciliarse  
con las palabras.  
Servirse en el plato  
de la abundancia  
la posibilidad de  
sumergirse a  
los más bellos universos.

Leer es sentir placer  
mientras los ojos  
recorren letras  
que la imaginación  
da vida y luz.

Leer es soñar,  
es alimentar  
el alma,  
la pasión.

Leer es amigarse  
con lo bueno  
de la vida.

Leer es querer  
conquistar el mundo  
solo con palabras.

Leer es salir afuera y querer  
devorarse el mundo.

Leer es degustar  
el rico sabor de  
una poesía  
que arranca el dolor  
y nos lo devuelve  
hecho pasión,  
fortaleza y reconciliación.

### *Rompecabezas*

♦  
Durante mucho tiempo me pase pensando que es lo que me hacía falta para ser feliz, cual es la pieza clave en el rompecabezas de mi vida. Cuando creía haberla encontrado aparecía otra cosa y desarmaba todo, y de pronto me encontraba nuevamente rearmando las piezas.

Hubo un momento en que deje de querer armarlo, me resigne a que debía vivir mi vida de acuerdo a mi destino, al tiempo, a los dioses.

Me encontré otorgándole toda la responsabilidad de lo que sería mi vida a ellos. Participaba activamente de mi vida, pero había dejado de crearla. Me había sentido incapaz de volver armarla a mi manera. Era necesario reconstruir todo preguntándome ¿qué me hacía realmente feliz? De pronto las piezas que faltaban empezaron a aparecer: la comunicación, la comprensión, la capacidad de reír, de disfrutar, de confrontar.

De a poco todo iba teniendo sentido en mi vida, esa que yo decidí crear y rearmar cuando encontré que la pieza que me faltaba, era yo misma en ella siendo feliz en el aquí y ahora.

## *Salvavidas*

Cuando me preguntan porque escribo se me ocurren muchos motivos, sin embargo, me quedo reflexionando siempre en el “para que” y así surge en mí la idea de escribir para no perderme. Me imagine en los momentos en los que toque fondo y la escritura me salvo. Tal vez en esos momentos la use como un salvavidas. Pero también me di cuenta que escribo para no perder los gratos momentos de placer y alegría, por si algún día llego a olvidarlos y la amnesia de la rutina me los borre. También escribo para ayudar y para que otros sepan que la vida es el mar en calma, quietud, pero también marea alta y baja. Tal vez a través de la escritura me escribo, voy redactando cada parte de mi vida y así me encuentro en otras historias, en otras vidas. En un mal momento, en una caída, en una pérdida uno descubre el enorme potencial que tiene y solo sale a la luz para vernos en el espejo del otro. Cuando escribo siento que salgo de la cárcel de mi mente y no tengo límites. Se desarrolla mucha capacidad de escucha al escribir, porque inevitablemente terminamos escuchándonos. Y los miedos, las ideas fijas, las frases típicas de “no sirvo”, “no puedo”, “no es el momento”, “tengo que esperar” se hacen trizas al deslizar los dedos sobre el teclado. Es como si fuera que el yo verdadero toma control de todo y en la escritura se muestra tal cual es. Imagino que cualquier persona que haga caso a su niño, niña interior podría retomar sus sueños, sus metas, su creatividad al escribir, bailar, pintar, tocar un instrumento, dibujar, hacer teatro, en fin, ser irremediablemente lo que vino a ser en este mundo. Pero ahí afuera están los enemigos al acecho, la sociedad, la rutina, el trabajo estable, la comodidad, la zona de confort, el cumplir horas, el casarse, el mandato familiar, en fin, todo lo que nos hace creer que ya resolvimos la vida. Y en realidad la vida no se resuelve, se vive, se experimenta, se goza, se sufre, se aprende constantemente. Pero si usamos nuestras habilidades, capacidades y potencialidades como salvavidas, cuando el mar de la vida se vuelve tumultuoso, con el viento en contra, estaremos un poco más a salvo y veremos un mar en calma en el futuro.

## *Coraje*

Coraje para mirar a los ojos  
decir lo que se siente.

Coraje para observar  
lo obvio.

Coraje para decir  
lo siento.

Coraje para abrir  
los ojos  
aunque duela.

Coraje para irse  
de lugares.

Alejarse de personas.

Coraje para emprender  
lo nuevo  
y desterrar lo viejo.

Coraje para tener  
ideas propias.

Coraje para no engañar  
nuestras metas.

Coraje para no callar  
ante una injusticia.

Coraje para no  
ceder ante la  
maldad,  
ni ser frío ante  
la necesidad  
del otro.

Coraje para amar.

Coraje para amarse.

Coraje simplemente  
CORAJE.

### *Alegría*

Alegrarse con pequeñas cosas sencillas es rareza en estos tiempos.

Existen los que conquistan la esperanza todos los días.  
También los que seducen al futuro y los separan del pasado.

Existen los que con cada gesto enamoran sus días.  
Los que se alegran en el camino sin llegar todavía a la meta.

Disfrutan cada instante, lo exprimen y lo hacen mágico.  
Los que deciden, los que se animan y los que se juegan.

Los eternos insatisfechos, esos que sudan a gloria.  
Los que destrozan los no puedo con determinación.  
Existe la alegría, solo hay que salvarla de las garras de la rutina.

*Mira*

Mira, detente a mirar.  
¿Ves el cielo tan imponente  
allá?

Mira, la gente pasar.  
Sus gestos, su andar.  
¿Puedes ver vida allí?  
Mira, los árboles, sus hojas.  
Detente un momento.  
No pienses, solo mira.  
Encuentra algo lindo  
que admirar.

¿Puedes ver vida allí?  
Mira afuera ,no dentro  
de ti.

Afuera las cosas  
son como son  
de acuerdo  
a como las miras.

*Por favor*

No te detengas por favor.  
No cedas ni un cm a la  
derrota.

No te acuses todo el  
tiempo.

No subestimes tu poder.  
No te detengas por favor.  
Haces falta, me haces falta.

No demores en ayudar.  
No dejes que te degraden.  
No cedas ante el  
desencanto.

No cierres los ojos ante la  
injusticia.

No te quedes atrás.  
Quédate conmigo, hagamos  
el futuro.



*Lunes*

Un café entre mis manos  
agita el frío de afuera.

Cuerpos decaídos  
desfilan por la calle.  
Rostros sin sonrisas  
se detienen ante un  
semáforo.

Hasta los pájaros  
pasan apresurados  
como si llegasen tarde al  
trabajo.

Comienza un día  
termina un domingo.

Pasan las horas  
y la aguja del reloj  
maquilla los números  
cuidadosamente.

Hace mucho que no te veo  
Y es que el tiempo nos ha  
jugado una mala pasada.

Es más fácil poner al  
tiempo  
de verdugo y al desamor  
de testigo.

En fin, hoy es lunes  
y no te veo.



## CAPÍTULO II



*“La vida y los valores”*

### *Haciendo nuestra parte*

Durante el transcurso de nuestra vida nos encontraremos con muchos problemas en todas las áreas en las que estemos, ya sea en las relaciones de pareja, de trabajo, de negocios, de familia, etc. Teniendo en cuenta esto, solo quedan dos alternativas de acción: quedarse como víctima o actuar como protagonista. Si queremos vivir en el cuento de hadas y de los finales felices podemos ser conscientes que eso dependerá mucho del punto de vista que adoptemos en cada situación. En ejemplos de la vida cotidiana podremos ver como el accionar de otras personas nos afecta, cuando no cumplen su palabra, cuando no respetan nuestras decisiones o son intolerantes. El tema en cuestión es poder ponernos por encima de esas limitaciones, y actuar con integridad, respeto por uno mismo y leales a nuestras metas. Nadie dijo que la vida es fácil, pero a veces la hacemos muy compleja, al mirar lo que hace el vecino, el otro. Esto se da por ejemplo cuando vemos que nuestros gobernantes son deshonestos, o en nuestros trabajos hay compañeros que no hacen un buen trabajo y nos desanimamos. En realidad, debería ser al revés, ya que, si pensáramos en las futuras generaciones, nietos, hijos, sobrinos, buscaríamos la forma de hacer nuestra parte todos los días, en cada espacio que estemos sin mirar que hace el otro, dando el ejemplo y siendo fiel a la esencia de no cambiar porque el otro no haga su parte. Tus hijos te lo agradecerán, no sé si veras los cambios, pero sabrás que pusiste tu puzle en el armado de ese gran rompecabezas que es la vida.

### *Abraza la vida*

♦  
Abraza a la vida intensamente.

No le temas, no la evites, ella enseña.

Suelta lo que te detiene, haz un lado las barreras.

Crea, ama, sigue soñando.

No te olvides de tus propósitos son los que te mantienen de pie.

Traza el camino en una nueva unidad de tiempo.

Si perdiste la brújula, el mapa y todo el plan, vuelve a empezar.

Si te equivocaste, repara y retoma otra vez.

Abraza la vida apasionadamente y quíerala así con sus bellezas.

Con sus victorias, pero también con sus adversidades.

Adórnala no con precariedades sino con retos.

Pues son esos los que te harán florecer.

Por eso simplemente, abraza la vida.

### *Oda a la vida*

Vienen sonidos ligeros  
zumbando en mis oídos  
su ritmo me hace danzar,  
mi corazón se empieza agitar  
no puede detenerme,  
estoy extasiada de tanta vida.  
Levanto la mirada cual niña  
asombrada  
pues todo lo que veo es belleza  
pura.  
Y de pronto por mis venas corre  
vida.  
Y soy vida y creo vida a lo que  
toco,  
mis manos vuelan al escribir.  
y todo es puro, todo es bello.  
Lo increíble se hace real.  
Y la alegría brota, irradia  
no puedo aprisionarla  
y siento que me desborda  
no puedo contenerla  
me inunda la vida.  
Y susurran al oído voces  
que dicen: no temas morir de  
tanta alegría.  
Estoy viva y los latidos  
gritan sin parar: viva.  
Y todo tiene sentido, alegría y  
vida.

### *Despertar*

\*  
¿Qué día desperté?

Me encontré y me desperté aquel día en que decidí vivir mi vida a mi manera.

¿Qué día desperté?

Cuando dejé de reclamar que me dieran los demás lo que ya tengo.

¿Qué día desperté?

En aquel momento en que me priorice, me valore y decidí ser yo misma.

¿Qué día desperté?

Un sábado cualquiera mirando gente pasar, admirando paisajes, dando vida.

¿Qué día desperté?

Cuando deje de ser esclava del qué dirán, de mis ideas fijas.

¿Qué día desperté?

Aquel día en que decidí cruzar ese puente entre lo que fui y la que seré.

¿Qué día desperté?

Aquel lunes de verano, martes de invierno, no lo sé, lo que importa es que desperté.

*Carta a un ángel*

Y fue un día que decidiste partir,  
y he deseado que tengas un buen viaje.  
La eternidad te tomó en sus brazos  
y quedé desolada mientras te despedí.  
Hoy solo me quedan los gratos recuerdos  
de tu paso por esta vida.  
Y sé que te volvería a elegir como mi padre.  
Estas presentes en la música que escucho,  
en la ayuda que brindaste a los demás,  
en las decisiones que tomé,  
en los sueños que aún restar cumplir,  
en las complicidades de a dos,  
pero sobre todo en las promesas que te hice.  
Mis emociones al escribir son puras,  
acompañadas de amor y gratitud por lo que me diste.  
Palabras mágicas se apoderan de mi al recordarte,  
no me queda más que decir que hiciste de mi existencia, un  
lugar hermoso para vivir.  
Infinitamente gracias.

*Una carta a mi futuro*

Te escribo sin miedo.  
Te escribo con pasión.  
Te escribo con mis certezas.  
Te escribo sin cobardía.  
Te escribo con mi osadía.  
Te escribo palpitándote.  
Te escribo imaginándote.  
Te escribo sonriendo.  
Te escribo amando.  
Te escribo sin mis personajes.  
Te escribo limpia, pura y serena.  
Te escribo sin mis dudas.  
Te escribo creyendo en ti.  
Te escribo porque creo en mi.  
Te escribo con letras del pasado.  
Te escribo con vocales del presente.  
Y así voy armando la frase de mi vida.  
“la vida que estoy creando”.



### *Una carta a vos*

Hoy, hoy tengo ganas de abrazarte bien fuerte,  
y desarmar tus estructuras y tus miedos.

Hoy, hoy tengo ganas de desearte lo mejor.

Hoy, si hoy te daría un fuerte apretón de manos  
y te diría que todo va a estar bien.

Hoy, quiero decirte que nada puede derrumbarte.

Hoy, tengo ganas de darte las gracias por existir.

Hoy, quiero que sepas que para mi eres importante.

Hoy, deseo que la alegría se adueñe de tu rostro  
y te brinde la sonrisa más pura y limpia.

Hoy solo por hoy quiero que dejes de mirar atrás.

Hoy tengo unas ganas inmensas de quererte tanto.

Hoy quiero que te mires al espejo y veas lo maravillosa o  
maravilloso que eres.

Hoy quiero que experimentes amor por vos, por otro, por  
el mundo, por tu vida, por tu Dios o por lo que sea que  
creas.

Hoy, si me lees quiero que sepas que hacia ti fluyo admi-  
ración y postulo que la vida te abraza fuerte y te libere de  
tanta tensión.

Hoy quiero que sepas que deseo que la vida en vez de darte  
golpes te de caricias y que si no es así te pares a mas rounds.

Hoy quiero que no te sientas ni ganador ni perdedor.

Hoy quiero que experimentes el estar vivo y sentir alegría  
por ello.

Hoy simplemente, quiero que seas vos.

### *Tolerancia*

Admiro el entusiasmo  
que brota  
del encuentro  
de los sueños  
y la esperanza.  
Admiro la alegría  
que despierta  
una poesía.  
Admiro cuando  
la tolerancia  
es rescatada  
en cada conversación.  
Admiro cada vez  
que triunfa  
el respeto  
y se dan la mano  
con las diferencias.  
Admiro más  
los encuentros  
que los desencuentros.  
Y que tu y yo  
no seamos  
dueños de una  
única verdad  
pero que cada uno  
conservé sus certezas  
y defienda sus ideas.  
Admiro que la libertad  
sea amiga de la comunicación  
y que si podemos coincidir  
sea para ayudar y no  
para destruir.

*Martes*

El otoño se abriga  
y espera a su amor  
de invierno.

Intenta sonreír  
y levantar el animo  
a una hoja caída  
que es pisoteada  
por el caminar  
de gente apresurada.

No sé si el frío  
congeló los sentimientos

Veo pocos abrazos  
y pocos buenos gestos.

Algunos se preparan  
para invernarse

otros para salir

Salen a dar batalla

dulces melodías

que hacen sonrojar

al sol que tímidamente

ilumina las tardes

Y todo parece de

otro planeta

porque hoy es martes.



## CAPÍTULO III



*“Arte y Cultura”*

## *Inspirar*

\*  
Inspirar significa según el diccionario de la Real Academia Española: “Sentirse motivado por alguien o algo para el desarrollo de la propia creación”. En la vida cotidiana no estamos solos, todo el tiempo estamos interactuando con personas, y en esa interacción y en nuestro entorno nos encontramos con personas, cosas, ideas que nos inspiran. A algunos nos inspiran a escribir, a leer, a viajar, a amar, a hacer actividades, proyectos, etc. La pregunta crucial es: ¿Qué cosas en la vida te inspiran? ¿y para qué? Y esto tiene que ver desde la relación que estoy creando con mi pareja, con mis amigos, con mis compañeros de trabajo, jefes y público en general. Muchas veces nos olvidamos de que las relaciones no crecen solas, se crean, es como regar una planta, vive si la cuidamos. Se preguntarán que tiene que ver todo esto con inspirarse y si tiene mucho que ver, teniendo en cuenta que inspirarse es motivarse, es como decir que cosas me motivan para seguir en ese trabajo, con esa pareja. Y del otro lado se encuentra el que hago yo para que mi pareja se motive y se inspire en mí. Vivimos en pleno auge de la tecnología y hoy en día encontrar excusas para no comunicarse es la peor de las mentiras. Nos conformamos con “querer a medias”, “a medio tiempo”, porque a veces el tiempo al igual que el amor escasean. Olvidamos decir “te extraño”, “te quiero” a un amigo, amiga, una pareja, por temor a comprometernos en ese querer, en ese extrañar y nos olvidamos también de inspirar e inspirarnos. Tenemos reservas de mostrarnos fuertes y poderosos por temor al qué dirán, a la envidia. Y vamos por la vida pasando desapercibidos y nos da vergüenza tener más éxito del que los demás esperan. Parece una situación contradictoria mostrar la desnudez de nuestras vidas en las redes sociales y en el contacto directo disimular esa transparencia. Sería muy bueno que nos dediquemos a ver realmente que cosas y gente en la vida nos inspiran a ser mejores personas sabiendo que buscamos los mismo: la felicidad, ante todo. Hagamos de nuestras vidas una obra de arte, seamos artistas o artesanos creando a nuestra manera la vida que realmente queremos tener.

### *Belleza*

Belleza en el dar como en el recibir.

Belleza es crear y crear sin pensar.

Belleza es saber, tener certeza de la vida.

Belleza es el don de ayudar y dejarse ayudar.

Belleza en los ojos que brillan por un sueño.

Belleza en cada latido de una vida por nacer.

Belleza en la decisión de florecer.

Belleza en cada acción, en cada perdón.

Belleza en perdonarse por ser tan duro con nosotros  
mismos.

Belleza por la comprensión hacia los demás.

Belleza es avanzar, caer, volver otra vez.

Belleza en hacer puentes para cruzar  
ese lado oscuro de la maldad.

Belleza es derribar esos muros que me alejan de los demás.

Belleza es resistir, resurgir y sobrevivir,

por un propósito, por un motivo,

por el simple hecho de vivir en una sociedad mejor.

### *Eso que tanto nos gusta*

Como una canción que tarareamos todos los días y no la podemos sacar de nuestra cabeza, pero nos gusta, nos hace vibrar, nos hace danzar e inventar que estamos en otros universos. Así se manifiesta “eso” que tanto nos gusta, eso que nos apasiona hacer, pero a veces lo tratamos como un amante porque osamos verlo solo algunos días y a escondidas.

Le prestamos atención en ocasiones, lo usamos de salvavidas cuando se nos viene el mundo abajo, lo dejamos siempre para después. Eso que nos hace ser únicos, eso que nos hace ser uno mismo sin disfraces. Como un amante lo tratamos cuando no somos profesionales, cuando no le damos prioridad en nuestra vida. Eso que no nos animamos hacerlo crecer, que lo vemos como hobbies, que no lo presentamos ante los demás por temor al ridículo, que lo cambiamos por un trabajo estable, por un horario o por el confort. Sin embargo, eso que nos hace sentir vivo cuando estamos con él, nos hace despertar la conciencia, nos invita al gozo de ser, crear y amar. Eso que tanto nos gusta; bailar, escribir, dibujar, tatuar, pintar, maquillar, cantar, sacar fotos, componer, diseñar, moldear y otras tantas cosas que implican el arte, es lo único que nos hace grandes y nos pertenece.

Llegará ese momento en que decidamos sacar ese artista que todos llevamos dentro, dejaremos de aprisionarlo, le devolveremos su libertad y lo sacaremos de la cárcel de los miedos. Le daremos el lugar protagonista en nuestra vida y dejara de ser tratado como amante y pasara a ser el gran amor de esta y todas esas tantas vidas.

*Artistas de la vida*

Para los locos de la vida, para los  
artistas.

Para los que danzan con  
palabras.

Para los que pintan sueños.

Para los que tejen  
esperanzas.

Para esos locos que no se  
adaptan.

Para los excedidos de  
optimismo.

Para los que cantan y  
entusiasman.

Para los que escriben soñando.

Para esos locos que  
desentonan con  
el entorno.

Para los que destruyen pasados y  
crean futuro.

Para esos locos cuerdos que solo  
aman.

Para los que diseñan, tocan,  
bailan, pintan y cantan.

Para los que se animan a cambiar  
el mundo.

Para los rebeldes con causa, para  
los enamorados del amor.

Para los que hacen del  
coraje su vocación.

A ellos toda mi admiración.



*Promesa*

Te prometo, que cuando invada la  
tristeza  
la sacudiré como un mantel con  
migas de pan.  
Te prometo, que cuando me  
quieran convencer  
que este mundo no se arregla con  
nada,  
ahí estaré, usando mi poesía como  
escudo.  
Te prometo, que en el momento  
que salgan  
a defender la intolerancia y el  
odio,  
armaré una procesión de versos  
que solo hablen de lo bueno del  
ser humano.  
Te prometo, que si necesitas un  
abrazo  
mi poesía te abrazará tan fuerte  
que romperá el dolor y lo hará  
superación.  
Prométeme que nunca dejarás que  
te convenzan  
que no hay salida, que todos son  
iguales  
y que todo está perdido.

### *Escribir*

♦  
Escribir y denunciar es un acto heroico.  
Escribir para no claudicar y observar.  
Escribir para sacar el velo de las injusticias.  
Escribir para no adornar la verdad.  
Escribir siempre será para liberar.  
Escribir finales felices y tristes, pero nunca de resignación.  
Escribir el pasado, repasarlo y soltarlo.  
Saber que cuando baja el telón ya no soy un personaje.  
Escribir para dar vida a tristes vidas sin sentido.  
Escribir para animar a otros a vivir.  
Hacer del ejercicio del escritor un acto de fe.  
Siempre habrá gente por la cual representar.  
Y serás la voz de los que nadie escucha.  
Y serás el grito de la esperanza amordazada.  
Y serás lo que nadie se anima a reclamar.  
Porque para escribir necesito revivir a los muchos  
personajes que fui.  
Porque para escribir necesito ser otros, ponerme en su piel.  
Porque al escribir me adueño de otras historias.  
Por eso al escribir me salvo e imagino que salvo a otros  
de las tantas mezquindades que el ser humano se hace así  
mismo y a otros.

### *Maestros de la vida*

Enseñar es como moldear algo para dar forma, es como si delante de nosotros tenemos una gran obra de arte que hacer.

Enseñar es sanar con palabras y darles vida en la acción.

Enseñar desde el ejemplo, desde la pasión.

Enseñar lo que más amamos en esta vida, contar nuestra historia, esa que se vive día a día.

Somos educadores cuando somos artesanos de nuestra propia vida y la vamos creando constantemente.

Educar, escribir, liderar, componer música, bailar, danzar en y desde la adversidad solo para demostrar a la vida que no cedemos ante las barreras.

Educar siendo artesanos de nuestra propia decisión.

Educar para ayudar, para encender una ilusión, para liderar los cambios.

*Somos Educadores y Educadoras para la salud*

Somos esa pequeña parte  
de la sociedad que cuando  
ve una injusticia  
la quiere cambiar.

Somos esos profesionales  
que todos los días  
buscamos las mejores  
alternativas para trabajar  
al lado de la comunidad.

Somos los que, con perseverancia,  
empuje y empatía  
ayudamos a crear entornos  
ambientales saludables.

Somos los que llevamos  
la bandera de la prevención  
y la promoción de la salud,  
a todos lados, en cada espacio.

Somos los que promovemos  
derechos, y educamos  
para que no se violen.

Somos los que para ayudar  
no miramos ni preguntamos  
sobre la ideología, religión,  
ni color de piel, ni condición  
social ni económica.

Somos los que creamos  
consciencia para que la  
comunidad sea responsable  
de su salud y la cuide.

Somos los que también sueñan  
que un mundo mejor es posible  
si decidimos crearlo, unirnos,  
apoyarnos, creciendo, emprendiendo  
nuevos caminos, dando antorchas  
a los que nos siguen y nos seguirán.

Somos Educadores y Educadoras para la salud.

### *Este mundo necesita más artistas*

Si tuviste el coraje de perseguir y cumplir tus sueños eres motivo de inspiración.

Si un día decidiste que viniste a este mundo a cumplir tu misión, fue la de ser un artista de la vida.

Si puedes conquistar cada día de tu existencia con tus aptitudes artísticas, eres ejemplo de superación.

Si puedes embellecer tu entorno con tu talento ya tienes un logro.

Si puedes contagiar a las personas que te rodean de tu pasión por la vida, habrás ayudado a otros a encontrar motivos para ser feliz.

Si puedes hacer que la vida de las personas que te rodean sea más bella por tu existencia, ya salvaste seres de su destrucción.

Porque al fin de cuentas un artista de la vida, enseña con sus éxitos y fracasos, decide ser único y no uno más del montón.

Porque este mundo necesita muchos artistas de la vida, que con sus habilidades demuestren que el arte engrandece el espíritu, que lo material no es intrascendental.

Que a veces en la vida elegir por lo que más nos apasiona es priorizarnos a nosotros mismos y es el primer paso para alcanzar nuestros sueños.

*Miércoles*

Otoño se viste de alegría  
El invierno prepara  
su mejor traje  
para conquistar a la luna.  
Allá en un restaurante  
la gente toma un café  
Lee un diario  
se intoxica de malas  
noticias.  
Miradas perdidas,  
bufandas de colores,  
leve brisas  
buscan a personas  
solitarias y acompañadas  
para abrazarlas.  
Y si a mitad de semana  
se necesitan esos abrazos  
Hoy es miércoles.



## CAPÍTULO IV

◆ ◆ ◆

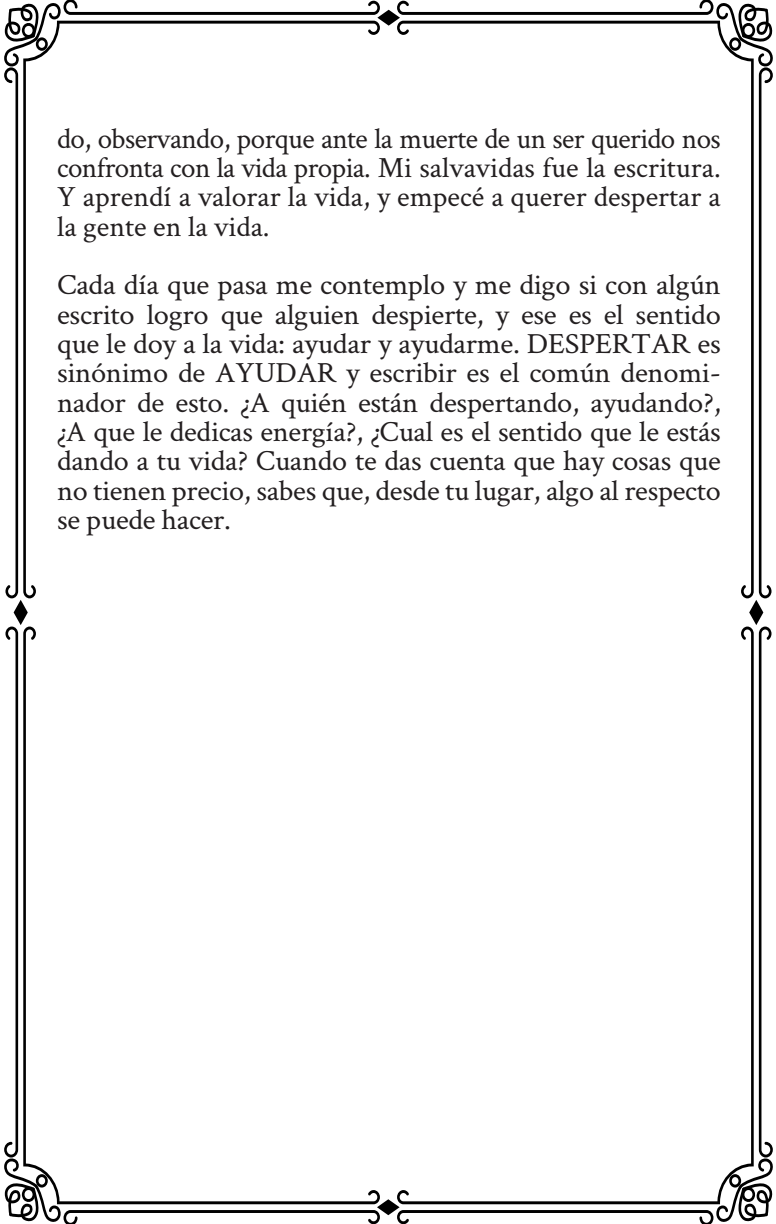
*“La humanidad”*

### *Despertar y ayudar*

Quiero compartir una historia personal con ustedes. “Un día de invierno estando en la sala de espera del Hospital, me llamaron para decirme que mi papa se había cortado, el final era inminente, aún así, cuando entré a verlo, la primera acción que hice, fue querer despertarlo. Tuve la contención de enfermeros y familiares de pacientes internados, que me decían “no tiene sentido, déjalo ir”. Eso me quedo latente, porque pensé en qué tenía sentido después de eso. Y ese día me di cuenta que la que debía despertar era yo. Pude tener la satisfacción de haber estado a su lado hasta el final y como hija lo disfruté cuando él estuvo sano, lo ayudé, estuve presente en cada acontecimiento importante. Pero yo hasta ese momento no valoraba la vida de la manera en que debía hacerlo. Aprendí tantas cosas. Es cierto que de la muerte no se puede despertar a nadie. Pero la palabra despertar para mí empezó a significar ayudar. Antes de su partida a pesar de su condición nunca dejaba de decirme del valor de ayudar y aprovechar la vida. El solía pedirme que le cuente como estaba el día, como eran los alrededores del Hospital, que numero habia salido en la tómbola, que sabor tenía lo que yo almorzaba, quienes estaban ahí. Y así me di cuenta que cada vez que le relataba algo, lo hacía de una manera que él debía entusiasmarse, aun estando postrado en una cama. Pude ver el poder del relato, de una conversación, de las cosas cotidianas de la vida que muchas veces no les prestamos atención.

En los días de cuidado en el Hospital me refugiaba en lo único que me daba energía y vida: la lectura y la escritura. Desde ahí empecé a valorar al personal de salud que cuida a los enfermos, porque solo pueden hacerlo si tienen vocación de servicio, hay un motor que los moviliza y es la ayuda. Ahí empecé a darme cuenta que la única forma que podía materializarlo, era a través de la escritura. Que me salvo de esos días de Hospital, cada día, cada noche, escribiendo





do, observando, porque ante la muerte de un ser querido nos confronta con la vida propia. Mi salvavidas fue la escritura. Y aprendí a valorar la vida, y empecé a querer despertar a la gente en la vida.

Cada día que pasa me contemplo y me digo si con algún escrito logro que alguien despierte, y ese es el sentido que le doy a la vida: ayudar y ayudarme. DESPERTAR es sinónimo de AYUDAR y escribir es el común denominador de esto. ¿A quién están despertando, ayudando?, ¿A que le dedicas energía?, ¿Cual es el sentido que le estás dando a tu vida? Cuando te das cuenta que hay cosas que no tienen precio, sabes que, desde tu lugar, algo al respecto se puede hacer.

*Esa gente*

Me encanta la gente que vive, baila y canta.  
Que hace vibrar a cualquier cuando toca el alma.  
Que endulza el día con suaves palabras.  
Que no anda pidiendo disculpas para ser.  
Que no anda con vueltas sino con otros.  
Me encanta la gente que vive, baila y canta.  
Que se juega por lo que cree.  
Que no pide permiso para amar.  
Que si va a romper será prejuicios y no corazones.  
Que si va a encapricharse será por sus sueños.  
Y si va a caminar me encanta la gente que vive, baila  
y canta.  
Que hace vibrar a cualquiera cuando toca el alma.  
Que endulza el día con suaves palabras.  
Que no anda pidiendo disculpas para ser.  
Que no anda con vueltas sino con otros.  
Me encanta la gente que vive, baila y canta.  
Que se juega por lo que cree.  
Que no pide permiso para amar.  
Que si va a romper es prejuicios y no corazones.  
Que si va a encapricharse es por sus sueños.  
Y si va a caminar es para avanzar.  
Y si va a volverse loca o loco será por tanta paz.  
Sí, esa gente me encanta.

## *Paz*

Paz, tan necesaria como tan ausente.  
Paz, palabra tan urgente.  
Paz, sinónimo de serenidad.  
Paz, aliada de la verdad.  
Paz, más que una palabra.  
Paz, es coincidir en las diferencias.  
Paz, es una canción con melodías suaves.  
Paz, es grandeza frente a la maldad.  
Paz, es sabiduría para discernir.  
Paz, no es ganar ni perder.  
Paz, es amigarse con la bondad.  
Paz, es brindar una sonrisa.  
Paz, es saber que si se puede ayudar.  
Paz, es abrazarnos juntos en hermandad.  
Paz, es lo que necesitamos, solo paz.

### *Demos vida a los derechos humanos*

Demos vida a los derechos humanos  
Mira dentro de ti, somos seres humanos,  
todos somos uno en realidad, construyamos  
ese puente de unión entre los que menos  
tienen, vamos todos juntos defendiendo los  
derechos, mis derechos, tus derechos,  
todos somos responsables.

Nacimos libres,  
nacimos iguales tenemos derechos, universales.

Tenemos derecho a una vida mejor,  
demos vida a los derechos humanos.  
No importa mi forma de hablar, mi color,  
mi origen, todos tenemos capacidades  
que disfrutar, tenemos derechos,  
somos iguales ante la ley.

Todos tenemos derechos a aprender,  
a ser libres y a soñar por un futuro mejor.  
Los niños y niñas nos miran, nos sonríen  
y esperan que se cumplan sus derechos.

Tenemos derecho a una vida mejor,  
demos vida a los derechos humanos.  
Vamos todos juntos con un espíritu  
de amistad, tolerancia y paz,  
pintando cada lugar y dando vida a  
los derechos humanos.  
Cambiar las injusticias depende de mí, de ti y  
de todos nosotros.  
Demos vida a los  
derechos humanos.

*Un acto heroico*

Enamórate cada día de tu sonrisa  
para enamorarte de la vida.  
Enamórate cada hora de tus habilidades,  
pues así podrás ver las de los demás.  
Enamórate cada minuto de tu existencia,  
solo así podrás disfrutar la de los demás.  
Enamórate de tus conquistas y derrotas,  
así sabrás que no eres solo eso.  
Enamórate siempre que puedas de un plan,  
pues son los que nos dan motivos para seguir.  
Enamórate de tus días, de tus noches,  
de tus silencios, de tus gritos de libertad.  
Enamórate de la libertad,  
hazla tu eterna compañera.  
Enamórate siempre que puedas.  
Enamórate, porque es un acto heroico enamorarse.

*Prevención del chagas*

No me sueltes la mano.  
No mires para otro lado.  
La pobreza no ve género  
tampoco edad.

La vinchuca tampoco.  
No me sueltes la mano.  
No mires para otro lado.  
La enfermedad de chagas  
nos acecha y nos roba  
nuestro futuro.

No me sueltes la mano.  
No mires para otro lado.  
Leyes, programas, presupuestos  
discursos, papeles  
y pocas acciones de prevención.

No me sueltes la mano.  
No mires para otro lado.

Porque si lo haces,  
la salud dejará de ser  
un derecho humano.

Porque si lo haces  
dejaran de ser  
la futura generación.

*Carta a la humanidad*

Mis manos tiemblan  
Mi pecho se exalta  
Te entrego mi corazón  
Mi pluma es como una espada  
Mis manos tiemblan  
Quisiera donar mi corazón  
A un hombre de la calle  
A una mujer desahuciada  
A un niño con hambre  
A un pueblo a la deriva  
Mis manos tiemblan  
Mi corazón no me pertenece  
Hoy sangra por la humanidad  
deshumanizada  
Por el dolor del que sufre  
Por aquel que no es feliz  
Te entrego mi corazón  
Devuélvemelo entero  
Dale luz y esperanza  
Mis manos tiemblan  
Te doy todo lo que tengo  
un buen corazón y mi pluma que  
te escribe  
Mi pecho se calma  
La serenidad me atraviesa  
Te doy todo lo que tengo  
pero por favor despierta  
HUMANIDAD.

### *Libertad de expresión*

Deseo que siempre tengan el bendito valor  
para asumir los riesgos  
por una buena causa.

Deseo que siempre tengan  
el suficiente coraje de  
no bajar los brazos contra  
las críticas destructivas.

Deseo que siempre alberguen  
esperanzas aun en contra  
de los que pregonan malas noticias.

Deseo que siempre puedan ser dueños  
de decir la verdad.

Deseo que siempre su libertad  
de expresión este protegida  
y si no es si  
tengan la suficiente  
entereza  
para defenderla y  
proclamarla  
a los cuatros vientos.



*Amor por la humanidad*

♦  
Mi amor no tiene rostro.  
No tiene domicilio.  
No tiene nombre ni apellido.  
Mi amor no tiene dueños.  
No tiene hipotecado su futuro.  
Mi amor es simple y sincero.  
No está encadenado a pasados.  
Mi amor es sublime.  
Hace de mi existencia eternidad.  
Y de mi vida una poesía.  
A mi amor lo veo todos los días.  
En manos que ayudan.  
En seres que se brindan.  
En caricias que alimentan.  
En abrazos que reinician.  
En miradas que endulzan.  
En palabras que encienden fe.  
Mi amor es la humanidad  
Mi amor es por ti y por mí.

## *Ayuda*

Ayuda, palabra poderosa en todo su sentido.  
Ayuda, palabra que con solo nombrarla emite sonidos de energía con ondas que llegan al alma.

Así es la ayuda cuando es desinteresada, profunda, enérgica, valiosa.

La ayuda es una palabra que lleva a la acción, que hace que cada ser ponga todo de sí.

Y en el mismo instante que la ayuda sucede, el universo se pone a sus pies.

Y no hay tiempo, espacio, energía que no bailen en su sincronía.

Porque la ayuda rehabilita al ser, lo habilita, lo pone en comunicación con sus semejantes.

Por todo esto reivindicemos la ayuda en estos tiempos de crisis, de desorden, de apatía, de individualismo.

Salgamos en búsqueda y conquista de la ayuda como motor que nos impulsa y nos eleva al infinito de nuestras potencialidades.

## *Jueves*

Cierro los ojos e imagino el lugar.

Lugar mágico de encuentro  
de los benditos jueves.

Siento desde lejos  
la energía que brota  
de los rostros  
de mujeres fuertes.

Escucho desde lejos  
El ruido de los saludos  
de bienvenida.

Siento el calor de  
los abrazos.

Cierro los ojos  
e imagino la historia  
de cada una.

Y percibo  
persistencia y pasión.

Siento desde lejos  
la cercanía de un encuentro.

Puedo imaginar  
como cada palabra  
toma vida y es  
arrancada de cada poesía.

Imagino que ese lugar  
es la muralla, la fortaleza,  
el refugio de sueños,  
ideas, alegrías.

Imagino que no es cualquier  
Día, es un jueves.

Es el día que ellas  
se dedican a ellas mismas.

Porque son poesía  
y lo saben.



## CAPÍTULO V

◆ ◆ ◆  
*“El ambiente”*

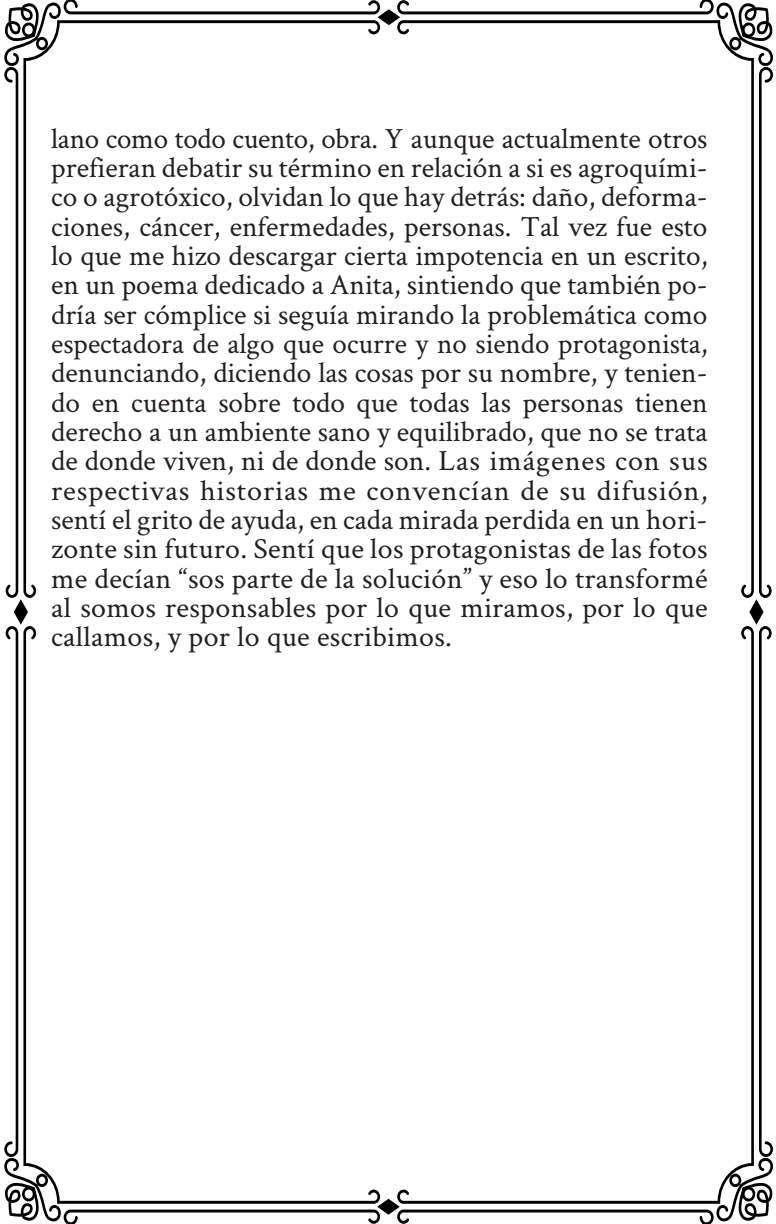
### *Una imagen y mil palabras para despertar*

Estaba investigando mucho sobre el efecto de los agroquímicos en la salud y el ambiente de la población. Entrevistaba funcionarios del gobierno que estaban involucrados en el tratamiento, difusión, investigación, prevención de dicha problemática. Había muchas versiones por el uso del término y sobre los efectos de los mismos en la población. Sin embargo, cuando realizamos el trabajo de campo desde mi trabajo, eso quedó relegado a segundo lugar, ya que pudimos hablar con las protagonistas que vivían a diario la gran problemática. Es precisamente allí donde toma sentido el salir del ámbito de un escritorio para ir a hacer campo, salir a buscar y dar voz a los diferentes actores sociales involucrados en esta problemática.

Pero algo fue determinante para traspasar el lenguaje técnico al poético, terapéutico. Se trataba de escribir para despertarme como ciudadana, como profesional a una nueva mirada, y por ende para comunicar.

Y así fue que ese día me encontré con una realidad que no quería mirar, y que no había estado confrontando, porque dolía y mucho. Solo podía escribir y hablar sobre el tema como espectadora y observadora de algo que le ocurría a otro, a otros. Cuando leí un cartel que el propósito que se había trazado el fotoperiodista Pablo Piovano para su primera muestra individual en el país era “Que el que venga a verla se vaya con los ojos abiertos”, “Despertar la conciencia” sentí que me estaba hablando a mí. El mensaje me había llegado.

Una fotografía me movilizó como ser para ver más allá de mis sentidos. Ese día una fotografía, una imagen hizo que tomara conciencia de la cantidad de niñas y niños que como Anita tienen sueños y no los pueden cumplir. Detrás de esa foto había una historia de vida y un veneno, un vil-



lano como todo cuento, obra. Y aunque actualmente otros prefieran debatir su término en relación a si es agroquímico o agrotóxico, olvidan lo que hay detrás: daño, deformaciones, cáncer, enfermedades, personas. Tal vez fue esto lo que me hizo descargar cierta impotencia en un escrito, en un poema dedicado a Anita, sintiendo que también podría ser cómplice si seguía mirando la problemática como espectadora de algo que ocurre y no siendo protagonista, denunciando, diciendo las cosas por su nombre, y teniendo en cuenta sobre todo que todas las personas tienen derecho a un ambiente sano y equilibrado, que no se trata de donde viven, ni de donde son. Las imágenes con sus respectivas historias me convencían de su difusión, sentí el grito de ayuda, en cada mirada perdida en un horizonte sin futuro. Sentí que los protagonistas de las fotos me decían “sos parte de la solución” y eso lo transformé al somos responsables por lo que miramos, por lo que llamamos, y por lo que escribimos.

## *Pachamama*

Y llega el mes de agosto  
cargado de emociones fuertes.

Y la gente se prepara  
para el gran ritual.  
Y la vida es ceremonia,  
unión y perdón.

Agosto viene  
con aroma a incienso.

Jujuy clama  
orgullosa de su cultura,  
de su gente y su pasión.

Y las familias  
se reúnen, dialogan  
Y la madre tierra  
sonriente, los une  
y los hermana.

Y de pronto  
todo tiene sentido,  
el dar y recibir.

Y el agradecimiento  
entona un himno  
"Madre tierra, santa madre"

Vida y naturaleza  
abrazan  
a la humanidad.

Y en el ritual  
no hay colores  
ni odios

Y un buen plato  
de calapurca  
hace olvidar  
viejos rencores,  
alejando nuevas penas.

Se escuchan a lo lejos  
coplas a la única  
que hace unir  
al pobre y al rico,  
al joven y al viejo.

Madre tierra, santa madre

Que te ofrendan  
que te celebran  
que te agasajan  
porque eres el todo

en uno,  
vida, naturaleza  
tierra, mundo,  
universo.

### *Somos responsables*

Somos la sonrisa de ese niño de la calle.  
Somos la tristeza de esa niña sin padres.  
Somos el peón del campo sin educación.  
Somos las madres que luchan por sus hijos.  
Somos el joven sin trabajo, sin proyectos.  
Somos la rebeldía ante la injusticia.  
Somos el destino de las víctimas de trata.  
Somos la pobreza y la riqueza.  
Somos los maestros de nuestros hijos.  
Somos la tierra contaminada.  
Somos la enfermedad que acecha.  
Somos la salud devaluada por el negocio farmacéutico.  
Somos las etiquetas de nuestros niños.  
Somos los desaparecidos de esta época y los del pasado.  
Somos los niños contaminados por la minería.  
Somos la voz de los que callan.  
Somos muchos, somos todos, somos poder.  
Somos los que haremos un mundo mejor.  
Somos la vida, la alegría y la paz.  
Somos la memoria de esta vida.  
Somos el presente y el futuro.  
Somos intención, causa y acción.  
Somos responsabilidad por el otro.  
Somos, seremos mientras seamos responsables.



*Anita*

Perdón Anita, perdón por elegir mal desde hace muchos años.

Perdón por votar sin responsabilidad.

Si, perdón porque vos no votas, pero yo lo hice por vos.

Perdón por pelear por otros derechos, no los tuyos.

Perdón por dejarme entretener con las grandes noticias.

Perdón por defender a los poderosos, a los gobernantes.

Perdón por pelearme por un color político, por una ideología.

Perdón Anita por ser cómplice de la pobreza.

Perdón por olvidar que existen los niños en la pobreza.

Perdón por movilizarme por otros problemas.

Perdón, es que los medios, la derecha, la izquierda no me dejan pensar solo estoy para reaccionar.

Perdón por suponer que ya no hay otras problemáticas que atender.

Perdón por mirar solo lo que pasa en la gran Ciudad.

Perdón por olvidar que el Interior también existe.

Perdón por no preguntar, como vives, donde y como estas.

Perdón Anita hoy me entero que tu sueño era ser bailarina pero no puedes caminar.

Perdón Anita hoy me entero que sufres una enfermedad.

Perdón a vos y a todos los niños que como vos tenían sueños, pero un veneno los incapacitó.

### *Protagonistas invisibles*

Son esas víctimas que no se ven, ni se escuchan, pero son protagonistas denunciando.

Son las madres que luchan como Sofía Gatica, los nuevos pañuelos blancos.

Son las líderes ambientalistas asesinadas como Berta Cáceres.

Son esos médicos que hacen patria en sus consultorios.

Son esos niños y niñas que no viven en un ambiente sano.

Son esos casos de cáncer que no mueven las estadísticas.

Son esos maestros rurales que denuncian.

Son esos alimentos contaminados.

Son esos consumidores desinformados.

Son esos investigadores locos que atentan contra el negocio.

Son esas escuelas de entornos con venenos.

Son esos periodistas que acompañan.

Son esos funcionarios relegados por denunciar.

Son esos trabajadores rurales sin educación.

Son los mismos derechos humanos, son otras formas de intervención.

Son ellos los protagonistas y somos nosotros los espectadores.

Es un negocio, son venenos, es una falta de decisión política, es una cuestión de justicia.

Cuando entendamos que es el mismo ambiente, es la misma tierra y que es nuestra salud, acompañaremos su protesta siendo protagonistas.

Porque no hay peor ciego que aquel que no quiere ver.

Porque mientras nos entretengan en el pasado seguiremos omitiendo este presente y aun peor anunciando un futuro infame.

Porque el agua, el aire, el suelo, los alimentos están siendo contaminados con venenos que atentan contra la salud, aunque no lo queramos ver.

### *Oda a la naturaleza*

Admiro la belleza del día y la noche.  
El sol es el emperador al cual me inclino.  
La luna es mi guía por las noches de insomnio.  
Me dispongo para iniciar el ritual a la naturaleza viva.  
Danzan emociones y palabras bellas al azar.  
La tierra es esa reina que a todos conmueve.  
Admiro ese arte en cada pedazo de la naturaleza.  
Todos podremos alzar nuestra voz en su defensa.  
Muchos podremos levantar los brazos para protegerla.  
Los manantiales de agua desbordan de alegría.  
Agua y aire destacan por su limpieza.  
Los arboles con su oxígeno dan vida a todos los seres vivos.  
Y no hacen distinción de sexo, ideología ni religión.  
Y hay animales, plantas, rocas dando vida a los paisajes.  
Es como si todo tuviera sentido: galaxias, hombres, estrellas.  
Supervivencia, poder y unión.  
Mas no importan las rimas, cuando la alabanza es a la vida.  
Los grandes desiertos se transforman en oasis.  
Y de repente se escucha una sola canción:  
“Oh, naturaleza es pura vida.”  
Y el ser humano se hermana con la tierra.  
Y la humanidad aplaude esa unión.  
Y no solo es un cantico, ni un sueño sino un deseo hecho pasión.

### *¿Protagonistas o espectadores?*

Mirar la realidad desde lejos y no involucrarse es ser espectador, es observar, criticar y apuntar con el dedo lo mal que algo está.

En cambio, ser protagonista implica mirar y hacer algo al respecto, es decidir actuar, es generar ese movimiento que te impulsa a caminar hacia adelante. Es buscar todas las razones por las cuales es mejor estar bien a estar mal. Pero para ello es necesario dejar de lado toda seriedad y empezar a jugar, es querer ser empuje a ser empujado, es tomar la valentía y hacerla compañera.

Es animar a otros a salir adelante, es aprender y compartir, en fin, es salir todos los días al escenario y ser el protagonista del cambio.

### *Niñez desprotegida*

Quisiera transformar esa mirada triste en una de esperanza.

Quisiera que tus ojos brillen mirando futuros.

Quisiera que tu hambre sea de sueños y no de comida.

Quisiera que aparezcas en la conciencia de cada gesto.

Quisiera que tus manos acaricien el presente.

Quisiera que la miseria no se haga callo en el sistema.

Quisiera que el silencio de los fuertes se derrumbe.

Quisiera que la dignidad deje de ser discurso.

Quisiera que tu mirada se cruce con cada mirada indiferente.

Quisiera que resistas, hasta que la humanidad despierte.

Mas no puedo pedirte más, pues en cada omisión he dejado de cuidarte.

*Viernes*

El otoño acomoda  
su valija,  
se prepara para  
dejar su puesto.

Otro tomará  
su lugar.

El invierno  
próximo a llegar  
alienta al clima  
a endiosarlo.

Corazones rotos,  
alegres, indiferentes  
buscan compañía.

Y si, al invierno  
no hay que esperarlo  
solos.

En fin, es viernes  
el comienzo o el final

Mete al bolsillo  
el reloj,  
no lo mires por horas.  
Disfruta este día.



## CAPÍTULO VI



*“Empoderando a las mujeres”*

*A las mujeres cactus*

El cielo quedó admirado  
por tanta belleza.  
Allí esas mujeres  
hacen de los desiertos  
hermosos jardines.  
cuando las tormentas  
las azotan llenas de problemas  
esas mujeres sacan  
a relucir sus enormes capacidades  
Y se transforman en leonas,  
para defenderse.  
Ellas no atacan, ellas crean  
florecen y prosperan.  
No llevan pañuelos  
de ningún color  
llevan con la cabeza en alto  
la dignidad  
que las caracteriza.  
Son mujeres que saben  
acompañar, ayudar y contener.  
Y salen adelante en cualquier  
entorno, seco, cálido, árido  
Los cerros envidian  
su forma de actuar.  
Su solidaridad es su sonrisa  
Nadie puede creer  
que den hermosas flores  
sin que nadie las riegue.  
No necesitan ser empujadas  
son empuje,  
son poder  
son mujeres cactus.  
Porque son fuertes.

### *Mujer que brilla*

Mujer que vive sus propios sueños, que se lleva el mundo por delante, que ante una duda es su propia consejera.

Mujer que toma sus mejores herramientas para su lucha diaria.

Mujer, que es sol, mar de emociones lindas, y que si es estrella es solo para iluminar a los demás.

Mujer que sabe, que comparte, que ama. Pero por sobre todas las cosas se ama a sí misma.

Mujer que no es un cuerpo ni un objeto y lo sabe.

Mujer que defiende sus derechos, mujer que sabe decir adiós a tiempo y decir aquí estoy cuando es necesario.

Mujer que no pide ni exige, simplemente conquista.

Mujer que brilla con su presencia y sabe cuál es el camino a tomar, porque siempre está decidiendo y eligiendo su propio andar.



### *Sonreír*

Vuelve a sonreír, no esperes.  
Vuelva a contagiarte tus sonrisas.  
Vuelve a mostrar tu mejor versión.  
Vuelve a retomar esos retazos de vida  
y a tejer esperanzas con ellos.  
Vuelve a buscar las piezas que faltan  
a ese rompecabezas que estabas armando.  
Vuelve a sonreír, no desesperes.  
Vuelve a inyectar entusiasmo  
y a creer en que sí se puede.  
Vuelve a esos lugares, con esas personas  
que te hacían feliz.  
Vuelve a sonreír, no te lamentes.  
Vuelve a sentir el aroma de una flor.  
Vuelve a degustar el sabor de la vida.  
Mujer, vuelve a sonreír a la vida.

*Nunca es tarde*

Tenías que saberlo,  
por las noches desarmo las palabras  
y las confronto con la luna,  
y muestran su lado más bello

Tenías que saberlo.

Si sientes miedo, escribir puede hacerte sentir  
acompañado.

La vida te está invitando a mirarla, no a pensarla.

Mírala, por favor tal como es.

Por mis sueños aparecen los imposibles  
Y los pongo contra las cuerdas de las letras.

Tenías que saberlo.

La vida es lo que tu creas.

Y nunca es tarde para comenzar.

## *Independencia*

Declaración de mi Independencia

Declaro mi independencia del qué dirán.

Declaro mi independencia de la negatividad.

Declaro mi independencia del entorno.

Declaro que no seré esclava de las voces de los medios.

Declaro que no seré esclava de los prejuicios, ideas falsas.

Declaro mi independencia del statu quo.

Declaro que dejare de ser esclava del pensamiento ajeno.

Declaro mi independencia de los propósitos falsos.

Declaro mi independencia de las mentiras y engaños.

Declaro que dejare de ser esclava del individualismo extremo.

Declaro que dejare de aferrarme al sálvese quien pueda.

Declaro mi independencia y mi libertad.

Solo como forma de alcanzar y ayudar a otros a florecer y prosperar.

*Rosas de felicidad para mi madre*

Un año más y en cada día de la madre siento una profunda alegría al tenerte en mi vida.

Esa vida que me diste al nacer, esa vida que llenaste en cada amanecer. Si, esa vida que supiste enderezar con valores y atención, a tu manera, pero nunca dejaste de estar ahí presente.

En cada acción y en cada gesto heroico cuando supiste salir adelante en la adversidad.

Hoy no tengo nada que reprochar, nada que lamentar, nada que no hicimos juntas a la par en cada paso de mi vida.

Mi corazón se ensancha al nombrarte y la comprensión y el amor brotan de mi ser amando a otro ser, que eres tú.

Gracias por darme la vida, por enseñarme a valorarla.

No tengo regalos lujosos, pero si escasos hoy en día, y creo que el mejor regalo para una madre es saber de la felicidad de sus hijos.

Entonces hoy te regalo mis rosas, rosas que brotan de mi felicidad.

*Volver a comenzar*

♦  
Si pudiera con un abrazo romper todas tus desilusiones.  
Si pudiera con mi voz desarmar tus problemas.  
Si pudiera con mi escrito ensanchar tus propósitos.  
Si pudiera con mis fuerzas acabar con tus tristezas.  
Si pudiera hacer que repitas una y otra vez,  
“tú puedes, volver a comenzar”  
Si pudiera aparecer en tus pensamientos,  
solo para calmarlos y darte paz.  
Si pudiera hacer que no exista el mal.  
Sin embargo, solo puedo ayudarte  
a que te ayudes a estar bien.  
Solo puedo apoyarte sin juzgarte,  
sabiendo que siempre, siempre  
se puede volver a comenzar.

*Mujer que lee*

Vi sus ojos brillar al leer un poema.  
Vi sus manos temblar al sostener una hoja con palabras bonitas.  
Vi su cuerpo erguirse al sentirse nombrada.  
Vi sus manos acariciar su cabello mientras leía.  
Vi su memoria recordar lo que vivió.  
Lo lindo y lo feo de la vida en un poema.  
Escuche su voz cual melodía de canción decir:  
“Esto que está escrito acá soy yo”.  
Mujer guerrera, Mujer compañera.  
Mujer que lee, mujer que inspira.

### *Queriendo resurgir*

Ando por la vida siendo. Siendo en toda mi dimensión, haciendo lo que realmente quiero, lo que quiero ser, sin mentiras. Sintiendo coraje de decirme todas las verdades, aunque duelan.

Soy con la valentía de perdonarme mis imperfecciones y equivocaciones sintiendo que siempre habrá otra oportunidad para hacer las cosas mejor que antes.

Soy en mi esencia, sin la contaminación de apariencias, sabiendo que puedo reconciliarme conmigo para amar a los demás.

Soy con mi caos y mi orden, con la tormenta y la paz de mis pensamientos creyendo en mi para convertir mis desiertos en jardines.

Me permito soñar en grande y despierta, sin la consideración del tamaño de mis sueños ni el tiempo en que pueda llevar para cumplirlos.

Soy la que se transforma en letras, palabras que toman el cuerpo de una mujer que persiste a través de sus fallas, de sus miedos, queriendo siempre resurgir.

## *Sábado*

Al ver lo que pasa a nuestro alrededor como sociedad no podemos evitar mirar, observar e involucrarnos en lo que sucede cada día. Pero nuestra responsabilidad como ciudadanos, padres, educadores, líderes va mucho más allá de observar. Y uno termina educando con el ejemplo, con la palabra, pero también con la acción y la participación. Estamos ante una crisis de valores que nos lleva a una crisis de estados de ánimos. Hoy en día ante tanta intoxicación de información falsa, que contiene odio, cargada de resentimiento y sin respeto a los distintos puntos de vista nos vemos interpelados hacer algo distinto. Los invito a recuperar el sentido común, los valores de la tolerancia, practicarlos una hora al día, luego un día hasta que eso se nos haga un hábito.

Prueben al salir de sus casas e intenten sonreír a alguien en la calle, a saludar a un desconocido, a practicar los buenos modales, a escuchar al otro, aunque piense distinto, a ayudar a alguien que esté en apuros, hagan una lista hoy de cosas para agradecer, una lista de cosas lindas que en el último tiempo les pasaron y sino las encuentran, creen una, experimenten una, hagan que las cosas sucedan. Manden un mensaje a una persona que ustedes quieran, díganle algo lindo. Para esto no se requiere grandes presupuestos ni recursos. Dense cuenta de lo valioso que es que ustedes existan y provoquen cosas lindas en los demás.





## CAPÍTULO VII



*"La felicidad espiritual"*

### *Saborear la vida*

Cortar las palabras.  
Poner en el plato  
a la vida.  
Saborearla.  
Disfrutarla.  
Condimentar  
con tenacidad  
los problemas.  
Alimentar el espíritu,  
con decisiones.  
Elegir el mejor pan.  
Degustar la vida.  
Sentirle el gustito.  
Hacer de la comida  
un ritual.  
De la vida  
una celebración.  
Comer sin culpa.  
Digerir sin pena.  
Comer sin prisa.  
Pero devorarse lo rico  
de la vida.  
Elegir del menú,  
eso que pinta bien.  
Sazonar la esperanza.  
Ponerle pimienta  
si es que esta aburrida  
la vida.  
Hacer de la comida  
un ritual.  
De la vida  
una celebración.  
Pasar la sal  
al comensal  
tirar por la borda  
las supersticiones.  
Comerse todo el postre.  
Dejar las culpas para  
los que no lo intentan,  
para los que se quedan con las ganas.  
Saborea la vida y ponle  
canela y un poco de pasión.

### *Actitud de niños*

¿Recuerdas la primera vez que aprendiste andar en bicicleta? Antes de poder soltarte para andar solo alguien te ayudaba y te guiaba. Luego golpe tras golpe fuiste aprendiendo, al principio te costó, pero cuando aprendiste experimentaste la emoción de alegría al haber logrado tu propósito. Algunas personas tuvieron la oportunidad de tener una bicicleta adecuada para ellos y propia, otros en cambio la tenían prestada y la bicicleta era más grande que ellas, aun así, aprendieron y rieron. Porque cuando uno se propone realizar algo, lo hace, sin consideración. Debemos recordar las veces que algo no nos salió bien, pero cuando lo hicimos poniendo intención, esfuerzo y alegría todo cambió. Volver a tener la actitud cuando éramos niños, experimentando el asombro ante las cosas lindas, los momentos agradables, la sonrisa fácil, la curiosidad y las ganas de aprender más en tiempo presente. Porque solamente así podremos crear, imaginar un futuro distinto, amigarnos después de discutir, jugar juegos altos de tono, ayudar al que está cerca, guiar, y hacer felices a los de nuestro entorno.

### *Cambios*

Hoy me encontré cosiendo con hilos de palabras nuevos trajes.

Hoy use la tijera de la creatividad para cortar con lo negativo.

Hoy tire viejos trajes del pasado que ya no me quedan.

Hoy me probé vestidos nuevos del presente, justos a mi talla.

Hoy me miré al espejo y me vi distinta, el vestido reflejaba mi esencia.

Hoy mi potencialidad se vistió de letras saludables.

Hoy dancé al compás de mis nuevos pensamientos.

Hoy le di la bienvenida a la palabra “cambio”.

Hoy invité al amor, a la amistad, a la honestidad a mi vida.

Hoy llamé a este día: resurgimiento.

### *Valentía*

Ten la suficiente firmeza para no doblegar ante la mentira.

Ten la suficiente valentía para afirmar lo que observas.

Ten la suficiente persistencia de seguir pese a la adversidad.

Ten la suficiente sabiduría para mirar más allá de tus problemas.

Ten la suficiente determinación de no acordar con las falsas costumbres.

Ten la suficiente entereza de ser coherente entre lo que dices y haces.

Y así solo así la realidad no te habrá derrumbado, habrás aprendido y no habrás luchado en vano.

### *Hoy más que nunca*

Si, resurgiré de las cenizas del pasado,  
Si, resurgiré de lo que fui y dejé de serlo,  
Si, resurgiré de mis propias limitaciones,  
de las reales y de las imaginarias,  
de las propias y de las ajenas.  
Hoy más que nunca resurgiré.  
Si, resurgiré porque soy poder, sabiduría, persistencia.  
Si, resurgiré porque las derrotas de la vida no me hicieron  
pobre, sino fuerte.  
Si, resurgiré de mi entorno, de la adversidad.  
Si, resurgiré con determinación.  
Si, resurgiré porque soy causa, intención y acción.  
Si, resurgiré porque no soy el cuerpo que llevo.  
Si, resurgiré porque soy ejemplo de superación.  
Si, resurgiré porque tengo mi propio ritmo y baile.  
Si, resurgiré creando mi futuro con amor.  
Sí, sí, estoy dispuesta a resurgir poniendo pasión, coraje y  
decisión.

### *Encontrarme*

Tuve que perderme varias veces para encontrarme.  
Tuve que volver a nacer para dejar morir mis dudas.  
Tuve que pasar por todas las adversidades para crecer.  
Tuve que olvidar para recordar y saber.  
Tuve que ser muchas cosas y personas para ser yo misma.  
Tuve que tener debilidad para saber del coraje.  
Tuve que ir al pasado para reconciliarme.  
Tuve que imaginar el futuro para crearlo.  
Tuve que romper con los postulados negativos.  
Tuve que destruir deseos antiguos que ya no me sirven.  
Tuve que empezar de nuevo para sanar.  
Tuve que perderme varias veces para encontrarme.



*Despojos*

Desnúdate frente a ti.  
Despójate de tantas mentiras.  
Desnúdate de propósitos falsos.  
Despójate de supersticiones.  
Desnúdate frente a otros.  
Pues es la manera de coincidir.  
Despójate de nombres, cargos,  
títulos, ideologías, lugares.  
Solo por un momento,  
mira a otros desnudos de apariencias.  
Desnúdate de la mirada ajena.  
Atrévete a mirar por ti.  
Despójate de palabras hirientes.  
Desnúdate para saber otras cosas.  
No te vistas de nada por un momento.  
Solo experimenta estar, vivir, sentir  
la vida en una nueva unidad de tiempo.

## *Domingo*

Domingos de calma y plenitud.  
Días donde el sol saca a pasear a las nubes.  
Sensaciones en multitud que llegan  
como en procesión.  
Pedazos de emociones rotas  
que juegan a esconderse  
tras un papel y un lápiz.  
Domingos de paz,  
donde el ruido exterior  
despierta a los mas tímidos  
pájaros que vuelan  
sin saber hacia donde  
Café de esperanzas tomadas  
a sorbos, por instantes.  
Fríos que se mezclan con el  
calor de un fuerte abrazo.  
Domingos de serenatas  
en los balcones que llenan  
de poesía a la Luna.  
Melodías que hacen estremecer  
mi corazón  
y una vez más las palabras  
danzan al compas  
del universo  
Así de simple  
Así de sencillo  
Así de mágico  
Como un Domingo.



## CAPÍTULO VIII



*“Ideas para la acción”*



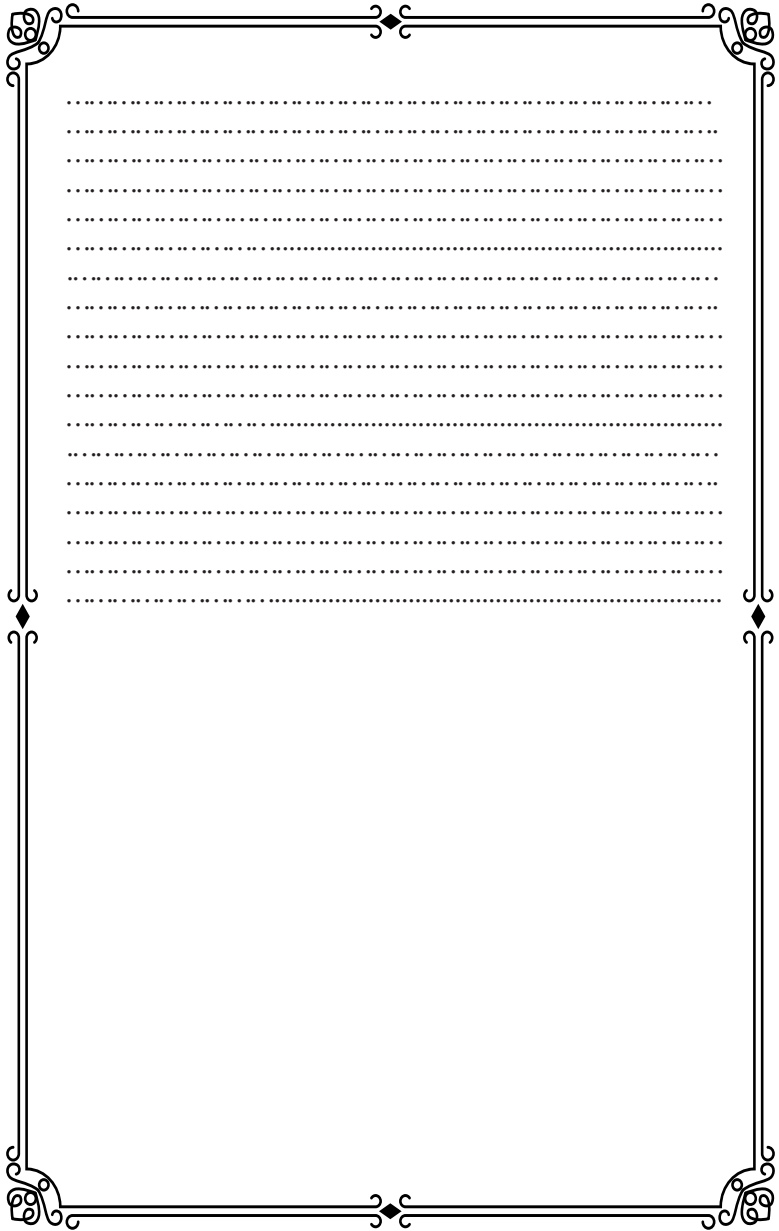


El presente compromiso se puede trabajar luego de la implementación de los talleres de lectura saludable o del club de lectura saludable en Escuelas, Barrios, Merenderos, Comedores Comunitarios, Bibliotecas, Organizaciones no Gubernamentales, Municipios, etc con el objetivo de proponer valores como el respeto, la tolerancia y comprensión en los grupos y de forma individual.

### *Compromiso saludable*

Con el propósito de reafirmar el derecho a ejercer mi libertad de expresión y pensamiento leyendo temas que eleven mi estado de ánimo generando conciencia por el valor de la vida y la salud, en la Ciudad de ....., Provincia de ....., en el Barrio.....a los .....días del mes de..... del año ....., siendo las..... horas, los abajo firmantes nos comprometemos a:

- Hacer actividades que redunden en beneficio de nuestra salud.
- Participar en encuentros productivos, donde podamos ayudar en la comunidad donde vivimos.
- Tratarnos con respecto sin distinción de ideología, religión, sexo, partido político, color de piel, condición social, económica sabiendo que todos tenemos derechos y deberes hacia la comunidad.
- Leer lecturas que levanten nuestro estado de ánimo y contribuyan a valorarnos.
- Tener pensamientos positivos para poder transmitirlos a nuestros seres queridos, hijos, padres, parejas, amigos, vecinos.
- Participar en charlas, conversaciones, talleres que tengan en cuenta nuestras capacidades y fortalezas.



### *El baúl de los propósitos*

Imagina que frente a ti hay un baúl lleno de sueños rotos, proyectos inconclusos, pasiones olvidadas, amores perdidos.

Imagina que además en el baúl están todas las capacidades y habilidades puestas a tu disposición para tomar cada uno de ellos, rehabilitarlos y repararlos.

Imagina que tienes poder y que tu poder es inmenso e infinito.

Imagina que puedes mirar hacia atrás, tender un hilo de comunicación con tu pasado y tu presente.

Imagina que puedes recuperar los recuerdos más bonitos, felices y agradables.

Imagina que eres feliz, que lo fuiste y que lo serás siempre, si aceptas escoger del baúl las cosas para arreglar, para sanar y para salvar.

#### *Ejercicio:*

Haz una lista nombrando algunos proyectos que comenzaste y no terminaste.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Haz una lista de habilidades y capacidades que crees que tienes.

.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué te diste cuenta al hacer el ejercicio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teniendo en cuenta que la salud es un conjunto de capacidades biopsicosociales de una persona , puedes elegir del baúl usar la capacidad de reír, comunicar, amar, gozar, planificar, trabajar, crear y disfrutar en tu vida para ponerlas en práctica en tu vida.

### *Palabras saludables finales*

¿Qué sería de la vida sin el arte?  
A dónde irían mis pensamientos  
si no hubiese música.

En donde posarían mis dudas  
si no habría una poesía.

Hacia donde volaría mi imaginación  
si en su cielo no habría inspiración.

¿Qué sería de la vida si dejáramos  
de comunicar?

Que atajo habría para las emociones.  
En que destinos buscarían contención.

Podrían prohibirme cualquier cosa  
menos dejar de expresarme.

Podrían los barrotes de la cárcel  
de mis miedos abrumarme  
pero nunca perdería mi libertad.

Pues , que seria de la vida  
si no podríamos expresarnos.

A pesar de algunas cosas malas que ocurran en la sociedad, de las malas noticias, de los que negocian con el pesimismo y el caos, la crisis y el individualismo, nunca dejen de comunicar por medio de cualquier sistema de expresión. Hay gente que necesita leer algo lindo para que su día sea diferente, hay gente que esta esperando esa palabra de aliento, ese mensaje positivo. No perdamos la oportunidad de salir afuera a dar vida y energía a las cosas lindas de la vida. Y si lo podemos hacer por medio de la lectura y la escritura bienvenido sea. Gracias por llegar hasta acá. Tomemos esta carta, elijamos el menú y salgamos a compartir estas lecturas saludables, en una Escuela, en un Hospital, en una salita de primeros auxilios o Centro de salud, en un Merendero o en cualquier grupo que encuentren. Hagamos una cultura saludable y recuperemos el habito por leer, ya que este nos traerá beneficios para la salud también. Y si nos piden un consejo o una receta, tengamos siempre a mano una poesía para brindar, quien sabe si con eso, no sacamos una sonrisa, le cambiamos el día a esa persona o simplemente le hacemos notar que ella existe, que es importante y que las palabras bonitas dan vida.



