



La diversidad enriquece al mundo, la intolerancia nos empobrece

La justicia es el verdadero camino a la paz



En el incendio causado al Ministerio de la Vivienda, por manos criminales se puso en peligro la vida de más de 89 infantes. Gracias a la rápida acción de los Bomberos del Distrito Capital se pudo desalojar a las niñas y niños y ponerlos a salvo.

En estos momentos, el país se encuentra inmerso en una gran conferencia de paz y diálogo como una alternativa propuesta por el presidente Nicolás Maduro en la búsqueda de conseguir la paz y la tranquilidad para al pueblo venezolano.

Por otra parte se observa una violencia extrema. Hay un exacerbamiento de intereses de grupos políticos y económicos apoyados por factores exógenos que le otorgan recursos para mantener los focos de terrorismo de calle que aún persisten en el país. La mayoría según podemos apreciar son jóve-

nes. Este es un recurso que ha venido utilizando la derecha con la finalidad de hacer creíble la postura "fresca y aparentemente ingenua" de esa juventud que buscan abanderarse en una supuesta lucha social que en el fondo tiene como objetivo desestabilizar el Gobierno Nacional y al presidente elegido legítimamente, para provocar una intervención por parte de los Estados Unidos.

Aplicar la justicia para erradicar la impunidad es el verdadero camino para construir la paz.

Pág.4-5

Atención mujer no estas sola, INAMUJER TE APOYA

El Servicio Llama el 0-800-mujeres 0-800-6853737 ó *112 (Movilnet) Servicio telefónico Gratuito, Nacional Y confidencial, es una línea de atención telefónica inmediata, directa y nacional, que presta orientación psicológica y legal a mujeres y familiares, que estén viviendo algún tipo de violencia dentro o fuera de la familia. Su horario de atención es de lunes a domingo de 7:00 AM a 7:00 PM; Actualmente se está trabajando para ampliar el servicio de atención a 24 horas.

El servicio 0-800-Mujeres se caracteriza por ser:

- **Confidencial:** Ofrece a las mujeres un contacto telefónico confidencial. Ningún ente externo tiene acceso a esta información solo el personal del servicio.
- **Integral:** Ofrece un servicio de Orientación e información primaria en las áreas: psicológica, legal, social y médica, tomando en cuenta las demandas de las usuarias.
- **Personal Capacitado:** Cuenta con orientadoras de alta sensibilidad social, sentido de ética y formación en el área de violencia Intrafamiliar.
- **Gratuito:** La usuaria nos puede llamar de cualquier teléfono público o CANTV residencial sin costo alguno.

Objetivos del Servicio 0-800-Mujeres

- Ofrecer un servicio de atención integral, directo, de calidad y calidez a las víctimas de violencia.
- Proporcionar a la mujer información inherente en cuanto a sus derechos contemplados en la ley sobre la violencia contra la mujer y a la familia.
- Informar y orientar a la mujer sobre los centros de atención públicos y privados a los cuales puede acudir en búsqueda de asistencia en el área legal, psicológica, médica, educativa y social.



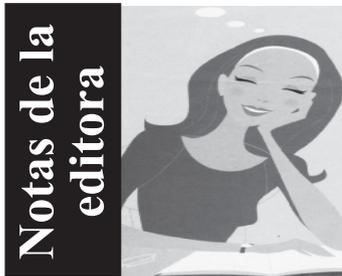
¡Honor y gloria al camarada Otayza!

Pág.2

Primer año de gobierno

Los 365 días de Nicolás Maduro han transcurrido entre guerra mediática, deslegitimación, guerra económica y violencia mediante la estrategia llamada "golpe suave", a través de la cual la extrema derecha venezolana busca romper el orden constitucional.

El mandatario venezolano ha enfrentado estas pretensiones, firme, fiel al legado de Hugo Chávez y subordinado a los intereses del pueblo. Cumpliendo con su promesa del Gobierno de Calle, promoviendo la pacificación social y una nueva cultura de paz para construir el futuro del país.



¡Honor y gloria al camarada Otayza!



Soldado valiente de la revolución, leal, patriota, hijo de Chávez, el pueblo que es sabio te honra y permanecerás por siempre en nuestros corazones. ¡Otayza vive! La lucha sigue!

oposición no es sincero, ¿por qué no llaman de manera contundente a esos grupos que aún quedan en la calle a que depongan su actitud?... eso no ha ocurrido. Debemos recordar además que aún existe impunidad por el caso de las 12 personas que fallecieron el 15 de abril de 2013 y días siguientes, a consecuencia de los llamados generados por la arrechera de Capriles Radonski quien a nuestro entender es responsable de las viles acciones, sin embargo quizás por conveniencia política no ha sido imputado. Ahora el ala supuestamente seria y "dialogante" de la oposición que se ha sentado a dialogar con el Gobierno está pidiendo la amnistía para Iván Simónovis y demás "presos políticos", invisibilizando así el artículo 29 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Queremos acciones contundentes. Sin justicia no habrá paz! NO A LA IMPUNIDAD! Ni perdón ni olvido ¡NO A LA AMNISTIA !

• Aún estamos a la espera de la publicación de la lista de 5.561 empresas que recibieron más de 51.500 millones de dólares Cadivi entre 2011 y 2013. En esa lista están compañías que recibieron dólares preferenciales y que habrían desfalcado al Estado con 20.000 millones de dólares mediante empresas consideradas "fantasmas". El Gobierno nacional hace dos meses prometió dar a conocer estas empresas con su número de RIF.

El proceso de canonización de Juan Pablo II, el más rápido de los últimos 500 años, fue criticado por los sectores progresistas

La canonización de San Juan XXIII y San Juan Pablo II quedará en la historia como el "día de los cuatro papas". Al frente estuvo Francisco, el pontífice del fin del mundo, que concelebró la ceremonia, junto con su antecesor, Benedicto XVI.

Pero la canonización de dos papas tan distintos, considerados cada uno a su manera "hombres de Dios" y santos por la opinión pública, también quedará en la historia como una astuta decisión política por el actual Papa Francisco. A todas estas Venezuela se pregunta y nuestro José Gregorio Hernández...? con méritos, virtudes y milagros para convertirse en Santo permanece relegado e ignorado por el Vaticano.

*Vittorio Bellavite, representante del grupo progresista "Nosotros somos Iglesia", expresó en una declaración lo siguiente: "las posiciones en materia de moral sexual; el rechazo a un verdadero debate sobre la condición de la mujer en la Iglesia y sobre el celibato eclesástico, el silencio ante los abusos sexuales del clero sobre menores; la aceptación de estructuras financieras, como el Instituto de Obras Religiosas, a menudo cómplices de poderes oscuros y criminales; el abandono de cualquier paso en la dirección de la colegialidad episcopal; la designación de obispos casi todos de orientación conservadora; la condena de la Teología de la Liberación; la desconfianza hacia monseñor Oscar Romero (asesinado en El Salvador por denunciar los crímenes del régimen militar y de los movimientos populares en América latina. Son verdades que debemos dar a conocer, por eso hay que hablar una vez más en voz alta"

*Vittorio Bellavite, padre de cuatro hijos, ex-profesor de Derecho y Publicidad, de Milán, militante de organizaciones católicas e inspirador de movimientos como "Cristianos por el Socialismo", desde 2004 es el portavoz nacional de "Somos Iglesia" y miembro del Consejo del Movimiento Internacional Somos Iglesia.

Al cierre de esta edición tenemos que registrar la triste e infausta noticia del deceso del Presidente de la Cámara Municipal del municipio Bolivariano Libertador, camarada Eliézer Otayza, a manos de bestias feroces, cobardes; reconocemos que no es correcto adelantar algo al respecto, así como tampoco especular, para eso está desplegado el CICPC y demás organismos de seguridad, quienes están haciendo su trabajo. Sin embargo, no podemos dejar de compartir con nuestras lectoras y lectores nuestra posición personal, que no debe confundirse con una noticia. Se trata de una muerte selectiva, por encargo llevada a cabo por mercenarios, utilizando pistas falsas para que parezca un ataque del hampa común. La finalidad es desmoralizar a las fuerzas revolucionarias, es una provocación quizás estén pensando asesinar a un dirigente opositor para que el pueblo salga a la calle y se produzca una confrontación que puedan generar en una guerra civil. Eso sería el detonante que provocaría la intervención de los marines yanquis, idea que acaricia una gran parte de la ultraderecha fascista opositora, irracional y apátrida. Recordemos las declaraciones del ministro de Relaciones Interiores, Justicia y

Paz general Miguel Rodríguez Torres aparecidas en Ciudad CCS, el 07/04/14, donde denunció que la derecha venezolana, ante el fracaso de las primeras fases de acciones insurreccionales, intentará activar una nueva, la de los asesinatos selectivos como objetivo político. Ante la cruenta realidad no podemos ser inocentes; paramilitarismo y sicariato, de eso se trata. La ultraderecha venezolana, colombiana, gringa y demás vasallos, están recrudesciendo el plan desestabilizador a través de sus perros de la guerra pretendiendo seguir bañando de sangre a esta patria. Ya no se trata de un golpe suave porque pasó a otra fase, estamos ante un golpe continuado y violento.

Las conferencias de paz y el diálogo son herramientas muy válidas para lograr un entendimiento, y reafirman el carácter democrático del Gobierno Revolucionario. Sin embargo tenemos casi dos meses de terrorismo y acciones fascistas desatadas en nuestras calles, continúan las acciones violentas; en los últimos días han quemado 10 autobuses y un vehículo particular durante hechos planificados en el estado Táchira, van 41 personas fallecidas desde el 12 de febrero y pérdidas millonarias para el país. El diálogo por parte de la

PERSPECTIVAS Y REALIDADES

¿Princesas, madres, científicas o...? El dilema de las niñas en el siglo XXI

“Entré religiosa porque, aunque conocía que tenía el estado de cosas (de las accesorias hablo, no de las formales) muchas repugnantes a mi genio, con todo, para la total negación que tenía al matrimonio, era lo menos desproporcionado y lo más decente que podía elegir en materia de la seguridad que deseaba de mi salvación; a cuyo primer respeto (como al fin más importante) cedieron y sujetaron la cerviz todas las impertinencias de mi genio, que eran de querer vivir sola; de no querer tener ocupación obligatoria que embarazase la libertad de mi estudio, ni rumor de comunidad que impidiese el sosegado silencio de mis libros.” Sor Juana Inés de La Cruz

En un exquisito ensayo escrito por Octavio Paz sobre la vida de Sor Juana Inés de La Cruz, destacada intelectual y poetisa mexicana del siglo XVII, el escritor analiza dentro del contexto histórico que le tocó vivir a Sor Juana cómo siendo una niña hija ilegítima, pobre y con inquietudes intelectuales, decidió tomar los hábitos religiosos ante un panorama que le dejaba pocas opciones para su “salvación” como mujer absolutamente enamorada del saber. Dice Octavio Paz, que en la jerarquía de valores de Sor Juana:

“...el conocimiento estaba antes que el sexo porque sólo por el conocimiento podía neutralizar o trascender su sexo. Cualquiera que hayan sido las causas psicológicas de su actitud, toda su vida estuvo movida por la voluntad de penetrar el mundo del saber: un mundo masculino. Negación al matrimonio, amor



Spa y salones de belleza infantil: manicura, pedicura, maquillaje, peinados... para que las niñas pueden sentirse princesas, o alimentar su sueño de “vivir en un castillo”...

al saber, masculinización, neutralización: todo esto se resuelve en una palabra no menos poderosa, soledad. Impuesta por el mundo, ella la transformó en destino aceptado y aun elegido. Primero niña sola perdida entre los mayores; después muchacha solitaria en la barraúnda del siglo. Se encerró en un convento no para rezar y cantar con sus hermanas sino para vivir a solas con ella misma.”

Si bien en el contexto actual las mujeres no tienen que renunciar al ejercicio de su sexualidad y enclaustrarse en un convento para lograr su deseo por el conocimiento, hay procesos de socialización dentro de una sociedad regida por valores patriarcales y capitalistas, que no han variado mucho el destino que se escribe para las niñas, en cuanto a definir las como mujeres objetos del placer y la reproducción para ese mundo masculino.

Aunque muchas familias piensen que en lo absolu-

to educan a las niñas para eso, la reflexión viene al caso porque en este siglo XXI existen una serie de discursos que circulan por los medios de comunicación, que son reproducidos en la escuela y por nuestra propia familia, tendientes a presionar a que las niñas sigan determinados modelos de comportamiento que las hacen sentirse valoradas socialmente.

A propósito de ello, en un lindo artículo de Lisa Bloom “Cómo Hablar con Niñas Pequeñas”, la autora relata por qué en un encuentro con una familia amiga y su pequeña hija llamada Maya, ella se contuvo de hablarle a la nena de su hermosura y prefirió hablarle sobre el libro que Maya estaba leyendo, su contenido, personajes y moraleja. Bloom sostiene que lo(as) adulto(as) estamos “habituado(as)” a entablar nuestras conversaciones con las niñas desde lo que ellas son por su apariencia. Cuando las conocemos, nuestro principal

impulso para “romper” el hielo, es hablarles de lo lindas que son, lo bonito de su vestido o su cabello y no de lo que les gusta hacer, pero especialmente de lo que les gustaría aprender, conocer y leer, es decir, reproducimos los discursos que le dan valor a la apariencia de las niñas y les inculcamos que eso es lo mejor que ellas pueden tener. Dice la autora en su artículo que: “Enseñar a las niñas que su apariencia es lo primero que usted nota en ellas, les dice que la apariencia es más importante que cualquier cosa. Las predispone a hacer dieta a los 5 años, a ponerse base a los 11, a hacerse cirugía de senos a los 17 y ponerse Botox a los 23. Debido a que nuestro imperativo cultural de que las niñas deben estar hermosas se ha convertido en la nueva normalidad, las mujeres estadounidenses se han vuelto cada vez más infelices. ¿Qué es lo que falta? Una vida significativa, una vida de ideas y leer libros y de ser valoradas por

nuestros pensamientos y logros.”

Ahora bien, este imperativo cultural del que nos habla Bloom no es solo estadounidense. En Venezuela, desde hace muchos años la apariencia ha sido una marca de identidad sobre lo femenino, que a partir de los estereotipos estilo Disney, ha desplegado una especie de marketing que ha dado a conocer al país como “el país de las misses.”

Muchas personas conocen y se enorgullecen de decir que Venezuela ha “ganado” un número importante de veces el Miss Universo, Miss Mundo, Miss Internacional, Miss Turismo y otra cantidad infinita de categorías posibles de concursos de belleza, pero en realidad, y sin temor a exagerar, es poco probable que conozcamos si las jóvenes venezolanas –incluyendo las que han participado en los concursos de belleza– han ganado otro tipo de concursos como las Olimpiadas de Matemáticas o de Química, tampoco concursos de Literatura, Ciencias Sociales, Geografía, Historia o Periodismo.

Lo anterior tiene mucho que ver con el modelo cultural estadounidense de “fama y dinero” que promueven los medios de comunicación a través de los seriados juveniles, las películas de Hollywood y las telenovelas criollas. En esos programas suele ensalzarse a las niñas “princesitas”, que emulan con maquillaje, vestimenta y comportamiento a las jóvenes misses y no a las chamas con inquietudes intelectuales. Al contrario, las últimas suelen ridiculizarse como nerds o “cerebritos”

Continúa en la página 3

Nuestro país La justicia es el verdadero camino a la paz

Carmen Hernández
Con información de
Alba Ciudad. Org.

En estos momentos, el país se encuentra inmerso en una gran conferencia

de paz y diálogo como una alternativa propuesta por el presidente Nicolás Maduro en la búsqueda de conseguir la paz y la tranquilidad para al pueblo venezolano.

Por otra parte se obser-



Si bien son muy aislados los casos de destrucción de libros de la Colección Bicentenario, son objeto de atención debido al nivel de odio expresado las mismas, y porque en las mismas participaron menores de edad.

va una violencia extrema. Hay un exacerbamiento de intereses de grupos políticos y económicos apoyados por factores exógenos que le otorgan recursos para mantener los focos de terrorismo de calle que aún persisten en el país. La mayoría según podemos apreciar son jóvenes. Este es un recurso que ha venido utilizando la derecha con la finalidad de hacer creíble la postura “fresca y aparentemente ingenua” de esa juventud que buscan abanderarse en una supuesta lucha social, que en el fondo tiene como objetivo desestabilizar el Gobierno Nacional y al presidente elegido legítimamente, para provocar una intervención por parte de los Estados Unidos.

Sin embargo, no han logrado su acometido porque



Gracias a la rápida acción de los Bomberos del Distrito Capital se pudo desalojar a los infantes y ponerlos a salvo.

esa no es su verdadera intención, lo del movimiento estudiantil y su discurso violento, con el cual inician las protestas para la desestabilización del gobierno dio paso a los mercenarios con ilimitadas acciones delictivas disfrazadas de protestas recrudeciendo la

violencia, el vandalismo y terrorismo de calle, trancando vías, colocando guayas mortíferas, y realizando cuanta maldad se les ocurra, como incendiar las instalaciones del Ministerio de la Vivienda en el municipio

Continúa en la página 5



PDVSA LA ESTANCIA

En abril, PDVSA La Estancia trae para todo su público, una programación que rinde homenaje a la memoria y legado del padre de la Siembra Petrolera.

¡Asiste!
¡Te esperamos!

ENTRADA GRATUITA

FESTIVAL DE INTEGRACIÓN
LATINOAMERICANA Y CARIBENA
HOMENAJE AL COMANDANTE SUPREMO **HUGO CHÁVEZ**



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
de Petróleo y Minería

PDVSA LA ESTANCIA: AVENIDA FRANCISCO DE MIRANDA, AL LADO DE LA ESTACIÓN DEL METRO ALTAMIRA, URBANIZACIÓN LA FLORESTA CARACAS - VENEZUELA



Viene de la página 4

Chacao, sin importarles el riesgo a que sometieron a todo el personal que ahí labora incluyendo un maternal que albergaba más de 80 infantes. Una actitud siniestra y macabra, no tiene otro calificativo. Estos grupos violentos y terroristas, no entienden de diálogo, de tolerancia o de paz. Es por ello, que en estos momentos se hace necesario mantener el discurso de la paz de forma ampliada y sincera como lo está haciendo el presidente Nicolás Maduro quien ha sido el primero en convocar al diálogo, a la paz y a la tolerancia. Sin embargo, para llegar a ese camino es necesario, aplicar la justicia que no haya impunidad. Sólo a través de la justicia se construyen caminos de paz.

Usaron libros de la Colección Bicentenario para alimentar una guarimba en San Cristóbal

Mientras se construye la paz y la unidad revolucionaria con el Presidente Maduro y el gobierno bolivariano, en las calles de San Cristóbal hay grupos que destruyen; con actos similares a los ocurridos en la Alemania Nazi, y a sucesos anteriores, como la destrucción de libros en la Biblioteca de Alejandría en los siglos III y IV, o la quema de manuscritos y códices mayas en Yucatán en 1562 por parte de sacerdotes españoles. En esta ocasión los hechos fueron protagonizados por estudiantes del Colegio Santa Teresita del Niño Jesús y de la Unidad Educativa Colegio Coromoto, ubicada en Barrio Obrero, en la que los liceístas acompañados de personas adultas quemaron en la vía pública bolsas de basura en la que también se encontraban libros de la citada colección. Se trata de instituciones educativas privadas, pero subvencionadas por el Ministerio de Educación, lo que les permite ofrecer matrículas más económicas.

Viene de la página 3

que sufren el estigma de la impopularidad.

Probablemente de todas las jóvenes que no entran dentro del estereotipo de la Barbie, las que sufren menos la falta de reconocimiento social sean aquellas que gracias a determinados talentos tienen más impacto mediático como ocurre con las deportistas o artistas de la cultura urbana, no obstante, si sus características físicas no calzan con los patrones racistas de belleza anglosajona, no tienen la misma "cobertura" y éxito social que otra joven que si posea los atributos esperados.

El otro imperativo simbólico que se despliega para asignar los roles femeninos valorados socialmente es el de la maternidad: ¡¡¡la sacrosanta maternidad!!!

Venezuela es un país que celebra todo tipo de efemérides, pero el "día de la madre" es para lo(as) venezolano(as) un acontecimiento realmente importante. La publicidad previa y "la desesperación por comprar" para el día de la madre es extraordinaria, especialmente por el dinamismo que genera en la economía el hecho de reconocer—aunque sea por un día— a mujeres que además de la maternidad ejercen múltiples roles de producción dentro del sistema patriarcal, pero que es fundamentalmente valorada por ser madre, muchas veces madre soltera—que como se dice popularmente y con estilo de telenovela— "le echa pichón" a la vida sola para sacar adelante a sus hijo(as)".

En ese contexto, pese a que en Venezuela se ha avanzado mucho en materia de legislación y proyectos para empoderar a las mujeres, si lo que prevalece socialmente es el valor que tiene la belleza y la maternidad, no deberíamos sorprendernos que nuestro país sea conocido por "producir" be-



Toda una red mediática y de lo más lucrativa gira en torno a las pequeñas niñas

llas princesas y que ostente una de las tasas más altas de embarazos adolescentes en América Latina.

Lo anterior nos hace ver la necesidad de formular políticas públicas para y con nuestras jóvenes, que nos permita crear junto con

ellas feminidades otras, fuera de la heterodesignación que nos define exclusivamente como cuerpos para el placer o la reproducción. Políticas, que en palabras de la feminista L. Irigaray, nos ayuden a desmarcarnos de la maternidad como destino

Vestidos rosas... futuros negros

Pequeñas muñecas de carne y hueso; uñas postizas, bronceado artificial, sonrisas ensayadas, fundas en los dientes blancas y relucientes, lentillas de colores, tacones altos y costosos y relucientes vestidos, elaborados peinados y ¿por qué no? joyas carísimas para darle ese toque distinguido... el sueño de cualquier niña en Estados Unidos, pese a las elevadas probabilidades de que ese sueño acabe por convertirse en pesadilla.

Los certámenes de belleza infantil se han convertido en las últimas décadas en todo un fenómeno de masas y sobre todo, en un lucrativo negocio para los que manejan sus hilos. Actualmente se calcula que mueven alrededor de unos 5000 millones de dólares cada año. Toda una red mediática y de lo más lucrativa que gira en torno a las pequeñas niñas, de unos cinco a doce años, que literalmente son lanzadas por sus madres y padres a este mundo plastificado en donde todo se rige por puras apariencias.

Los certámenes proliferan año a año e incluso en el canal estadounidense We TV se puede ver un "realiti" titulado "Little Miss Perfect", donde la gracia está más en ver las luchas y envidias de las familias de las niñas que los posados y bronceados de éstas. Y es que en esas familias, está el verdadero origen de estos peculiares concursos.

o como un necesario ejercicio, y nos haga verla como una posibilidad dentro de nuestro proyecto de vida.

Parte de esa necesidad también pasa ¿por qué no? por penalizar y aplicar leyes que impidan la hipersexualización de las niñas que hacen los medios de comunicación en todo tipo de programas como ocurrió por ejemplo en Francia, donde recientemente el Senado aprobó prohibir los concursos de belleza para niñas, basados en un informe parlamentario titulado "En contra de la Hipersexualización: Una nueva lucha por la igualdad". Allí, su autora, la parlamentaria Chantal Jouanno expresó: "No permitamos que nuestras niñas crean desde una corta edad que solo valen por su apariencia"

En estos tiempos de bono demográfico y equidad de género, para la Venezuela del siglo XXI se trata de sensibilizar a los medios, la escuela, la familia y la sociedad toda, sobre la importancia de dar a conocer a muchas mujeres, que más allá de su belleza o maternidad, son mujeres que como lo fue Sor Juana, están profundamente enamoradas del saber. De esa manera, quizá en poco tiempo nuestras niñas no sufran el dilema entre ser princesas, madres, científicas o... Microbiólogas, Médicas, Ingenieras, Sociólogas, Veterinarias, Escritoras, Sanadoras, Agricultoras, Físicas, Astrónomas, Geógrafas, Pintoras, Historiadoras, Actrices o un largo etcétera de cosas que pueden hacer para generar conocimiento para la paz y el desarrollo del país, pero sobre todo para ser mujeres felices.

Irama La Rosa
Directora de la Línea de Investigación Sociología del Gusto, Jóvenes y Cultura de GIS XXI
@GISXXI

MUJERES Y SALUD... Sin salud no hay revolución**Disfrute su sexualidad en la menopausia**

Viviana Martínez Pérez
@vivianmartinezp

Calores, resequedad vaginal e inestabilidad en el estado anímico, son algunas consecuencias de la menopausia.

Los desordenes hormonales producidos en esta etapa de la vida hacen que muchas mujeres pierdan el deseo sexual o sencillamente no quieran estar con su pareja por lo doloroso que se convierte e incluso en ocasiones porque empiezan a sentir pena de los rastros de la edad en sus cuerpos.

“Para algunas mujeres esta etapa es tan traumática que no quieren ni tocar el tema de las relaciones sexuales; muchas dicen que no quieren estar con su esposo, que les fastidia verlo y sentirlo, que les da mucho calor y que por la resequedad vaginal les duele”, afirmó Katia Vélez Garcés, médica bioenergética y orientadora de charlas de pareja.

Pero todo tiene solución y no es precisamente la de suspender las relaciones sexuales privado a la pareja y sobre todo a usted misma de continuar disfrutando de una vida sexualmente activa.

“Hay que quitarnos los tabúes de la cabeza con respecto a la menopausia; el hecho de llegar a esta etapa no significa que hayamos dejado de ser mujeres y al contrario, podemos verle lo positivo porque podemos tener relaciones sexuales con mayor tranquilidad, debido a que ya no tenemos el período y en cualquier momento podemos estar con nuestra pareja sin suspender cinco u ocho días esperando a que pase”, dijo Vélez Garcés.

“Aunque es normal sentirse diferente y tener ciertos cambios por los cambios hormonales, porque se bajan los estrógenos aumenta la



progesterona, no podemos dejarnos abatir por la menopausia”, agregó.

A solucionarlo

Aunque anteriormente se pensaba que al llegar esa etapa a la mujer se le terminaba su vida sexual, lo cual se traducía en que la etapa sexual de la mujer era corta, pero el tiempo ha demostrado que no es así.

“Hay muchos productos naturales y químicos que no sólo ayudan a moderar esa resequedad vaginal sino que regulan los cambios hormonales; basta con acudir al médico y tener la actitud de querer mantenerse activa sexualmente, las mujeres no podemos conformarnos con frases como ‘esto es algo que tiene que darme’ o ‘tengo que dejar que me pase’ porque una mujer para tener una buena vida sexual sólo debe estar dispuesta y alerta a complacerse ella mismo y a complacer a su pareja”, señaló la Orientadora.

Exija sentir

En vez de sentir temor sería mejor sacarle provecho a la madurez de la etapa y de la relación para exigir sentir.

“Hacerlo por nosotras

mismas, no tener miedo de seguir sintiendo placer y no permitarnos perderlo ni por el trabajo, ni por el estrés, ni por los hijos; recordar que antes de ser cualquier cosa, somos mujeres”, acotó la médica.

Sólo la mujer sabe qué es lo que más le gusta y no tiene nada de malo manifestárselo a la pareja.

“Hay que pedir, exigir sentir, debe ser una petición no sólo hacia nuestra pareja sino hacia nosotras mismas, tranquilamente podemos decirles qué queremos, cómo queremos y cuando lo queremos”, expresó.

Mujer satisfecha es mujer feliz

Y es que mantenerse activas sexualmente es provechoso incluso para sobrellevar mejor las cosas de la vida.

“Muchas veces hacer el amor con nuestra pareja nos ayuda a relajarnos; un buen acto de amor va a permitir que tomemos la vida mejor, que todo fluya, que las tensiones y el estrés disminuyan, y es así como debemos tomarlo, no como el acto doloroso y penoso sino

como el acto que ayudará a que las cosas marchen mejor con la pareja, en el hogar, con nuestro trabajo y todas las actividades, porque una mujer sexualmente activa es una mujer que estará feliz, activa, que aunque tenga momentos de depresión se sentirá plena y deseada, lo cual le ayudará en todo”, afirmó Vélez.

Para llegar a esto, además de trabajar por disminuir los síntomas de a menopausia se deben hacer a un lado ciertos temores a aceptar los años y las marcas que el tiempo va dejando en el cuerpo.

“Aunque estemos gorditas y tengamos marcas de la edad y los embarazos, hay que sentirse bellas para verse bellas, hay que hacerle recordar a nuestro esposo cómo éramos en la juventud, porqué se enamoró de nosotras y no sólo me refiero a lo que se ve sino a nuestro estado anímico.

“El hecho de que nos salga la primera cana o la primera arruga nos entristece un poco y queremos pensar que somos de menor edad; pero como el espejo

no miente, entonces muchas dejan de verse en él y dejan de arreglarse y al contrario de eso, deben preocuparse más por ellas mismas, saber que esas arrugas son de sonrisas y felicidad, que esas canas se pueden tinturar si no les gustan o sencillamente usarlas como rayitos, pero no podemos dejarnos deprimir.

La importancia de la pareja

Para que llevar una vida sexual activa durante la menopausia sea una realidad, es indispensable la compañía y comprensión de la pareja.

La pareja debe ser consciente para comprender cuando la mujer no quiere si ella está poniendo de sí misma para que las cosas marchen bien.

Ellos deben hacer que su esposa sienta y eso sólo se logra a través de las caricias, en lo último que se debe pensar es en la penetración, pues el acto sexual debe ser primero ese espacio de charla, de palabras dulces y bonitas para hacer todo mejor.

Todo esto sólo se logra con la compañía de un hombre sensible y comprensivo, que consienta a su esposa y la siga conquistando con una comida, una flor, una botella de vino, chocolates o frutas.

Cambie de lugares

El acto sexual al igual que las personas, se puede convertir en una monotonía. Por lo cual es bueno buscar otros sitios y crear ambientes diferentes al del hogar para que no se pierda la ‘chispa’ en la relación de pareja.

Se puede experimentar un hotel u otro espacio en el que no estén los hijos ni exista la posibilidad de que alguien interrumpa el acto.

En pareja se pueden ambientar de manera diferente el lugar con velas y aromas que estimulen y despierten el deseo.

La Batalla de las mujeres

Compilación:
Carmen Hernández

25 de abril de 1812 Tal día como hoy, doscientos dos años atrás, Domingo de Monverde ocupa la ciudad de San Carlos, estado Cojedes, tras haber derrotado a las fuerzas patriotas en el combate de San José de Mapuey.

En San Carlos, Monverde se encontró un batallón de aguerridas mujeres que le hicieron frente, no sólo a su ejército, sino también a la turba de pardos que saqueaba y quemaba las casas de la ciudad.

Este valeroso gesto de la mujer sancarleña fue reconocido por el Liberta-



dor en una proclama dictada a sus soldados en Trujillo, el 13 de junio de 1813:

«¡Las mujeres, sí, soldados, las mujeres del país que estáis pisando combaten contra los opresores, y nos disputan la gloria de vencerlos!».

Este episodio de nuestra lucha independentista reivindica una vez más el importante papel que la mujer venezolana ha desempeñado defendiendo a nuestra Patria

contra toda clase de agresiones.

El 2 de abril de 1796 na-

ció en Puertos de Altagracia la heroína zuliana Ana María Campos.

La hija de Domingo Campos y Ana María Cullán insuflada de fervor patriótico en los días arduos y difíciles de la guerra de la independencia, presta su casa para escondites y reuniones. Era necesario en aquellos días de 1822 organizar la resistencia y ganar prosélitos contra el capitán Francisco Tomás Morales que había entrado triunfante y gobernaba en Maracaibo. Morales persigue con ensañamiento a los patriotas y una expresión salda como latigazo de los labios de la rebelde muchacha, la identifica ante el gobernante realista que no pierde tiempo para la sanción y el escarmiento.

¡Sí Morales no capitula, monda! – Había exclamado la joven Ana María Campos

utilizando un modismo típico de la época de la colonia que significaba para el capitán realista algo terriblemente ofensivo e inaguantable.

Ipsosfacto mandó a prenderla y una vez presentada ante él ordenó que fuese flagelada con látigo públicamente, montada sobre un burro y paseada desnuda por las calles de la ciudad.

Un negro africano que ostentaba el mismo apellido del Tirano Aguirre – Valentín Aguirre –, fue el encargado de descargar repetidas veces el látigo sobre la piel de nácar de la muchacha zuliana.

¡Si no capitula, monda! – gritaba Ana María y la risa asquerosa del chacal insatisfecho contaminaba el ambiente.

¡Si no capitula, monda!, – repetía al golpe de cada latigazo hasta que al final se apagó su resistencia.

Efemérides de mujeres

Trayectoria, valor y aportes de las mujeres a lo largo de la historia



La Niñita de Piedra Azul Obra de:
Alfonso Márquez Ceballos

Teresa de la Parra

volver a Europa con el fin de educar a sus seis hijos.

Teresa regresa a Venezuela en 1910, pero no será sino hasta 1915 cuando su espíritu literario se manifiesta mediante una serie de cuentos publicados en las revistas francesas “París Time” y “Revue de L’Amérique”, de reconocida tendencia fantástica, siendo de interés por los críticos europeos por su gran expresividad estética y la construcción de un universo enriquecido por una imaginación intimista.

La fama de la escritora le facilita la publicación de sus relatos en el diario “El Universal” y la revista “Lectura Semanal” de Caracas, rompiendo los cánones tradicionales de la sociedad venezolana, donde la mujer no era tomada en cuenta para



las actividades intelectuales, dominadas hasta aquel momento por los hombres.

En 1920, publica en la revista “Actualidades”, que dirige en ese momento el gran escritor venezolano Rómulo Gallegos, el “Diario de una Caraqueña por el Lejano Oriente”. Su novela más conocida Ifigenia, planteó por primera vez en el país el drama de la mujer frente a una sociedad que no le permitía tener voz propia.

Memorias de Mamá Blanca es el estilo más sutil

de la prosa a través de un sentimiento de Nostalgia. Es una égloga del valle de Caracas en el que transcurre la niñez de la autora.

Mariano Picón Salas afirmó que la obra es como una fragancia solariega, un olor de tradición matizado de poesía y de sonrisa.

Mujeres y Cultura

El estreno de la película en cine nacional será el mes de NOVIEMBRE 2014

Es la primera película sobre autismo que se hace en nuestro país.

Hay alguien allí es un largometraje documental cuyo objetivo principal es visibilizar y sensibilizar sobre la condición del autismo.

La película Hay alguien allí, es un largometraje documental en el que han venido trabajando Gioconda Mota y su esposo

Eduardo, hace más de dos años, producida por La Célula, con el objetivo de visibilizar y sensibilizar sobre la condición del autismo, especialmente sobre cómo viven las personas y las familias que llevan día a día esta condición. Es un grano de arena para contribuir con el mejoramiento integral de sus vidas y la de las sociedades que les acogen.

Es la primera película sobre autismo que se hace en nuestro país. Muchas personas e instituciones han apoyado solidariamente la noble iniciativa de la pareja quienes consideran que este es un logro compartido y tienen la firme convicción que el tema de esta película es de interés para toda la sociedad venezolana.

Gioconda afirma que muchas de las personas que conocemos tienen de cerca alguien dentro del espectro autista.

La página es www.hayalguienalli.com.ve, programada y diseñada por Claudia Cova Colmenares. El twitter es @hayalguienalli En la WEB están todas las redes sociales.

TDA para más de 1.600.000 usuarios



Comunidad de Maca, Petare.

Desde hace más de 1 año, la Televisión Digital Abierta ha llegado a más de 390 mil hogares* en 21 centros urbanos.

* Hasta marzo de 2014

TDA, inclusión digital para todas y todos



RIF J-00124134-5

www.cantv.com.ve