

Bien Hallados

La voz del emigrante

*Gina Emmanuel
Aka Niang*

**Compartimos
muchas culturas
africanas**

Gladys Segnini

**Mi gran inspiración
ha sido la migración**

Armonía Poyer

**Adapté mi moda
al gusto de Madrid**



CEO

Martín C. Abreu. A.

Directora

Marlenis Castellanos Querales

Equipo de redacción

Marlenis J. Castellanos Q.

José Luis Díaz Afonso

Hugo Boscán

Andreína Alcántara

Xiomara Yamil Zambrano

Adriana Agudo Vicci

Italia

Ángela Ameruoso

Argentina

Martha Cobos Castellanos

México

Ana María Zambrano

Apoyo editorial

Aminta Urdaneta Troconis

Jaime Santana

Carla Galíndez

bienhallados.org



BienHallados es editado en Las Palmas de Gran Canaria. Piletas. 35018

Distribución nacional e internacional

Se puede compartir el material, sin fines de lucro otorgando el debido crédito.

BienHallados está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030



Canarias, siempre primavera

El 30 de mayo, **Día de Canarias**, es festivo en las ocho islas que conforman el archipiélago. Esta fecha, además de las actividades oficiales, es una ocasión para descansar y disfrutar de romerías, conciertos, teatro, deportes y comidas en casa o en la calle.

BienHallados nació en Gran Canaria y surgió entre conversaciones con migrantes de varios países, que nos reuníamos para organizar eventos y estrechar vínculos con el pueblo canario. **Bienhallados** es la palabra que se utiliza en España para agradecer a quienes abren su casa como respuesta a la universal **“Bienvenidos”**.

Para un migrante, no es fácil empezar en otro territorio. No es un camino de rosas emprender una nueva vida lejos de los países de origen. Por eso, en esta fecha, **BienHallados** retribuye a Canarias las oportunidades que nos da para diseñar nuestro futuro; para disfrutar del clima de “siempre primavera” que posee; de las ciudades que nos brindan su cobijo, de las playas, montañas y de la hermosa arquitectura que nos permite disfrutar la cotidianidad en los barrios.

“Es de bien nacidos, ser agradecidos”, reza el refrán popular... Este día es para corresponder a esta tierra por permitir que tantos migrantes puedan rehacer su vida, con la dignidad, como todo ser humano merece.

Marlenis Castellanos
Directora

BienHallados

Contenido

Gina Emmanuel Aka Niang
En África conviven
muchas culturas
y eso es lo que compartimos



6

África Vive 2024



8

La Vida Gira y Transforma:
Cómo se Vive
mientras se Olvida



10

Armonía en Madrid



12

De la crisis
al éxito en 45 días



14

Junio 2024

16



Caja de Autores Venezolanos
en la Feria
Internacional del Libro

18



Tenerife albergó
por dos días
a 20 equipos de softbol

20



Las 4 “R”
de la economía circular
en las emociones

22



Io capitano
Sueños y pesadillas de los
caminos
que llevan a Europa

24



El Alpende



Gina Emmanuel Aka Niang

En África conviven muchas culturas y eso es lo que compartimos

Marlenis Castellanos
Las Palmas de Gran Canaria

“Mostramos nuestras diferentes culturas que conviven dentro de la idiosincrasia africana. Queremos que vean los colores, nuestra alegría, nuestros sabores típicos de la comida, mostramos nuestra artesanía, la moda de cada país con estilos y colores distintos. La verdad es que lo que más destacaremos es qué significa ser africano. Y lo hacemos una o dos veces al año. Estos encuentros son muy importantes porque todos aprendemos de todos”.

Gina Emmanuel Aka Niang es la vicepresidenta de la Federación de Asociaciones Africanas en Canarias (FAAC) y miembro de la Asociación de Mujeres Unidas del mundo (AMUM). Además, es una consecuente trabajadora por las reivindicaciones sociales, tiene su propia línea de ropa y organiza desfiles de moda.

Ella explica que la importancia de **África Vive** es que en estas dos semanas se unen las diversas razas africanas con otros países europeos y de otros continentes. “El apoyo y la participación es masiva, porque quieren conocer todos los rincones de África y por eso hacemos estos encuentros de interculturalidad, porque a la convocatoria además de los residentes en la isla, asisten ciudadanos de varios países de Europa y Asia”.

Las dos semanas de frenética actividad de **África Vive**, la planifican durante casi un año, organizando los eventos, gestionando las reuniones, los encuentros, las exposiciones y las diversas actividades culturales que abundan en el festival.

Gina destaca las acciones de los grupos organizados



Página anterior: Modelo con diseño de Gina (Geaniva).
Foto: Carlos Padrón.
Arriba: Gina Emmanuel Aka Niang

que hacen posible este encuentro: Casa África, la Asociación de Mujeres Africanas en Canarias (AMAC) y la Federación de Asociaciones de Africanos en Canarias (FAAC), el Cabildo de Gran Canaria, el Ministerio de Asuntos Exteriores y las diversas sedes de Casa África en España. “Mucha gente se une para que esto salga y la verdad es que este año ha habido mucha presencia de jóvenes y gente de todas las edades que se involucraron en las actividades. Todos los años han sido buenos, pero lo de este año, ha sido increíble”, dice.

Finalmente, Gina quiso reiterar el apoyo de Casa África por haber organizado los horarios y facilitarles los espacios de la sede. “Este año han venido representaciones de otras islas de Canarias y de Senegal. Los artistas invitados han deleitado con sus conciertos en los barrios de Vecindario (al sur de la isla), en el Obelisco (centro de la ciudad) y en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, que este año nos ha apoyado también muchísimo al organizar el concierto de música”, dijo.

[@geanivamoda](#)

África Vive 2024



Marlenis Castellanos

En el marco de la celebración mundial del **Día de África**, que es el 25 de mayo, Gran Canaria, se realizaron diversos eventos para conmemorar la fecha en la cual nació la Unión Africana, la única asociación a la que pertenecen los 55 Estados del continente.

En la sede de **Casa África** durante el mes de mayo hubo exposiciones, talleres, gastronomía, moda, música, deportes y conferencias, en colaboración con la Federación de Asociaciones de Africanos en Canarias (FAAC) y con la Asociación de Mujeres Africanas en Canarias (AMAC).

El sábado 18 el **Rincón Gastronómico Africano**

abrió las actividades al ofrecer los platos más representativos de África, y a las chefs participantes de Marruecos (Bouchra El Aouni); Senegal (Nicole Sánchez Tavarez); Guinea Ecuatorial (Maria do Pilar Idjabe); Sierra Leona (Ramatu Marion Williams Taylor) y Nigeria (Pat Inneh).

El día previo a la conmemoración del Día de África, se abrieron las puertas a la exposición **Enseñar África**, con una muestra de trabajos elaborados por el alumnado de los 59 centros que participaron durante el curso 2023-2024 en el proyecto del mismo nombre. A la inauguración asistió una nutrida representación de alumnos y profesores de distintos centros educativos de las diferentes islas del archipiélago canario, así como de la unidad docente del Centro Penitenciario Salto del Negro.



Desfile de moda africana y concierto

El 25 de mayo, Día de África, se celebró un desfile de moda en el cual participaron diseñadores africanos residentes en Gran Canaria, entre ellos Bamba, Geaniva, AfricaEurafrica, Slow Snail, Sister Sáhara y Sul Magassoubba. Además, hubo mercado de artesanía acompañado con música africana.



A la izquierda: Rincón Gastronómico Africano
Arriba: Desfile de moda y concierto

Durante dos semanas se realizaron múltiples actividades, entre las que destacó el Consejo Diplomático de Casa África, constituido por los embajadores africanos acreditados en España. En la reunión participaron la Secretaria de Estado de Asuntos Exteriores y Globales, Ángeles Moreno Bau, y la Directora General para África, Alicia Rico, por parte del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.

También se efectuaron la proyección del documental: *Mudjeris di Areia* (Mujeres de Arena); la conferencia "ÁfricaEsNoticia: desafíos y propuestas sobre migraciones, visiones desde Senegal"; la presentación del libro *Historia de Madagascar* y el concierto *MamÁfrica*, en el Campus de Humanidades de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, que contó con la actuación de "MamÁfrica Band", grupo intercultural de influencia africana, de la etnia mandinga.



La Vida Gira y Transforma: Cómo se Vive mientras se Olvida

Gladys Segnini Yajure

El título y subtítulo de mi libro me atraparon desde el principio. Mi vida ha dado muchos giros, algunos buenos y otros no tanto, pero de todos he aprendido algo valioso. Cada experiencia me ha transformado y fortalecido, impulsándome a enfrentar nuevos retos con entusiasmo, vivir plenamente, superar las limitaciones y aprovechar las oportunidades que la vida nos ofrece.

Reinventarse, repasar lo aprendido del pasado y

aprender lo nuevo del presente es una mezcla de sabores y conocimientos que nos prepara para los desafíos venideros. Esta actitud nos permite seguir el viaje de la vida sin miedo, siempre viendo lo positivo en cada situación, con una mentalidad optimista llena de amor y esperanza.

Durante años tuve la idea de escribir mi primera obra sobre mi vida, narrando mis vivencias, amores, pérdidas y superaciones. No encontraba el momento adecuado hasta que, hace casi seis años, emigré desde Venezuela a España junto a mi hija, con la



ayuda y apoyo de mis amigas. Estos años han sido una montaña rusa de altibajos, donde he tenido que adaptarme y asumir diversos roles, sin dejar de lado mis metas y sueños. La vida en España ha sido una gran escuela llena de oportunidades. Preparándome cada día, he aprendido a disfrutar las experiencias y a vivir con entusiasmo.

Como escritora, iniciándome en un mundo tan especial, he estado preparándome y aprovechando las redes sociales, plataformas tecnológicas para lectores, y el contacto con otros emprendedores y asociaciones. Este intercambio me ha ayudado a darme a conocer y compartir mis historias.

Mi gran inspiración ha sido la migración

Estoy logrando mi sueño y mi nuevo plan de vida a los 70 años de juventud acumulada: escribir mi libro autobiográfico, **“La Vida Gira y Transforma: Cómo se Vive mientras se Olvida”**. Mi gran inspiración ha sido la migración y las experiencias de los últimos seis años, diferentes a las vividas en mi país, pero igualmente retadoras. Nada es fácil cuando desconoces de qué se trata, por eso debemos estudiar y aprender de cada situación que se nos presenta.

Durante muchos años acaricié el sueño de escribir un libro, pero el miedo y la creencia de que ya era demasiado tarde me limitaban. Sin embargo, al inicio de 2024, una voz resonó en mi mente: “Nunca es tarde para comenzar”. Decidí que era el momento de hacer realidad mi sueño y escribir mi libro autobiográfico.

Gracias al respaldo de mi gente en varios países, su apoyo y entusiasmo al comprar mi libro, descargarlo, ofrecer reseñas y recomendaciones, logré ser “BestSeller” en pocas horas de ser publicado. Este respaldo me inspira a seguir escribiendo y compartiendo mis historias con el mundo.

[linkedin](#)
[facebook](#)

[amazon.es](#)

Armonía en Madrid



Armonía Poyer tiene nombre de actriz, tal vez de bailarina o pintora, pero no es un seudónimo, es el verdadero nombre de una artesana venezolana, oriunda de Cumaná (Venezuela), pero criada en Caracas.

Lo artístico en ella es la forma como transforma una tela utilitaria tipo jeans, en carteras creativas, amplias, coloridas, para cualquier momento en el día. En Latinoamérica una cartera de mujer puede ser usada para traslado del mercado diario, para llevar el bebé a la guardería, para hacer una mudanza, como maleta para viajes, y para cualquier actividad diaria.



- En una casa latinoamericana nunca falta una abuela o una mamá que sepa coser. ¿Ese fue tu caso?

- En mi familia por parte de papá, oriunda de Francia, hay una vena artística que se ha manifestado en el teatro, en la escritura, en las manualidades, y yo la heredé. Mi abuela me enseñó el punto *crochet*, que uso mucho en mis carteras.

- ¿Qué motivó tu traslado en España, si tu actividad era exitosa en Venezuela?

- Me inicié en la comercialización de mis carteras artesanales en el 2017 por Instagram, y me fue bien, igual en el 2018 y 2019. Pero la crisis económica en Venezuela creció y además comenzaron los apagones. Mis ventas "on line", se vinieron abajo y en el 2020, mi esposo, mi hija y yo decidimos viajar a España, porque además mi marido, como descendiente de

portugueses, tenía facilidades para regularizar la residencia.

- ¿Cómo estás penetrando el mercado español?

- Cuando llegué a Madrid, encontré un mercado muy distinto al latinoamericano. En primer lugar, un concepto de moda diverso. Mientras a las latinoamericanas les encantan las carteras grandes, a las españolas no. Además, las estaciones influyen en los gustos. En Madrid, donde hay entre 8 a 9 meses de frío, la cartera debe ser pequeña porque la ropa es más pesada, luego está el abrigo, el paraguas, etc. Mis carteras tienen un estilo primaveral o verano. Así que las adapté y las hice mucho más pequeñas.

En cuanto al sistema de ventas, acá no se estila por Instagram como se hace en Latinoamérica. Estoy buscando otras alternativas de mercadeo para dar a conocer mis carteras.

- ¿Como cuáles?

- Ferias artesanales, organizaciones que promuevan la moda sostenible, entre otras. Otra variable que hay que tomar en cuenta, es que mis carteras son completamente creadas a mano, sin la intervención de ningún tipo de aparato eléctrico. Para elaborar una cartera, necesito de 3 a 4 blue jeans (vaqueros), cortarlos en tiras, coserlas y luego anexar lo que va en *crochet*. Son muchas horas de trabajo. Quiero seguir ofreciendo lo que tanto gustaba en Venezuela y Latinoamérica, porque Madrid es una ciudad cosmopolita y estoy segura de que mis carteras encajan. Sólo tengo que hacer modificaciones de acuerdo al giro de la moda española en el transcurso de un año.

[@armoniapoyer](https://www.instagram.com/armoniapoyer)





Kelys Adriana Díaz



Emprendedora Personal:

**EMPRESA DE CONSULTORÍA FINANCIERA
Y DE GESTIÓN, ENFOCADA A LAS PYMES**

Adriana Díaz, CEO y fundadora de **AD Business Consultant**, desde sus inicios tiene una larga trayectoria de éxitos en consultoría de proyectos en más de tres países alrededor del mundo.

Ha realizado proyectos nacionales e internacionales a lo largo de más de 25 años de experiencia y formación continua en Colombia, España e Israel.

Antes de comenzar este proyecto fue gestor líder de emprendimiento en el Servicio Nacional de Aprendizaje de Colombia.

Adriana Díaz es administradora de empresa, especialista en gerencia de mercadeo y ventas, magister en comercio exterior y desarrollo emprendedor e innovación.

AD Business Consultant es una empresa número 1 en consultoría organizacional y gestión eficiente empresarial: "Estamos comprometidos con la excelencia y la innovación. Nuestro equipo está formado por expertos apasionados que se dedican a brindar soluciones integrales y personalizadas a nuestros clientes", explica Adriana.

 **+34 611 75 19 84**

 **consultoression@gmail.com**

adbusinessconsultant.com

@adbusinessconsultant

De la crisis al éxito en 45 días

*Prensa AD Business
Especial para BienHallados*

AD Business Consultant es una organización integrada por expertos en consultoría organizacional y gestión empresarial, que está incursionando con éxito en Canarias y España.

Con el producto **ANGELS BUSINESS** como bandera, ofrecen un servicio enfocado al rescate de las Pequeñas y Medianas Empresas (Pymes), mediante una intervención a nivel de consultoría para identificar sus principales fallos y aplicar planes de mejora precisos que le permitirán salir a flote, estabilizarse y avanzar.

Su presidenta y CEO, Adriana Diaz, explica que se apoyan en cuatro pilares: Diagnóstico de tu PYME, al brindar una retroalimentación profunda del estado de la Pyme por áreas; Desarrollar estrategias financieras, mercadotécnica, producción y desarrollo de talento humano; Acompañamiento Personalizado por un equipo interdisciplinario a nivel de gestión administrativa y un Proceso de Internacionalización basado en Planes de exportación de productos y servicios enfocado a mercados potenciales.

AD Business Consultant es una empresa número 1 en consultoría organizacional y gestión eficiente empresarial, comprometida con la excelencia y la innovación. Su equipo está formado por expertos apasionados que se dedican a brindar soluciones integrales y personalizadas a nuestros clientes.

“La empresa tiene un enfoque centrado en el éxito empresarial, trabajamos codo a codo con organizaciones de diversos sectores para impulsar su crecimiento, optimizar sus operaciones y superar sus objetivos”, explica Díaz.

Agregó que sus Valores Clave (Excelencia, Innovación y Compromiso) “son la brújula que guía cada paso de nuestra trayectoria empresarial, definiendo quiénes somos y cómo hacemos negocios de manera única y distinguida”, dijo.

Agregó que el equipo está formado por profesionales apasionados y altamente capacitados en diversas áreas.

“Juntos, combinamos nuestros conocimientos y habilidades para abordar desafíos complejos y lograr resultados excepcionales y nuestros objetivos son desarrollar soluciones innovadoras y sostenibles; garantizar el cumplimiento legal y ético en todas nuestras acciones y fomentar la colaboración interdisciplinaria para lograr resultados excepcionales. Este equipo diverso y talentoso está listo para enfrentar cualquier desafío. ¡Juntos, construiremos un futuro brillante!”, agregó Díaz.

¿Por qué Elegirnos?

Porque intervenimos tu empresa mediante un análisis profundo de su situación a nivel organizacional, financiero y táctico y porque Identificamos el punto de quiebre, el cual será el punto de partida para la implementación de planes estratégicos específicos que lleven a la inminente salida del caos.

En Buenos Aires:

Caja de Autores Venezolanos en la Feria Internacional del Libro



*Martha Alejandra Cobos
Buenos Aires
Especial para BienHallados*

En la **XLVII Feria Internacional del Libro de Buenos Aires** (FILBA) un grupo de venezolanos se presentó con una innovadora propuesta: la Caja de Autores Venezolanos.

La idea de unirse para exhibir sus obras como un grupo de escritores surgió hace dos años, cuando se conocieron en ...libro, y decidieron conformar lo que

denominaron **Caja de Autores Venezolanos**. Este grupo pionero impactó en la Feria Internacional del Libro (FILBA), al presentarse como el primer colectivo de autores venezolanos en este evento, exhibiendo un diseño innovador en el cual se reunían todas sus obras en un mismo lugar.

El grupo está conformado por Orlando Alfonso, Alicia Chávez, Osjanny Montero, Sara Jiménez Molina, Eglá Durán, Gabriel Urrutia, Verónica Otero, Andreína Valery, Laura Acevedo, María Martínez, Morelia Mayz y Dayvi Castellano; representantes de diferentes literarios.



Orlando Alfonzo, uno de los miembros de Caja de Autores, comentó que el propósito es promover la integración cultural a través de la literatura. Para ellos, cada presentación es un paso importante para alcanzar este objetivo, al sumar esfuerzos y voluntades.

Dijo que con una emotiva actividad donde participó cada uno de los autores, el público tuvo la oportunidad de formar parte de algunas expresiones artísticas como el performance, la lectura de poemas y extractos de libros y dibujos.

Distribuir la Caja en librerías de la ciudad

Caja de Autores nació tras varios encuentros entre los escritores, quienes definieron sus objetivos, misión y visión y luego crearon su imagen corporativa y presencia en redes sociales, como [Instagram](#), para luego formalizar el proyecto e iniciar la participación en varias ferias del libro en diferentes provincias del país.

Alfonzo explicó que una de sus metas es crear un mapa de la ciudad, para ubicar las librerías que se animen a poner en venta la Caja de Autores, "Este

proyecto implica que las librerías puedan tenerla, y que el lector pueda ver todas las obras que están en nuestro catálogo y adquirir las que les interesen: Esta es una forma de auto distribuirnos, ofreciendo a los lectores una forma accesible de descubrirnos y comprar los libros", dijo.

De esta forma estamos asumiendo un desafío con una respuesta creativa pues "uno de los puntos más críticos en el mundo editorial no es la publicación, porque hay muchas editoriales independientes en Buenos Aires, lo difícil es que esas editoriales distribuyan los libros en las librerías... es lo más difícil", afirmó Alfonzo.

La primera actividad que realizaron como colectivo oficialmente registrado, fue un homenaje al poeta venezolano Rafael Cadenas, quien recibió el premio Cervantes de Literatura el pasado año; luego tuvieron un evento más grande al que llamaron: "**El Zaperoco Literario**" con autores venezolanos también en Argentina. El nombre alude a la diversidad, porque era una mezcla de géneros literarios.

Ese *zaperoco* fue una acción que estuvo orientada a ofrecer una experiencia que atrapara al público: hubo lectura, performance y juegos con los asistentes. "Debido a que el evento tuvo receptividad, se sumaron otros autores y fue presentado en varios lugares de Buenos Aires", dijo finalmente Orlando Alfonzo.



Foto: PeopleImages

Tenerife albergó por dos días a 20 equipos de softbol

*Redacción de BienHallados
Tenerife*

La última semana de mayo, la Villa de Adeje en Tenerife (al sur de la isla), vivió un maratón de softbol. Durante cuatro días, más de 20 clubes compitieron para llevarse la **Primera Copa Internacional Isla de Tenerife Villa de Adeje 2024**.

Como resultado del torneo, dos equipos de la isla de Gran Canaria se titularon como Campeón y Subcampeón: **Mariners** y **Capitalinos**, según informó José Pinto, directivo del Club Deportivo Caciques.

Al encuentro concurrieron más de 300 deportistas provenientes de Gran Canaria y Tenerife, así como

otros clubes invitados de la península española y desde Portugal.

La competencia comenzó el viernes 24 de mayo y finalizó el domingo 26, con ocho equipos que pasaron a cuartos de final. Ese mismo día se disputó la final, y los dos primeros lugares fueron para las novenas de Gran Canaria.

Del resto del país, participaron equipos procedentes de Madrid, Barcelona y Alicante. Portugal acudió como invitado.

Además del torneo de softbol, en las instalaciones del Centro Deportivo de Alto Rendimiento, se llevaron a cabo otros eventos que incluyeron culturismo, fútbol y balonmano.

BienHallados

Anímate a ser parte de nuestra historia

BienHallados es una revista dedicada a divulgar historias que son ejemplo de superación y buenas noticias para la comunidad migrante y para quienes deseen leer lo positivo que aportan los **BienHallados** en un mundo en constante movimiento.

Además de la revista que estás leyendo (y compartiendo con tus contactos) vamos a continuar comunicando los buenos ejemplos de superación y emprendimiento.

Te contamos de que se trata:

Eventos: tendremos presencia en estaremos en Eventos y Ferias que se llevan a cabo en las islas durante el año, para ofrecer información de los aportes positivos de los migrantes. ¿Tienes un evento?

¡Invítanos!

Membresía: Con una mínima colaboración mensual, tendrás prioridad y descuentos para talleres, reuniones de networking y eventos planificadores para este año.

¿Te animas a ser parte de nuestras historias?

Escríbenos al correo Bienhallados@gmail.com

En nuestros espacios, todos son bienvenidos y bienvenidas. Todos somos **BienHallados**.



Las 4 “R” de la economía circular en las emociones

*Adriana Agudo Vicci
Psicóloga del Grupo CIEG*

En tiempos de economía y aprovechamiento de recursos, ¿qué puede ser más útil que aplicar la economía circular a los propios recursos?

Más concretamente, a los recursos que el cerebro invierte en su funcionamiento diario.

¿Sabías que el cerebro, en promedio, necesita una cuarta parte de las calorías que consumes diariamente? Es un gasto energético importante. Más, cuando tomas consciencia de aquello en lo que se transforma parte de esa energía: tus pensamientos.

Conociendo el tipo de pensamientos que generas, habrás notado que hay un tipo de emociones que los acompañan. Así que ahora, quiero ayudarte a no desperdiciar esa energía y por eso te propongo **la economía circular de las emociones, las 4 “R”**.

Toma nota:

Reutilizar

Reutilizar es volver a utilizar. Revisar una vez más aquello que ya no usas, porque posiblemente pueda tener otra utilidad.

En ese sentido va mi propuesta. En lugar de dejar que pensamientos negativos ocupen más y más espacio, ¡reutilízalos! Crea e impulsa nuevas oportunidades. Transforma el miedo en energía, la duda en determinación y la tristeza en fuerza para seguir adelante.

Reutilizar: *Da una nueva orientación a los pensamientos desmotivadores*

Reducir

Al reducir, consumes menos de aquello que es de usar y tirar. ¿Y si reduces esos pensamientos y emociones de usar y tirar? Esos pensamientos confusos y manipuladores, que no aportan utilidad y que se repiten en bucle, repensando, causándote angustia e infelicidad. Deja ir aquello que no te ayuda (lee el artículo "Suelta" de la [edición pasada](#)), y que, por el contrario, aumenta el agotamiento mental.

Reducir: *Consume menos pensamientos improductivos*

Recuperar

Recuperas cuando vuelves a utilizar algún producto como materia prima. ¿Qué puedes recuperar en ti? Habilidades, recuerdos, amistades, experiencias, conocimientos, energía, valores. Y con ellos, esas emociones vibrantes y alentadoras. ¡Recupera aquello que conecte con tu esencia! Con lo que te hace sentir en paz, conforme, feliz, entusiasta.

Recuperar: *Vuelve a tus valores, llénate de satisfacción por lo que eres*



Reciclar

Cuando reciclas, transformas un objeto para seguir aprovechándolo. Así como reciclas el papel y el plástico para otro uso, recicla las experiencias vividas y las emociones y pensamientos con las que vienen añadidos. Transforma los errores y momentos difíciles en empuje para la superación.

Reciclar: *Transforma errores en aprendizaje*



Ahora que se acercan las vacaciones, y con ellas, el tiempo libre, tu mente también tendrá tiempo libre para hacer de las tuyas. Adiéstrala desde ya con la economía circular de los pensamientos y emociones.

¿Lo pones en práctica?

Nos vemos en el próximo número porque como migrante, no empiezas de cero. Hablaremos de eso. No te lo pierdas.

*El contenido de los artículos de **BienEstar allá donde vayas**, son meramente orientativos. Recomendamos el asesoramiento directo y personal con un profesional en el área.*

grupoCIEG.org



lo capitano

Sueños y pesadillas de los caminos que llevan a Europa

Andreína Alcántara
Especial para BienHallados

Seydou y Moussa son dos jóvenes senegaleses que abandonan Dakar, su ciudad natal, para escapar de la pobreza y buscar un mejor futuro en Europa. Ambos se entretienen viendo vídeos musicales en TikTok y se imaginan en un futuro como cantantes famosos. Para perseguir este sueño se fugan de sus casas y emprenden un viaje que finaliza en un barco repleto de inmigrantes que debe sortear los peligros del mar para poder arribar a Italia.

La trama pertenece a la laureada producción del cineasta italiano Matteo Garrone titulada **lo capitano** (Yo Capitán) film que estuvo nominado al Oscar 2024 como Mejor Película Extranjera. El sueño que devino en pesadilla es una experiencia real vivida por Mamadou Koussi, migrante marfileño que protagonizó un viaje épico y arduo durante tres años por desiertos africanos, prisiones ilegales y el mar Mediterráneo a bordo de un barco de contrabandistas.

El mismo Koussi contó que algunos episodios que

él presenció en su odisea fueron tan fuertes, que prefirieron no incluirlas en la obra de Garrone. “En la película, nadie muere en el peligroso trayecto por el mar. Pero en el barco donde viajé la gente sí murió. Y tuve suerte de sobrevivir”, recordó el africano.

El director italiano eligió a dos estudiantes de secundaria senegaleses, Seydou Sarr y Moustapha Fall, para interpretar a los protagonistas adolescentes. En la vida real, los actores tenían poco conocimiento

de los horrores de la ruta migratoria antes de comenzar a rodar en su Senegal natal. Su convincente interpretación hizo que Sarr se hiciera merecedor del premio Marcello Mastroianni al mejor actor emergente en el Festival de Cine de Venecia, donde se estrenó la película.

Actualmente el filme se encuentra disponible en diversas plataformas de streaming como Prime Video, Google Play Películas, Apple TV y Filmin Plus.



‘El Alpende’

de **Canarias Radio** celebró
el Día de La Patria en **Argentina**
y el Día de **África**



Día de Canarias

Mayo destaca por muchas celebraciones, entre ellas el 30 de mayo, **Día de Canarias**. Pero también se celebran otros días relacionados con otros países, y como no podría ser de otra manera, ‘**El Alpende**’ se sumerge en ello en rtvc.es/el-alpende donde puedes escuchar todos sus programas.



Rossana Díaz

Pero como es costumbre, comienza con su sección “**Mujeres sin Fronteras**” en el episodio (07/05/24) recibiendo a Rossana Díaz, natural de Colombia, Ingeniera de Marca, y emprendedora infatigable, llegó a Canarias en una época dura, de mucha crisis donde todo el mundo le decía que no era posible que consiguiera trabajo porque no había para los de aquí menos para los migrantes. Sin embargo, buscó la manera de insertarse en el mercado laboral a través de una formación. Una increíble historia de resiliencia que te conmoverá.



Rosa Halaby
Presidenta de la Asociación Mujeres por la Paz y Acción Solidaria con Palestina

Palestina

El 14 de mayo se cumplió 76 años de la **Nakba**, un hecho histórico ocurrido en Palestina donde miles de personas fueron asesinadas y otras miles huyeron de su país. M^a Rosa Halaby, presidenta de la **Asociación Mujeres por la Paz y Acción Solidaria con Palestina**, nos lo cuenta en el episodio (14/05/24).



Patricia Luna
Presidenta de la Asociación Casa Argentina en Gran Canaria 'El Ombú'

Argentina

Llega una fecha muy señalada. El 25 de mayo, que destaca por dos grandes celebraciones que te contamos en el episodio (21/05/24). Una de ellas es el **Día de La patria en Argentina**, Patricia Luna, presidenta de la **Asociación Casa Argentina en Gran Canaria 'El Ombú'** invita a todos los residentes en Canarias, a vivir este momento tan importante para los argentinos afincados en las islas; "Es una fiesta muy simbólica para los argentinos. Si bien hay otras fechas que nosotros celebramos pero nada como el 25 de mayo, que es como si fuese el Día de Canarias, por hacer una comparación".



Khaly Thioune
Director del Festival 'Ci La Bokk' y de la empresa de Gestión Cultural Hermanos Thioune

Día de África

Por otro lado, el cantante senegalés Khaly Thioune, director del festival y de la empresa de Gestión Cultural **Hermanos Thioune**, sorprende a los oyentes, dedicándoles una canción y contando todos los detalles del Festival '**Ci La Bokk**', con motivo del **Día de África**; "Hacer un festival no es sólo es hacer que la gente se ponga a bailar y a cantar. Creo también tiene que haber un diálogo entre culturas, charlas conferencias, intercambio, y que la gente pueda llegar a aprender y conocer a cada uno cuando se acerca al otro".



Encuentro intercultural

Terminamos el último programa del mes de mayo, con el episodio (28/05/24) hablando de Interculturales, como el **I Encuentro Intercultural Caideros – Gáldar**, donde Higinio Quintana, uno de sus organizadores, nos cuenta lo que nos depara en este evento y en el próximo **Intercultural de La Barrera – Valsequillo**.



BienHallados

Y como hacemos siempre en el último programa de cada mes, abrimos camino con nuestra colaboradora, la periodista y directora de la revista digital "**BienHallados, la voz del Emigrante**", Marlenis Castellanos, quien nos hace el resumen mensual de la próxima edición, de esta maravillosa revista, que tanto gusta a los canarios y a las personas migrantes en las islas.



EL ALPENDE

BienHallados

Ofrecemos Servicios de Comunicación:

Para organizaciones:

Comunicación externa: elaboración de notas de prensa, convocatoria de prensa para eventos, manejo de relaciones públicas, organización de eventos, diseño de publicidad y material impreso y manejo de Redes Sociales.

Comunicación interna: clima organizacional; diseño de cultura y comunicación interna; reuniones internas para gestionar procesos de comunicación.

Para público general: Creación, edición de material asociados a las comunicaciones impresas y digitales: libros, dípticos, trípticos, creación de audiovisuales y manejo de redes sociales.

Formación e investigación: contamos con un Convenio con el Centro de Investigación y Estudios Gerenciales (CIEG-España), que nos permite ofrecer servicios de diagnóstico del clima organizacional de las empresas; así como formación en el área de Gerencia Social a grupos, asociaciones y empresas.

Para nosotros será un placer sumar con nuestra experiencia en su crecimiento.

Estaremos muy atentos a su correo. Puede escribirnos a:

Bienhallados@gmail.com

BienHallados

La voz del emigrante

Pueden leernos y seguirnos
por nuestra web y redes sociales
o escribir a nuestro correo



bienhallados.org

 [Volver al inicio](#)