

# LA OJALA

Edición No.183 • Colombia

## RIBE

Madre es  
Madre

Los Reyes  
del Carnaval  
en Gran Parada  
de Miami

Santa Bárbara  
en FILBo 2024

**Stephy  
Carrillo**

Mamá por  
partida doble





# Generación Ma

Gánate una experiencia  
de compras en Buenavista

Joya, vestuario,  
calzado y accesorio

**Participa** por compras  
superiores a **\$100.000**  
realizadas del **3 al 30**  
de mayo

Aplican TyC\*

Fecha del sorteo: 31 de mayo

Consulta nuestra programación  
de actividades en el mes de las  
madres en [www.ccbuenavista.com](http://www.ccbuenavista.com)

Desigual. |  **NEOGOLD**  
JOYERIAS | **ADOLFODOMINGUEZ** | **BS**  
BASICS SHOES

  
**Buenavista**  
CENTRO COMERCIAL **BARRANQUILLA**

# ¡AHORRA MÁS CON ZOFIA!



## OPTIMIZA TUS COSTOS Y MAXIMIZA TU RENTABILIDAD

Ahora **puedes expandir tus operaciones** sin preocuparte por los impuestos adicionales que puedan afectar tus finanzas.

Asegura el éxito de tu negocio.  
**Exención de IVA y arancel  
en todas tus mercancías**

*Otro beneficio de ZOFIA.*



PRESENCIA A  
NIVEL NACIONAL

Contáctanos

300 703111  
300 8910748

 **ZOFIA**  
ZONA FRANCA INTERNACIONAL DEL ATLÁNTICO

# LA OLA

## CARIBE



Ver edición anterior en  
[laolacaribe.com](http://laolacaribe.com)

 @laolacaribe

 @laolacaribe

 @LaOlaCaribe

**PUBLICIDAD**

 57 (5) 310 440 5234

### PORTADA



#### MODELO

Stephy Carrillo

#### FOTO

Nina Ramos  
IG @byninaramos

#### DIRECTORA

Loor Naissir

[directora@laolacaribe.com](mailto:directora@laolacaribe.com)

#### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Dayana González

[creativos@laolacaribe.com](mailto:creativos@laolacaribe.com)

#### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Laura Amarís

[administracion@laolacaribe.com](mailto:administracion@laolacaribe.com)

#### COLABORADORES

Roque Herrera

Valeria Naissir

Laura Amarís

Emiluz Jaraba

Ana Luz Suárez McCausland

#### EDITORA CULTURAL

Adela Renowitzky

**6**

Atlántico tiene  
Reina de Belleza

**32**

Los Reyes del  
Carnaval  
en Gran Parada de  
Miami

**8**

Madre es Madre

**36**

#### En portada

Stephy Carrillo

*El equilibrio entre  
la maternidad y el  
trabajo*

**20**

*Saberes y sabores de  
Nicolle Yamhure*

**44**

Mujeres en el  
Vallenato

**26**

*Mi primera Feria  
del Libro en Bogotá*

**62**

Anárquico  
*El libro genial de  
José Pérez*

*Cuidamos con amor  
cada momento  
de tu maternidad.*

### Servicios Matter

- Consulta de perinatología
- Ecografía Transvaginal
- Ecografía Translucencia nucal
- Ecografía Obstétrica Transabdominal
- Ecografía Detalle Anatómico
- Ecografía Obstétrica Perfil Biofísico
- Ecografías 3D - 4D -5D
- Ecocardiograma fetal
- Doppler obstetrico
- Cervicometría
- Amniocentesis
- Tamizaje genético de primer trimestre

### NITP

- Neobona
- Rhd fetal
- Test de Preeclampsia
- Sexo Fetal



**Dra. Alexandra Guevara**  
Medico Ginecoobstetra

**Contáctanos para más información o solicita tu cita**

+57 317 400 6249 ☎ 605 319 8611

   radiologosasociados  [www.radiologosasociados.com](http://www.radiologosasociados.com)

 Unidad Médica Villa Country Calle 78 No 57- 215 P1

# Nicolle Ospina Ulloque

De las pasarelas de Milán al Reinado de Belleza en Cartagena

La reconocida modelo barranquillera Nicolle Ospina Ulloque es la representante del Atlántico al Reinado Nacional de la Belleza 2024 que se celebra en noviembre en Cartagena. Faltan seis meses para prepararse. Bueno tiene varios puntos a su favor: es bella, inteligente, todo le luce y domina la pasarela. Durante su estancia en Milán, Italia, a donde fue a hacer una maestría en ingeniería industrial, combinó los estudios con su profesión de modelaje. Así que estuvo en las pasarelas italianas como toda una modelo internacional, después de haber cosechado triunfos en Colombia. Fue elegida por decreto por el gobernador Eduardo Verano de la Rosa. ¡Vamos por la corona! 🇨🇴

Foto tomada de la página de la Gobernación.



# Buenavista

CENTRO COMERCIAL **BARRANQUILLA**



# #Aquí nos vemos



**@ccbuenavista**

# MADRE ES MADRE

En los últimos años se ha percibido un incremento en la conciencia, madurez y responsabilidad con la que la mujer colombiana toma la decisión de traer hijos al mundo.



# LA OLA

CARIBE



Cualesquiera que sean los motivos o las circunstancias por las cuales una mujer se convierta en madre, esos hechos no tienen porqué afectar negativamente su autoestima ni obstaculizar el cumplir con el sublime rol que la naturaleza le ha encomendado.



Por: **Roque Herrera Michel**

**M**adre es madre, no importando las circunstancias en que una mujer haya traído su hijo al mundo.

Sea que una descendiente de Eva haya parido a uno o a varios de sus hijos dentro de un vínculo marital formal o informal o en las diferentes situaciones de madre-soltera u otras nuevas modalidades de familia del siglo XXI, nunca debiera desprenderse ella de su instinto maternal y de sus responsabilidades en su sagrada misión como mamá. Científicamente se reconoce el estrecho vínculo emocional que se produce entre madres e hijos dentro del desarrollo infantil temprano de estos últimos. Para la madre, este vínculo contribuye a disminuir el estrés y la ansiedad, así como aumenta su autoestima y realización como mujer. Para el bebé, la conexión emocional primaria con la madre ayuda a formar su afectividad, regula sus comportamientos y le genera las primeras sensaciones de seguridad o inseguridad, a la vez que favorece su desarrollo cognitivo. Ese profundo vínculo emocional mamá-hijo puede surgir de manera espontánea e inmediata apenas nace el bebé, pero en algunos casos es un proceso que puede tomar algún tiempo para que ambos seres se sintonicen afectivamente.

### **MAYOR MADUREZ EN LAS COLOMBIANAS EN LA DECISIÓN DE SER MADRES**

Aunque no lo parezca en Colombia hay cada vez menos madres. Según estudios del Banco Mundial la tasa de natalidad de Colombia ha caído aceleradamente en el último medio siglo, y no deja de reducirse. Las cifras oficiales del DANE registraron recientemente que en nuestro país en el 2023 hubo un total de 510.357 nacimientos, cifra que por segundo año consecutivo reporta la reducción



anual más alta de la serie con un -11,0% frente al 2022 y -23,7% comparado con el 2014.

Lo anterior refleja un incremento en la conciencia, madurez y responsabilidad con la que la mujer colombiana toma la decisión de traer hijos al mundo. De igual manera, es una realidad que las familias tienden cada vez más a tener menos hijos ya sea por circunstancias económicas, laborales, culturales o por decisiones personales o de pareja. Según el DANE las colombianas en su mayoría tienden a ser madres en el rango de edad de 20 a 34 años siendo mayores las cifras de partos

por cesárea que por la vía natural. No obstante, no deja de preocupar a los colombianos el hecho de que nuestro país, según informe de la OCDE en 2023, sea el segundo país del mundo con la tasa más alta de embarazo adolescente, sólo por debajo de México.

### **MODALIDADES EN LA MATERNIDAD**

En el siglo XXI han surgido diversas formas de maternidad. Al tradicional modelo heteronormativo de la mujer heterosexual casada con un hombre y cuidando a sus criaturas se le han añadido otras modalidades de maternidad: las madres solteras por

circunstancias varias, las madres separadas cabeza de hogar, las parejas homosexuales, las mamás por fertilización in vitro, las madres por adopción, las tías que ejercen de madres, las viudas jóvenes, etc. Se dejan por fuera las no madres: mujeres que por voluntad propia o por dificultades de fertilidad no son madres y se han adaptado a vivir al margen de la maternidad en algunas ocasiones criando a una mascota como si fuera su hijo. Cualquiera que sea la modalidad maternal existente... madre es madre... y las circunstancias sui géneris que rodean la maternidad no tienen por qué hacer sentir menos a una mujer

o afectar su autoestima, así como tampoco limitarla para cumplir con el sagrado rol que la naturaleza le ha encomendado de incondicionalmente acompañar física y emocionalmente a un hijo desde su nacimiento hasta su maduración plena. En todas esas etapas de crecimiento y formación integral de un hijo, la madre instintivamente despliega hacia él todas sus cualidades que le hacen ser única e irreplicable: su amor sincero e incondicional, su genuina preocupación por el bienestar y felicidad del hijo, su paciente entrega y sacrificio, su capacidad infinita de perdón, su

desinteresado apoyo y sus consejos, su bendita presencia aunque esté distante, etc. Así mismo la respuesta de un bebé a ese infinito amor materno, como bien decía el poeta Gustavo Adolfo Becker, es imposible de apagar. No hay experiencia más maravillosa que la expresión de eterna gratitud de un hijo que ha crecido siendo genuinamente amado y protegido por su madre sea que ella esté viva o muerta, que él o ella haya sido criado o no por la madre que lo trajo al mundo... Madre es madre. 🌐

[roquehmichel@hotmail.com](mailto:roquehmichel@hotmail.com)

LA OLA  
CARIBE

# ZEISS VISION CENTER BY OCULA OPTICAL



**Celebremos nuestro aniversario**  
¡Acércate y disfruta de una semana llena de regalos y sorpresas para ti!

Escanea el código QR y disfruta de una semana llena de regalos y sorpresas para ti.

**ZEISS VISUMIT 1**

Inspirando a los exploradores del mañana.

20% + 50%

Inspirando a los exploradores del mañana.

20% + 50%

Protege tu sentido más importante: tu visión.

# ZEISS VISION CENTER Buenavista



**N**uestros ojos son muy complejos, altamente sensibles y únicos. ¿Sabías que el iris tiene más de 250 características que cambian de persona a persona? Por lo tanto, es importante tratarlos con el cuidado y la precisión que necesitan y confiar en expertos bien

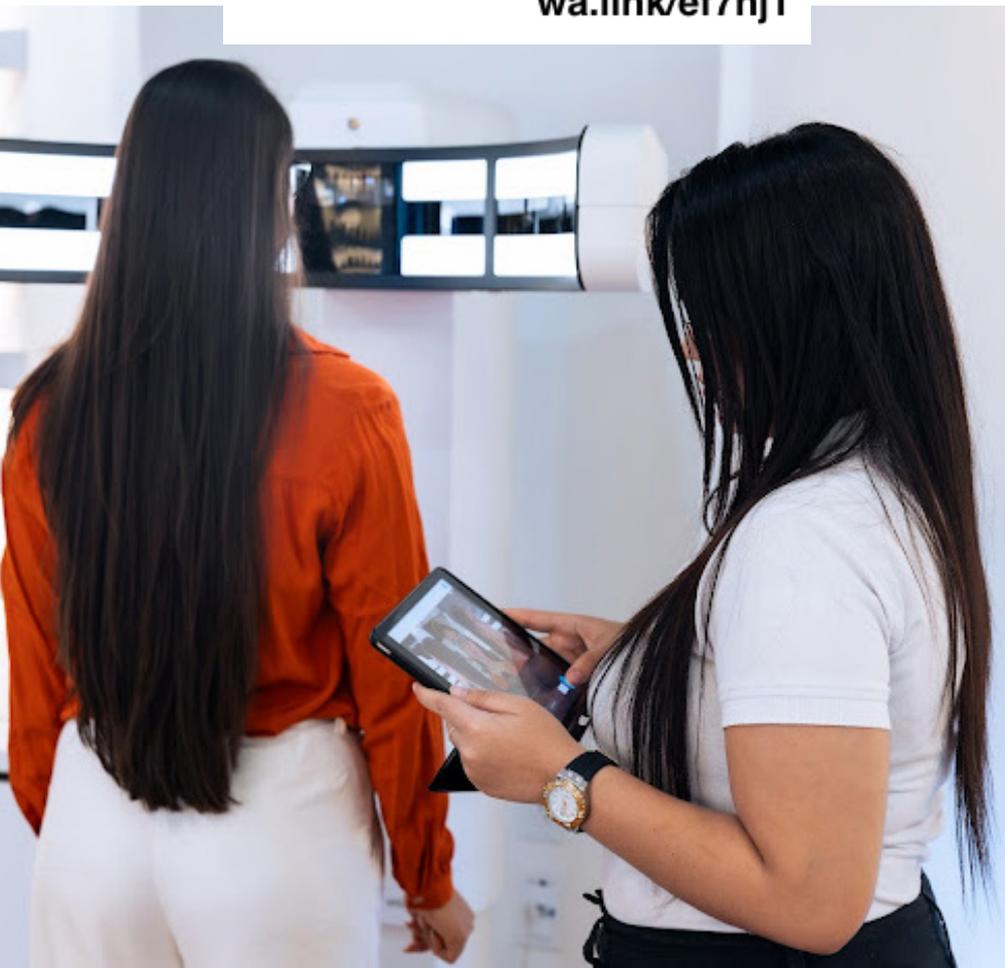
capacitados. En el **ZEISS VISION CENTER By Ocula Optical ubicado en el C.C. Buenavista 2**, encontrarás una combinación de consultoría y tecnología innovadora en un ambiente moderno. Las necesidades cambian de una persona a otra y dependen de su profesión, la prescripción de su médico y sus preferencias

personales. Por lo tanto, una consulta a profundidad es crucial para cumplir con todos sus requisitos de la visión. En el ZEISS VISION CENTER Buenavista, todos los profesionales de la salud visual siguen un proceso de ocho pasos diseñado para encontrar los lentes perfectos para cada cliente.

# LA OLA CARIBE



[wa.link/ef7nj1](https://wa.link/ef7nj1)



### **Moderna consulta de atención en optometría.**

Después de una conversación detallada sobre tus preferencias, tu experto en el cuidado de salud visual seguirá con un análisis de tu rendimiento visual. Obtendrás información general de nuestros lentes de alta calidad para que puedas tomar una decisión bien informada sobre qué lentes son los más adecuados para ti. Para una experiencia de visión óptima, se te ofrecen diferentes tipos de lentes, materiales, recubrimientos y protecciones contra la luz ultravioleta, la luz azul y las bacterias.

### **Selección de monturas utilizando tu avatar personal.**

Además de los lentes, la montura es igual de importante. En el ZEISS VISION CENTER Buenavista puedes elegir entre una amplia gama de monturas de marcas populares que marcan las últimas tendencias en moda y estilo. La inteligencia artificial también desempeñará un papel: la plataforma ZEISS VISUFIT 1000 genera una imagen tridimensional de tu rostro: un avatar, que te permite personalizar aún más tus lentes.

### **Compruébalo tú mismo y visita el ZEISS VISION CENTER Buenavista.**

**Agenda tu cita y aprovecha el 20% de descuento en lentes ZEISS\***

(Insertar código QR de agendamiento)  
Calle 99 #52-53 Centro Comercial Buenavista 2, Local 326.  
Teléfono: 321 2343441

\*Aplican términos y condiciones

En Barranquilla,  
al impuesto predial  
le decimos:

 **POR  
SUPUESTO**

Y CON DESCUENTO  
**5%**

Descuento hasta el  
**31 de mayo** de 2024

Más información en:

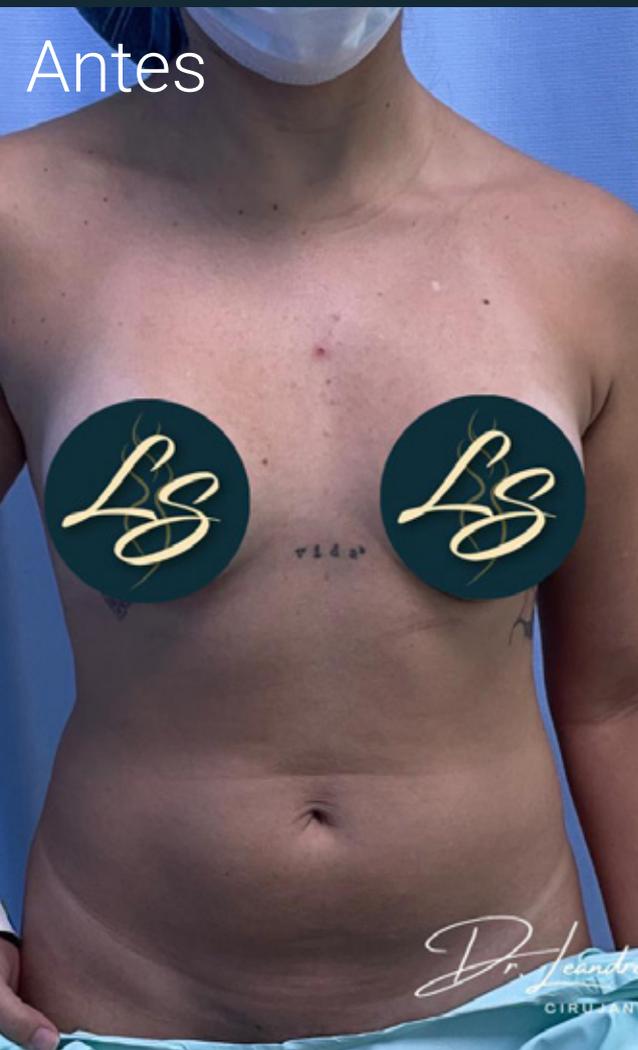
[www.barranquilla.gov.co](http://www.barranquilla.gov.co)



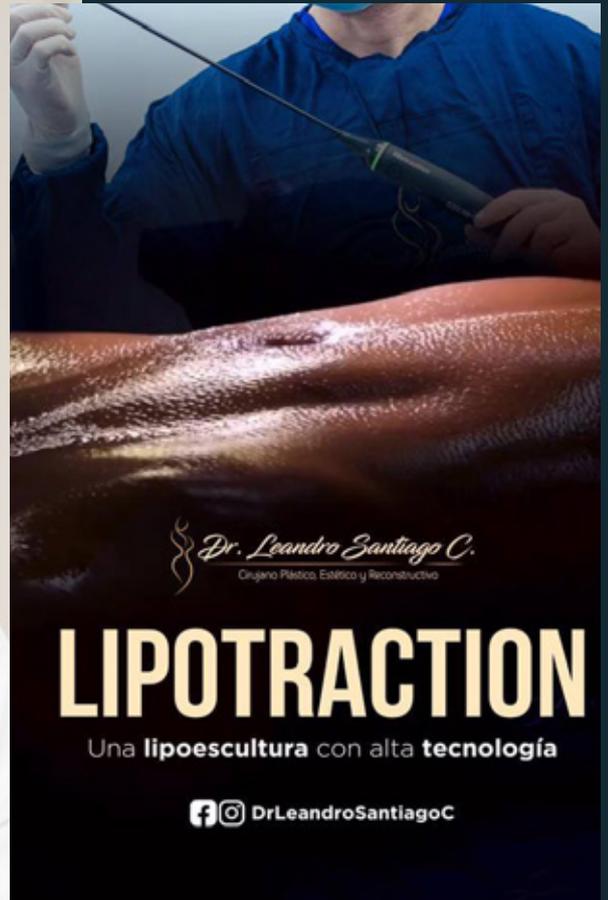
ALCALDÍA DE **BARRANQUILLA**

# Dr. Leandro Santiago

Cirujano plástico, estético y reconstructivo



Creador en el Caribe de la técnica  
'Lipotraction HD'



**E**l cirujano plástico, estético y reconstructivo Leandro Santiago ha revolucionado la práctica médica en Barranquilla y el Caribe con una técnica innovadora que combina la liposucción del contorno corporal con la tecnología. “Esculpimos el cuerpo del paciente con el equipo ‘microaire’ para una definición más armoniosa de los músculos de la pared abdominal y posteriormente pasamos a ‘retraction’ para conseguir mejorar aquel grado de flacidez que presenta la piel”. Graduado de Médico cirujano general de la Universidad Libre Seccional Barranquilla (Atlántico), el doctor Santiago se especializó en Cirugía General en la Universidad Souza Marques de Río de Janeiro,



en Brasil, donde después estudió en la Universidad Federal de Santa Catarina Florianópolis, institución que le otorgó el título de Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo. Lo extraordinario de este joven especialista es su habilidad para combinar la técnica aprendida y practicada con la tecnología, para así lograr resultados maravillosos en sus procedimientos. Desde que llegó a su natal Barranquilla, hace... años, ha puesto de moda la técnica 'Lipotraction HD', con resultados sorprendentes. También es especialista con formación científica y actualizada para acompañar el constante avance del conocimiento. El doctor Santiago no solo ejerce su profesión en Barranquilla, también atiende pacientes y opera en Bogotá. Sus trabajos de investigación han sido resaltados en revistas



brasileras de cirugía plástica. Temas como: Hilo guía para realización de puntos de mustardé en otoplastia una serie de casos. Relato de caso Hematoma Pos-operatorio de bichectomía. Y también es coautor de varios estudios destacados en publicaciones brasileras. Es responsable, honesto, dedicado, colaborador, con una actitud proactiva, eficaz, muy profesional y dinámica con todas sus pacientes. Cuenta con habilidades quirúrgicas en el área de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva; en procedimientos faciales y corporales. Capacidad de liderazgo y competencia para desempeñar su rol de médico cirujano. 

Instagram : **drleandrosantiagooc**  
Pagina web:  
<https://drleandrosantiago.com>  
Correo: **infodrsantiago@gmail.com**

# Nicolle Yamhure

## La gastronomía

Un incansable aprendizaje  
de saberes y sabores



**L**a chef barranquillera Nicolle Yamhure Galvis descubrió lo que quería estudiar después de haber terminado su bachillerato en el Colegio Británico Internacional de Puerto Colombia, por donde entraron sus ancestros árabes y dejaron sus saberes en Barranquilla. Había ido a Europa para estudiar Estética y Cosmetología. Sin embargo, el

destino le tenía deparado lo que debía hacer en la vida. Se dio cuenta de que tenía una pasión dormida: la cocina. Y desde ese día no ha dejado de estudiar y leer cuánta información cae en sus manos sobre esta especialidad, desde el punto de vista alimentario hasta la presentación de exquisitos platos de la cocina española, italiana, francesa, mediterránea, árabe e internacional en general. Es que los sabores están

asociados a su infancia cuando iba todos los viernes donde su abuela Evelyn Rose Daccarett Giha para saborear las delicias que preparaba para la familia, en medio de risas y de diversión entre los primos. Dice orgullosa que su bisabuela Zoila Giha era considerada la reina de la cocina palestina. Primero estudió Hostelería, sector económico cuyas actividades están relacionadas con la recepción,

# LA OLA

CARIBE



atención y servicio al cliente en hoteles, restaurantes y bares, en unas de las mejores escuelas en España, en la Escuela de Hostelería Hofmann, en Barcelona, la cual tiene una estrella Michelin. "No fue nada fácil, un reto personal que saqué adelante. Mi padre siempre me inculcó que uno debe terminar lo que comienza. Me enamoré de la gastronomía, su riqueza en variedad de productos, el alto nivel y poder disfrutar de cada plato desconocido. La gastronomía, más que un arte, nos permite desarrollar, crear historias, conectar con otras personas y culturas. Aprendí el significado de la materia prima, su gran valor e importancia de las frutas, las verduras, los granos y las proteínas que hoy damos por garantizado en nuestra alimentación; pero que detrás de eso hay una historia, una increíble variación de sabores que hacen que un producto sea diferente al de otra región o país". Nicolle hizo un curso profesional de panadería en el Gremio de Flaquers de Barcelona y además se certificó como cortadora de jamón, lo cual le ha abierto otras puertas.



# LA OLA

CARIBE



También realizó una maestría en Cocina Italiana, en el norte de Italia, en el Piemonte. "Tuve la oportunidad de hacer prácticas en dos restaurantes extraordinarios, un Pastificio, donde los profesionales elaboran, diariamente, todos los formatos de pasta y rellenos; y el otro completamente diferente, un restaurante excepcional, con Estrella Michelin. Mi primer gran trabajo fue en Miami en uno de los restaurantes de José Andrés, en South Beach, The Bazaar by José Andrés, donde fui seleccionada por el equipo de José en España. Seguido por Bazaar Meat, en Las Vegas. Además de ser restaurantes extraordinarios de alto nivel, lo que más admiraba de trabajar en estos sitios, es que estaba cerca del español José Andrés, una de las personas más



# LA OLA

CARIBE

humanitarias que he conocido". Durante estas experiencias Nicolle anota que todos los días aprendía algo nuevo dentro del campo gastronómico: propiedades de un ingrediente desconocido, una receta nueva, el respeto a los compañeros. No había un día en el que no sintiera que estaba aprovechando el tiempo. En EE.UU. tuvo la oportunidad de participar en grandes eventos con personas y marcas reconocidas. "Hicimos catering para Cadillac en el Hotel SLS Miami. En el Fairchild Tropical Botanic Garden realizamos otro catering para la exhibición de arte del escultor Dale Chihuly, especializado en



# LA OLA

CARIBE



trabajos de vidrio soplado". Después llegó la pandemia. "Mi logro más grande como chef fue haber creado y desarrollado una empresa de pasta fresca en medio del encierro. Se llama Agnolotti By Nico, fue todo un reto, ya que fui la primera en Barranquilla en vender pasta fresca sin congelar. Fue un éxito, lo que me hizo empezar a experimentar con más sabores de rellenos para pastas y salsas, e incluso importar productos y maquinaria italiana para su elaboración". A finales de 2022 se fue a EE.UU. a trabajar como sous chef en Chicago, en Bar Mar. Ahora se encuentra en Barranquilla desarrollando un nuevo proyecto y la revista digital LA OLA CARIBE la invitó para que mostrara los platos presentados en los restaurantes donde ella ha tenido la oportunidad de aprender, dejando su huella.🕒





# A TU FACTURA FÍSICA DEJALA IR ACTIVA TU FACTURA DIGITAL



Escanea el código,  
descarga la App  
Gascaribe y activa tu  
factura, o ingresa a  
[portal.gascaribe.com](http://portal.gascaribe.com)

Recíbela en tu celular  
y correo electrónico.



# Mi primera Feria del Libro en Bogotá



Por **Loor Naissir**

¡Me emocioné! Sí... ¡y mucho! cuando vi -en vivo y en directo- mi primer libro 'Sin Retorno' en la Feria Internacional del Libro en Bogotá, FILBo 2024, gracias a la editorial SantaBárbara que hizo un esfuerzo de darle visibilidad a los escritores del Caribe colombiano en esta importante

vitrina de las letras, para todas las edades y preferencias literarias. Solo fui dos tardes y quedé impresionada por el sinnúmero de libros de autores nacionales e internacionales que exhibían las grandes editoriales, que llegaron con toda la 'artillería promocional' para convertirse en los más vendidos. Entre ellos figuraban los libros de los escritores nacionales, el

Nobel Gabriel García Márquez con 'En agosto nos vemos', cuya publicidad estaba en casi todos los 23 pabellones; era sin duda el rey de la feria; y el de Mario Mendoza con 'Los Vagabundos de Dios', historia inspirada en sus vivencias durante la pandemia por Covid-19. La escritora española Irene Vallejo inauguró el evento con un hermoso y poético discurso



Emiluz Jaraba y Farid Naissir



Loor con su esposo Antonio Ballestas entre José Saavedra, Claribel Troncoso, Gladys Ulloque y Felipe Chaves, invitados a la presentación del libro.

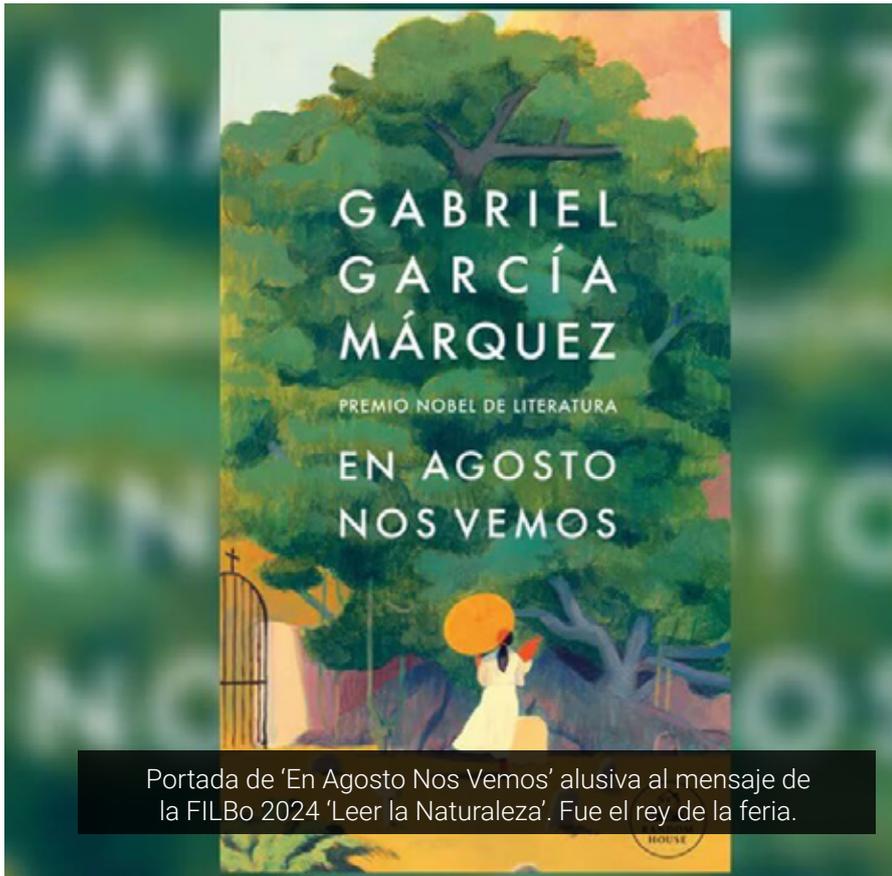
sobre la historia del arte, la lectura y la escritura, inspirada en su obra 'El infinito en un junco'. 'La Vorágine', una obra que me leí en el bachillerato, estaba ahí, reinando en la feria, con motivo de los 100 años de su publicación. Me trajo recuerdos de la profesora de español cuando nos enseñaba que el escritor José Eustasio Rivera, quien había conocido la selva como funcionario aduanero, escribió el horror de la explotación del caucho por parte de La Casa Arana, la casa donde acabaron con la vida de más de treinta mil indígenas de cuatro etnias, porque no llegaban con suficiente caucho, el que los explotadores esperaban de ellos. Los encerraban en una bodega y los dejaban ahí hasta que morían. Hoy se conoce como 'La Casa del Conocimiento' porque funciona un colegio para los descendientes de esas etnias. Es una obra de denuncia, que muestra la explotación, la tortura y el genocidio que sufrieron los trabajadores del caucho. Después de esa clase de español llegué a mi casa estremecida por el relato escalofriante sobre cómo una familia árabe hacía eso con las etnias que habitaban en los bosques



El escritor Mario Mendoza, uno de los más asediados por los visitantes por su obra 'Los Vagabundos de Dios'.



Olga Samper, Luisa Pinzón, Beatriz Torres, Elion Serrano, Alfonso Ávila, editor literario de Santa Bárbara, y Yelixa Herrera.



Portada de 'En Agosto Nos Vemos' alusiva al mensaje de la FILBo 2024 'Leer la Naturaleza'. Fue el rey de la feria.

de quien quiere morir, frente al deber de seguir viviendo a toda costa o frente al deber de impedir que los demás se quiten la vida. Juliana es actriz, cantante, compositora, escritora y presentadora nacida en Bogotá. Así como estaban promocionando a los escritores mencionados, vi en una inmensa valla la publicidad del libro 'Eva mordió la manzana', de la psicóloga y sexóloga brasilera Flavia Dos Santos, quien era abordada por periodistas de televisión. También observé el esfuerzo que hacía una vendedora para que compraran los libros que tenían en un pequeño stand. Me topé con familias 'Miranda', con cajitas de crispetas, comiendo y mirando los stands, para ver promociones

del Amazonas. Mi padre me aclaró que ese apellido era español. Es que a mi casa iba un amigo de la familia con el mismo apellido, que en realidad no era el suyo. Cuando llegó a Colombia se lo cambiaron por Arana. Fueron muchas las sorpresas de la feria. En mi concepto enumero la obra del influencer: 'La granja del borrego', de Carlos Alberto Díaz; y 'Mar adentro', de la youtuber Juliana Velásquez. Excelentes. Para más información, Carlos Alberto Díaz, de 17 años, lidera 'La granja del borrego' en redes sociales. Tiene unos 21 millones de seguidores por el contenido que produce en su granja, en las afueras de Bogotá. En México fue premiado por Tik Tok, como mejor creador de conocimiento. Con 'Mar Adentro', Juliana Velásquez nos enfrenta en el dilema moral de dos intuiciones básicas contrapuestas: el deber de respetar la libertad individual

**Ambiente**

**filbo** 17 | 2  
ABRIL | MAYO  
2024

Feria Internacional del Libro de Bogotá

**AGENDA FILBO**

País Invitado de Honor:

Organizan:

EMBAJADA DE BRASIL BOGOTÁ | IGR Instituto Guimarães Rosa | MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES GOBIERNO DE BRASIL BRASIL UNIÓN Y RECONSTRUCCIÓN | Cámara Colombiana del Libro | corferias



de libros o qué regalaban. Me senté un rato en el stand de Santa Bárbara y debo agradecer el esfuerzo que hizo Alfonso Ávila de llevar decenas y decenas de libros de escritores del Caribe para que pudiéramos tener visibilidad. Y ahí estaba yo, engreída, con mi primer libro 'Sin Retorno'. Me sentí "la costeña en patio ajeno", compitiendo con los grandes de la literatura y con otros principiantes, pero con apoyo de instituciones de sus departamentos. Alfonso solo contaba con nosotros, los que con uno o más de quince libros impresos, como Edén Vizcaíno. Estábamos ahí, dando la cara por el Caribe colombiano. Observaba las filas de estudiantes de Instituciones Educativas Distritales de Bogotá que asistieron a la feria para fortalecer sus estrategias en lectura y escritura. El transporte, ingreso y alimentación eran cubiertos por la Secretaría de Educación. Claro que estos colegios debían presentar una propuesta

pedagógica relacionada con la temática central de la FILBo 2024 'Leer la Naturaleza'. Debía ser con los elementos de la naturaleza que rodean el colegio y vincularlo a un proyecto pedagógico. Cómo me hubiera gustado ver a un grupo de talentosos jóvenes de nuestro Caribe en esta maravillosa feria. Volvemos a nuestro stand de Santa Bárbara. Demasiado esfuerzo hizo Alfonso en apartar un salón en el Pabellón 3 para los conversatorios, es que por sus venas no corre sangre, sino letras, las que vio desde niño en su entorno, al lado de su papá, el recordado sociólogo Abel Ávila, que solo hacía producir libros. Alfonso organizó doce conversatorios y siete presentaciones de libros, entre otros el mío, con Edén Vizcaíno, escritor, sociólogo y etnoeducador de La Guajira, quien lleva más de quince libros escritos sobre su departamento. Edén reemplazó a su hijo Lenin, de la etnia

wayúu, quien escribió el libro 'El ocaso de los aplausos'. El último día de la feria, 2 de mayo, fue el conversatorio de mi colega y decano de la facultad de Comunicación Social de la Universidad Autónoma del Caribe Jaime de La Hoz sobre su libro 'Pelé y Maradona: el Fútbol Arte', presentado por la recordada colega Tatiana Paola Escárraga. Santa Bárbara editores ha hecho más de tres mil presentaciones de libros a nivel nacional e internacional en los quince años que lleva de fundada. Ha publicado setenta y siete ediciones de María Mulata, y yo tengo el honor de aparecer en una de ellas. Esas dos tardes fueron enriquecedoras porque la feria me abrió las puertas para conocer al gerente de la comercializadora 'El Bibliotecólogo', José Arias, quien tenía un stand muy visitado por la variedad de libros que exponía. Se interesó en 'Sin Retorno'. Le gustó la trama. Le dije que primero quería que lo leyera y



después lo podía comercializar. Amanecerá y veremos otros destinos para 'Sin Retorno'. Por lo pronto, el Club ABC tiene programado un coctel para presentarlo a sus socios, y el abogado y periodista Humberto Mendieta será el moderador, el jueves 16 de mayo a las 6:30 p.m. Hay planes para presentarlo en el Consulado de Colombia en Miami, a través de la dinámica y querida Marina Araújo, quien reside allá, pero su corazón sigue en Barranquilla. Ahhh... minutos después de la presentación del libro en la feria, me acerqué a saludar a mis invitados especiales, José Saavedra y su esposa Claribel Troncoso, amigos desde cuando residían en Barranquilla; y a Felipe Chaves y su esposa Gladys Ulloque, quienes se mostraron interesados en presentar mi primera obra literaria en el Club El Nogal en Bogotá. Es que 'Sin Retorno' tiene una magia, que sólo la saben sus protagonistas que están en el cielo.🕒



# GRAN BINGO DE LA SOLIDARIDAD

**28 DE MAYO**  
7:00 pm

**SALÓN JUMBO**  
Country Club

*Unidos por una niñez sin hambre*

**¡6 BINGOS**  
6 Binguitos  
y muchas  
rifas!



**DONACIÓN**  
**\$60.000**

AUTORIZA

**LA OLA**  
*CARIBE*

# Reyes del Carnaval de Barranquilla



Derrocharon alegría en  
La Gran Parada en Miami

# LA OLA

CARIBE



**B**rillo, alegría y mucha música. Esto fue lo que llevaron en sus maletas los Reyes del Carnaval de Barranquilla 2024, Melissa Cure Villa y



# LA OLA

CARIBE



Juventino Ojito Palma, a Miami para presidir la Gran Parada del Carnaval en esa hermosa ciudad llena de colombianos. La Gran Parada del Carnaval en Miami se realizó el sábado 20 de abril desde la 1:00 de la tarde, con un recorrido que salió del Consulado de Miami hasta el Ponce Circle Park en Coral Gables, donde más de mil carnavaleros residentes en la ciudad del Sol vibraron al



# LA OLA

CARIBE

ritmo del folclor colombiano. La agenda de los Reyes comenzó con un coctel de bienvenida en el Great House of Emerald 107. Después llegaron al Consulado de Miami, desde donde inició el tradicional desfile. La Reina Melissa estuvo espectacular con su fantasía y bailando durante el recorrido. El Rey Momo Juventino deleitó con su clarinete; es un digno representante de nuestro folclor. Los Reyes del Carnaval seguirán durante el año promocionando a Barranquilla y el Carnaval como destino folclórico y turístico de Colombia y el mundo. ¡Viva el Carnaval! 🎉



## Alcanza tus METAS, Logra un nuevo HORIZONTE



Inscripciones abiertas

NUEVOS PROGRAMAS,  
NUEVAS PROYECCIONES PROFESIONALES

- 3 Posdoctorados
- 8 Doctorados
- 11 Especializaciones Médicas y Quirúrgicas
- 17 Maestrías
- 31 Especializaciones

BARRANQUILLA

Línea de atención al usuario:  
605 - 3185510 / Whatsapp: 318 259 9541  
informacionposgrados@unisimon.edu.co

[www.unisimon.edu.co](http://www.unisimon.edu.co)

[f unisimonbolivar](https://www.facebook.com/unisimonbolivar) [X @unisimon](https://www.instagram.com/unisimon) [yt videosunisimon](https://www.youtube.com/channel/UC...)

LA OTRA  
SIBI



**Stephy Carrillo**

El equilibrio entre la  
maternidad y el trabajo



a presentadora y productora de televisión barranquillera Stephanie Carrillo, quien reside desde hace diez años en Miami, muestra por primera vez a sus mellizas Emma y Athena Vallejo junto con su esposo Antonio Vallejo.

Para Stephy, como cariñosamente es conocida, "la maternidad no suele ser ideal como se ve en Instagram o muchas lo pintan en redes sociales. La realidad es que es un verdadero desafío, sobre todo en mi caso con dos bebés al mismo tiempo. Los dos primeros meses fueron muy duros, aunque no me dio, lo que se conoce como 'depresión post parto', sí tuve momentos de desesperación, impotencia y preocupación de no hacer bien mi papel como madre, sumándole el no poder dormir, porque las mellizas están conectadas y se despiertan al mismo tiempo



y toman leche al mismo tiempo.  
He aprendido a organizar mi tiempo y mi esposo  
ha sido un soporte muy importante. He pasado  
tiempo de calidad con Emma y Athena. Con  
planificación y organización ¡todo es posible!''.





Pero ya en este tercer mes de las hermosas nenas, Stephy ha podido tener más tiempo para ella como mujer y como profesional. Regresó a trabajar al canal a los dos meses y medio de las bebés. "Al comienzo fue muy difícil desprenderme de las mellitas y salir de casa, tenía ese sentimiento de culpabilidad que tenemos



todas las mamás. Encontrar el equilibrio entre la maternidad y el trabajo resulta muy difícil. Solemos pensar que al ser madres debemos dejar nuestra vida profesional para que nuestro bebé sea feliz y esté lo más bien atendido posible. Pero Stephy tenía claro que no quería renunciar a ninguna de las dos cosas, así que con disciplina y paciencia ha podido combinar ambas cosas. Los nombres de sus bebitas tienen significados.



Emma significa: "la que es fuerte o tiene fortaleza". Otra teoría sostiene que este nombre es, en realidad, la abreviatura de Emmanuela, que da origen a Manuela. En este caso, su origen sería hebreo y su significado se podría interpretar como: "Dios está con nosotros". Athena, en la mitología griega, fue la diosa de la sabiduría y la justicia. Era la protectora de la ciudad de Atenas. Ambos nombres fueron escogidos de mutuo acuerdo.

Fotografías: **Nina Ramos,**

**IG @byninaramos**

-Vestuario **Stephanie Carrillo:**

•Ashley Stambouli, IG @  
ashleystambouli

•Boss, IG @boss Merrick Park

•Chanel

-Maquillaje y peinado: **Yli,**

**IG @yislovelook**

-Vestuario Antonio Vallejo:

**Boss, IG @boss**

-Vestuario Mellizas: **El Rincón de**

**María, IG @shopelrincondemaria**

-Estilismo: **Carlos Mejía,**

**IG @elfashionguru**

-Locación: **Villa Positano, Miami**

**Florida. [www.villapositano.com](http://www.villapositano.com)**



# Leidy Salgado

Discurso musical de grandes proyecciones

Por **Álvaro Suescún T.**

Interpretando desde temprano en el acordeón aires vallenatos se ha formado esta talentosa artista que sorprende con agrado a los seguidores de este género musical. Se inició practicando en su casa clásicos como 'La piña madura', de Eulalio Meléndez, que ella escuchaba interpretada por el legendario Guillermo Buitrago, María Espejo del gran Alejandro Durán, cantada por Diomedes Díaz, y 'Así fue mi querer', de Gustavo Gutiérrez, en la interpretación de Los hermanos Zuleta. Pasó a la segunda ronda en el Encuentro Vallenato Femenino en 2014, fue su debut en categoría infantil, quedando con ganas de volver a vivir la experiencia. Y regresó, con tantos deseos que la eligieron reina en la categoría caribeña y un año más tarde fue Reina en la profesional, apenas cumplidos 14 años la coronaron en la plaza Alfonso López donde se han exaltado juglares como Alejo Durán, Luis Enrique Martínez y Alfredo Gutiérrez, artistas que, con Juancho Rois, han ganado su admiración, por lo que saben y expresan al interpretar los cuatro aires del vallenato, y el porro, la cumbia, el fandango, entre otros ritmos de las sabanas. En esta lid debió exhibir sus dotes ante Maribel Cortina, a quien todas ven como un referente en tanto fue la acordeonera original de Las Diosas del Vallenato junto a



Foto por **Diego Trejos**

la inolvidable Patricia Teherán, y con Nataly Patiño, que el año siguiente se coronó como Reina Mayor, a quienes respeta por sus ejecutorias, las considera las rivales más fuertes que ha enfrentado, sin menospreciar a las demás que, en su conjunto, son tantas que hacen ya un grupo consolidado en sus pretensiones de conseguir una ubicación preponderante en un reñido panorama. Su papá, Manuel Salgado, también interpreta el acordeón y es profesor de música vallenata, su mentor, su mánager, fue su instructor y trabajan juntos en lo esencial de esta que es ya su profesión. Antes había sido ganadora del Festival Vallenato en Turbo, con cuyo premio adquirió su primer acordeón con el cual perfeccionó su aprendizaje en la escuela de música de la Casa de la Cultura de Apartadó. Ha logrado pasos importantes a nivel de reconocimientos. En el Metroconcierto del Carnaval de Barranquilla, acompañó a Jorge Oñate, y lo volvió a hacer en la Punta de La Guajira. En una presentación en Turbo, hace un par de años, tuvo la ocasión de acompañar a Silvestre Dangond, y se lucieron con 'Mañanitas de invierno', aquel renombrado tema de amor de Emilianito Zuleta, experiencias que la desbordan en su felicidad. Su primer sencillo musical es 'Quién más que tú', composición del costumbrista sanjuanero Aurelio "Yeyo" Núñez, con acentuada inclinación por la poesía y la música vallenata. Leidy muchas veces entonó su canción 'Mi propia historia', grabada en el 2010 por Silvestre Dangond con Juancho De la Espriella que, según se sabe, escuchaba Catherine Ibarguen antes de cada competencia internacional, así daba temple a sus fuerzas para triunfar, y con ese tema se motivan las mujeres para lograr sus propósitos. "... si siembro una semilla nace, si compongo una canción la pego, yo soy la calidad, la clase ...". Su amistad con Isabel Sofía Picón es reciente. Se vieron durante una presentación en la que



ganó en la categoría infantil cuando estaba empezando. Pocos años más tarde se presentó la oportunidad de viajar a México como reinas EVAFE al festival femenino de Monterrey, invitadas a programas especiales de la televisión, compartieron en Reynosa, Tamaulipas, extendiendo sus presentaciones en el Festival Internacional de acordeones en San Marcos, con el respaldo de una banda norteña, interpretando canciones que fueron exitosas en la voz de Patricia Teherán y Diomedes Díaz, haciendo delirar al público mexicano. Fue tan atractiva esa construcción de un similar discurso musical entre dos acordeoneras que cantaban y divertían, que las empezaron a contratar para hacer

presentaciones juntas, y así las llamó Codiscos para proponerles hacer con ellas un conjunto. Ya han grabado tres sencillos y están trabajando el álbum. Es la primera vez que dos artistas del género femenino cantan y tocan el acordeón. Leidy es otro claro ejemplo de las mujeres que siguen creciendo en la industria, abriendo con sus notas las puertas para la llegada de nuevos talentos. En el Caribe nos hemos enterado de que existe una estupenda acordeonera nacida en Antioquia, lo cual no tiene nada de extraño porque los buenos intérpretes vallenatos surgen en cualquier parte de Colombia dispuestos a alegrarnos la vida con sus notas de acordeón. ☺

# Isabel Sofía Picón

## Sueños que cristalizan



Por **Álvaro Suescún T.**

Fue en la inauguración del Carnaval Internacional de las Artes, en 2020, cuando la conocimos en Barranquilla. Ella hizo la apertura musical, a sus 12 años exhibía una destacada trayectoria de presentaciones y premios, confirmada por su destreza para interpretar las notas del acordeón. La tarima fue levantada en la Alianza Francesa, allí Isabel Sofía nos deslumbró con el acompañamiento de Óscar Díaz y su conjunto vallenato. Ella tocó su instrumento, cantando 'Anhelos' y 'Matilde Lina', con tal sensibilidad y destreza que encantó al público, respondiendo con mucha seguridad y bastante simpatía a las preguntas de Óscar Montes, quien condujo este conversatorio. De Barranquilla, luego de hacer presentaciones en la ruta entre Ocaña y Bogotá, viajó a Tamaulipas, para hacer una descollante actuación en el Festival Norteño Femenil del Acordeón, esa fue también la primera vez que salió del país "... muy emocionada, pues quería conocer otras culturas", dijo. En la sexta versión del Encuentro Vallenato Femenino Isabel Sofía se convirtió en la Reina de reinas, justamente un mes después de coronarse Reina menor del Festival de la Leyenda Vallenata, prolongando la sucesión iniciada por María Quiñonez, quien provenía de



Granada, en la región montañosa adyacente a Plato. Ella desafió las normas del machismo terciándose un acordeón para cantar vallenatos, según lo ha explicado Julio Oñate Martínez tras una de sus muy recurrentes investigaciones, basado en el testimonio creíble de Pacho Rada. Antes que todas, Mamerta Hernández habría interpretado La coneja, en el primer tercio del siglo anterior, junto a sus hermanas Valdivia, en la guacharaca, y Melchora, en el tambor. Sería esta la primera agrupación femenina de la historia del vallenato. “Le dije a mi papá que quería aprender, cuando en un parque vi a un niño tocando un acordeón de juguete. Tenía 6 años.”, dice Isabel Sofía, al relatar la manera como comenzó esta historia al lado de este instrumento musical, y con él se afianzó en su aprendizaje musical con el profesor Jorge Vergel,

siendo este el primer paso para ingresar al reino de la música. Poco después participó en el Festival Vallenato, siendo semifinalista, nos dice Luis Fernando Picón, su padre y su mánager, resaltando con orgullo que ella nació en Aguas Claras, en el sector rural de Ocaña. Tenía 9 años cuando alternaba con Beto Villa en un concierto en Bogotá. El maestro Andrés ‘El Turco’ Gil la incorporó a su escuela de proyección ‘Los niños vallenatos de Colombia’, fruto de esa preparación en su reiteración en el Festival alcanzó el segundo lugar, en 2017. Hace pocos meses Isabel Sofía adelantó una gira para exaltar los aires musicales de la Costa Norte colombiana en territorio europeo. De esa manera cumplió uno de sus grandes sueños: celebrar sus 15 primaveras en la torre Eiffel, en París, el 22 de septiembre de 2022. Después participó en exhibiciones

en Florencia, Asís, Venecia, Verona, Firenze, Roma y sus estancias Carpineto y Gavignano, lugares estos donde amenizó las fiestas de la uva, exaltando nuestro folclor con un vallenato de la vieja guardia, dejando grata impresión entre los asistentes, y convirtiéndose en un referente de la música colombiana. Manifiesta su gran agradecimiento a la Cooperativa Multiactiva de Pimpineros de Norte de Santander, entidad que se ha convertido en su principal respaldo institucional. Al regreso grabó ‘Mi sentir vallenato’, una canción de Aníbal Uribe, ex guitarrista del Binomio de Oro, en su laboratorio fonográfico en Valledupar. Antes había grabado ‘Vuelvo al ruedo’, composición en que alude al retorno a las tarimas luego de superar los momentos críticos de la pandemia. Se declara admiradora del estilo de Juancho Rois y de la capacidad de composición de Diomedes Díaz. Reconoce a los maestros Jorge Vergel, a su hijo Jorge Alonso, a Andrés ‘El Turco’ Gil y a Almes Granados como sus instructores. Ellos le han aportado las guías para esa firmeza que ostenta en sus presentaciones. Entre sus planes está regresar pronto a México, concursar en Panamá y en República Dominicana, y viajar por los sitios del mundo donde el acordeón también es parte fundamental de su folclore musical. Improvisa versos y se destaca en la confrontación de agilidad mental en piquerías, y compone canciones que interpreta con mucho sentimiento, en parte de su esencia, para afianzar sus destrezas en la pulsión de los aires de paseo, merengue, puya y son. Todo indica que está lista para presentarse en el Festival en la categoría de mayores, para conquistar el exigente jurado con su gran talento, mientras adelanta sus presentaciones para el disfrute de los amantes del folclore vallenato.. ©



# ‘Encanto vallenato’ Unión de dos estrellas

Con su demostrada calidad artística, Sofia Picón y Laidy Salgado han unido sus acordeones y sus voces para conformar una novedosa propuesta sin antecedentes conocidos en nuestro país, para continuar su camino musical con esta unión que irrumpe con su talento y su juventud, acrecentando la riqueza del vallenato.

Ellas cruzaban sus caminos con frecuencia en las competencias y los eventos de acordeoneras y, luego de una presentación en México en 2020, conformaron una propuesta sólida desde la música de acordeón, lográndolo con el respaldo de Codiscos y el apoyo y las canciones de Iván Calderón, compositor y productor de gran reconocimiento.

En 2020 viajaron a México en representación de nuestro país en el Encuentro Vallenato Femenino (EVAFE), en el que ambas reinaban en su versión colombiana, intercambiaron impresiones y, al regresar, entendieron que podían acercar sus conocimientos y talentos así surgió esta agrupación, enmarcada en una variación entre lo tradicional y lo romántico.

El proyecto musical ‘Encanto Vallenato’ se consolida haciendo su propio catálogo con Si te vas, pues te vas, Aprende a perder y ahora estrenan el tercer sencillo Cobarde, todas canciones del maestro Iván Calderón.

# vetta

m a r m o l



GRANITO



LAMINAM



MARMOL

3215672663 3145160641  
Vía 40 #70-62 - Barranquilla, Colombia

DESIGNED BY  
AMPLIFY

# ‘Del Luto al Tributo’ Un adiós que trajo vida



“Un día de diciembre, justo después de Navidad, mi esposo entró a una cirugía de rutina, y terminó en UCI, en coma y conectado a una máquina. Pasaron cuarenta y dos días y murió. Él falleció a sus 48 años y yo a los 43 quedé viuda, con un hijo de 2 años y sin saber cómo se transita la vida de la mano del gran maestro llamado duelo”. Esto lo relata Liliana Barroso García, barranquillera, comunicadora social de profesión, quien por más de 20 años estuvo vinculada con entidades gremiales de la ciudad, aportando su trabajo, a través de las comunicaciones y el mercadeo, al desarrollo de la región. Es mamá de Nicolás, quien hoy tiene 5 años y está dedicada a él cien por ciento. Escribir comenzó como un bálsamo para el dolor, pero con el tiempo, se convirtió en la mejor terapia que pudo tener. Así nació la compilación de relatos cortos, en donde, expuesta y vulnerable, desnudó su alma y describió todas las sensaciones que llegaron a ella en su proceso de duelo. “En un principio, estos textos los comencé a compartir a través de mis redes sociales, allí pude notar que quienes me leían me escribían al interno manifestándome que se identificaban con lo que decía, que se sentían aliviados al leerme, o que siempre al leerme, justo después de leerme había una acción positiva con sus parejas, o con sus hijos, amigos o familiares, generalmente de pedir perdón por algo, o también mujeres casadas que me decían que al terminar de leer cada texto sólo sentían ganas de decirle a su pareja que lo amaban”. Entonces Liliana entendió que si bien es cierto que ‘Del Luto al tributo’ “nació como mi manera de honrar la promesa que le hice a mi amor de no recordarlo desde el dolor de su partida, sino desde el agradecimiento a Dios por haberlo puesto

# LA OLA

CARIBE

en mi camino; y que también nació para dejarme a mi hijo Nicolás, un legado de amor, para que cuando él crezca conozca, a través de estos relatos, cómo fue el proceso, conozca lo fuerte, lo valiente y lo bondadoso que fue su Padre. También supe que era la oportunidad de escribirle a esa persona que por casualidad me leía y el texto le servía para algo, ahí supe que yo podría ser apoyo para esa persona, que mis textos tienen un propósito y hoy en día ese es mi verdadero fin. Saber que lo que hago impacta de manera positiva, así sea a una persona. Eso no tiene precio. Quizás es lo que Dios quiere y para lo que me está moldeando". Es así como decidí poner en orden todos esos textos que durante tres años había escrito; textos en los que vulnerable describe cómo se sentía en cada etapa del duelo, y los reuní en un libro que titulé 'Del Luto al Tributo' – Relatos

cortos de un amor que trajo vida. El libro es una ovación a la vida, es una invitación a atesorar los aprendizajes de un maestro llamado duelo, un maestro que toma la forma de diferentes experiencias dolorosas y las transforma e invita a reinventarnos. "Todo va estar bien y todo va a cobrar sentido". Es el mensaje que ella desea a todas las personas que lo necesitan. Empatía, esperanza y fe en medio de la tempestad. "Hoy elijo caminar con fe este inesperado pero luminoso proceso con el cual he experimentado vida y esperanza. Deseo que nos acompañemos en el camino de abrazar la vida sin importar lo que dolió, ese es el camino del luto al tributo".

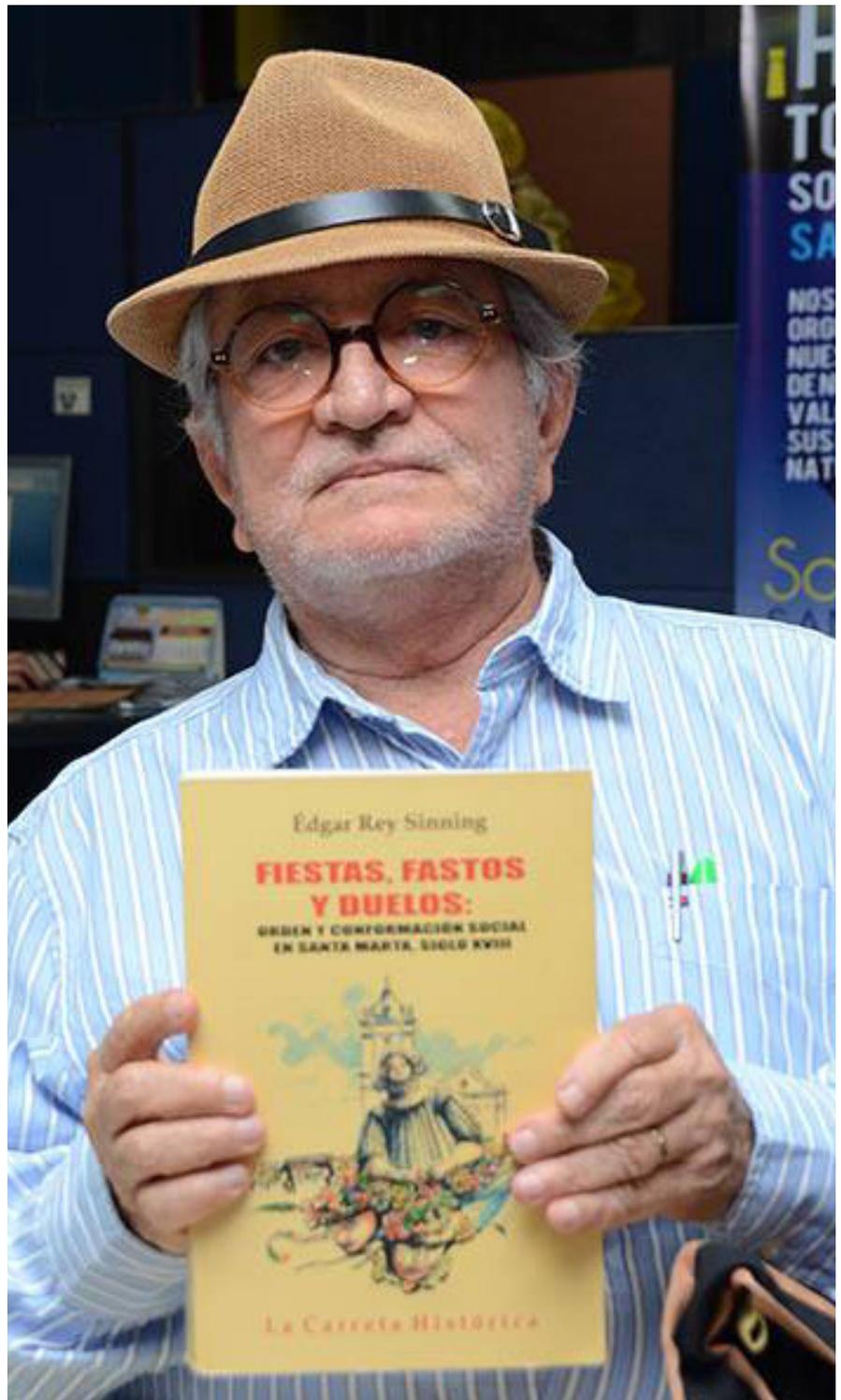
@dellutoaltributo  
<https://www.amazon.com/dp/BOCS7Y5XTV>  
@dellutoaltributo



# La cultura ribereña y el Carnaval en Edgar Rey Sinning

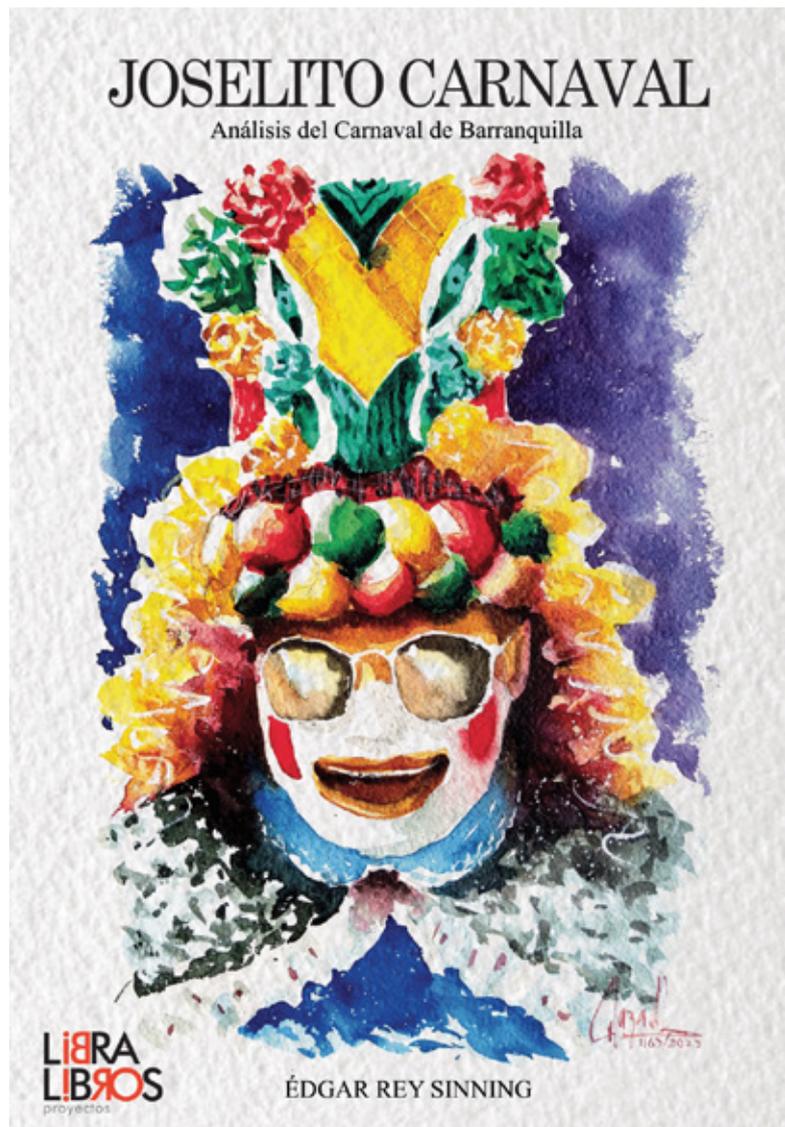
Por **Adlai Stevenson Samper**

**E**n la Feria del Libro de Bogotá 2024 el sociólogo, catedrático y escritor Edgar Rey Sinning tuvo dos intervenciones puntuales alrededor de uno de los temas objeto de sus investigaciones: música y sociología cultural. Nada extraño para un hijo de la población de Santa Bárbara de Pinto, ubicada en las riberas del río grande de la Magdalena, arteria viva nacional y vehículo de gran parte sustancial de la cultura nacional; incluido el Carnaval de Barranquilla, patrimonio oral e intangible de la humanidad. Las conferencias de Edgar Rey en Bogotá versaron sobre la reedición reciente de su libro clásico 'Joselito Carnaval' por la editorial barranquillera Libra Libros Proyectos y la inclusión de un ensayo suyo en una compilación de la Universidad Santo Tomás de Bogotá sobre sociología y música. Temas que son; desde luego, afectos al escritor por su origen, por profesión, por cátedra y libros realizados durante su fecunda labor intelectual que incluye su paso salvador por la gerencia del canal Telecaribe cuando se encontraba en una crisis; más que financiera, de identidad y empatía con la región de su influencia con un permanente apoyo hacia las labores literarias, editoriales, musicales y de exploración de ámbitos culturales sentado en actitud tertuliana en su mecedora rememorando esas hermosas conversas en el pretil de las poblaciones cuando no existía televisión ni redes sociales y la palabra era protagonista





de la vida comunitaria. Las tesis propuestas en ambas conferencias apuntan en el fondo a un mismo sintagma que es la omnipresencia de los habitantes del río Magdalena alrededor de la música, migrando en sus aguas, depositando sus culturas en ciudades como Barranquilla que acogen, en el marco propicio y nutricio del Carnaval, a estas manifestaciones musicales y dancísticas. Allí están; para corroborarlo, el son de negros de las poblaciones del Canal del Dique y de Bahía Honda, Magdalena, donde por cierto se llama baile de negros; el toque Congo, adaptado para la música de la danza del garabato, la misma del inmortal himno del Carnaval 'Te olvidé' erróneamente clasificado como chandé y que tiene ramificaciones culturales en Cuba con el garabato de Eleguá, objeto del poder principal del Orisha, usando la herramienta mágica de ancestros africanos del garabato para limpiar, bendecir y abrirse paso entre los densos montes y plantaciones. Todos estos aires musicales son denominados fandangos de lengua por sus características esenciales de formato con una cantadora, coro de

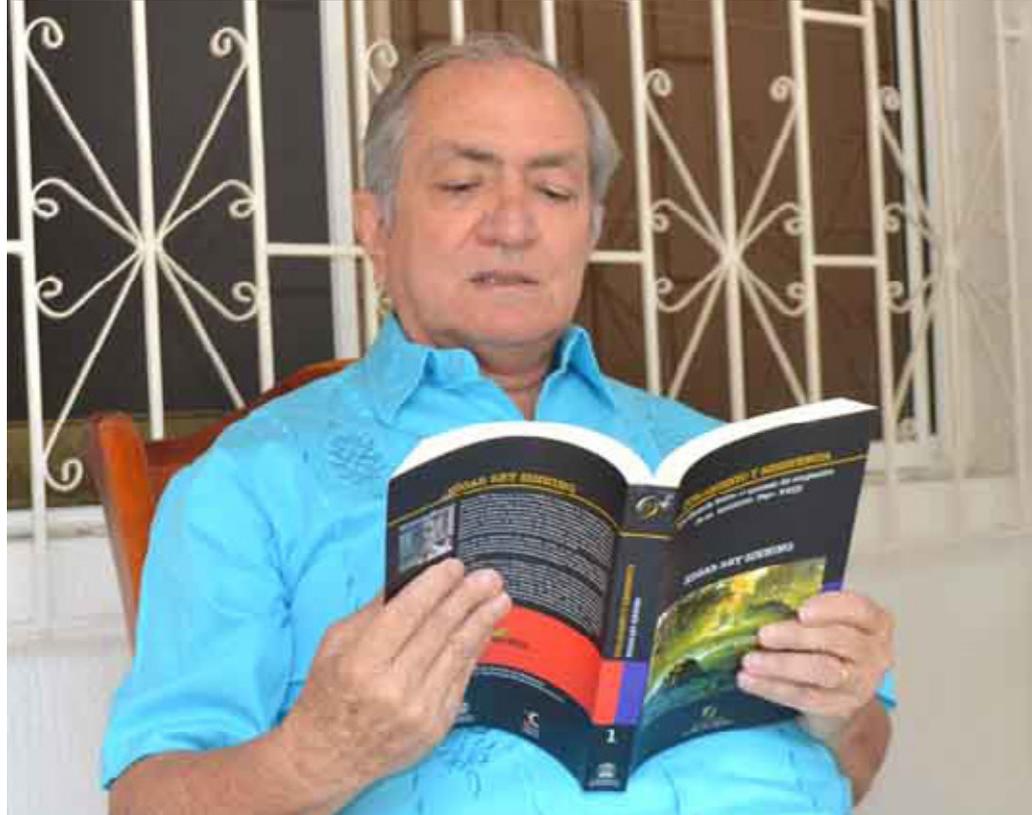




respondonas —siguiendo una de las características de la música africana con los llamados y la consecuente respuesta—, percusión, aunque también son denominados bailes cantados bajo el amparo de una feliz denominación del eximio musicólogo cubano Fernando Ortiz. Dentro de estos bailes cantados, y así lo plantea Edgar Rey; han migrado a través del río Magdalena y sus vertientes hacia ciudades como Cartagena, Santa Marta y Barranquilla, moldeándose en una adaptación continua cultural que los mantiene con absoluta vigencia como música del Carnaval, que es concepto diferente de músicas en el Carnaval. Allí está la majestad de la cumbia y los porros y fandangos de las bandas de viento, evolución sincrética de las viejas bandas militares que suenan con tanto desenfado sonoro en las comparsas durante su desfile en los diversos eventos carnavales. Estas músicas provienen; trasvasadas al nuevo envase formato sonoro, de los bailes cantados tal como lo expuso el padre de la sociología en Colombia,

el barranquillero Orlando Fals Borda en su libro 'Historia doble de la costa' con la historia de los hermanos Mier, emigrados de Mompo, un enclave colonial de paso del río Magdalena, hacia la población del Carmen de Bolívar, donde amenizaban con su banda los festejos de la prosperidad del delirio mientras sacaban los cargamentos de tabaco hacia la ciudad de Bremen, Alemania, desde el municipio ribereño de Zambrano, Bolívar; frente a la población de Plato, Magdalena, desde donde se volvió un hombre caimán que se fue para Barranquilla. Dentro de los bailes cantados o fandangos de lengua hay un primer grupo compuesto de bullerengue, chalupa, shuana, tuna, fandango, lumbalú, zambapalo en el área territorial y cultural del Canal del Dique, bahía de Cartagena, Montes de María y la región de Urabá. El segundo grupo es esencialmente ribereño, asentados en las poblaciones de San Martín de Loba, Hatillo de Loba, Barranco de Loba, en el departamento de Bolívar y Santa Bárbara de Pinto, pueblo natal de Edgar Rey, Talaigua Viejo y

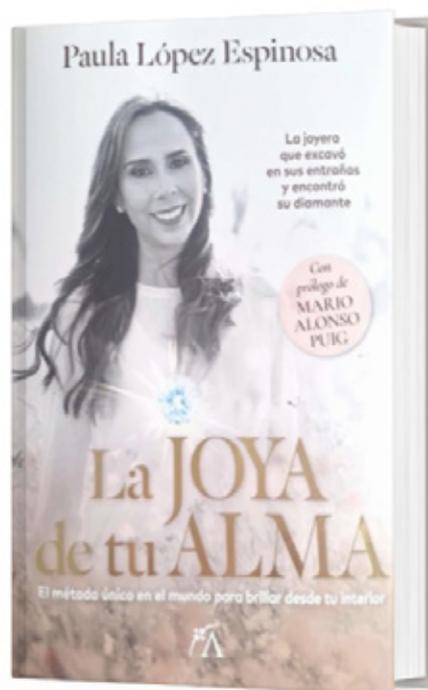
Nuevo, tierra de la eximia cantadora Totó La Momposina; entre otros. La música es del llamado complejo de la tambora con aires de berroche, tambora corrida, tambora, chandé, guacherna y la tambora samaria. El tercer grupo de bailes cantados se encuentra en áreas del Canal del Dique, riberas del Magdalena hasta Barranquilla donde son parte fundamental de su carnaval —tal como lo presenta Edgar Rey— y se encuentran conformados por los aires de pajarito, pajarito pordebajero, garabato, baile de son negros, también llamados de tamarindo y congos, cuyas influencias en el vasto piélago del Caribe incluyen a Panamá, Colombia, Cuba y Venezuela. La influencia de los bailes cantados es notoria en la industria discográfica colombiana de la región Caribe desde inicios de la década de los cuarenta del siglo XX donde estas tradiciones orales musicales fueron tomadas para verterlas en el formato de moda tipo jazz band y las bandas de vientos a medio camino del formato orquestal, tradición que prosiguieron músicos y cantantes como Pacho Galán, Lucho Bermúdez, Edmundo Arias, Francisco Zumaque, Joe Arroyo, Juan Piña, Checo Acosta y muchos más. Por supuesto que Edgar Rey, nativo esclarecido de las riberas del río Magdalena, sigue desde su perspectiva sociológica realizando aportes a la investigación cultural de la región Caribe asentado y paseando en la ciudad de sus querencias, Santa Marta, donde Edgar dirige la tertulia samaria y a la que el acordeonero y cantante Juancho Polo Valencia, nativo de otra población ribereña, Cerro de San Antonio, le dedicó felices y alegres versos: «Sí, sí, estuve paseando en Santa Marta; sí, sí, la capital del Magdalena; sí, sí, a mí nada me hace falta; sí, sí, siento una linda morena».🕒



# Paula López Espinosa y 'La Joya de tu Alma'

La escritora está convencida de que lo importante no es lo que te pasa, sino lo que haces con lo que te pasó, cómo convertir una piedra en bruto en un diamante.

La escritora colombiana, coach de vida y columnista Paula López Espinosa presentó su nueva obra en el Club Financiero Génova, en Madrid, junto a Manuel Pimentel, fundador y director de la editorial Almuzara y ex ministro de Trabajo. Se trata de una historia de transformación y esperanza. Hace mucho tiempo Paula abandonó su exitosa carrera como diseñadora de joyas, experta en diamantes, y una vida que parecía de lujos y privilegios para adentrarse en lo que San Juan de la Cruz denominó la noche oscura del alma, un tránsito de dolor y sufrimiento al otro lado del cual espera una increíble transformación espiritual. En 'La Joya de tu Alma'. El único método en el mundo para brillar desde tu interior (Ed. Almuzara), su cuarto libro, Paula López lleva de la mano al lector por el camino de esa transformación que implica el coraje de dejar de ser quien no se es. Utilizando la analogía del alma como un diamante que hay que pulir, la escritora plantea que las heridas y el ego obstruyen el alma e impiden su brillo. Esas capas que recubren el diamante deben ser cuidadosamente removidas para empezar, ahora sí, una vida plena y serena. En este viaje de dolor y transformación que es 'La Joya de tu Alma' Paula abre por primera vez



su corazón. Es una catarsis a través de la literatura que le permite contar, en primera persona, las circunstancias de su propia noche oscura: La pérdida de sus afectos más cercanos, la soledad, una enfermedad que ha estado a punto de conducirla a la muerte, un accidente que casi acaba con ella y sus hijas; y una historia de pareja marcada por el desamor, la traición y la estafa emocional. Es una historia de espiritualidad, pero también de valentía, resiliencia y de esperanza, una hoja de ruta para

conectar con el verdadero ser. El doctor Mario Alonso Puig, fellow en cirugía por Harvard University Medical School, uno de los gurús del desarrollo del potencial humano, con millones de seguidores en el mundo, escribió el prólogo de esta maravillosa obra. "Paula López Espinosa invita al lector a abrirse a la posibilidad de que, donde parece que tan solo hay un muro, aparezca un camino", dice Puig. Durante la presentación de 'La Joya de tu Alma' en Madrid, la autora estuvo acompañada por Manuel Pimentel, fundador y director de la prestigiosa editorial Almuzara y ex ministro de Trabajo del gobierno de José María Aznar.

## Sobre la autora:

Paula López Espinosa nació en Bogotá. Es coach de vida, escritora de literatura espiritual y autora de 'Tu alma: una joya para pulir', 'Mis píldoras para el alma', 'Mis respuestas para el alma' y el método 'Cómo pulir el diamante de tu alma'. Además, es columnista, conferencista y experta en logoterapia. A pesar de haber nacido en una situación de privilegio, en un hogar de la alta sociedad bogotana, Paula López rápidamente comprendió que su mundo no era lo que parecía. Desde muy temprano se enfrentó a la enfermedad, al abandono, a la violencia de género y al desamor. Pero lejos de amilanarse,

# LA OLA CARIBE

esas circunstancias la llevaron a emprender un viaje incansable de sanación en busca de darle sentido a su existencia. Esa búsqueda hizo que se mudara a Madrid, España, donde empezó de cero. Tras un largo trabajo de desarrollo personal logró que una editorial de ese país se fijara en su obra y decidiera publicar su libro, lo que simboliza un gran triunfo y deja en alto el nombre de las escritoras colombianas. Con más de 20 años de formación como coach de vida y guía espiritual, Paula López Espinosa hoy acompaña a miles de personas que buscan sanación en un mundo roto, donde el miedo y la incertidumbre reinan. Paula está convencida de que lo importante no es lo que te pasa, sino lo que haces con lo que te pasó, cómo convertir una piedra en bruto en un diamante. Su propósito, dice, es contribuir a la construcción de un mundo más humano. 



# Mujeres en el Vallenato



Más protagonistas que musas

# LA OLA

CARIBE

Por **Fabrina Acosta-Contreras**

**D**esde el año 2015 la asociación feminista Evas&Adanes viene liderando el Foro-Concierto

'La mujer en el vallenato'.

En la versión 2024 el slogan fue: 'Más protagonistas que musas' para generar una pedagogía de la No violencia, a través de una manifestación cultural (el vallenato) que impacta de manera significativa nuestras realidades. Mediante el foro-concierto se pretende que los y las invitados especiales puedan exponer criterios dirigidos al aporte que el vallenato puede hacer a la cultura de



igualdad y equidad entre géneros. Es importante mencionar que el vallenato es una expresión musical que tiene colores, formas, sonidos e inspiraciones caribes, que hace sentir el amor y la hermandad, que acerca a desconocidos y estrecha a los amigos; aunque ha sido históricamente protagonizado en mayor medida por los hombres, no se puede desconocer el aporte de las valientes mujeres que han escrito con trazos femeninos imborrables historias en la música vallenata y desde esa premisa, cada foro-concierto aporta a la causa por la igualdad, equidad y la no violencia. Foro concierto 2024: el poder transformador del vallenato

# LA OLA

CARIBE

con esencia femenina

El foro-concierto fue un despliegue de riquezas culturales de La Guajira y el Caribe desde una visión académica y cultural con perspectiva de género, aspectos que son fundamentales para reinventar la sociedad y aportar a procesos de equidad e igualdad. Justo la semana antes del Festival de la



Leyenda Vallenata que se desarrolló en Valledupar, se eligió realizar el encuentro de acordeoneras ganadoras de diferentes festivales. De esta manera, la Asociación Evas&Adanes como ejercicio de ciudadanía y compromiso con La Guajira organizó con el apoyo de diversas entidades, dicho evento (académico/cultural) que estuvo repleto de música, arte, magia caribe, mística guajira, creatividad y experiencias inspiradoras. El foro buscó generar reflexiones respecto a las mujeres y su liderazgo en la música, su capacidad creativa y el poder de aportar



a la transformación social. En esta versión participaron 5 artistas que han sido ganadoras de festivales

- Isabel Sofía Picón, María Sara Vega y Wendy Corzo, acordeoneras; Iris Curvelo, cantante wayúu; e Imera Mejía Ovalle, cantautora y acordeonera.

Invitado especial: Danny Hoyos, creador del personaje Susos Show. En definitiva, el vallenato tiene una fuerza y un poder inspirador que fluye desde lo femenino y que ni el machismo ni las inequidades pueden limitar. Las mujeres son protagonistas y están tejiendo un camino con logros contundentes, que sigan sonando los acordeones que encienden de esperanza nuestras realidades, que las mujeres tengan más garantías para desplegar sus alas hasta el infinito y que cada vez sean más protagonistas que musas. 



Danny Hoyos,  
creador del personaje Susos Show.

# Anárquico

Otra obra genial de José Pérez



Por **Loor Naissir**

**C**onocí al arquitecto paisajista José Pérez Orozco haciéndole una entrevista para El Heraldo, a finales de los años 80.

Recuerdo que me citó a su oficina, a donde fui acompañada de un fotógrafo. Cuando entré, pensé que era una juguetería: todo a media luz. Detalles en todos los lados con diseños atractivos a la vista. Me dijo, iluminando su rostro y el mío al mismo tiempo, porque juega con las luces como un niño aficionado a la tecnología: "Loor... Bienvenida a Joselandia, siéntate cómodamente". Un escritorio gigante me separaba de él. Me dije a mi misma, qué hombre excéntrico. Tiene pinta de artista genial. Para esa época ya estaba acostumbrada a entrevistar gente de todas las profesiones con gustos y conceptos de la vida muy distintos. Me acomodé y él, sin hablar, empezó a mostrarme diseños de lo que había hecho y de lo que pensaba a hacer en la ciudad. De una estatura inmensa, vestido de blanco hasta los zapatos, y el cabello medio rizado, unos centímetros sobre sus hombros. Dicen que no se peina. Tenía una combinación de estilos: se había quedado en la moda de los años 70, en el 'look' del cabello; y homenajeando quizás a su padre, un hombre apreciado por su seriedad, con la ropa blanca, usanza de los caballeros de antaño. Por eso su presencia no pasa desapercibida. En un momento me sentí extraña haciendo la entrevista, pero a medida que pasaban los minutos, cuando me iba mostrando su maravilloso trabajo notaba en



José Pérez con su esposa Patricia Pallares y su hijo José José.

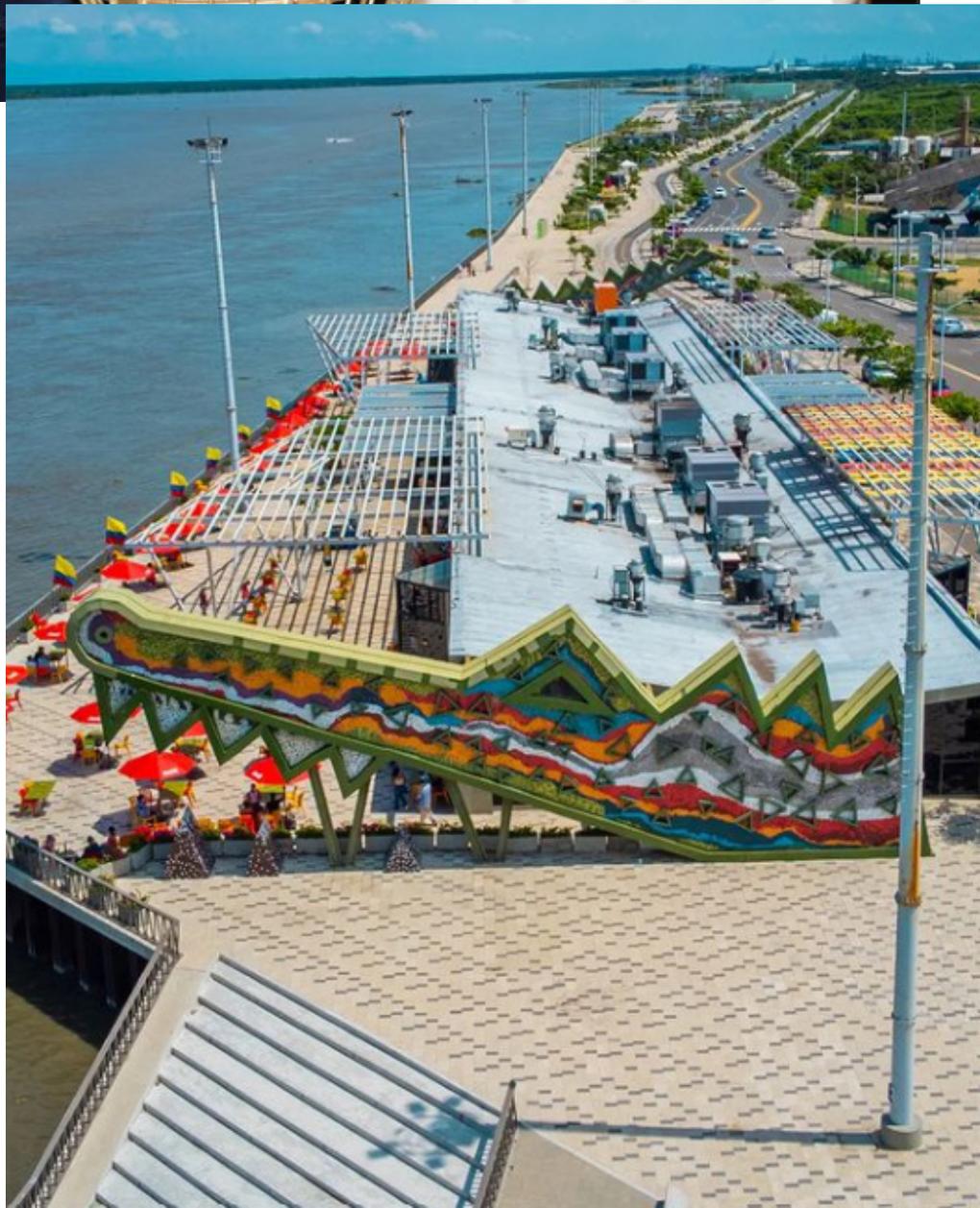


Con el Alcalde Alex Char, quien siempre ha creído en sus genialidades.



Con el moderador Víctor López, su amigo, y su esposa Patricia Pallares, quien es su 'polo a tierra' cuando a este genio se le ocurren 'locuras' que después ni él se explica cómo surgieron de su prodigiosa mente.

él una pasión indescriptible. Habló muy poco, lo necesario, lo suficiente, diría hoy. No sabía que estaba sentada frente a un arquitecto genial. Una vez leí que el psicólogo e investigador, profesor de la Universidad de Harvard, Howard Gardner dijo que los genios dedican todo su tiempo, su pasión y su esfuerzo en lo que ponen su concentración. Y eso hace él. José Pérez trabaja impulsado por pasión, no por dinero. Ha hecho trabajos extraordinarios para la ciudad como el diseño del Caimán del Río para el Malecón. Mostró la obra junto al alcalde Alejandro Char y volvió a meterse en su casa, alejado del mundanal ruido, donde solo atiende a contados amigos. Eso sí... tiene montones que lo admiran por su



trabajo y por su calidad humana. Es un arquitecto que se atreve a hacer grandes obras, porque en su mente, en su creatividad, en su genialidad, nada le queda grande, como su estatura. Muy pronto veremos el esplendor del Centro Gastronómico de Puerto Colombia. Una construcción atractiva para nativos y visitantes. La noche del jueves 25 de abril de este 2024 fue apoteósica para él y para los que lo acompañamos. La Casona del Prado se llenó de invitados al lanzamiento de su primer libro, Anárquico, cuyo recaudo será destinado a los jóvenes de escasos recursos económicos que quieran estudiar arquitectura en la Universidad Autónoma del Caribe, donde él no sólo se formó, sino que además soñó lo que quería para su vida profesional. "Es muy tímido", dijo su amorosa esposa Patricia Pallares, en la mesa principal, en la que estaba su moderador, el



periodista Víctor López. Lleno total, un éxito. Me tocó oír lo que respondía y ver los momentos en que secaba sus lágrimas de emoción, pegada a una de las dos puertas de vidrio, que estaban además atiborradas de sus admiradores. Me uní al coro: "Te queremos Jose, Te queremos", que salía del alma de sus amigos más allegados Juancho Abuchaibe, Foncho Bernal, Rafael Barrera, Jorge Lafaurie y Franco García, del grupo Bakkanos, que se acomodaron en una pequeña escalera, ubicada a la entrada del salón, para no





Rodeado de un grupo de amigos de la cuadra, de la adolescencia, de la juventud, de esos tiempos idos que el mismo tiempo no puede borrar.

perderse ni un minuto del evento. Su libro titulado 'Anárquico', que significa desorden, locura, caos, es el producto de las vivencias provincianas de un genio currambero. La noche se cerró con fuegos artificiales, que llenaron el cielo de luces multicolores, las que le gustan a él. José Pérez, el genio de la arquitectura de Barranquilla, presentó su libro, su vida y obra. Aplausos!!! 🍷

Fotos Tino Choperena



Firmando los primeros libros que se vendieron durante esa maravillosa noche de amigos entrañables.

# Gloria Peña

## Una institución de la danza en el Caribe colombiano

Por **Félix Carrillo Hinojosa**

La dancística ha sido parte esencial en la comunicación, cuyo lenguaje no verbal está lleno de música y su exposición va sujeta a las emociones y gestos, en el que bailar puede hacerse libre o estar plegada a una coreografía. Quien danza entra a otro mundo y es más que mover el cuerpo. Es una liberación total. Ese crear danza con ritmo y tiempo determinado, en donde el coreógrafo es el guía de como posicionar el cuerpo, tiene su encanto. En ese mágico mundo consagró su vida, al convertirse junto con su hermana, en una bailarina de ballet clásico, profesora de danza tanto clásica como folclórica. Es una reconocida coreógrafa y especialista en montajes de espectáculos. En 1951 organizó la academia de danzas Gacho y Gloria Peña, proyecto con el que ha recorrido distintos lugares de Colombia y el mundo, en representación del Carnaval de su tierra, brindando conocimiento a tantas generaciones. A la edad de seis años junto a su hermana, inició sus estudios, los cuales incrementó en la escuela de danza clásica del Teatro Colón con la dirección del profesor Kiril Pikières, formación que la llevó a estar en el primer concurso internacional de ballet clásico, con sede en Brasil. En 1970 se trasladó a su ciudad natal, donde tomó las riendas de la academia que creó con su hermana. Un año después, es asesora cultural en la alcaldía. En 1972, con el ballet



folclórico que lleva su nombre, realizó sus primeras presentaciones en el teatro Amira de la Rosa, universidades, clubes sociales, Escuela de Bellas Artes y el Teatro Colón, trabajo que le permitió ser invitada a la ciudad de Tampa, Estados Unidos, por parte de su dirección de la extensión cultural. Durante siete años asumió la responsable tarea de recoger y poner en su grupo, todas las tradiciones, leyendas y mitos que rodean al Carnaval de 'La Puerta de Oro', para cambiar la coreografía que tenía ese evento, en el que

se repetía siempre lo mismo. Esta transformación enriqueció las coronaciones, en donde la mujer del Caribe, brindó todo su encanto natural. De grata recordación está el colorido y dancística que rodeó la ceremonia de coronación de Patricia Abello, Silvana González, Mireya Caballero, Laura Char, María Cecilia Donado, María Gabriela Diago y Angie de la Cruz. En 1980 es nombrada asesora para la escogencia de las candidatas que deben representar al departamento y su capital, en el Reinado Nacional del Bambuco y del Folclor, que

se realizan en Neiva e Ibagué, con un excelente resultado. En 1992 fue directora del grupo Tayrona, con sede en Washington, D. C., Estados Unidos. Igual ocurrió frente a la delegación folclórica que nos representó en ExpoSevilla92. Once años después, crea la obra artística musical 'El esplendor del Carnaval', que fue acogida por CarnavalCop y la Fundación Julio Mario Santo Domingo, que contó con la presencia de 200 actores en escena. El Ministerio de Cultura y Carnaval Cop le otorga en el 2004 un reconocimiento a su aporte como testimonio oral de la fantasía al interior del Carnaval. El instituto Distrital de Cultura y Turismo hace lo mismo. Es delegada para dirigir la coreografía del Carnaval ante la Unesco, hecho que incidió para que éste fuera declarado patrimonio oral e inmaterial de la humanidad. Con esa propuesta artística visitó las Casas de la Cultura de Alemania, Sevilla y Madrid, donde tuvo una aceptación total su propuesta artística. En el 2005 fue invitada para montar en las comunas de Medellín, un espectáculo con 400 personas, como cierre de la primera jornada del Foro Interamericano de Seguridad y Convivencia Ciudadana, donde 320 niños y jóvenes de 16 barrios populares, llenaron ese evento con su música, flores, fantasía y color. A finales de ese año, viajó con su grupo a Dakar, África, en representación de la Misión Cultural encabezada por la vicepresidencia de Colombia, donde concursó entre las delegaciones de Praga y Malasia, para conseguir la sede de Turismo 2007, de la que resultó ganadora. En el 2006 realizó el montaje durante dos noches, en el Teatro Amira de la Rosa, con el que se celebró las cinco décadas de fundada la academia creada por su hermana y por ella. Un año después participó como tallerista en el centro de entrenamiento para la danza en México, D.F., con el fin de participar en el Segundo Encuentro México y el Caribe y una sola danza. En el 2008 estuvo en el certamen Señora Cartagena donde fue jurado y



presentó su grupo con el espectáculo dancístico 'Aromas Modernos'. Es encargada para hacer en la apertura del Carnaval en 2009, el homenaje a nuestra artista Shakira, en donde participaron 400 hacedores y actores en ese evento. Toda esa incansable labor de su parte, ha tenido su reconocimiento, representado en homenajes que dan fe de su trabajo artístico. El más reciente fue en el 2018, cuando se exaltó su vida y obra, en el marco de la izada de bandera de 'La fiesta es de todos', que se realizó en la antigua Intendencia Fluvial, por parte de la Secretaría de Cultura, Patrimonio y Turismo de Barranquilla. Su vida es una danza llena de mucho color, a la que el artista Adolfo Echeverría, le puso música en ritmo de garabato y le dijo con sinceridad

"Allá viene la mujer que si enseña en Barranquilla/Gloria Peña sabe mucho del arte y coreografía/con un moño en la cabeza que se adorna con las flores/de la cumbia y los tambores/ ella sí sabe la ciencia". Sobre ese detalle, ella piensa, respira profundo y sentencia: "Cuando me muera, quiero que me entierren con la música que me compuso Adolfo Echeverría". Si ella lo pide, así será. Fercachino (Gloria María Peña Castro nació en Barranquilla, Atlántico, el 31 de mayo de 1935. Padres: María Castro y David Peña Ospino) #RelatosFercachino

**\*Escritor, Periodista, Autor, Compositor, Productor Musical y Gestor Cultural que ideó la hoja de ruta para que la Cumbia y el vallenato tenga una Categoría en el Premio Grammy Latino.**



# Dieta para el 'sobrepeso mental'

## Los peligros de pensar demasiado

*"La mente que mucho piensa antes de actuar, cuando llega el momento de hacerlo... está cansada": Frederick Nietzsche.*

*"Hay gente que piensa para no sentir... Que piensa para no vivir...":  
Reflexión popular.*



Por **Roque Herrera Michel**

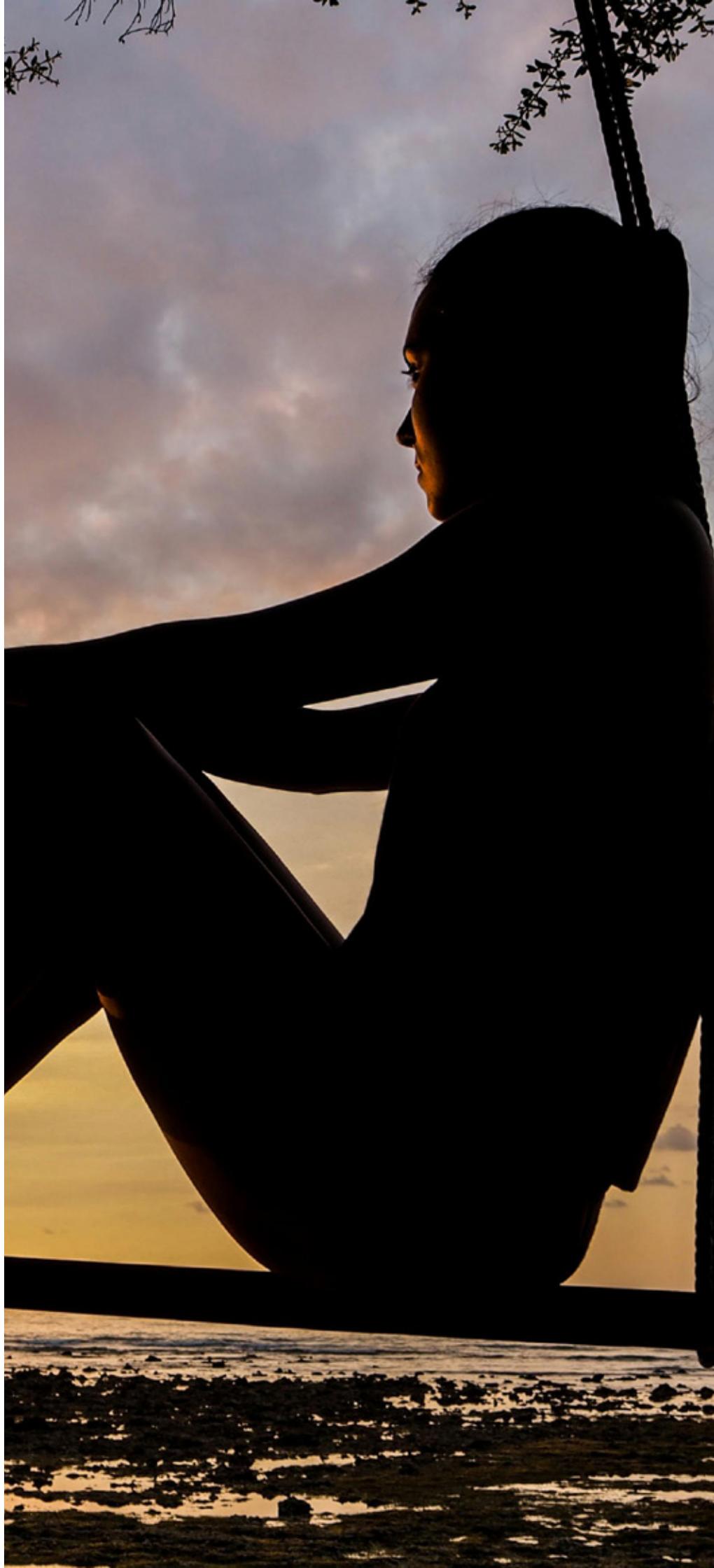
**N**o hay nada más agobiante mentalmente que el pensar demasiado. Es obvio que pensar es lo más inteligente y valioso que puede producir el cerebro humano, pero pensar excesivamente, llenarse de pensamientos vacíos sin vivir y sentir la vida, resulta anímicamente contraproducente pues la psiquis muchas veces se agota de pensar y pensar en algo sin llegar a nada concreto. Hay gente que piensa todo el tiempo para no sentir... para no experimentar miedo o tristeza... para no vivir la soledad o la ansiedad. El sobrepensamiento (overthinking en inglés) es un tema muy tratado en la psicología. El pensar demasiado no nos permite vivir ni sentir la realidad a plenitud por estar cavilando en temores infundados y en pensamientos negativos e inútiles. Lo negativo de ese 'sobrepeso mental' es que genera un desgaste excesivo de energía física y psíquica, haciéndonos lentos sin que nuestra mente y cuerpo puedan trabajar de forma fluida. Cuando esa 'pensadera' nos ataca, nuestra psiquis se cansa y puede llegar a bloquearse debido al debilitamiento mental. Esos pensamientos 'intrusos' e inútiles pueden llevarnos a imaginar o inventar temores exagerados, vivir en un mundo irreal y hasta auto engañarnos. Muchos de estos pensamientos recurrentes surgen automáticamente cuando estamos dedicados a actos rutinarios: cuando nos aparamos, desayunamos, vamos al trabajo, en el trabajo... y ese pensar y pensar va desgastando y robándole fuerzas a nuestra psiquis. En cuanto al contenido de estos pensamientos pseudo-obsesivos (también conocidos como 'rumiación mental') pueden estar referidos a críticas hacia

otros o hacia nosotros mismos, a decisiones que nunca se toman (procrastinación), a sentimientos de lástima y autocompasión o a conjeturas y suposiciones sobre lo que podría suceder o lo que puede estar pensando otra persona acerca de nosotros. Una investigación científica de la Universidad de Michigan encontró una significativa incidencia del síndrome de hiperpensar entre la población joven. Según este estudio un 73% de los adultos entre 25-35 años dedican demasiado tiempo a pensamientos obsesivos y el 52% de las personas entre 45-55 años. En síntesis, este hiperpensamiento nos puede llevar a dejar de dormir por estar preocupados en cosas sin importancia. Bajar la productividad por pensar mucho en una relación trivial que no va bien, en un contratiempo ligero que nos pasó, en una tarea que vamos postergando, etc. Lo cierto es que este pensamiento compulsivo además de producir agotamiento físico y mental disminuye nuestra calidad de vida. Fuera de lo anterior esta 'pensadera' suele venir acompañada de migraña, problemas de sueño, dificultad para concentrarse, ansiedad depresiva, preocupación excesiva, estados de ánimo negativos, inacción (parálisis por análisis), inseguridad y disminución o aumento de la ansiedad por comer.

## **TÁCTICAS PARA NO PENSAR DEMASIADO... Y SENTIR MÁS LA VIDA**

No parar de pensar suele convertirse en un serio inconveniente del comportamiento cuando estas ideaciones se generan en nuestra mente de manera automática y aparentemente sin control, absorbiendo gran parte de nuestro tiempo productivo y no permitiéndonos vivir a plenitud la vida.

Una de las principales tácticas para alejar esos 'pensamientos en rumiación' es no pensar tanto





las cosas y pasar prontamente a la acción. Si nos ocupamos en vez de preocuparnos tanto y ponemos nuestra mente en acción, tienden a desaparecer estos pensamientos recurrentes. En ocasiones resulta conveniente el apoyo de una terapia psicológica cuanto este 'pensar demasiado' se produce por la necesidad de evitar experimentar sentimientos dolorosos o vivencias afectivas rechazadas. En esta ocasión el pensamiento se utiliza para 'no sentir'.

La psicóloga clínica Jennifer L. Taitz, de la Universidad Yeshiva de Nueva York, propone cinco recomendaciones para combatir el pensamiento excesivo:

1. Reconocer cuándo se tiende a pensar demasiado (sitios, momentos, personas, patrones repetitivos, etc.). Hay que estar preparado con estrategias tan pronto como notemos las señales de que se nos viene encima esa catarata de pensamientos.
2. Alejarse un poco de sí mismo. Ese 'autodistanciamiento' puede brindarle la perspectiva que necesita para sentir que puede 'cambiar de canal'.
3. Reemplace los pensamientos negativos por otros más constructivos. Piense en cosas positivas.
4. Escriba lo que piensa. Cuando se necesitan procesar sentimientos o una experiencia, en lugar de pensar demasiado, se puede practicar la escritura expresiva, describiendo el estrés que siente, qué tanto lo afecta y qué soluciones ve para mejorar su futuro.

Algunas estrategias adicionales para combatir el 'overthinking' suelen ser: dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable, evitar la cafeína y estimulantes como el alcohol y el uso de sedantes. Todo esto nos llevará a recuperar la tranquilidad del caudal de aguas en nuestra mente y sentir gozosamente la vida en vez de pensarla tanto. 



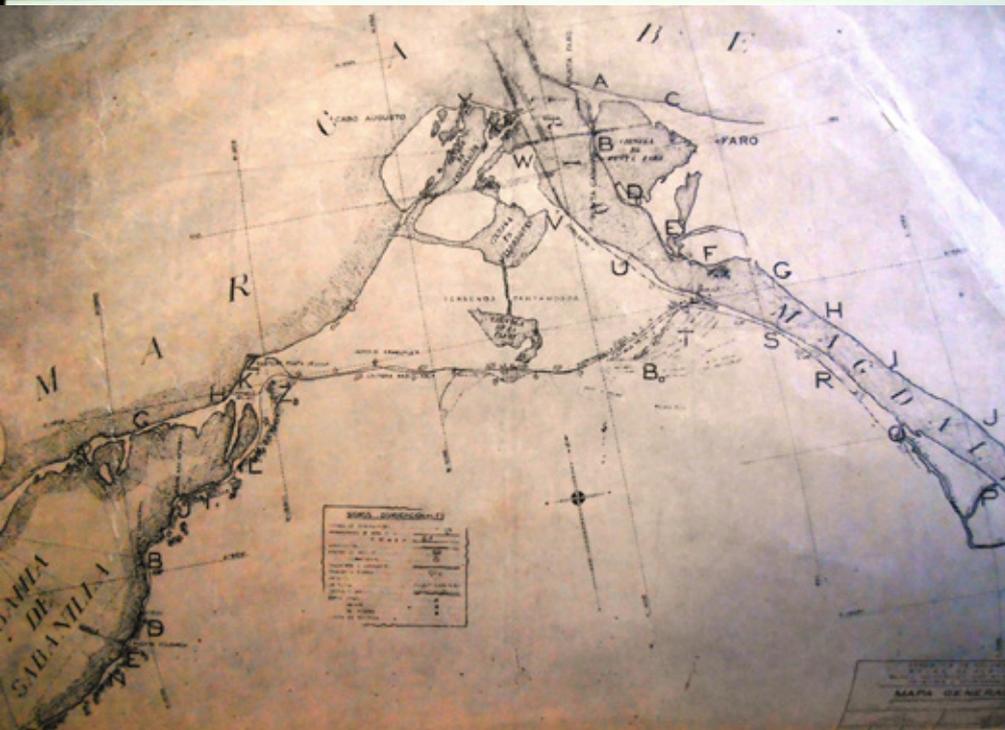
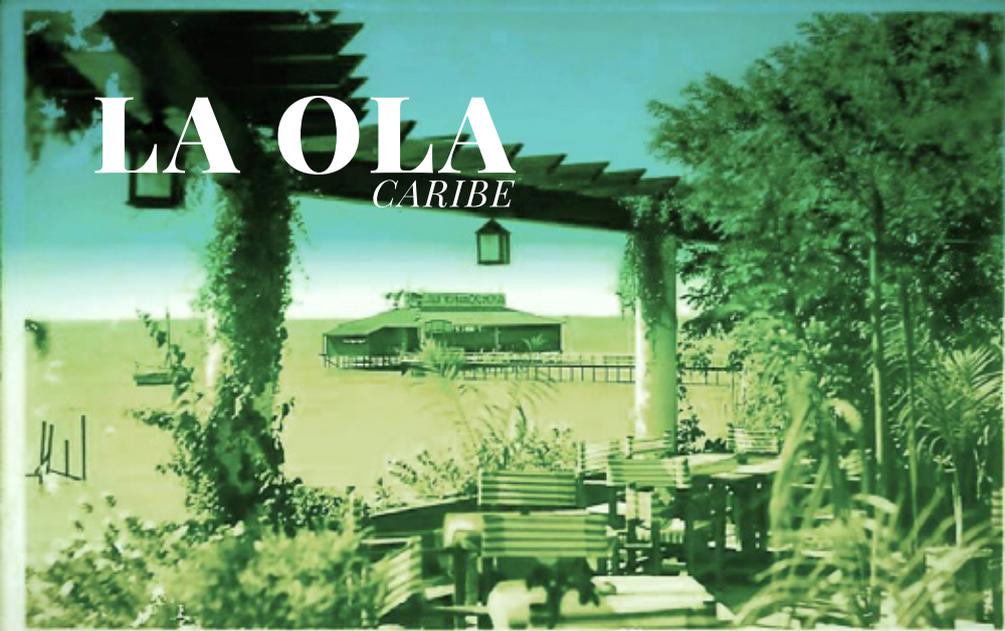
MUELLE DE PUERTO COLOMBIA (COLOMBIA, S. A.)

Fot G. Cuellar

# Quando el mar destruyó Isla Verde

Un patrimonio de Barranquilla





Por **Adlai Stevenson Samper**

**A**ntes que la dirigencia barranquillera hubiese inventado a principios del siglo XX las obras de los tajamares de Bocas de Cenizas tratando de dominar el curso final del delta del Magdalena con el propósito de convertirlo en navegable para buques de gran calado, por allí había ingresado en 1532 con dificultades el navegante portugués Jerónimo de Melo llegando hasta la población de indios de Malambo. Un río asombroso que ahora postulan como Patrimonio de la Humanidad un grupo de académicos —el mismo grupo que logró esa declaratoria del Paisaje Cultural Cafetero— y que en su tramo final forma islas como la de Salamanca con sus caños, ciénagas en el departamento del Magdalena y que en el sector del departamento del Atlántico lo constituían canales como el de La Piña, la ciénagas de Mallorquín, Sabanilla y La Playa; con varios islotes como Caño Nuevo e Isla Verde; ubicados en un largo perímetro que llegaba justo hasta Morro Hermoso, más allá del Morro Cupino donde después se construiría el muelle de Puerto Colombia; una extensión navegable que fue denominada en su total extensión con el nombre de Sabanilla. El Sitio Ramsar sistema Delta estuarino del río Magdalena Ciénaga Grande de Santa Marta fue designado como humedal de importancia internacional el 18 de junio de 1998, cubriendo un área de 400.000 ha aproximadamente. El nombre Ramsar alude a una convención internacional de 168 países transcurrida en la ciudad iraní de similar nombre en 1971 con el objetivo de la conservación y uso de humedales. Aunque ahora parezca fantasía, antaño en las aguas mansas de la bahía de Sabanilla solía encontrarse buena pesca que buscaba la tranquilidad de la rada facilitando el desarrollo turístico



con la construcción de mansiones al interior del mar, como fue la que levantó a 100 metros de la playa el emigrante italiano Ángelo Bonfati en función de restaurante de su hotel, propiciando la práctica de la natación y el esquí acuático. En Patrimonio Fílmico Colombiano, en Bogotá, hay muestras de películas en blanco y negro del resplandeciente mar por los lados de Pradomar a mediados de los cuarenta. Una de las personas que más conocía de los vaivenes y tragedias de Puerto Colombia fue Cástulo Colina. Su abuelo llegó al puerto de Sabanilla en el siglo XIX desde Puerto Cabello, Venezuela. Con su experiencia de maquinista de remolcadores marinos, se enroló en la flotilla que prestaba tal servicio entre los buques fondeados en la

bahía, trayendo desde allí toda la carga que luego era depositada en el tren hacia Barranquilla. Igual que su padre Juan Colina, dedicado a las actividades portuarias aprendiendo de primera mano con los ingleses que participaron junto a Francisco Javier Cisneros en las primeras labores de levantamiento del muelle. Don Cástulo camina apoyado en un bastón y en su casa del barrio Boston, atesora recuerdos, fotos, pero mas que todo, en la tremenda pertinencia de su memoria con la cual ejercita la defensa de su padre, por un lado y de los prodigios de una época maravillosa de la cual escribe, habla y sueña: cuando los buques de todo el mundo llegaban al muelle de Puerto Colombia y aquello era un hervidero humano

de nacionalidades y mercancías en medio del fragor del tren y los pitos de los buques. Su padre le diría en tono de resignación algún lejano día que «El Magdalena es como el gato, escarba por donde pasa, deja el sucio y tapa». Cuando empezaron los trabajos de los tajamares en 1922 por parte de la compañía Ulen con sus primeros enrocamientos destruyendo ciénagas e islas; para los que conocen el mar y sus olas, saben que todo cuerpo extraño recibido, es sacado hacia las playas con el vaivén de las corrientes y las olas. En temporada de lluvias los arroyos desembocaban en mar, nada anormal revolviendo el agua de Puerto Colombia. El mar intentaba sacarla, cambiarla de color hasta que lo lograba y quedaba otra vez en sus condiciones naturales. Un aciago día se trastornaría el orden natural de las cosas. Fue circa de 1933, cuando ya el tajamar estaba levantando y apenas faltaban dos años para la apertura del puerto de Barranquilla sobre el río Magdalena. Sucedió en una triste madrugada casi al filo de las 4 de la mañana. Movimientos extraños del mar empezaron a suceder en la que hasta ese momento era la tranquila bahía de Puerto Colombia. Un estruendo formidable que estrellaba con fuerza las olas contra la playa cambiando el mar de su color azul por uno grisáceo. El muelle todavía tenía funciones de atracadero

Carretera Saigar—Puerto Colombia (Balneario)—A 20 minutos de Barranquilla

12



75681

# LA OLA

CARIBE

de buques que empezaron a golpearse fuertemente contra la estructura hasta que lograron amarrarlos. Los que esperaban fondear se alejaron con prudencia. Varios versados en hidráulica opinaron que era una tragedia anunciada. Al cerrar la salida de las corrientes del Magdalena con los tajamares de Bocas de Cenizas encajonando forzosamente al río, la fuerte corriente que corre hacia la derecha rompió la barra, llevándose en su paso atropellado la tranquilidad de las aguas marinas creando una fuerte sedimentación. El presagio se cumple y ante el terror de los habitantes de Puerto Colombia creían encontrarse en presencia de un cataclismo de colosales dimensiones que incluso arrasaría la población. Las plegarias a la patrona del pueblo, la santísima Virgen del Carmen fueron colectivas. Todos tenían pánico. El agua se metía hasta el caserío de Salgar, se llevó las traviesas y rieles del tren, tumbó cocoteros y frondosos árboles, destruyendo



casetas de los balnearios provocando inundaciones. Derribó como un castillo de arena al colegio Gabriela Mistral, la plataforma marina a 100 metros del hotel del italiano Bonfanti, igual que una similar instalación turística del señor Cedeño. Los porteños guardaban la esperanza que tras la tempestad vendría la calma y nuevamente tendrían aguas mansas y cristalinas. Pero ese anhelo nunca sucedió. Una empresa petrolera, con permiso del gobierno, inició una serie de exploraciones en la zona lo que incluyó perforaciones con dinamita al interior de Isla Verde, terminando con lo poco

que quedaba del islote protector. Sin esa defensa natural, sin ese rompeolas, la furia del agua del río Magdalena encausado se devolvía aunado a un mar inclemente provocando problemas de erosión, turbiedad, corrientes encontradas y alta sedimentación: la suma de todos los problemas que aquejan hoy en día la amplia y desaparecida bahía de Sabanilla y causa posterior del derrumbe parcial del viejo muelle, la pérdida de su protagonismo en la vida nacional y que continúa con plena vigencia hasta los actuales tiempos pues el mar, incontrolable pese a la construcción de espolones, sigue erosionando las playas. De las aguas tranquilas y transparentes al panorama de turbiedad con gran oleaje que percibimos hoy. 🌊

Barranquilla - Colombia. Vista Panorámica de Puerto Colombia.



# El jardín del tiempo florece en la gala del MET

Por **Valeria Naissir**

El pasado seis de mayo, se llevó a cabo la nueva edición de uno de los eventos de moda más esperados del año, la gala del MET. La exhibición de este año, titulada 'Sleeping Beauties: Reawakening Fashion' que traduce a 'Bellas durmientes: el re despertar de la moda' es tan solo el primer contexto que debían conocer los invitados a la gala. El más importante al momento de planificar su look, era el código de vestimenta, el cual consistía en inspirarse en la historia "El jardín del tiempo" del escritor J.G Ballard. La historia relata sobre un Conde y su esposa, quienes vivían en un castillo ubicado en la cima de una colina rodeada por fantásticos jardines.

Cuando están por ser invadidos, los aristócratas detienen por un tiempo a la horda cortando cada día una de las extraordinarias flores con corazón de cristal de su jardín. Belleza efímera, el paso del tiempo y el decaimiento de la sociedad son algunos de los temas que ofrece el relato, que al final es un cuento corto muy poético y estaba abierto a la interpretación de los invitados y diseñadores. Muchos tomaron la temática de manera literal, otros se inspiraron en metáforas y unos cuantos se guiaron por el tema de la exhibición en vez del código de vestimenta de la noche. A continuación, algunos de los looks del evento que más destacaron:

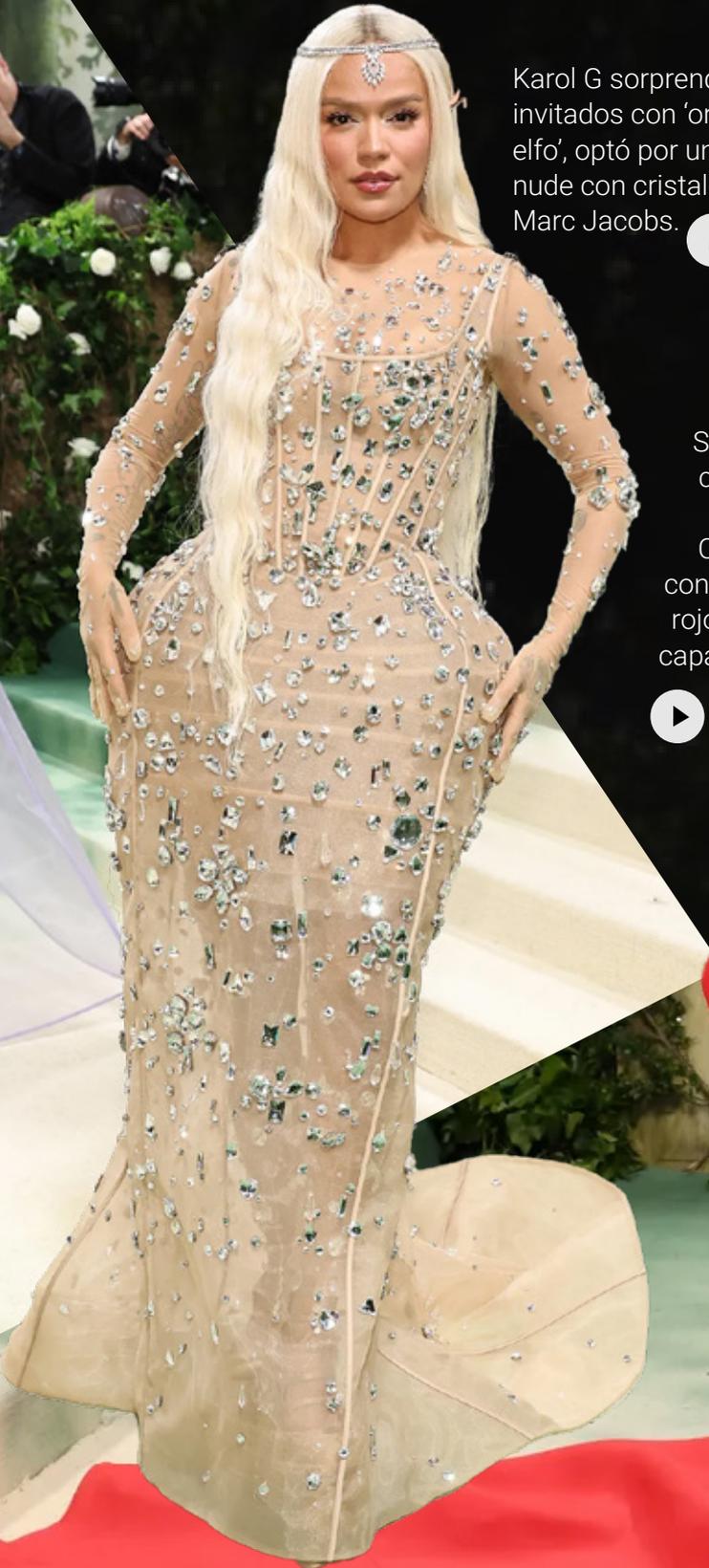
# LA OLA

CARIBE

Karol G sorprendió a los invitados con 'orejas de elfo', optó por un vestido nude con cristales, de Marc Jacobs.



Shakira estaba radiante con su creación en rojo de Wes Gordon para Carolina Herrera. Está confeccionado en crepé rojo con una escultural capa en forma de rosa en seda gazar.



# LA OLA

CARIBE

Bad Bunny, uno de los anfitriones de la gala, optó por un traje bicolor con pespuntos, de Maison Margiela Artisanal by John Galliano.



Zendaya estuvo espectacular con un llamativo vestido azul marino y verde de Maison Margiela Artisanal y un maquillaje dramático. Después se puso un vestido en negro de Givenchy y un tocado de rosas en la cabeza.



# LA OLA

CARIBE



Sydney Sweeney estuvo irreconocible con su cabello negro. Eligió para esta noche especial un vestido celeste con ricos bordados, de Miu Miu.

La cantante Tyla y su vestido de arena, uno de los más comentados de la noche, fue creado por la casa Balmain.

Elle Fanning optó por un vestido entallado con efecto plastificado de Balmain.



# LA OLA

CAPÍTULO

El 'look' de Mona Patel fue único, de mariposas 'vivientes' creado por el estilista Law Roach.

Gigi Hadid se destacó por un diseño de cuerpo encorsetado con una falda voluminosa, la cual realizaba con flores en relieve. Una propuesta de Thom Browne.



# LA OLA

CARIBE

Kendall Jenner eligió una pieza de archivo con 25 años de antigüedad de alta costura de Givenchy, diseñado por Alexander McQueen. El vestido fue confeccionado en 1999 sobre un maniquí y nunca mostrado sobre el cuerpo de una persona.

La cantante **Lana Del Rey** lució un vestido que simulaba raíces recorriendo su figura; se cubría con tul. De Alexander McQueen.

Mindy Kaling causó furor con su vestido que creaba ondas y terminaba en una larga cola, de Gaurav



La casa de  
**Miley Cyrus**  
Alternativa y maximalista



La superestrella Miley Cyrus compró esta mansión en Los Ángeles, California, EE.UU. Tiene seis habitaciones, siete baños y 631 metros cuadrados.

# LA OLA

CARIBE

Fue diseñada por su madre Tish Cyrus y Mat Sanders.



Está completamente decorada por Tish Cyrus (madre y manager de Miley durante 16 años) y su socio de diseño, Mat Sanders.

“La mejor cualidad de mi mamá, como madre y como diseñadora de interiores, es su comprensión y su falta de prejuicios”, aclara Miley y agrega: “Todo lo que sueño, ella lo hará realidad, incluso si no es su estilo. Ella diseña para sus hijos, quiere lo mejor para nosotros”.



# LA OLA

CARIBE



El estilo de Miley es 'boho chic', con un toque de 'rock and roll' y mucho color.



# LA OLA

CARIBE



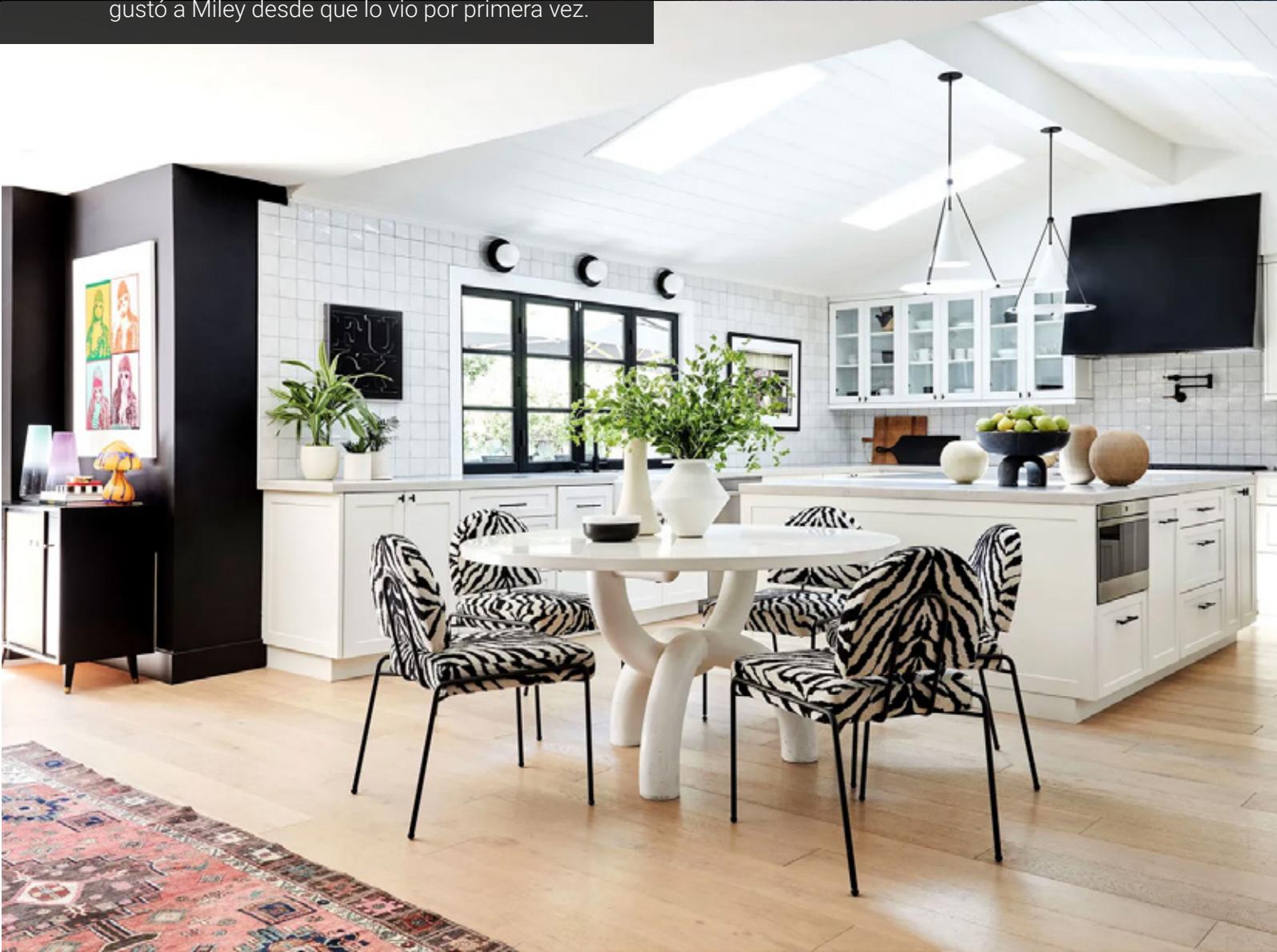
Algunos ejemplos: tiene una silla con forma de boca que literalmente mueve la lengua y un diseño psicodélico en el techo del artista Brian Robles.

# LA OLA

CARIBE



El gimnasio y los espacios de bienestar fueron inspirados en el resort Amangiri en Utah, que le gustó a Miley desde que lo vio por primera vez.

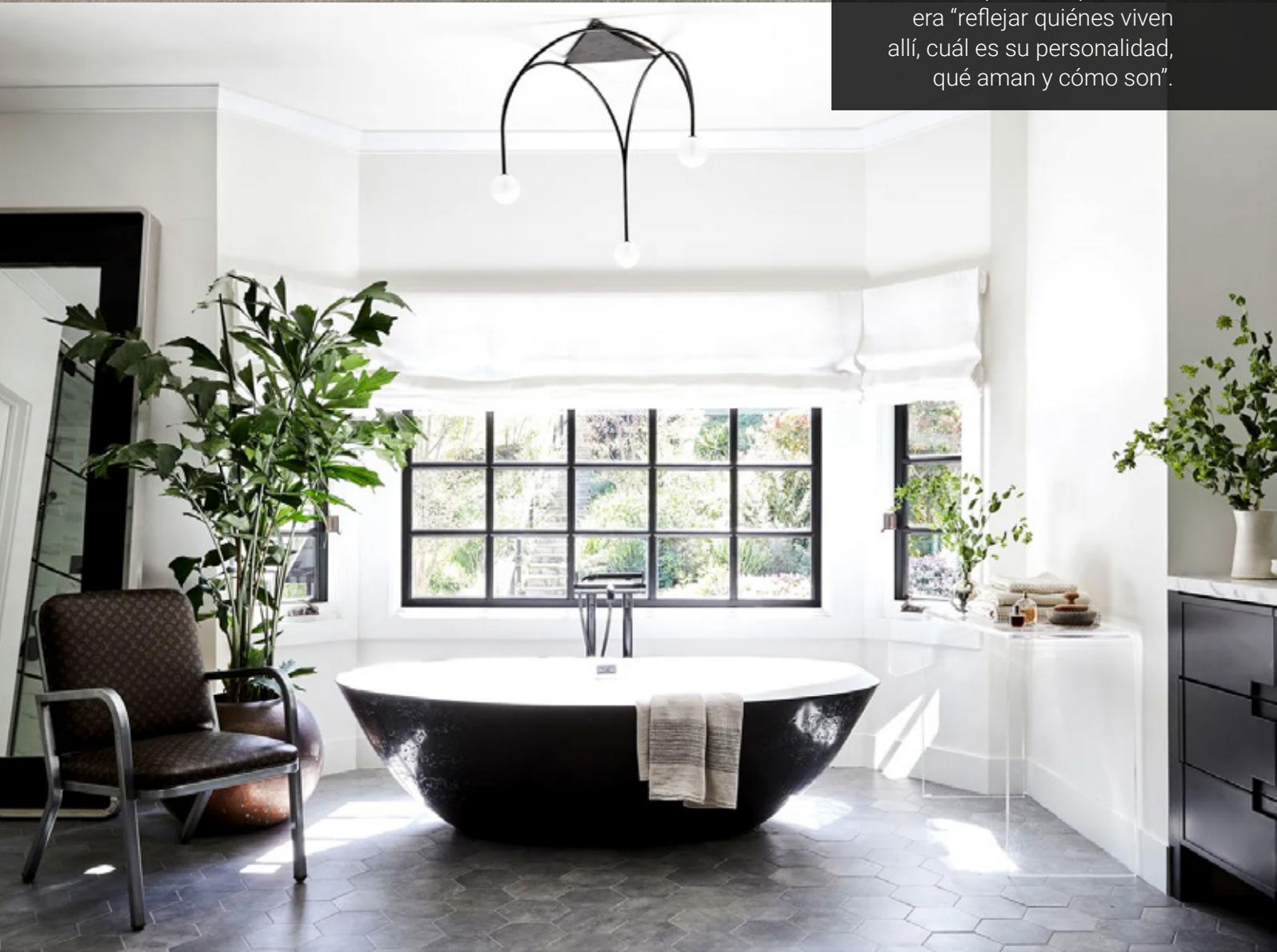


# LA OLA

CARIBE



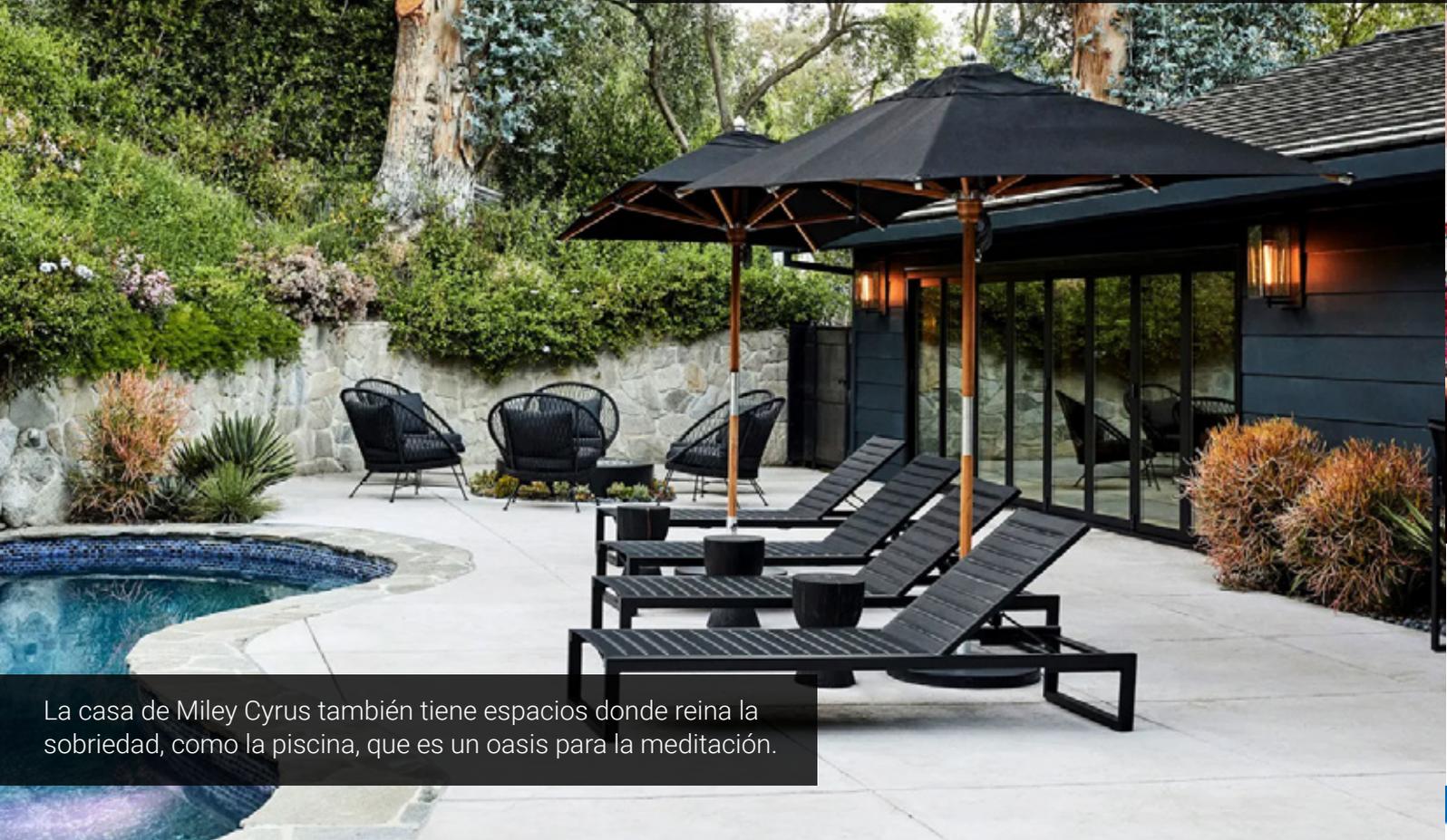
Lo más importante para Tish era "reflejar quiénes viven allí, cuál es su personalidad, qué aman y cómo son".



# LA OLA

CARIBE

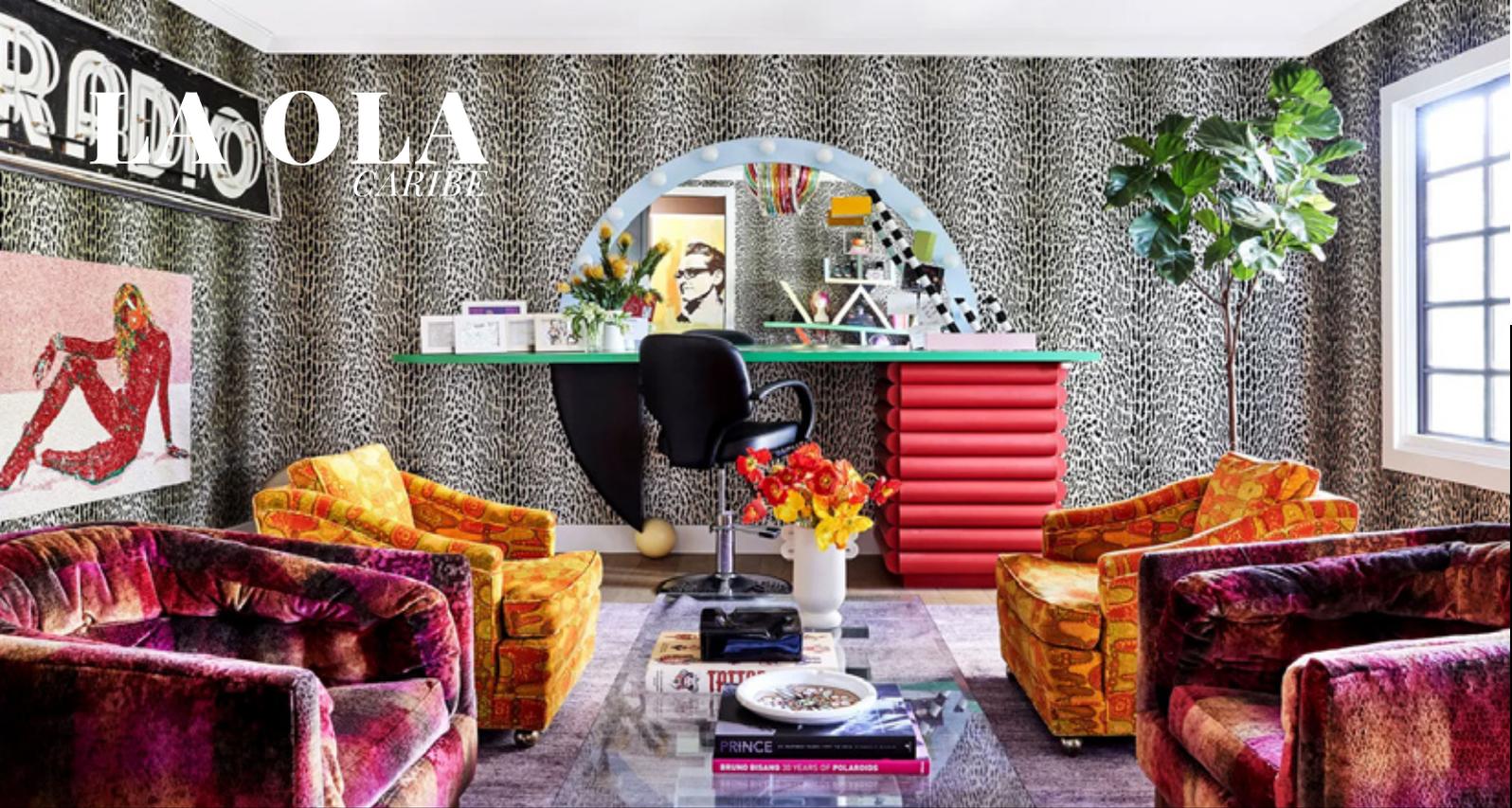
El exterior de la casa, de tablillas de la década de 1950, fue pintado de negro, para lograr un contraste con el interior: un toque más discreto y sofisticado a la escena.



La casa de Miley Cyrus también tiene espacios donde reina la sobriedad, como la piscina, que es un oasis para la meditación.



Como la conoce muy bien logró reflejar su personalidad hermosa y exuberante, pero al mismo tiempo firme y disciplinada.



Su mamá reconoce que: "Miley podría haber contratado a cualquier diseñador que quisiera". Pero la escogió a ella, le dijo que le encanta lo que hace. Eso para ella fue increíble, no solo como madre sino además porque jamás fue a una escuela de diseño.

Fotos tomadas de [www.admagazine.com](http://www.admagazine.com)



## Dr. Antonio Ballestas M.

**OTORRINOLARINGÓLOGO**  
Costa Rica - Francia

### LARINGOLOGÍA - CIRUGÍA DE VOZ

Harvard Medical School - Boston (EE.UU)  
Hospital Militar - Bogotá  
Emory University Voice Center - Atlanta (EE.UU)  
Instituto de Laringología - Bogotá  
Hospital San Lucas - Porto Alegre (Brasil)  
Hospital Quirón - Marbella (España)

- Feminización de voz
- Microcirugía de cuerdas vocales
- Disfonías
- Estroboscopia laríngea

**CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE NARIZ, SENOS PARANASALES  
Y BASE DE CRÁNEO**  
Bogotá - Sao Paulo (Brasil) - Jacksonville (EE.UU) - Atlanta (EE.UU)



**OTORRINOS**

Torre Médica del Mar Calle 85 No. 50-37 consultorio 405  
Barranquilla - Colombia

☎ 310 366 91 41 - 304 41 54 - 304 43 99  
🌐 [voicefem.com](http://voicefem.com) - [drballestas.com](http://drballestas.com)  
📺 voicefem  
📷 @voicefem  
✉ a.ballestas55@hotmail.com

**NUEVA  
SEDE**

# ¡ESTAMOS DE LANZAMIENTO!

Un espacio diseñado para tu salud  
y bienestar. **#CuidamosDeTi**

 **¡Visítanos en Quantum Tower!**  
Calle 85 # 50 - 159

 **Parqueadero  
gratis**



labkf\_



@laboratoriokf

¡Atendemos todas  
las **Prepagadas** y  
**Pólizas de Seguro!**

Escanea el código QR y  
conoce todos nuestros  
servicios.



**PBX: 605 361 0457**

**www.labkf.com | 311 387 3690**