

Bien Hallados

Especial Navidad

La voz del emigrante



CEO

Martín C. Abreu A.

Directora

Marlenis Castellanos Querales

Diseño

Jaime Santana

Equipo de redacción

Marlenis J. Castellanos Q.

José Luis Díaz Afonso

Hugo Boscán

Andreína Alcántara

Xiomara Yamil Zambrano

Adriana Agudo Vicci

Italia Ángela Ameruoso

Argentina Martha Cobos Castellanos

México Ana María Zambrano

Apoyo editorial

Aminta Urdaneta Troconis

Carla Galíndez

bienhallados.org



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

Distribución nacional e internacional.

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

Portada: Autoras de *El ciudadano que soy. El emigrante que fui*

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





Navidad: una suma de celebraciones

Estoy haciendo la compra y me doy cuenta que estoy cantando *El Burrito Sabanero* que sale del hilo musical del supermercado... ¡uupsss! pero no estoy en Venezuela. Compro el Panettone para la cena navideña y, de paso, llevo el Roscón de Reyes.

Al llegar a casa, debo apartar las hallacas que voy a regalar a Jaime, mi amigo canario que quiere probarlas por primera vez.

La Navidad es la fecha de fin de año en la que nos reunimos con la familia, parientes y amigos. Es temporada propicia para que quienes se identifican con la religión, incrementen la fe en Dios, celebrando el 24 de diciembre el nacimiento del Niño Jesús y el 31 la llegada de un nuevo año.

También es época de reuniones familiares, fiestas con amigos y compañeros de trabajo o para

disfrutar de las vacaciones.

Para los migrantes, esta temporada puede resultar difícil por no estar físicamente en las reuniones familiares y las tradiciones de su país de origen. Sin embargo, las nuevas relaciones, costumbres y algunas veces el nuevo idioma, con el tiempo, van permitiendo añadir nuevos elementos en sus celebraciones navideñas.

En este número de fin de año, queremos homenajear a la población migrante que hace posible esas ricas mezclas culturales, evidenciadas en la incorporación de un plato o bebida típica del país de acogida; en las canciones suramericanas versionadas por artistas del país donde residimos, o en las tradiciones que vamos incorporando en cada fin o inicio de año.

Marlenis Castellanos

Bien Hallados

Contenido

**Chilena en Canarias:
No puede faltar
el Roscón de Reyes**



6

**Jimena Ortiz:
Mexicana compartiendo
platos españoles**



7

**La Navidad está en todas partes
Desde Río de Janeiro
hasta Santiago de Chile**



8

**20 navidades
fuera de Venezuela**



9

**Lloraba por mi barrio
de Medellín**



10

**Virginia Néstor, una argentina
en Brasil: Unimos tradiciones
en el país de acogida**



11

DICIEMBRE 2024

12



El Burrito Sabanero
con acento español

14



Presentado en Gran Canaria:
Primer libro colectivo
de mujeres migrantes

16



El Pueblo Español. Barcelona
Lugar de encuentro
para vecinos y turistas

18



Navidad en España:
Tradiciones y solidaridad

20



Luchar por un asilo

22

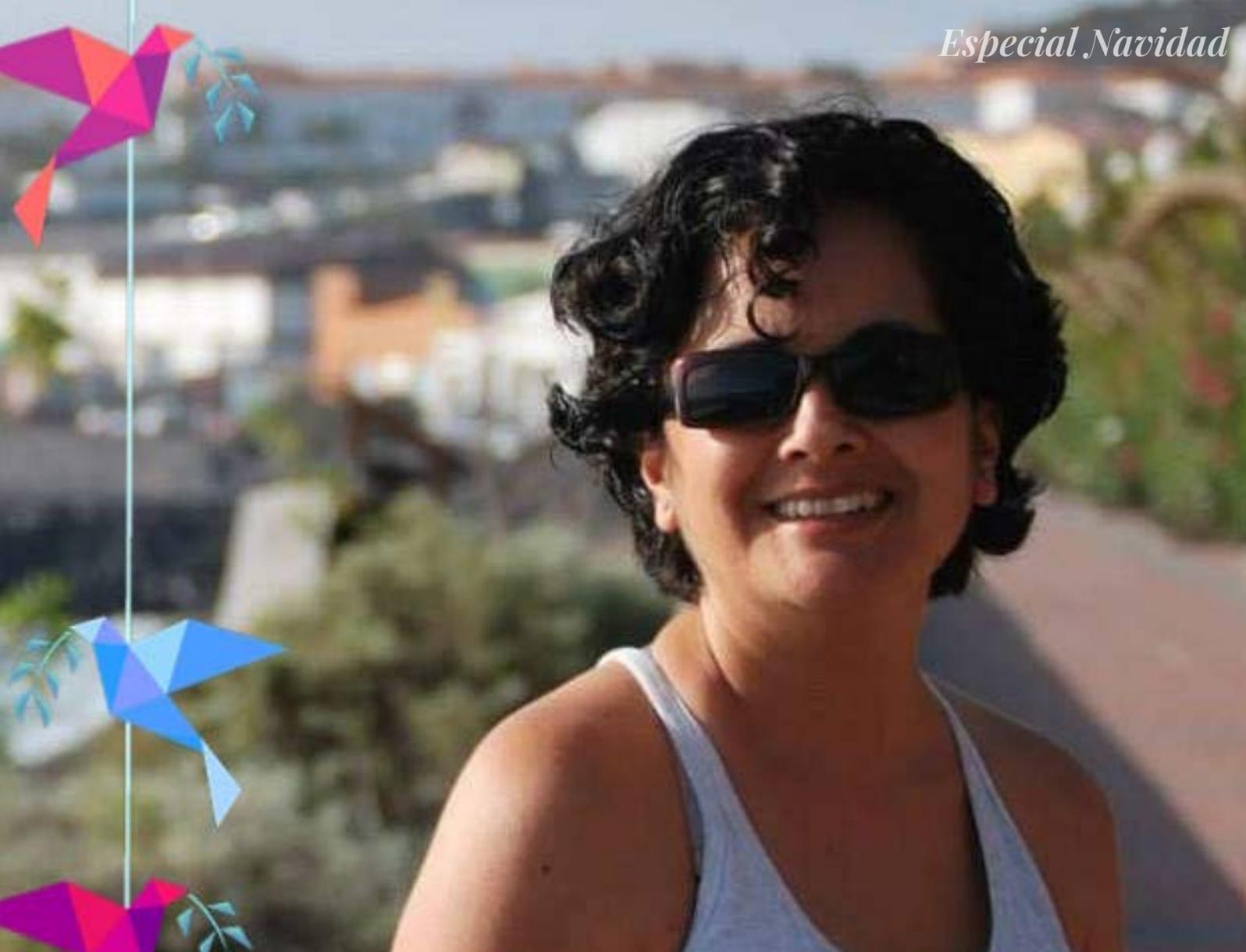


TalQualvos
entrevista a los hermanos
Juan y Julián Néstor

24



El Alpende



Chilena en Canarias:

No puede faltar el Roscón de Reyes



Makarena Barría es oriunda de Chile y tiene 26 años viviendo en Canarias.

Su historia es tan larga y fructífera como el tiempo que lleva en España. Sus hijas nacieron en Canarias:

“Cuando mis hijas eran pequeñas, celebrábamos la navidad, el árbol y sus adornos y los regalos

se lo entregábamos al día siguiente. En Chile la costumbre es que se entregan a las 12 de la noche, y con su respectiva cena de navidad. Aquí en Canarias nunca lo hicimos, porque tampoco teníamos los medios económicos para ese entonces...”

“Lo que sí adoptamos como nuestro, fue la fiesta de Reyes el 6 de enero. En Chile no se celebra. Aquí, en mi casa, junto al desayuno, no puede faltar el Roscón de Reyes”.

Jimena Ortiz: Mexicana compartiendo platos españoles



Hugo J. Boscán

Para Jimena, nativa de Ciudad de México, ésta es su sexta Navidad en España, concretamente en la Comunidad Valenciana, después de haber pasado la primera en Barcelona. Cree que ya se ha acostumbrado, de alguna manera, a despedir cada año y recibir el próximo fuera de su tierra natal.

Intenta aparentar que el encontrarse lejos de su país y sobre todo de su familia, no le origina sentimientos negativos, pero internamente los siente y le hacen falta esas personas tan queridas que dejó en tierra azteca.

— El primer año que estuve en la Navidad en España sí sentí algo; yo había llegado en noviembre y es lógico que me hicieran falta mi familia, mis amistades mexicanas, mis costumbres, mis comidas típicas; afortunadamente ese primer año tuve mucho apoyo por parte de la familia española que me acogió. Aunque ese año yo estaba como fuera de lugar. Había como un vacío en mí, aunque me sentía tranquila, que aquello era lo que tenía. Después, uno como que va acostumbrándose a la gente nueva, amistades nuevas, se va acostumbrando a lo que tiene, al punto de que uno como que, después, no le da ningún significado importante a la temporada, a lo que es la Navidad.

— **¿Y cuál de las fechas considera más importante, el 24 o el 31?**

— A mí, sinceramente, me dan lo mismo las dos.



— Simplemente trato de pasarla bien con las nuevas amistades que tengo aquí.

— **¿Y no le hace falta estar al lado o cerca de su familia mexicana?**

— Por supuesto que extraño a mi familia, pero no hago nada con demostrárselo a los demás. A mi familia yo la llevo internamente, en mi corazón (se lleva su mano derecha al lado izquierdo del pecho) y ellos saben que es así, que los quiero a todos, que pienso en cada uno de los miembros de mi familia, aunque esté lejos de ellos.

— **¿Y cómo piensa pasar su sexta Nochebuena en España?**

— Como los años anteriores: compartiendo con la familia española que me privilegia con su cariño, compartiendo sus platos tradicionales, el jamón, la paella, el cordero, cochinillo asado o turrón.

Jimena Ortiz, se desempeña como asistente de personas mayores y a veces hasta profesora de valenciá, el idioma de la comunidad. Tiene un deseo para la Navidad: *“Paz, que en el mundo haya paz, para que las familias puedan vivir felices”*.

“Bon Nadal i bon any nou”



Foto: Henry Mogollón

La Navidad está en todas partes

Desde **Río de Janeiro**
hasta **Santiago de Chile**



Hugo J. Boscán

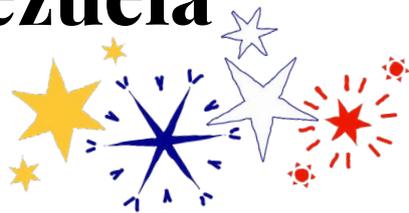
Para Henry Mogollón, la Navidad es tiempo de fiesta, de alegría, de religiosidad y de unión familiar; y como él vive en Río de Janeiro, sin su familia al lado, cuando concluye un año emprende viaje a Santiago de Chile donde se encuentra su gente y puede sentir su calor humano y el de su tierra zuliana-venezolana, de la que todos son nativos.

En Chile aprovecha para disfrutar de algunas de las tradiciones venezolanas, entre ellas la música, representada en sus bulliciosas gaitas y, por

supuesto, las comidas, en las que la típica hallaca es primordial.

“¡No puede haber un plato navideño en Maracaibo, Venezuela, sin una hallaca; esa masa de harina de maíz rellena con un buen guiso de carne picada en trozos pequeños y algunos condimentos, envuelta en hojas de plátanos ¡Y para beber, unas cervecitas bien frías! ¿Qué más se puede pedir? Como yo vivo solo en Brasil, lejos de mi familia, si no puedo ir a reunirme con ellos, me traslado a Chile y preparo mis hallaquitas y disfruto de los platos típicos navideño... porque, estemos donde estemos, Navidad es tradición, es unión, es temporada para disfrutar”.

20 navidades fuera de Venezuela



Hugo J. Boscán

Maritza y Maribel salieron en dos fechas diferentes de su natal ciudad de El Tigre (Venezuela), pensando pasar sólo un tiempo, pero sin darse cuenta ya han pasado unas cuantas navidades en territorio europeo.

Maribel Caraballo, abogada en su país, vino acompañada por su madre, Maritza Rivas, ambas sólo con la intención de probarse un tiempo fuera de su tierra y de su familia.

“Yo vine hace cerca de veinte años. Una emigrante más que deseaba probar hasta donde podía alcanzar su resistencia a vivir lejos de su tierra oriental venezolana, donde se venera la advocación mariana de la Virgen del Valle”.

Recuerda que la primera Navidad que pasó en España no fue muy dura, no le *pegó* mucho la nostalgia porque, aunque todavía carecía de amistades españolas, tenía la compañía de quien le trajo al mundo.

Llegaron primero a Almería, donde ella comenzó a trabajar en un hotel en labores de mantenimiento.

De aquel tiempo han pasado cerca de veinte años y cuando alguien le pregunta si no se siente ya algo española, responde rápidamente: *“Yo no me siento española. Siento que aquí sigo siendo emigrante, que sigo siendo venezolana, de El Tigre”.*

Luego pasa a hacer algunas recomendaciones a compatriotas que están llegando: *“Tienes que darte cuenta de que no estás en tu tierra, que estás en otro país y por lo tanto, debes respetar sus costumbres, adaptarte a los nuevos vecinos para no*



tener problemas, disfrutar la estada en otra nación, llevar en la mente aquello de que nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caigamos”, añade.

Maribel ha encontrado solidaridad en la Comunidad Valenciana, concretamente en Xátiva, aunque dice que los primeros meses se sentía extraña en las reuniones porque la gente conversaba en *valenciá* y ella no entendía lo que decían.

Maritza, por su parte, se prepara para celebrar su quinta Navidad en España. Admite que durante la primera le afectó la nostalgia, la lejanía del resto de su familia.

“Hoy día me siguen haciendo falta. Desea estar allá, en El Tigre, saboreando nuestras hallacas, el dulce de lechosa y todos esos platos típicos orientales venezolanos”.

“Yo vine sólo por dos meses y ya voy a cumplir cinco años aquí, cinco años como emigrante y, confieso, he llorado en alguna de esas Nochebuenas o la noche en que recibimos el nuevo año, pero nos vamos adaptando”, afirma Maritza sin poder ocultar un rasgo de tristeza en su rostro.

Las dos emigrantes se desempeñan como cuidadoras de personas de edades avanzadas, generando algunos euros para poder enviarles algo a su familia en Venezuela.



Lloraba por mi barrio de Medellín



Hugo J. Boscán

Para Ángela Velásquez, España estuvo en sus planes como emigrante durante algunos años, pues consideraba que debía salir de su amado Medellín (Colombia), en busca de fortuna en otro país. Sabía que emigrar no sería una tarea fácil (“no era algo a la lata”, dicen en su país para denominar las cosas fáciles de conseguir).

“Vámonos para España y allá nos amañamos con lo que consigamos. Además, yo soy una mujer berraca que no se achanta con cualquier cosa”, le dijo a su esposo y a una amiga, aunque al final emigró sola.

Una de las cosas que le preocupaba a Ángela era con quién pasar la próxima y cercana Navidad en España. Recibir esos días sola, en un país extraño,

sin familia, sin amistades no dejaba de inquietarla. *“Si es tan ‘chimbo’ como lo pintan no debe ser muy problemático”,* pensó para darse ánimos.

— **¿Recuerda cómo fue su primera Navidad en España?**

— *Ay juemadre,* aquello fue muy *berraco*. Cuando yo me acuerdo de la primera Nochebuena que pasé en España, en Valencia concretamente, me dan ganas de llorar, porque la pasé sentada en una silla, en la calle, frente a un almacén, llorando. Aquello era llorar y llorar y la gente pasaba y me veía... Algunos se detenían y me preguntaban qué me pasaba, pero yo lo que hacía era llorar, no decía nada. Imagino que pensaba en mi barrio de Medellín, en la gente que había dejado allá. Lo que me provocó fue regresarme para mi Colombia al otro día, pero el pasaje de regreso, que había comprado de ida y vuelta, se había vencido y yo no tenía ni un céntimo, ni un euro, para comprar otro. Total, no me quedó más remedio que, mientras veía a la gente feliz, entrando y saliendo a los almacenes con sus compras, me fui a dormir y a seguir llorando.

Para sentirse mejor, transcurrieron poco más de cinco años. *“Gracias a que había conseguido trabajo rápido, en el Hospital Central de Valencia, cuidando personas mayores y después me encargué de la cafetería y ahí comencé a hacer amistades. Con el trabajo se aminoró algo la ansiedad”,* rememora.

Refiere que a los tres meses de encontrarse en España llegó su esposo, pero *“no se amañó”* y 14 años después, se regresó a Medellín. Ella se quedó junto a su hijo, que era policía. Él también migró a España porque la guerrilla y el narcotráfico estaban asesinando muchos funcionarios en Colombia.

Transcurridos los años reglamentarios, Ángela solicitó y recibió la nacionalidad española, aunque mantiene la colombiana, *“porque uno no olvida nunca esa tierrita donde nació, sus costumbres, su música”,* dice y se emociona cuando escucha el bambuco Antioqueña, interpretado por Garzón y Collazo y no puede contenerse para cantar la primera estrofa: *“Antioqueña que tienes negros los ojos, el cabello rizado y los labios rojos, Antioqueña, antioqueña, la palma del desierto no es tan bonita”.*



Foto: cortesía de Virginia Néstor

Virginia Néstor, una argentina en Brasil: *Unimos tradiciones en el país de acogida*

Martha Alejandra Cobos C.
Buenos Aires

Hace 20 años Virginia Néstor y su familia decidieron migrar desde Argentina para Curitiba, Brasil. Desde entonces han aprendido a llevar en el corazón sus raíces cordobesas, especialmente en Navidad. Para Virginia, estas fechas siempre han sido un recordatorio de la importancia de la familia y las tradiciones.

Durante años Virginia pudo regresar a Córdoba para reunirse con sus seres queridos y continuar la tradición de celebrar las fiestas rodeada de familia. Sin embargo, en los últimos tiempos, su hogar en Brasil se ha convertido en el punto de encuentro para sus familiares, quienes viajan para compartir juntos estas fechas especiales. *“La Navidad la preparamos con mucho tiempo: decoramos la casa, buscamos el árbol, colocamos luces y compramos regalos”,* cuenta Virginia.

La cena navideña refleja sus raíces: carne asada o

lechón, una mesa bien decorada y, como postre, ensalada de frutas. Al momento del brindis, no puede faltar el *limonchamp*, una mezcla de helado de limón con champa *“El año pasado fue emotivo, nos fuimos a brindar a la playa”,* dice.

Para Año Nuevo, la tradición también cobra vida con los amigos que se han convertido en familia de corazón, también son migrantes. Entre todos organizan una reunión llena de sabores y alegría, *“preparamos caipiriñas, en la mesa hay muchas frutas tropicales que no se encuentran en mi país y no pueden faltar los populares **brigadeiros**”* (dulces típicos de la gastronomía brasileña, rellenos con chocolate o caramelo), explica Virginia.

Luego de la medianoche brindan por un nuevo comienzo, y la celebración continúa al ritmo del karaoke.

“La Navidad y el Año Nuevo son fechas que nos conectan con nuestras raíces, nuestros sueños, siempre es posible mantener vivas nuestras tradiciones, adaptarlas al nuevo entorno y compartirlas con quienes amamos”, dice.



El Burrito Sabanero
con acento español



José Luis Díaz A.
Tenerife

El más universal de los aguinaldos o villancicos hispanoamericanos es, sin dudas, **El burrito sabanero** (originalmente conocido como *El burrito de Belén*), escrito por el músico y compositor venezolano **Hugo Blanco**.

Esta composición ha sido versionada por infinidad de cantantes, grupos y orquestas. Y este año, David Bisbal, cantante español, ofrece una versión, que ya circula por las redes sociales, demostrando que la cultura también se vigoriza y se complementa con las migraciones.

La canción vio la luz en 1972, pero la versión que

recorrió el mundo fue grabada por primera vez en 1976 por un niño de nombre **Ricardo Cuenci**, cuando tenía 8 años de edad.

El grupo de niños que hicieron el coro en esa grabación formaban parte de lo que se conoció como el Coro Infantil de Venezuela, el cual posteriormente pasó a llamarse *La Rondallita*.

El éxito fue tremendo. Sonó en todas las emisoras de radio. Y lo mejor aún se convirtió en el tema más *puyado* en las rocolas venezolanas.

El Burrito Sabanero no llegó a Belén, pero se hizo popular en toda Latinoamérica y España.

YouTube: [David Bisbal](#)

Presentado en Gran Canaria:

Primer libro colectivo de mujeres migrantes

Con una nutrida concurrencia, se presentó en Las Palmas de Gran Canaria el libro digital **El Ciudadano que soy, el emigrante que fui**.

La publicación es el resultado de una serie de talleres literarios y de creatividad, organizados entre los equipos de la **Asociación Ucraniana en Canarias Por la amistad, "Dos Tierras, Dos Soles"** y de la revista **BienHallados**, y constituye la primera obra colectiva de mujeres migrantes residentes en Gran Canaria.

La información la ofreció Olesya Yiyak, presidenta de asociación ucraniana, quien enfatizó que *"juntas podemos hacer grandes cosas como ciudadanas y migrantes"*.

Por su parte, Marlenis Castellanos, directora de la revista Bienhallados, detalló que en total participaron representantes de Brasil, Cuba, México, Ucrania, Senegal y Venezuela. Pocas de ellas habían escrito textos literarios o narrativos. Los talleres estuvieron bajo la responsabilidad de Martín Abreu.

En el encuentro, efectuado en las instalaciones del Club Inglés de las Palmas de Gran Canaria, algunas de las autoras del libro leyeron sus textos.

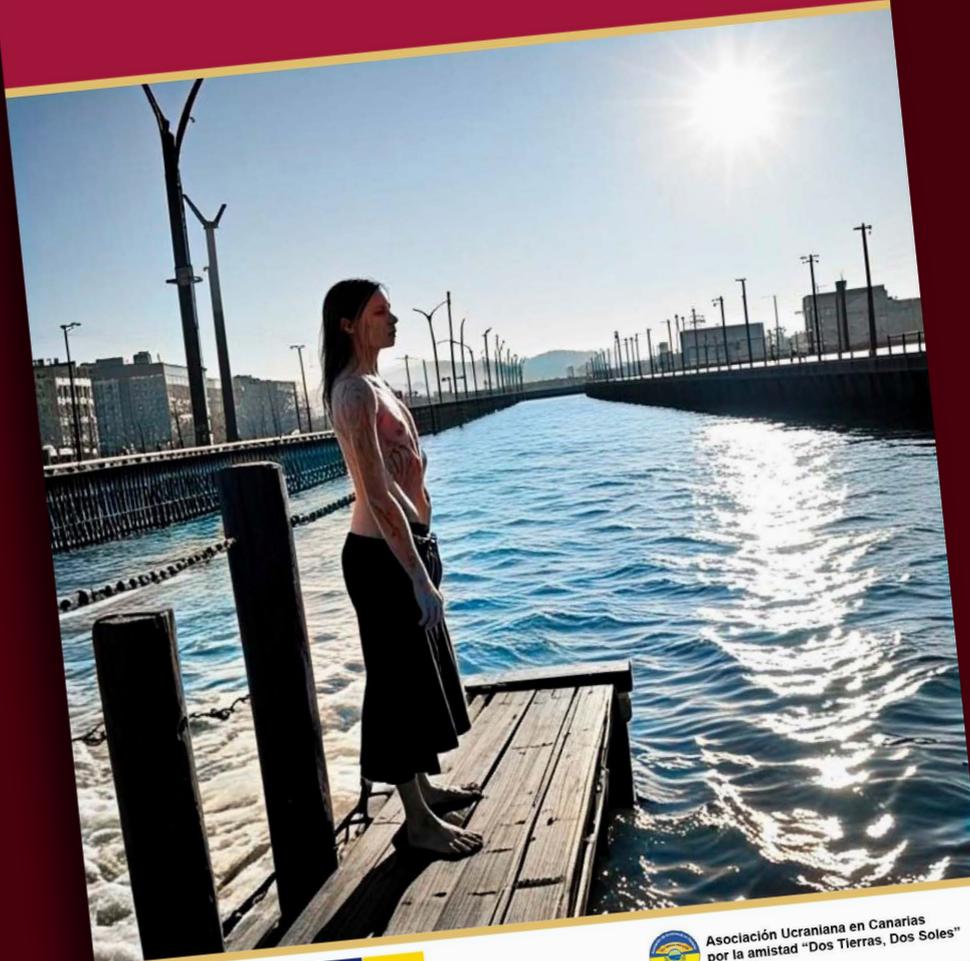
Además, se contó con la participación de dos artistas ucranianas, **Marina Kasian**, quien vive en Gran Canaria desde que se inició la guerra y de **Lenara Osmanova**, artista de honor de Ucrania y la República Autónoma de Crimea; actriz de musicales, teatro, cine y figura pública activa.

Rosalinda Romero, una de las escritoras del libro, deleitó con su voz al ofrecer una serenata para Venezuela.

En el evento se proyectó el [vídeo sobre el proceso creativo en los talleres](#).

Lee el primer libro creado en Gran Canaria
por un colectivo de mujeres migrantes.
Gratis pinchando sobre el libro:

El ciudadano que soy
El emigrante que fui



Comunidad
de Cooperación
Institucional
& Solidaridad
Internacional



Asociación Ucraniana en Canarias
por la amistad "Dos Tierras, Dos Soles"

Regalo



La ciudad que nos acoge

El Pueblo Español, Barcelona

Lugar de encuentro para vecinos y turistas

Adriana Agudo Vicci

En lo alto de la encantadora y vibrante montaña de Montjuïc, en Barcelona, se encuentra El Pueblo Español, **El Poble Espanyol**.

Un rincón mágico donde puedes recorrer las calles, plazas y tradiciones de toda España sin salir de la ciudad y donde disfrutarás de diversas actividades en cada época del año: fiestas, exposiciones, hadas, restaurantes, tapas, terrazas,

talleres, actividades para grandes y pequeños y la gran fiesta de fin de año.

Es un lugar de encuentro de vecinos, turistas y también de la comunidad de migrantes donde, desde hace cinco años, su Plaza Mayor es la anfitriona de la conmemoración del Día de Venezuela cada 9 de julio.

El Poble Espanyol es mucho más que un lugar turístico, es en realidad un magnífico museo al aire libre, un original y auténtico viaje por la diversidad cultural, arquitectónica y artística de España.

Aquí encontrarás réplicas a igual escala de edificios característicos de Andalucía, Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Cataluña, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, Islas Baleares, Madrid, Murcia, Navarra y País Vasco. Nació en 1939 bajo la idea de un lugar que reuniera las características de cada pueblo de España.

El Pueblo Español es como una pequeña ciudad dentro de Barcelona. Son en total 117 réplicas de edificios icónicos de toda España.

Al dejarte llevar por sus calles verás:

- La Plaza Mayor, la protagonista de la mayoría de los eventos culturales. Es la que te da la bienvenida al llegar.
- La calle de los artesanos, donde puedes ver a expertos trabajando en vidrio, cerámica o cuero y comprar recuerdos únicos hechos a mano.
- El **Museo Fran Daurel**, una sorpresa moderna dentro de este entorno histórico. Aquí encontrarás una colección impresionante de arte contemporáneo, con obras de artistas como Picasso, Dalí y Miró.

Por si fuera poco, encontrarás frente a ti una panorámica de una parte de la ciudad. Si puedes, quédate hasta el atardecer y tus fotos serán realmente sorprendentes.

Web: unaymasrutas.com

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





BienEstar, allá donde vayas

Navidad en España: Tradiciones y solidaridad

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

Cuando piensas en las festividades decembrinas te llegan de inmediato los recuerdos de tu ciudad natal en tu amado país de origen.

Y cuando piensas en esas mismas fiestas en tu país de acogida, ¿qué imágenes tienes presente?

En España hay tradiciones que al principio nos sorprendieron. **El Día de Reyes**, por ejemplo, tan o más celebrado que el día de Navidad. La víspera, con su tradicional cena familiar, se complementa

en algunas ciudades con un acto solemne donde los Reyes Magos son recibidos y homenajeados por la autoridad local. ¿Y la cabalgata? ¡Es un evento absolutamente imperdible! Las personas se alinean a ambos lados de la calle para presenciar el colorido desfile y saludar a sus majestades que pasan a escasos metros, generando una atmósfera de magia y expectación. ¡La ilusión inunda cada rincón! A la espera de los regalos en la mañana siguiente.

La Navidad en esta tierra es una época llena de costumbres, encuentros y momentos especiales que unen a las familias y comunidades. Desde el inicio del último mes del año hasta la llegada de los **Reyes Magos** el 6 de enero, las calles,



hogares y plazas se llenan de luces y decoraciones que transmiten el espíritu festivo. Las cenas familiares y los platos típicos de la época son los protagonistas en cada familia.

No sólo la Nochebuena y el Día de Reyes estacan en esta época. La Nochevieja es también una fuerte tradición que es acompañada por las **doce uvas**, uno de los productos más valiosos en estos días. Una uva por cada una de las doce campanadas al finalizar el año. De acuerdo con la tradición, debemos comernos cada uva al son de cada una de las campanadas del reloj. Este momento se puede experimentar en vivo, verlo en transmisión y compartir entre quienes están en el país y a quienes, desde lejos, reciben el nuevo año con su familia a través de una llamada o videollamada, calculando el cambio de hora para dar un abrazo en la distancia de feliz año.

Este año, sin embargo, estas celebraciones llevan un tinte de reflexión y solidaridad.

Una de las tradiciones en España es la solidaridad

En España, la solidaridad también es una tradición profundamente arraigada. No recordamos un evento trágico en el que la gente no se vuelque a las calles a prestar ayuda a los necesitados, como ocurrió en 2013 con el descarrilamiento del tren en Angrois y en muchas otras situaciones.

En estas fechas, no podemos olvidar a quienes han vivido una tragedia, como nuestros hermanos en la Comunidad Valenciana donde, hace apenas unas semanas, la naturaleza dejó profundas heridas.

Familias enteras están tratando de recomponer sus vidas a pesar de sus pérdidas humanas y materiales. En estas fechas de amor y empatía, queremos extender un homenaje especial a cada persona de las zonas afectadas de Valencia y recordar que nuestro pensamiento también está con ellos.

Rendimos también un sentido homenaje a las personas voluntarias que se unieron espontáneamente para auxiliar a quienes están sufriendo tanto. Entre ellas, a los migrantes; unos, que sufrieron la pérdida física y material en aquella tragedia natural que fue provocada por la DANA; y otros, que con tan buen corazón salieron a las calles a acompañar, limpiar y a cocinar por quienes todavía hoy sufren tanto dolor. ¡Nuestro brindis va por ustedes!

A nuestros lectores migrantes, quienes también pueden estar lejos de su familia, les enviamos un abrazo de amor y solidaridad y les animamos a que encuentren en estas tradiciones un pequeño refugio que los acerque a casa, a pesar de la distancia.

Les deseamos una cálida Navidad y un nuevo año de esperanza, paz y consuelo a quienes lo necesitan.

Instagram: @ [mochiladeemociones](#)

Web: [GrupoCIEG.org](#)

El contenido de los artículos de *BienEstar allá donde vayas*, es meramente orientativo. Recomendamos, en caso de requerirlo, el asesoramiento con un profesional en el área.



Luchar por un asilo



CINE

Andreína Alcántara

Cuando Imán emigró de Irán a Suecia, dejó intacta su casa. Su hogar y sus recuerdos quedaron junto a su perro, el único miembro de la familia que no emprendió viaje a lo desconocido. Luego de una travesía nocturna lo esperaba un paisaje cubierto de nieve, frío y extraño, también un hotel en ruinas que se convirtió en su nuevo hogar, el de su esposa y sus hijas.

La historia se cuenta en **El Oponente** (2023), una película del director Milad Alami, que fue la candidata de Suecia al Oscar como Mejor Película Extranjera. El actor iraní Peyman Moaadi interpreta a Imán, un experimentado campeón de lucha libre, que se ve obligado a retomar la práctica de este deporte para aumentar sus posibilidades de asilo en el país nórdico. De esta manera, se une al club de lucha local, rompiendo la promesa que le había hecho a su esposa de alejarse definitivamente de la disciplina.

Moaadi es conocido por sus colaboraciones con el célebre director Asghar Farhadi. Obtuvo el Oso de Plata a la Mejor Interpretación por *Nader y Simin,*

una separación. Esta otra película presenta una trama llena de suspenso e intriga, que desentraña el pasado oscuro de su protagonista, porque al huir de Irán lleva oculto un secreto que sale a relucir al retomar sus prácticas deportivas, y al socializar con habitantes de la comunidad sueca.

El director define el género de *El Oponente* como un *film noir*: “En el cine negro clásico tienes a un tipo al que acompañas durante la resolución de un enigma o en su búsqueda de un asesino. Y ese es el misterio. En mi película en cambio el misterio es el personaje principal. El público se pregunta: ¿Quién es este tipo y por qué actúa como lo hace? ¿Qué es lo que no nos está contando?”.

El Oponente refleja, además de la historia de Imán, el difícil tránsito de personas de diversas nacionalidades que desean obtener un asilo en Suecia. El drama, por ejemplo, toca a uno de los personajes secundarios que, para lograr su objetivo, toma la drástica decisión de vender uno de sus riñones, hecho que al no darle el resultado esperado motiva un inesperado suicidio.

La película exhibe una excelente trama y una producción que puede disfrutarse a través de Amazon Prime Video.



Virginia Nestor



Naty Lara



Juan Esteban Nestor

Julián Nestor

TalQualvos

entrevista a los hermanos Juan y Julián Néstor

Los hermanos Juan Néstor y Julián Néstor decidieron unir sus emprendimientos independientes, **Cortinas Buen Aire** y **Punto Textil**, bajo el lema *"Tu casa merece lo mejor"*, dando vida a un proyecto exitoso.

En una entrevista íntima, auténtica y sincera, comparten sus experiencias, la relevancia de establecer bases sólidas para el trabajo, los desafíos que han enfrentado y cómo colaboran en equipo, gestionando sus grupos de manera efectiva y confiando en las habilidades de cada uno de sus miembros.

Juntos, Juan y Julián han demostrado que la unión de fuerzas puede generar resultados sorprendentes. Al combinar sus talentos y recursos, han logrado expandir sus negocios más allá de lo que cada uno podría haber alcanzado individualmente.

La historia de Juan y Julián es un claro ejemplo de cómo **la colaboración y una visión compartida** pueden transformar desafíos en oportunidades, inspirando a otros emprendedores a seguir su ejemplo y a confiar en el poder del trabajo en equipo.

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

Correo: talqual12@gmail.com

Escúchalo en YouTube o en Spotify:





FOOD
budare
CAFE

TLF: 828071599
Hallacas



El Alpende

Los mejores programas de **El Alpende** en la Radio Canaria - RTVC.

Tu programa favorito dedicado a la multiculturalidad y los Derechos Humanos.

El pasado mes de noviembre, **El Alpende** emitió una serie de programas que estamos seguros que te van a encantar.

Te presentamos los siguientes episodios:

02/11/24

La Catrina y la Mariposa Monarca: Símbolos de México en el Día de Muertos en Canarias.

09/11/24

Las diferencias culturales entre **Ecuador y Las Vegas** a través de los ojos de un artista.

16/11/24

Un grito desde Canarias: Denuncia la represión de mujeres bahá'ís en Irán.

21/11/24

Canarias. **Las migraciones inter-africanas** en clave necropolítica".

30/11/24

Ayni Apahtli: La primera mujer latinoamericana Embajadora de Montmartre comparte su viaje espiritual en Canarias.

Web: rtvc.es/el-alpende



Into



DISEÑO GRÁFICO



SALUD



MIGRACIÓN



SEXODIVERSIDAD



NOTICIAS



COACHING

Una comunidad de apoyo y transformación personal

Acompañamiento y mentoría a migrantes, pacientes oncológicos y comunidad sexodiversa.

Únete a nuestro canal de YouTube y transforma tu vida:

Youtube: [@intohumano](#)

Web: [intohumano.com](#)

Instagram: [@intohumano](#)

BienHallados

La voz del emigrante

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



bienhallados.org

[↑ Volver al inicio](#)