

MARU MAGAZINE

EDICIÓN 4 | CUARTO TRIMESTRE 2024

MARU

PARA MUJERES
PERFECTAMENTE
IMPERFECTAS

(Y hombres también)

EN ESTA EDICIÓN:

Eventos

Reportaje "Barbie"

Reportaje "Vogue"

Viajera abuelita

Jennifer Navarro

Natasha Benavides

Julieth Linares



MUJERES QUE INSPIRAN

NOTA EDITORIAL

¡Qué alegría saludarte nuevamente!

Con gran entusiasmo quiero contarte los avances de nuestro proyecto. Han sido meses intensos, de mucho trabajo, de llegar a más personas y seguir tejiendo redes solidarias que nos permiten crecer juntas.

En estos meses he reflexionado sobre varios temas que siguen teniendo como centro a la mujer. En esta edición te invito a reflexionar sobre algunos de ellos que tienen que ver con la edad, con la construcción de oportunidades, con los nuevos comienzos.

También te cuento sobre algunas de las actividades que nos han mantenido enfocadas en nuestro propósito de ayudar a las mujeres a confiar en sí mismas y ser su mejor versión. Ha iniciado la primera etapa de un maravilloso proyecto "Memorias de un sostén, he realizado charlas y talleres, presenté mi tercer fotolibro y sigo pensando en nuevas actividades que nos permitirán multiplicar el efecto positivo de nuestro proyecto.

Mil gracias a los aliados, colaboradores, donantes, participantes, ahijadas, a mi familia y a mi equipo de trabajo por acompañarme en esta maravillosa aventura que asumo con compromiso, vocación y convicción.

Te abrazo.

Maru Ulivi

WWW.MARUULIVI.COM

Sigue nuestras redes sociales: [@maruulivi](https://www.instagram.com/maruulivi) / [@womenweavingwings](https://www.instagram.com/womenweavingwings) / [@memoriasdeunsosten](https://www.instagram.com/memoriasdeunsosten)

Contacto: coordinacion@maruulivi.com / comunicacion@maruulivi.com / maru@maruulivi.com

Equipo editorial: Johanna Perez Daza, Maru Ulivi, Cecilia Beramendi.

Junta Directiva: María Eugenia Ulivi, Ana Elisa Sequeira, Ana Julia Cordero, Annie Robles Young, Ana Alicia Arcaya.

Colaboradores / Aliados: U.E Corazón de María en Campo Rico, Universidad Católica Andrés Bello, Academia Merici, SenosAyuda, Cines Unidos, Invecine, Amazonas Caracas, Laser Airlines, FM Center, Ticketplate, Fundación UPA, Hola COMA.



EVENTOS

"MEMORIAS DE UN SOSTÉN", UN PROYECTO PARA SANAR Y CREAR JUNTAS

En Miami y Caracas arrancaron los talleres "Memorias de un sostén", una de las etapas de un gran proyecto participativo.

A través de la intervención del sostén (sujetador, ajustador, brasier, portabusto, corpiño, tallador) las mujeres son guiadas a conectar con sus propias vivencias, reconocer los patrones impuestos o autoimpuestos por su entorno, y expresar lo que sienten y piensan, y el rol que el sostén ha jugado en sus vidas.

El taller no solo se basa en la creación artística, sino en el proceso de reflexión personal, donde cada participante tiene la oportunidad de conectar con aspectos profundos de su ser, sanar y celebrar. Además, fomenta la comunidad y el apoyo mutuo, al permitir que las mujeres compartan sus historias y experiencias en un entorno seguro y colaborativo.

Finalmente, el taller sirve como la primera fase del proyecto, donde el proceso de introspección se transforma en una obra de arte, subrayando la inseparabilidad entre el crecimiento personal individual y la creación comunitaria.

La idea es desarrollar una obra de arte colectiva, comunitaria y colaborativa con sostenes, donde cada pieza cuente una historia de emociones como resultado de un trabajo íntimo de reconocimiento, que invite a la contemplación y la reflexión introspectiva.



Foto cortesía: Jeily P. Olmo

Gracias a todas las participantes por su creatividad y confianza.

Gracias por compartir sus historias y testimonios de vida. Gracias por ser parte de esta red de apoyo y esta comunidad de crecimiento.

Ustedes son la inspiración y el motor que impulsa este proyecto.

"Yo me sostengo, yo te sostengo, tú te sostienes, tú me sostienes"



EVENTOS

A CASA LLENA EL TALLER “SUELTA Y CONFÍA”

Nuevamente nos reunimos para compartir en un ambiente seguro, sin juzgarnos, aprendiendo de nuestras experiencias, atendiendo nuestras emociones, alimentando nuestra alma.

El taller “Suelta y Confía” se realizó el 26 de octubre en Cines Unidos de El Márqués con una asistencia masiva que me llena de alegría.

Fue una mañana maravillosa, llena de aprendizajes. Reímos, bailamos, lloramos, reafirmamos la importancia de trabajar en nosotros mismos, de amarnos y abrazarnos, tal cual somos.

Cada ejercicio, cada dato, cada palabra de quienes participan hacen de cada taller una experiencia única e irrepetible.

Gracias a todas las personas que confían en estas experiencias, que comparten sus testimonios con valentía, que se atreven a dar cada día un paso, que sueltan los miedos, que creen en ellas y trabajan por alcanzar su mejor versión.



“PREGUNTA ABIERTA”, UN LIBRO PARA PENSAR Y SENTIR



Foto cortesía: Mauricio Donelli

El pasado 24 de octubre, presenté en Caracas, mi tercer fotolibro “Pregunta Abierta” (2024), en el cual presento una profunda exploración sobre el sufrimiento, la sombra, la violencia y el maltrato a través de la sensibilidad y la reflexión.

Este libro nació de una experiencia única en las gallerías de Bali, donde, casi sin presencia femenina, observé el contraste brutal entre el gallo y las preguntas que su vida enjaulada nos plantea. Las imágenes, que capturé en ese viaje, revelan un acercamiento desde el punto de vista del gallo, y con ellas, abro interrogantes sobre nuestras propias vidas: ¿Nos hemos acostumbrado a vivir enjaulados? ¿Preferimos cumplir con las normas de la sociedad antes que escuchar nuestra alma? ¿Es más fácil evitar lo que sentimos y soñamos? ¿Cómo queremos cambiar el comportamiento de otros si nosotros no cambiamos?

Este libro, al igual que mis publicaciones anteriores Jaulas (2017) y Callar duele más (2020), combina imágenes y textos que invitan a una reflexión profunda sobre temas incómodos y, muchas veces, silenciados.

REPORTAJE CENTRAL

¿Cómo se vería Barbie envejecida? Una artista te lo muestra



Deportista, maestra, doctora, mamá, científica, bailarina... son innumerables los roles, oficios y profesiones por los que ha pasado la emblemática muñeca Barbie.

Incluso sus medidas han cambiado en algunas versiones que buscan distanciarse de los estándares impuestos de belleza y acercarse a una visión más positiva, diversa e inclusiva de los cuerpos femeninos.

Sin embargo, hasta ahora, no la hemos visto envejecer. Por eso, la artista polaca Monika Kozub ha utilizado la Inteligencia Artificial (IA) para crear una Barbie con cabello canoso y arrugas.

Las marcas de expresión acentuadas por el paso del tiempo recorren el rostro, las manos y el cuerpo de la famosa muñeca surgida en Estados Unidos hace ya varias décadas.

Monika Kozub acompañó las fotografías en su cuenta de Instagram, con un mensaje en el que reflexiona sobre la belleza y se refiere a las niñas y niños grabándose mientras usan maquillaje y siguen rutinas de cuidado de la piel, justo como las que hacen los adultos.

Le preocupa que las redes sociales hayan detonado una obsesión por la juventud eterna y por exageradas rutinas cosméticas desde edades tempranas.

Con esta versión de Barbie, la artista intenta llamar la atención y hacernos ver la vejez como un proceso natural e inevitable. La vejez es parte de la vida. No hay que temerle.



Fuente: [El Farandi](#)
[@berlinboudoir](#)

REPORTAJE CENTRAL

“Hola Instagram, ¿Hay espacio para una mujer de 88 años?”

Cuando Licia Fertz enviudó, después de 64 años de matrimonio, se propuso demostrar que la vejez no es una enfermedad ni un defecto. Por iniciativa de su sobrino y de la mano de su nieto, descubrió las redes sociales.

Este empujón intergeneracional la llevó a escribir su primer post de Instagram: “Hola Instagram. ¿Hay espacio para una mujer de 88 años?” desde la cuenta @buongiornonna (Buenos días, abuela)

Hoy tiene 93 años y más de 257 mil seguidores que ven en esta influencer italiana un ejemplo y una inspiración. En 2023 fue incluida en la lista “100 mujeres”, junto a figuras como Michelle Obama y Amal Clooney, según la BBC.

Licia ha posado desnuda para la portada de la revista Rolling Stone; suele impactar con los looks atrevidos y, sobre todo, desafiar todos los prejuicios sobre la edad, las personas mayores y los estereotipos que suelen acompañarlas. Sus mensajes positivos buscan cambiar la forma en la que es vista la vejez y cómo son percibidos los cuerpos envejecidos y las personas mayores. “No debemos tener miedo a las arrugas: es la forma que tiene la naturaleza de rediseñar nuestra belleza”.

La interacción con sus seguidores la ha llevado por un camino de aprendizajes e intercambio. “Apenas sabía qué era Internet cuando me asomé a ese mundo. Quedarme en casa y comunicarme a través de la Web ha sido el mejor antidepresivo”.



Afirma que su propósito es inspirar a las personas a quererse como son, y a perder el miedo a la vejez.

Su camino no ha sido fácil, ha enfrentado grandes pérdidas y muchas dificultades. Pese a todo, afirma que: “Mi legado más importante es gritarle al mundo que no hay tercera edad, sino tercera vida, y que puede ser extraordinaria”.

Fuente: [ladela](#)
[@buongiornonna](#)

REPORTAJE CENTRAL

Kandy: Con 89 años le ha dado la vuelta al mundo varias veces



Para muchos la jubilación implica retirarse y alejarse de la aventura. Para otros, es el momento de disfrutar y perseguir sus sueños, aquello que se ha postergado por una u otra razón.

El caso de Cándida García Santos se ubica en esta segunda actitud, en la de quienes deciden apartarse de las excusas y enfocarse en su pasión.

Desde que se jubiló, viaja como mochilera. Ya ha estado 23 veces en la India y doce en Sri Lanka, entre otros muchos destinos: «Si no me hubiera divorciado, no hubiera logrado el sueño de mi vida» A sus casi 90 años afirma que apenas está comenzando la vida.

Su ejemplo es motivador, su energía es contagiosa y sus afirmaciones son contundentes. Acá te comparto algunas:

“Prefiero cansarme que oxidarme”

“La gente envejece cuando deja de tener proyectos”

“No tengo tiempo de morirme”

“Los años son solamente un número”

“Cuando te jubilas, no es que todo termina, es que inicias una nueva etapa”

En sus redes puedes seguir sus aventuras y contagiarse de su energía y ganas de vivir cada día.

[@abuelitamochilera](#)

Fuente: [La voz de Galicia](#)



MARU ULIVI ENTREVISTA A

JENNIFFER NAVARRO

ELLAS X ELLAS

Una iniciativa para enfrentar el acoso callejero y transformar los espacios públicos.

El 22 de febrero, una joven universitaria regresaba a casa tras un largo día de clases. Iba en un autobús de la ruta 5 de Julio cuando un hombre se sentó junto a ella y comenzó a acosarla: se tocaba, la miraba de forma lasciva y le hablaba de manera obscena, haciéndola sentir violentada. Al llegar a casa, se sentía desmoralizada y culpable por no haber reaccionado. Se preguntaba: ¿Por qué no grité? ¿Por qué no hice nada?

La vergüenza que sentía fue tan grande que no le contó a su familia lo sucedido. Pensó en abandonar materias, en regresar a su pueblo y dejar la universidad. El miedo a revivir una situación similar y más peligrosa afectó tanto su rendimiento académico que casi la paraliza.

Sin embargo, tras reflexionar, comprendió que la culpa no era suya, sino del acosador. Esto la llevó a investigar, y descubrió que muchas mujeres a su alrededor habían vivido experiencias similares.

Así, cuando la universidad le propuso participar en un reto para encontrar soluciones a problemas sociales, decidió aprovechar la oportunidad para crear un proyecto que empodera a las mujeres y les ofreciera herramientas para sentirse seguras, fuertes y preparadas.

Hoy, esa chica está de pie, fortalecida y orgullosa, presentando una propuesta que nació del amor y la necesidad de apoyar al 72.9% de mujeres que, según Resonalia, han sido víctimas de violencia en el municipio Maracaibo.



Foto cortesía: Jennifer Navarro

Para profundizar en el problema, realicé una encuesta a las mujeres de la Universidad Rafael Urdaneta, revelando que todas las que usan transporte público han sufrido acoso callejero.

El 63.6% de ellas ha tenido que modificar sus rutinas, hábitos y rutas para sentirse más seguras. Este es el caso de cientos de chicas en el municipio que faltan al trabajo o a clases por miedo a ser violentadas si no son acompañadas.

Este temor genera una barrera psicológica y social que, además de afectar su autoestima, las lleva a cambiar su forma de vestir, actuar y moverse en los espacios públicos.

MARU ULIVI ENTREVISTA A

JENNIFFER NAVARRO

Aunque los espacios urbanos se diseñan para incluir a todas las personas, este problema convierte el entorno en un lugar inseguro para las mujeres. Por eso, proponemos el urbanismo táctico como una herramienta para reclamar nuestro derecho a la ciudad.

Esta metodología invita a la población a participar en intervenciones urbanas sencillas pero significativas, que resignifiquen el espacio y lo conviertan en un lugar seguro. La activista Grisel Mercadante (2018) explica: "Hay que educar desde el paisaje y educar desde la ciudad. No hay ciudadanía sin ciudad."

En el urbanismo táctico, la ciudad se interviene, se desmaterializa y se reinterpreta para que se convierta en un elemento transformador que eduque desde la identidad del barrio y sus habitantes.

Así nace el proyecto Ellas x Ellas, una campaña social que forma activistas para minimizar el acoso callejero.

Esta iniciativa impactará directamente la vida de 20 estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Rafael Urdaneta, quienes, a su vez, intervendrán cuatro comunidades con un enfoque ecológico, beneficiando indirectamente a 2,135 mujeres.

Este proyecto está alineado con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial con el ODS 5 (Igualdad de Género) y el ODS 11 (Ciudades y Comunidades Sostenibles), al disminuir la discriminación y la violencia contra las mujeres, y al garantizar su participación plena y efectiva en todos los ámbitos de la sociedad.

Además, promueve la movilidad segura de las mujeres

a través de intervenciones urbanas ecoamigables, empleando materiales reciclados que mejoran los espacios públicos.

Para hacer posible este proyecto, hemos establecido alianzas con diversas ONG, organizaciones gubernamentales, clubes y academias como la Universidad Rafael Urdaneta, El Zulia Recicla, Inamujer, Maracaibo Racquet Club y Kaluke's Factory Player.

Contamos también con la participación de voluntarios y expertos en psicología, defensa personal, diseño urbano y activismo por la igualdad de género, quienes forman parte de la estructura organizativa del proyecto.

Otro aspecto clave de la sostenibilidad del proyecto es que las intervenciones son realizadas por las mismas comunidades, bajo la dirección de voluntarias y urbanistas expertos.

Además, al tener un enfoque ecológico, se reducen los costos asociados a los materiales, ya que en su mayoría se usan materiales reciclados.

¿Cómo lo vamos a lograr?

A través de un plan de trabajo riguroso que incluye seis objetivos a desarrollar en 12 semanas:

1. Visibilizar el acoso callejero para crear conciencia sobre la gravedad del problema y acabar con la cultura de aceptación.

En la primera semana, los activistas y coordinadores se acercarán a las comunidades seleccionadas para conocer más sobre la situación local y lanzar una campaña digital de sensibilización.

MARU ULIVI ENTREVISTA A

JENNIFFER NAVARRO



Foto cortesía: Jennifer Navarro

2. Establecer alianzas estratégicas con organizaciones y empresas para promover el empoderamiento femenino y reducir los índices de acoso callejero en las comunidades.

3. Formar jóvenes activistas en liderazgo, activismo, empoderamiento femenino, urbanismo táctico y gestión sostenible de residuos, para que puedan replicar sus conocimientos en las comunidades.

4. Preparar a las mujeres de las comunidades con herramientas para enfrentar situaciones de abuso en espacios públicos. También se organizarán talleres de defensa personal y campañas de recolección de residuos.

5. Resignificar los espacios públicos a través de intervenciones urbanas sostenibles, como la creación de murales ecológicos, jardines verticales, mobiliario urbano con eco-bloques y la instalación de luminarias LED para mejorar la seguridad.

6. Realizar seguimiento y control para evaluar el impacto del proyecto en las comunidades intervenidas.

La implementación de esta campaña social promoverá el empoderamiento de mujeres, niñas y adolescentes; la creación de una comunidad fuerte de activistas; y la transformación social y urbana necesaria para hacer de Maracaibo un lugar más seguro e inclusivo para todas.

Para seguir profundizando en este tema, en la próxima edición de nuestro Magazine presentaremos una detallada entrevista sobre el proyecto “Ellas x Ellas”, su alcance, planteamientos y proyección. No te la pierdas.



Foto cortesía: Jennifer Navarro



INICIATIVAS Y EXPERIENCIAS

CRÓNICA DE NATASHA BENAVIDES

“LA TORTA DE LAS HERMANAS SUÁREZ, EL DELEITE DE UN LEGADO FAMILIAR”



Foto cortesía: Natasha Benavides

Rostros de La Pastora, una iniciativa que late en el corazón de Caracas.

“Historias que laten” es un medio digital independiente venezolano especializado en periodismo de soluciones y periodismo narrativo que promueve la formación y la innovación periodística con el propósito de contar historias constructivas que conecten e inspiren a los venezolanos.

Junto a la CAF -banco de desarrollo de América Latina y el Caribe- en alianza con Fundapatrimonio, Ghetto Photo, Archivo Fotografía Urbana y GreetingsCCS, desarrolla el proyecto “Rostros de La Pastora”, mediante el cual se propusieron documentar la memoria viva de la parroquia caraqueña La Pastora a través de sus personajes más emblemáticos, aquellos parroquianos que mejor representan su diversidad e historia.

“Rostros de La Pastora” es una serie de crónicas que registran su identidad y arraigo, su rico tejido social, así como la tenacidad de los pastoreños que se esfuerzan por preservar una comunidad que es patrimonio, relatos que documentan sus fiestas y principales costumbres, así como también experiencias inspiradoras de innovación y cohesión social.

Creamos un laboratorio de narrativa y fotografía documental para contar historias memorables de esta parroquia a través del trabajo conjunto de más de treinta cronistas, fotógrafos, profesores de narrativa, editores, productores, diseñadores, expertos en conservación fotográfica y un grupo de adolescentes pastoreños sumados al equipo.

En duplas de cronistas y fotógrafos, conformamos equipos de trabajo para que estos binomios contaran en texto e imágenes la historia de cada uno de los personajes que son Rostros de La Pastora, con miradas y estéticas múltiples, trazamos un recorrido narrativo, respetuoso y sensible, a través de relatos de vida que rinden homenaje a estos rostros, quienes, a su vez, representan a todos aquellos que viven o han vivido en esta parroquia.

De este proyecto documental y educativo surgieron los relatos de 15 protagonistas cuyas historias resumen la tradición, cultura, arraigo y diversidad de La Pastora”, se lee en el portal web de este medio de comunicación.

Hoy quiero compartirte la crónica de Natasha Benavides con fotografías de Thalía Paparoni titulada “La torta de las Hermanas Suárez, el deleite de un legado familiar”

INICIATIVAS Y EXPERIENCIAS

CRÓNICA DE NATASHA BENAVIDES

“LA TORTA DE LAS HERMANAS SUÁREZ, EL DELEITE DE UN LEGADO FAMILIAR”



Pocas veces una torta evoca tantos momentos felices. Por más de setenta años, el ponqué relleno de las Hermanas Suárez ha mantenido su fama como uno de los postres tradicionales más solicitados tanto por pastoreños como por quienes encargan desde otras zonas de Caracas para celebrar cumpleaños, matrimonios, primeras comuniones.

Su receta, intacta después de tres generaciones en el negocio familiar, es un símbolo culinario de La Pastora y uno de esos manjares de la repostería caraqueña que hace historia.

Las tortas de las Hermanas Suárez son blancas, muy blancas, tanto como el encaje que viste a la novia o a la primo comulgante.

Como un reloj, de martes a domingo, la Repostería Hermanas Suárez abre sus puertas desde las 7:30 de la mañana para empezar lo que se puede describir como una de las pocas cadenas de producción más tradicionales e inalterables en el tiempo en lo que a este negocio se refiere.

La protagonista de este ritual, con su receta original desde hace setenta años, es la torta ponqué con relleno, la cual más que cubierta de merengue, está siempre muy bien vestida de acuerdo con la ocasión para la que sea requerida.

Los rellenos son también para satisfacer a los gustos más exigentes: dulce de leche, chocolate o mermeladas de frutas.

La escena se repite cada mañana cuando Carmen Pinilla y Antonio Goncalve, quienes ya cuentan con 43 y 30 años respectivamente trabajando en esta repostería, son los primeros con la responsabilidad de cumplir al pie de la letra la receta original para preparar las tortas de las Suárez.

—Lo primero que hago al llegar —describe Antonio— es verificar las tarjetas que me deja María las tardes del día anterior con los encargos que tenemos que cumplir.

En las tarjetas está escrita detalladamente toda la información que necesitamos: nombre del cliente, teléfono, motivo, color, tamaño, precio, fecha y hora de entrega.

Se refiere a María Martuscello Suárez, quien actualmente regenta el negocio y pertenece a la segunda generación de las famosas Hermanas Suárez.

—A partir de ese momento —continúa Antonio— enciendo el par de hornos industriales y elaboro mi lista de insumos para lo que se va hacer ese día según la cantidad, tamaño y estilo de tortas.

INICIATIVAS Y EXPERIENCIAS

CRÓNICA DE NATASHA BENAVIDES

“LA TORTA DE LAS HERMANAS SUÁREZ, EL DELEITE DE UN LEGADO FAMILIAR”

Acto seguido, se empiezan a batir en sendas batidoras de tamaño industrial las primeras mezclas, incorporando los ingredientes de la receta original:

Harina leudante

Azúcar

Huevos

Leche entera

Esencia de vainilla

Polvos de hornear (dependiendo de la categoría de la harina se agrega o no) Margarina

La receta no lleva la pizca de sal. El único ingrediente que fue sustituido por la situación económica del país fue la mantequilla.

—Pero eso no le resta su exquisito sabor y perfecta cocción —aclara Antonio.

Mientras la mezcla está al punto, engrasan y enharinan los moldes dispuestos según los pedidos y, finalmente, pasan al horno.

Entonces Carmen comienza a preparar el merengue italiano y la muselina para vestir las tortas, tal como indica la receta original:

Agua

Azúcar

Claros de huevo

Jugo de limón

—En el caso del merengue, —interviene Carmen— se baten las claras de huevo intensamente en batidora eléctrica con el almíbar de azúcar aún caliente hasta que aparece la magia, los picos más blancos y firmes.

En el caso de la muselina, solo se mezcla con batidora a mano, muy ligeramente, para al final agregar el jugo de limón en ambas cubiertas.

Cuando ambas preparaciones están bien avanzadas, comienzan a llegar los otros integrantes del equipo de trabajo que también llevan años guardando como un tesoro esta receta.

María Martuscello Suárez y Juan Aniello Briceño Martuscello, madre e hijo de la segunda y tercera generación de la familia Suárez, y la valiosa empleada y vecina Ramona Linares, florista del pastillaje y quien trabaja en el negocio desde hace sesenta años.

A partir de este momento se termina el ensamblaje y decoración de las tortas encargadas, luego se elaboran otros productos que, por tradición o innovación, se venden en el local: cachitos de jamón y tocineta, quesillo, pudín de pan, tartaletas dulces, marquesa de chocolate, torta marmoleada y tequeños.

Resulta curioso, dentro del taller todos hablan en un tono de voz muy bajo. Casi se siente como si se tratara de en un claustro de religiosas. Las señoras de antes dicen que si la cocina está muy ruidosa, no levantan los merengues ni las tortas.

Pasado y presente cohabitan diariamente

Cada espacio en lo suyo, pero los une la persistencia de los vecinos para mantener viva sus tradiciones y su memoria. Como sucede en este negocio familiar que ha deleitado a varias generaciones con sus tortas ponqué, hechas siempre con amor y dedicación con la receta original de las hermanas Neira, Narcisa y Teresa Suárez.

INICIATIVAS Y EXPERIENCIAS

CRÓNICA DE NATASHA BENAVIDES

“LA TORTA DE LAS HERMANAS SUÁREZ, EL DELEITE DE UN LEGADO FAMILIAR”

Muchísimas familias, aún sin ser vecinos de La Pastora, guardan gratos recuerdos de sus celebraciones con tortas encargadas a las Suárez.

Es el caso de Edmundo Hernández, un caraqueño buscador de tesoros urbanos de Caracas que se ha convertido en una referencia para los curiosos de esta urbe. Su familia, residente del este de Caracas, era cliente regular de las Hermanas Suárez desde los años 70.

De su memoria salta la añoranza:

—Recuerdo con exactitud que desde la puerta de esa tradicional casa de La Pastora se sentía el olor a torta recién horneada, una mezcla de vainilla y mantequilla y un sublime aroma de limón, asociado inmediatamente a lo que encontraría al atravesar el angosto pasillo en donde estaban dispuestas todas las tortas: las recién horneadas aún desnudas, las que estaban decorando y las que estaban listas para el despacho.

Blancas para primera comunión, blancas con varios pisos y superficie de espejo para matrimonios, de colores y motivos infantiles para cumpleaños.

Han pasado décadas de aquel recuerdo, pero todavía, a diario, suceden escenas similares de vecinos y foráneos a la parroquia que convergen en este lugar.

Así fue cómo encontramos a Yosmar Zambrano, una pastoreña que vive en el bulevar Brasil de La Pastora y quien sigue la tradición de su familia de siempre encargarse de las tortas donde las Hermanas Suárez.

Esta vez, el pedido fue la torta de la Primera Comunión de su hija.

—Las tortas siguen siendo iguales —dice mientras señala la torta de su hija—.

El cáliz dibujado sobre la muselina y su cubierta de merengue blanco impecable. Nada ha cambiado desde mi infancia.



Solo ha variado en su tamaño con respecto a la torta que encargaron para mí hace 26 años.

Ahora las celebraciones son más pequeñas e íntimas —comenta Yosmar, con sus ojos llenos de contento por tan importante día de celebración eucarística.

Neria Suárez, la fundadora de este negocio, estudió el oficio de la repostería en los años 50 con la renombrada profesora María Chapellín, una destacada dama de la sociedad caraqueña y excelente pedagoga en el ramo de la dulcería tradicional venezolana.

Neria es una de las hermanas de la primera generación de las Suárez. En un viaje de vacaciones por Italia, a finales de los años 50, conoció al señor Aniello Martuscello, el italiano, como le decían cariñosamente. Cuenta su hija María que él no sólo fue el amor de la vida de su madre, sino también su incondicional aliado y esmerado trabajador en el negocio.

INICIATIVAS Y EXPERIENCIAS

CRÓNICA DE NATASHA BENAVIDES

“LA TORTA DE LAS HERMANAS SUÁREZ, EL DELEITE DE UN LEGADO FAMILIAR”

En un inicio, Aniello se encargó de elaborar los pasapalos salados (los que complementaban el pedido de las tortas) para luego dedicarse a fabricar gran parte del mobiliario del taller y los moldes para tortas que se siguen usando hoy día.

Con el matrimonio de Neria y Aniello en el año 1959 llega un nuevo miembro familiar, la única hija de esta unión: María Martuscello Suárez.

A sus 25 años, en 1984, María decide retirarse de su trabajo en la administración pública tras finalizar el mandato presidencial de Luis Herrera Campins.

Se incorpora al negocio familiar aún regentado por su madre, Neria Suárez, y se dedica a labores netamente administrativas.

—Mi mamá en ese momento llevaba un control impecable del negocio en todas las áreas. La operativa, del personal, administración, trato con los clientes y compra de insumos.

Al fallecer su padre, y luego en el año 1992 su madre, le tocó asumir el manejo total del negocio.

Y como todos los legados familiares concebidos con el firme propósito de perdurar, hoy en pleno siglo XXI, la Repostería Hermanas Suárez se mantiene muy activa de la mano de Juan Aniello Briceño Martuscello, el hijo de María Martuscello, quien forma parte de la tercera generación.

El joven de 28 años aprendió todo lo referente al negocio de las enseñanzas que le han dejado sus padres, abuelos, tías y sus trabajadores que también son considerados como su familia.

—Yo seguiré comprometido en mantener la tradición de seguir vendiendo las tortas por encargo.

A eso le hemos sumado un café abierto al público (el cual ya está operativo en el local anexo al centro de producción) y también tenemos en proyecto abrir una terraza o como lo llaman ahora un roof top –dice con firmeza Juan Aniello.

Es así como después de más de siete décadas, esta tradición se mantiene entre los fieles y sigue deleitando la atención y los paladares más jóvenes.

Las Tortas Suárez es un ejemplo de cómo una receta puede permanecer intacta en la memoria afectiva y gustativa de tantos venezolanos que han disfrutado de este ponqué con relleno.

Las tortas de las Hermanas Suárez son blancas, muy blancas, tanto como el encaje que viste a la novia o a la primo comulgante.



Fuente: [Historias que laten](#)

CYBERFRIENDS SCHOOL

UNA INICIATIVA DE JULIETH LINARES PARA LA PROTECCIÓN DE LOS JÓVENES EN EL MUNDO DIGITAL

En un mundo cada vez más interconectado, los adolescentes enfrentan desafíos complejos que trascienden las fronteras físicas. Entre ellos, el ciberacoso y la violencia digital se destacan como problemas apremiantes que requieren soluciones innovadoras. CyberFriends School surge como una respuesta a la creciente vulnerabilidad de los adolescentes frente a estas formas de agresión en línea. Este proyecto pionero, implementado en la comunidad educativa de La Concordia, Santa Teresa, en Caracas, busca abordar de manera integral la ciberseguridad y la ciudadanía digital, empoderando a los jóvenes a través del uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Julieth Linares, venezolana, estudiante en UNEXCA (Universidad Nacional Experimental de la Gran Caracas) y creadora de CyberFriends School, comparte su motivación detrás de este proyecto: "Me di cuenta de que los adolescentes en mi comunidad no estaban preparados para enfrentar el ciberacoso, y muchos ni siquiera sabían cómo identificarlo. Mi objetivo era proporcionarles las herramientas necesarias para que pudieran protegerse a sí mismos y a otros."

Una de las jóvenes beneficiarias del proyecto, Andrea, de 16 años, comenta: "Antes me daba miedo usar las redes sociales por temor a que me acosaran. Ahora sé cómo proteger mi privacidad y a quién acudir si me sucede algo. Me siento más segura y empoderada"

El Problema: Violencia Digital y Ciberacoso

La expansión del acceso a internet ha traído consigo una serie de riesgos para los adolescentes. Según informes del proyecto, los jóvenes de entre 13 y 17 años en Venezuela están expuestos a diversas formas de violencia digital, desde el ciberacoso hasta el grooming o la explotación sexual en línea.

Según estudios recientes, más del 40% de los adolescentes en Venezuela han sufrido algún tipo de acoso en línea.



Foto cortesía: Julieth Linares

En un contexto donde las leyes locales no han sido actualizadas para enfrentar estos nuevos desafíos, las cifras de violencia digital crecen exponencialmente. La falta de educación sobre el uso seguro de las TIC y la ausencia de legislación clara han dejado a los adolescentes en una situación de gran vulnerabilidad.

El principal objetivo de CyberFriends School es prevenir y reducir la violencia digital y el ciberacoso en un 70% dentro de las instituciones educativas.

Para lograr esto, la iniciativa se enfoca en varios aspectos clave:

- Formación en ciudadanía digital: Los jóvenes reciben educación sobre el uso seguro y asertivo de las TIC, desarrollando habilidades para proteger su privacidad y reconocer situaciones de peligro en línea.
- Acompañamiento psicológico y legal: Se ofrece apoyo a las víctimas de violencia digital, incluyendo asesoría legal y atención psicológica gratuita.
- Capacitación de docentes y representantes: Padres, tutores y personal educativo son capacitados para detectar señales de violencia digital y apoyar a los jóvenes en su protección en línea.

CYBERFRIENDS SCHOOL

UNA INICIATIVA DE JULIETH LINARES
PARA LA PROTECCIÓN DE LOS JÓVENES EN EL MUNDO DIGITAL

Un proyecto de impacto en la comunidad

Este proyecto tiene un enfoque de prevención integral, empoderando a más de 75 jóvenes en la Unidad Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes.

El impacto no se limita solo a los estudiantes, sino que también involucra a sus familias, docentes y a la comunidad en general, promoviendo un entorno digital seguro y responsable.

La formación incluye módulos sobre ciberseguridad, prevención del ciberacoso y el desarrollo de habilidades socioemocionales que les permiten manejar situaciones de violencia digital con confianza.

Además, el proyecto contempla la creación de una aplicación web para denuncias seguras y la oferta de asesoría legal y psicológica, facilitando la protección efectiva de las víctimas.

Alianzas y Sostenibilidad

El éxito de CyberFriends School se basa en la cooperación con una red de organizaciones locales, instituciones gubernamentales y empresas.

Entre sus aliados destacan la ONG Tinta Violeta, especializada en la promoción de los derechos de las mujeres, y la Capellanía Policial, que aporta asesoría legal y apoyo a las víctimas. También, empresas como Kalko Impresión y Tequeños Don Gabriel han ofrecido recursos para la creación de materiales educativos y apoyo financiero.

Estas alianzas no solo fortalecen el impacto del proyecto, sino que aseguran su sostenibilidad a largo plazo mediante la movilización de voluntarios y la integración de los temas de ciberseguridad en el currículo escolar. Colaboración con profesionales de distintas áreas garantiza que los estudiantes reciban una formación integral y actualizada en temas de ciberseguridad y defensa personal.

Un Futuro Seguro para los adolescentes

CyberFriends School no es solo un proyecto educativo, sino un movimiento hacia una ciudadanía digital segura. La prevención del ciberacoso y la violencia sexual digital es un desafío global, pero iniciativas como esta demuestran que, con el apoyo adecuado y una formación integral, los jóvenes pueden ser líderes en la construcción de un futuro digital más seguro para todos.

La implementación de CyberFriends School marca un antes y un después en la manera en que las comunidades abordan la protección de los adolescentes en el entorno digital. Con un enfoque multidisciplinario, el proyecto está preparado para generar un cambio duradero en la vida de los jóvenes de Caracas y, eventualmente, expandirse a otras regiones. Este programa no solo busca prevenir el ciberacoso, sino también transformar la manera en que los adolescentes interactúan con la tecnología, asegurando un futuro donde el internet sea un espacio seguro y enriquecedor para todos.



Foto cortesía: Julieth Linares

TEXTOS QUE INSPIRAN

SI TIENES MÁS DE 45 AÑOS O CERCA. ENTONCES LEE ESTO

Una revista británica ha realizado una encuesta entre hombres, dividiéndolos en tres grupos de edades. Sus preferencias sobre probables parejas fue aplastante: la mayoría eligieron mujeres entre 45 a 60 años. Casi todos coinciden en que son más inteligentes y más sexys.

Pero la auténtica respuesta la da un escritor sudamericano de 43 años, Santiago Gamboa... espero disfruten la lectura.

Las mujeres de mi generación son las mejores. Y punto. Hoy tienen cuarenta y pico, incluso cincuenta y pico, y son bellas, muy bellas, pero también serenas, comprensivas, sensatas, y sobre todo, endiabladamente seductoras, esto a pesar de sus incipientes patas de gallo o de esa afectuosa celulitis que capitanea sus muslos, pero que las hace tan humanas, tan reales. Hermosamente reales.

Casi todas, hoy, están casadas o divorciadas, o divorciadas y vueltas a casar, con la idea de no equivocarse en el segundo intento, que a veces es un modo de acercarse al tercero, y al cuarto intento. Qué importa...

Otras, aunque pocas, mantienen una pertinaz soltería y la protegen como ciudad sitiada que, de cualquier modo, cada tanto abre sus puertas a algún visitante. Nacidas bajo la era de Acuario, con el influjo de la música de Los Beatles, de Bob Dylan...

Herederas de la "revolución sexual" de la década de los 60 y de las corrientes feministas que, sin embargo recibieron pasadas por varios filtros, ellas supieron combinar libertad con coquetería, emancipación con pasión, reivindicación con seducción.

Jamás vieron en el hombre a un enemigo a pesar que le cantaron unas cuantas verdades, pues comprendieron que emanciparse era algo más que poner al hombre a trapear el baño o a cambiar el rollo de papel higiénico cuando éste, trágicamente, se acaba, y decidieron pactar para vivir en pareja.

Son maravillosas y tienen estilo, aun cuando nos hacen sufrir, cuando nos engañan o nos dejan. Usaron faldas hindúes a los 18 años, se cubrieron con suéter de lana y perdieron su parecido con María, la virgen, en una noche loca de viernes o sábado después de bailar. Hablaron con pasión de política y quisieron cambiar el mundo.

Aquí hay algunas razones de por qué una mujer de más de 45 nunca te va a despertar en la mitad de la noche para preguntarte... "Qué estás pensando?" No le interesa lo que estás pensando. Si una mujer de más de 45 no quiere mirar un partido de fútbol, ella no da vueltas alrededor tuyo. Se pone a hacer algo que ella quiere hacer y generalmente es algo mucho más interesante. Una mujer de más de 45, se conoce lo suficiente como para estar segura de sí misma, de lo que quiere, y de con quién lo quiere.

Son muy pocas las mujeres de más de 45 a las que les importa lo que tú pienses de lo que ella hace. Una mujer de más de 45, tiene cubierta su cuota de relaciones "importantes".

Las mujeres de más de 45 son generosas en alabanzas. Ellas saben lo que es no ser apreciadas lo suficiente. Tienen suficiente seguridad en sí mismas como para presentarte a sus amigas. Sólo una mujer más joven e inmadura puede llegar a ignorar a su mejor amiga.

Las mujeres se vuelven psíquicas a medida que pasa el tiempo. No necesitas confesar tus pecados, ellas siempre lo saben. Son honestas y directas.

Te dicen directamente que eres un imbécil si es lo que sienten sobre ti. Tenemos muchas cosas buenas que decir de las mujeres de más de 45 y por múltiples razones. Lamentablemente no es recíproco. Por cada impactante mujer de más de 45, inteligente, divertida y sexy hay un hombre con casi o más de 50... Pelado, gordo, barrigón y con pantalones arrugados haciéndose el gracioso con una chica de 20 años y haciendo el completo ridículo.

Santiago Gamboa

RECOMENDACIONES DE MARU

HACE POCO TERMINÉ ESTOS DOS LIBROS

"Ojos que no leen, imaginación que no se extiende."

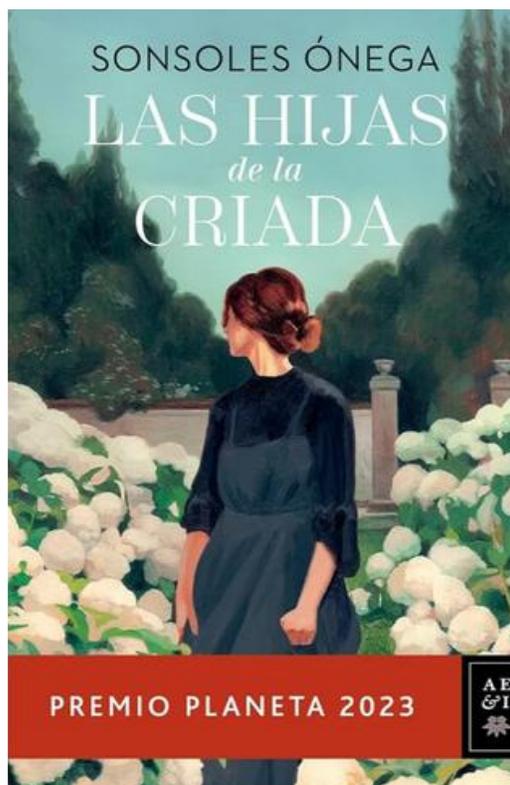


"El ruido de las cosas al caer" es un libro de Juan Gabriel Vásquez, un escritor colombiano. La novela fue publicada en 2011 y ha recibido críticas muy positivas por su estilo literario y su exploración de temas como la memoria, la historia y la violencia.

La trama del libro gira en torno a un joven abogado llamado Antonio Yammara, quien regresa a su ciudad natal en Colombia después de muchos años. Allí, se reencuentra con un amigo de la infancia y comienza a recordar los eventos que ocurrieron en su ciudad durante la época de la violencia política y el narcotráfico.

A través de la narrativa de Antonio, el libro explora temas como la memoria colectiva, la responsabilidad individual y la búsqueda de la verdad en un contexto de violencia y trauma.

"El ruido de las cosas al caer" ha sido traducido a varios idiomas y ha recibido numerosos premios y reconocimientos literarios. Es considerado uno de los libros más importantes de la literatura colombiana contemporánea.



"Las hijas de la criada" es una novela que sigue la historia de varias generaciones de mujeres que trabajan como criadas en una casa de una familia en Madrid.

La novela se centra en la relación entre las mujeres y su lucha por sobrevivir en su entorno.

A través de sus historias, la autora reflexiona sobre la condición de la mujer y la clase trabajadora en la sociedad española del pasado.

La escritura de Sonsoles Ónega es poética y evocadora, y logra transportar al lector a un mundo de memoria y recuerdos.

La novela es un homenaje a las mujeres que han luchado por su libertad y su dignidad en un mundo dominado por los hombres.



**¿HAS
AYUDADO A
ALGUNA
MUJER HOY?**

MARU

@MARUULIVI

@WOMENWEAVINGWINGS



maruulivi.com

