

EDICIÓN DIGITAL

# LA REVISTA

## LEJOS DE CASA, ME CONVERTÍ EN DIÁSPORA

LOS HIJOS DE LA DIÁSPORA  
TIENEN DOS PATRIAS.

¿QUIÉN ES KEYSHLA JOURNAL?

BORICUAS EN TENNESSEE



SAZÓN CRIOLLO PARA EL  
ALMA

Julio 2023



07/2023





BORICUA  
FUERA DE  
LA ISLA  
PODCAST

01:30

04:03



# BORICUA FUERA DE LA ISLA



*Gran*  
**VENTA**  
CAMISETA BORICUA

# TABLA DE CONTENIDO



11

TRESYUNAMAMA



22

DOS PATRIAS



**BORICUAS**  
EN TENNESSEE  
54



59 KEYSHLA JOURNAL

DIÁSPORA | ENTRETENIMIENTO | MOTIVACIÓN

## 07 DESDE EL CORAZÓN

Mensaje de nuestra Directora Creativa, Nicole Alvelo, Boricua Fuera de la Isla.

## 15 UN PIE FRENTE AL OTRO

Nia Alers comparte anécdotas desde Hawái.

## 18 ANTES QUE LLEGUE LA LUZ

Milagros Marrero comparte una reseña de esta historia.

## 27 SAZÓN CRIOLLO

loli comparte un mensaje especial.

---

## 32 ENTRETENIMIENTO

Cortesía: Pantalla Pop Podcast

## 39 PUELTORRA EN FRANCIA

---

## 46 TOMANDO MI CAFÉ

## 48 VIDA MÍA

## 51 BOTA EL GOLPE



emergingdigitalmediacolc@gmail.com



BORICUA FUERA DE LA ISLA

desde el corazón





desde el corazón

En julio se celebra la independencia de un país al que muchos llegamos con sueños y metas por cumplir. Para algunos el proceso es más sencillo que para otros, ya sea porque les esperan familiares o porque ya tienen un empleo. Para otros es más complicado y ese fue el espíritu que movió la creación de esta Revista.

Si el camino está complicado, es una prueba de que adelante encontrarás tus sueños y tus metas. Podrás lograr todo lo que te propongas. Este mes se los dedicamos a ustedes, no se desanimen, todo obrará para bien.

***Nicole Alvelo***

**Directora Creativa**

**Boricua Fuera de la Isla**

**Emerging Digital Media Co**



**LUNES A SÁBADO**  
**11:00 AM A 5:00 PM**



JOYERÍA VIEJO SAN JUAN



**2705 CLARK AVE.**

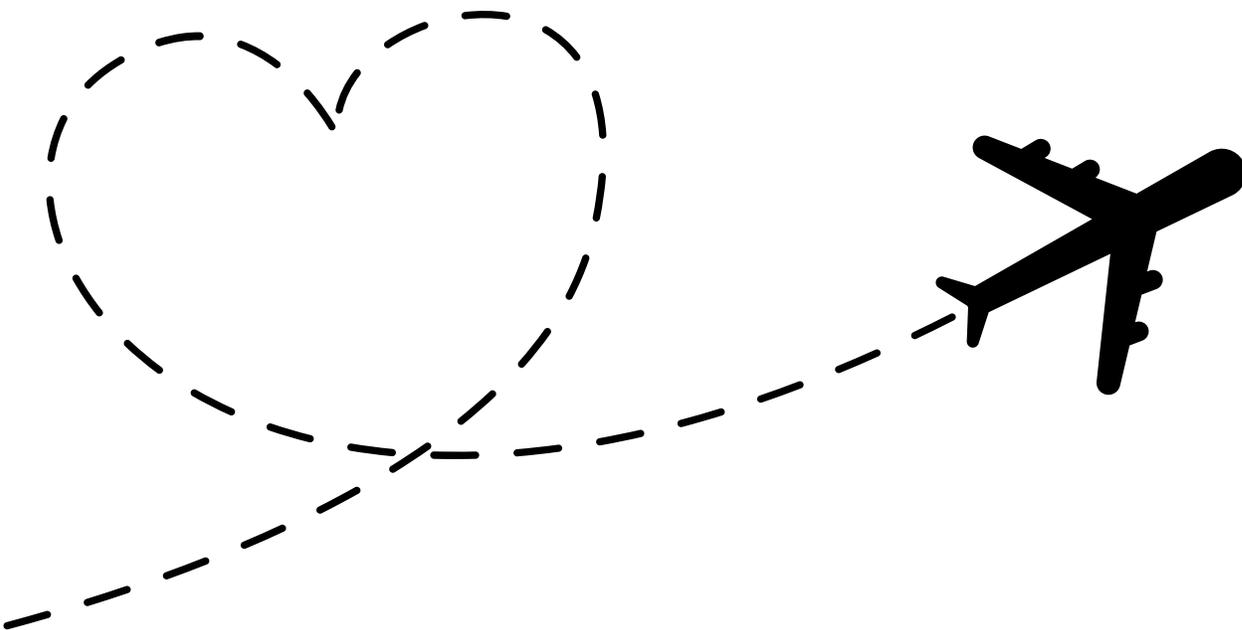
**CLEVELAND, OHIO 44109**

**(216) 961-1347**

**OLDSANJUANJEWELERS.COM**

# Tres y una mamá

*Cuando salí de Puerto Rico hace casi seis años, una de las cosas que me hacía ilusión era que mis hijos tuvieran la oportunidad de tener una mejor vida, mejores oportunidades. En Estados Unidos hay más posibilidades tanto en economía, salud, educación, entre otras. En estos años JKL se han adaptado bastante bien, con tantos cambios que han surgido en sus vidas. La enfermedad de Kaleb, la separación de sus padres, escuelas por motivos de mudanzas, entre otros temas. Cuando nos mudamos a Estados Unidos JKL eran muy pequeños y pensaba en ese momento que no les iba a afectar, pero si les afecto, porque cuando hacemos cualquier cambio en nuestras vidas por más pequeños que seamos cualquier cambio nos afecta porque nos saca de nuestra zona de comodidad. Acostumbrarse a los cambios conlleva tiempo, hoy día después de 6 años en Estados Unidos puedo pensar que JKL ya están acostumbrados a Estados Unidos y les gusta, no quiere decir que no extrañen a sus familiares en Puerto Rico.*



Yo me he encargado de hablarles y hacerles saber por qué estamos en este país. Que estamos en Estados Unidos, porque hay más oportunidades para ellos, tienen mejor salud y eso doy fé, por la situación que vivimos con Kaleb batallando el cáncer durante tres años.

Tienen mejor educación pues he podido ver día a día el entusiasmo con el que los maestros ayudan a los niños y que van de la mano con los padres. En un momento dado tuve que retrasar a Jayden y fue lo mejor que sucedió, aunque suene cruel, en ese momento Jayden no estaba preparado para pasar a su próximo grado y siento que fue lo mejor para él.

Hoy día puedo decir que hasta el momento me siento bien y tranquila al saber que estoy donde estoy por ellos. Aquí he aprendido qué hay que luchar todos los días para poder salir adelante. Aquí se vive muy diferente a la Isla y no puedo negar que añoro estar en Puerto Rico. Aquí no se vive de los cupones, aquí hay que salir a trabajar. Estoy segura de que todos los que estamos en Estados Unidos, no importando cuál sea nuestro país de nacimiento, queremos volver de donde un día salimos con muchos sueños. Pero tengo claro que por el momento eso no va a pasar.





BORICUA  
**FUERA DE**  
LA ISLA

**ENTRA, VISITA Y  
COMPRA EN...**

**BORICUA  
FUERA DE  
LA ISLA**  
El Kiosko

## Un pie al frente de otro

Por Nianest Alers Barreto

Me encantaría decir que llevo corriendo durante seis horas, pero mentiría. De esas seis horas sólo he corrido las primeras dos, el resto del tiempo he hecho una combinación entre caminar, correr, y arrastrar los pies.

El día no empezó mal, me levanté temprano, comí guineo con avena y, caminando hacia la línea de salida, escuché los fuegos artificiales que anunciaba que el Maratón de Honolulu del 2015 había comenzado. No tuve prisa pues sabía que mi cadencia me colocaría en el grupo de personas lentas, las últimas que comenzarían a correr.

En los primeros kilómetros estaba llena de adrenalina, corrí a mi paso, dicté mi carrera llena de ilusión porque estaba corriendo mi primer maratón con miles de personas. En el kilómetro 10 empecé a sentir calor, quizá porque fue entonces que salió el sol, el rubio como le dice mi papá a la estrella. En ese mismo kilómetro vi pasar a los corredores élite, los profesionales, los de Kenya y Etiopía, que ya iban de regreso hacia la meta. Recuerdo haberlos saludado y motivado.



**DESDE HAWAII**

Yo estaba feliz. ¿Qué carajo pasó? Ahora, en el kilómetro 40, sólo me acompañan un muchacho y su amigo, aunque ellos no lo saben. Están en su propio mundo. Escucho su mantra, “un pie al frente del otro, un pie al frente del otro”, lo dicen en voz alta, repitiéndolo desde hace 3 kilómetros. Estoy repitiendo mentalmente con ellos “un pie al frente de otro, un pie... al frente.” Es todo lo que puedo hacer. Los dos amigos no saben que llevan cargándome desde hace tiempo. No permito que se me alejen demasiado, los sigo.

Hace 7 kilómetros atrás, una lágrima resbaló por mi mejilla y no me di cuenta hasta que cayó en mis labios y probé la sal. En ese kilómetro 33 quería rendirme, y ese deseo no ha cambiado, pero no encuentro excusas para tirar la toalla, especialmente cuando sé que el Maratón de Honolulu es uno de los pocos maratones en el mundo que espera a que cada participante cruce la meta. El maratón ha sido como mis sueños, lleno de personajes extraños y una trama que no hace sentido. En el kilómetro 21 me propuse adelantarme a un grupo de payasos que se detenían a cada par de kilómetros para tomarse fotos. ¿A quién se le ocurre ponerse un tutú y correr un maratón con una peluca colorida de payaso? Por supuesto que a los japoneses. Reconocí la nacionalidad cuando los escuché decir “Kawaii” mientras admiraban la foto que acaban de tomar. Cada vez que se detenían a tomarse fotos yo pensaba que ese era mi momento de pasarles y ganarles ventaja, pero siempre volvían a pasarme para detenerse más adelante a tomarse otra foto. Para ellos el maratón era una atracción turística.

Debí haber entrenado más, yo también quería que el maratón fuera divertido. Perdí a los payasos de vista en el kilómetro 23. En el kilómetro 25 me pasó un hombre vestido del muñeco de Pillsbury. ¡Estaba corriendo un jodido maratón vestido con plástico y me había pasado! Definitivamente no había entrenado lo suficiente.

En el kilómetro 27 me refresqué con agua de una manguera abierta y me senté un rato a comer chinas y pretzels que una viejita espectadora me había dado. Ahora en el kilómetro 41.4 no puedo hacer eso. Si me siento no me levanto. Si me siento, mi cuerpo tomaría esa oportunidad para rebelarse y me tendrían que sacar de aquí en ambulancia. No voy a pasar esa vergüenza.

Soy joven y saludable, no me pueden recoger simplemente porque mi cuerpo se rindió antes que mi mente.

Ya voy por el kilómetro 41.8, racionalmente falta poco pero emocionalmente no tengo sentido de la distancia ni el tiempo que falta para esa meta. Llevo golpeando el pavimento por más de 6 horas y mi mente todavía no comprende como los maratonistas del continente africanos corren tan rápido. Ya deben estar recuperándose, celebrando su victoria con flores en su cuello.

Sigo caminando, todavía escucho “un pie al frente de otro”. Creo que mi amigo, porque en mi mente ya es mi amigo, piensa igual que yo... si se sienta no se levanta.

Un pie al lado de otro, ya hasta ni pensar bien puedo, un pie al FRENTE del otro. Tomo una curva en el kilómetro 41.9 y empiezo a ver gente, más espectadores con snacks, más mangueras de agua. Solo falta 0.3 kilómetro para que se acabe esta tortura. Veo más letreros de motivación, escucho más gritos que se suponen que me animen, pero durante toda la carrera sólo me he enfocado en uno: “Gambatte!

Gambatte! No sé lo que significa esa palabra japonesa, pero en mi mente suena como “ándate, ándale” y siento que es mi ánimo personal, en español. Por fin veo la meta, no sé cómo lo hago pero empiezo a correr.

## Reseña:

### **Antes que llegue la luz de Mayra Santos-Febres, un testimonio de esperanza**

Mayra Santos-Febres

2021

Antes que llegue la luz

160 pp.

Planeta

Como cada año por estas fechas, en el Caribe estamos pendientes de los caprichos del trópico. Los medios noticiosos nos atormentan a diario con la posibilidad de depresiones tropicales, huracanes y otras condiciones atmosféricas. Nos hostigan constantemente con la cantinela de cómo debemos prepararnos, protegernos y enfrentar esos eventos. Y, día a día, nos espantan con la imagen del más mínimo fenómeno o ventolera que se escape de la vecindad de África, el Golfo de Méjico o alguna esquina del Caribe.

En Puerto Rico, el paso de los huracanes Irma y María en el 2017, significó un evento traumático que provocó una gran pérdida de vida humana, grandes pérdidas económicas y de infraestructura, y una gran devastación general; pero, también, provocó, en el pueblo puertorriqueño deseos de cambio y transformación, y la necesidad de recomenzar.

Después de estos desastres naturales, el recuento de lo ocurrido podía encontrarse en cualquier parte: los medios noticiosos, las redes sociales, y en los cuentos de todo aquel dispuesto a compartir su percepción sobre la magnitud de la tragedia.

Para los que estábamos lejos de la isla en aquel momento, era casi imposible conocer la verdad de la situación de familiares y amigos. Y fueron muchos los días de angustia sin saber la condición en que se encontraba cada cual. Cuando pudimos, escuchamos con horror y tristeza el recuento de sus experiencias al tratar de sobrellevar las consecuencias de lo ocurrido. Pero era, y sigue siendo muy difícil imaginar la realidad que enfrentaron todos ante las secuelas del desastre.

Mucho se ha escrito y mucho se ha dicho sobre estas tragedias, pero considero que el libro *Antes que llegue la luz* de Mayra Santos-Febres es una de las obras que mejor ha expresado las tragedias personales que muchos atravesaron, y el lado más humano del desastre natural.

Este libro es un relato fiel, no sólo de la experiencia de Santos-Febres, sino que, estoy segura, es el relato de lo que vivieron muchos otros puertorriqueños y puertorriqueñas, después del paso de estos monstruosos huracanes. Este libro narra, en primera instancia, la preocupación de una madre soltera por el bienestar de sus hijos y su familia más cercana, así como el de amigos y otros allegados queridos. Mientras procesa la tragedia que se les ha venido encima, no sólo a ellos en el área metropolitana, sino a la isla entera. Mayra Santos-Febres ha puesto en palabras hermosas y terribles el entretiem po entre estos dos huracanes, y el largo tiempo de agonía luego del huracán María.

Escrito en un tono directo, honesto y nada melodramático, Santos-Febres plasma desde el primer momento, la realidad de la situación en la isla como la veríamos los puertorriqueños, con resignación y hasta con humor. Desde el primer párrafo, la historia atrapa con su alusión al “Calor todo el tiempo. Calor con brisa. Calor sin brisa”. (p. 9) Y todo puertorriqueño sabe lo que pasa en la isla después de mucho calor: mal tiempo, temporal... Algo malo se aproxima una vez más; y ese fue el huracán María.

Toda la historia está contada a través del conocimiento de los rasgos que nos definen como puertorriqueños, de nuestras picardías y de la manera pintoresca e irracional en que actuamos a veces:

...” Es rito Caribe”. Primero aguantas el susto de los vientos, su extraño aullido, intentas descifrar ese quejido de árboles rompiéndose, techos volando. Te maravillas, asustada, pero con asombro ante tanta majestuosidad. Luego te asustas, consciente de lo pequeño que es todo. De lo frágil que puede ser el hogar que has levantado, que de repente recuerdas, no es para llenar de cosas, sino para protegerse de las tormentas, del sol, de la furia desatada de los elementos. Compruebas que estás a salvo. Descansas de tu propio asombro y de tu propio miedo. Pasa el vendaval. Luego sales a mirar destrozos, a ver qué logró tumbar la fuerza de la naturaleza. Así siempre hemos hecho los que vivimos en esta isla”, Puerto Rico...” (p. 42)

Antes que llegue la luz es el recuento de esas horas en las que la mayoría de la gente en Puerto Rico desconocía la magnitud de los daños que había causado el huracán. De los días en que la esperanza hacía a todos pensar que pronto llegaría la luz, como había pasado antes. De las semanas en que el pueblo entero tuvo que echarse a los hombros la inmensidad de la tragedia nacional, y encontrar la manera de sobrevivir haciendo esfuerzos inimaginables para conseguir agua, hielo y gasolina. De los meses en los que el pueblo se dio cuenta de que la salvación, y la única salida de la situación en que los había dejado el huracán, estaba en sus propias manos. Antes que llegue la luz es ese tiempo en el que nuestros paisanos en la isla despertaron de la pesadilla y decidieron reorganizarse y reinventarse para comenzar de cero en muchos casos. Unos reconstruyendo sus vidas con lo poco que podían conseguir, otros reinventando ocupaciones y profesiones, y otros abandonando lo conocido para intentar hacer patria y vida, aunque fuera lejos.

Mayra Santos-Febres, la escritora, madre y amiga, decidió cual era su responsabilidad frente aquella tragedia. Como madre y amiga comenzó por determinar cuáles eran las necesidades inmediatas de su familia y sus amigos más queridos. Como escritora tomó la responsabilidad de escribir sobre lo que había pasado. Y, como una consecuencia del gesto irremediable de intentar ayudar a otros en lo que fuera posible, desarrolló, junto a un grupo de amigos y conocidos, un proyecto social de ayuda a víctimas de los huracanes a través del arte y la literatura. Mediante este esfuerzo, se proveía, no sólo suministros, sino la oportunidad, al que lo necesitara, de expresarse, de exorcizar la tragedia y la angustia contenida después de tanto sufrimiento. Algunas de las historias contadas por los afectados durante esos “talleres” están reunidas en la cuarta parte del libro llamada “Las pérdidas”, y es éste, definitivamente, uno de los más emotivos momentos de esta historia.

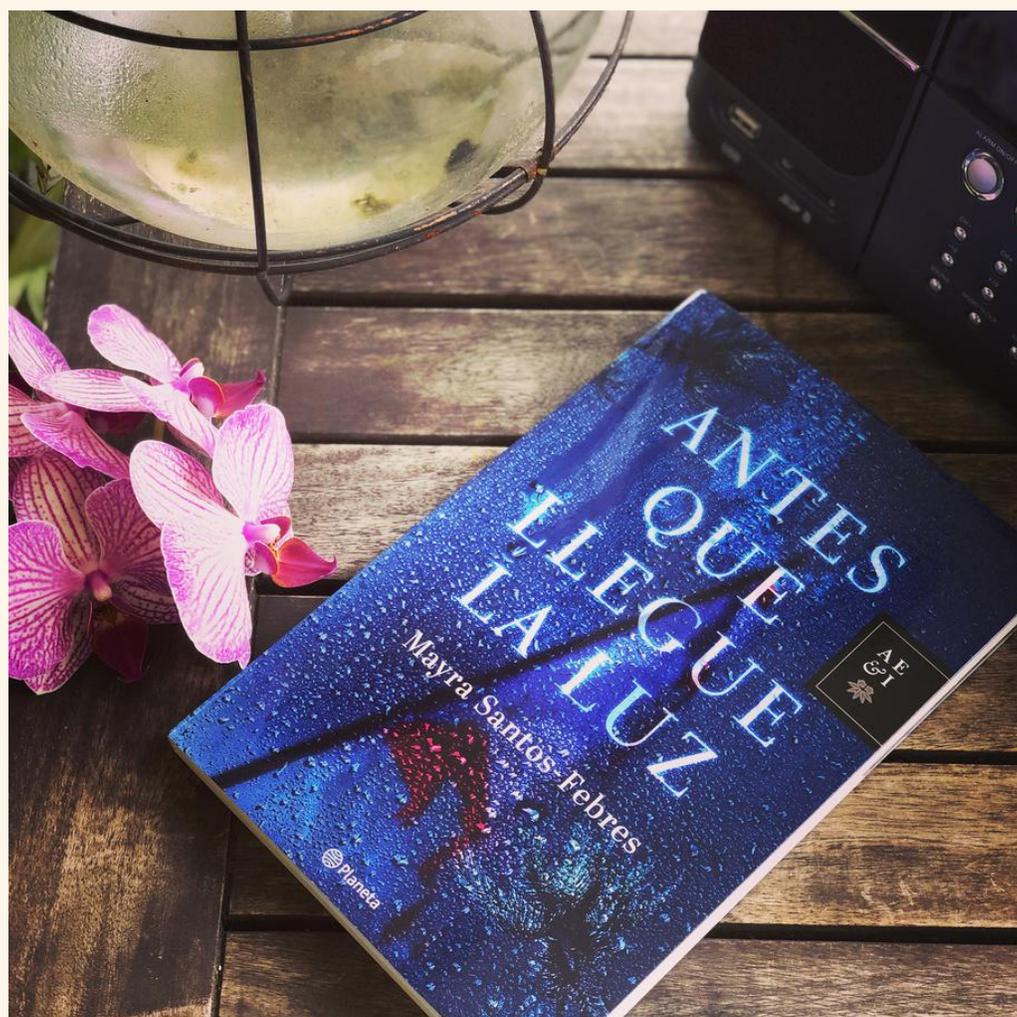
Es mucho lo que le agradezco a Mayra Santos-Febres por haber escrito este testimonio. Le agradezco, por ejemplo, la humanidad que le ha aportado al recuento de ese trágico tiempo, que ya no sólo se trata de cifras y datos. Le agradezco el sentido de esperanza que permea el libro, aunque, tantas veces, ella misma, parecía perderla. Pero, sobre todo, le agradezco haber puesto en palabras ese momento en que el pueblo se cansó de esperar a que llegara la luz para recoger los pedazos de sus vidas y volver a empezar.

Finalmente, encuentro en este libro un homenaje, casi salido del realismo mágico, a todos aquéllos que perdieron la vida durante esta tragedia, en la aparición de un enjambre de libélulas. Pero para conocer esa parte de la historia, los invito a disfrutar de este excepcional libro.

Y no quisiera terminar sin retomar una de las citas más acertadas sobre el poder de los libros y la lectura: “Cómo llenan el tiempo. Cómo aquietan la mente. Cómo dan hacia dónde escapar.” (p. 72)

### **Milagros Marrero**

Land O' Lakes, Florida  
junio, 2023.



## Los hijos de la diáspora tienen dos patrias.



¿Te ha pasado que al regresar de vacaciones y acostarte en tu cama sientes que no hay mejor lugar para dormir que ese? No importa si dormiste en un hotel cinco estrellas; tu cama, tu espacio, tu lugar, tu HOGAR, son los lugares en los que mejor te sientes. Esa particularidad de pertenencia es una sensación de plenitud, familiaridad, confianza y ante todo estabilidad. **Ahí PERTENECES.**

La identidad cultural y la sensación de pertenencia son aspectos fundamentales en la vida de cualquier individuo. ¿De dónde soy?, ¿a dónde pertenezco?, son preguntas esenciales. La frase, “Yo soy boricua pa que tú lo sepas” viene inmediatamente a mi mente. En el caso de los puertorriqueños que nacieron en Estados Unidos, estos elementos adquieren un significado especial. También crea la pregunta de ¿soy de aquí o soy de allá? Lo mismo pasa con todas aquellas personas cuyas raíces familiares están atadas a países distintos a en los que ellos nacieron o se criaron.

Los puertorriqueños nacidos en Estados Unidos a menudo se encuentran en una posición única. Criados en un entorno culturalmente diverso y adaptados a la sociedad estadounidense, pueden experimentar una identidad dual. Por un lado, se sienten conectados con sus raíces puertorriqueñas, heredando tradiciones, idioma y valores de sus familias. Sin embargo, también están influenciados por la cultura estadounidense y enfrentan el desafío de equilibrar ambas identidades. Se celebran los partidos de fútbol americano con la misma emoción que los de béisbol.

La formación educativa del puertorriqueño en los Estados Unidos les priva el leer literatura puertorriqueña y conocer la historia de Puerto Rico de la manera en que los locales la conocen. Al mismo tiempo, su formación académica les enriquece al adquirir el dominio perfecto de otro idioma y les ofrece un currículo rico en aspectos relacionados a otras culturas. Se canta God Bless America y también La Borinqueña.

**Cuando se crece en la diáspora la dualidad de identidad es una realidad. Habrá días que te sientes más estadounidense que boricua y eso está bien. Amar el país que te vio nacer y crecer no te hace menos, latino, hispano o puertorriqueño.**

En contraste, los puertorriqueños en la isla han crecido inmersos en la vida diaria puertorriqueña, con su idioma, apogones de luz, tradiciones y costumbres como parte integral de su identidad. Para ellos, la sensación de pertenencia se basa en la experiencia directa de vivir en Puerto Rico y compartir una historia y una identidad colectiva con sus conciudadanos. Sin embargo, debido a la situación colonial de Puerto Rico, los puertorriqueños en la isla también viven inmersos en la cultura estadounidense, aunque la misma no es la predominante.

**No somos tan distintos, vivimos en una dualidad constante.**

Para muchos puertorriqueños en Estados Unidos, la sensación de pertenencia a su herencia cultural se refuerza a través de organizaciones comunitarias, eventos culturales, revistas como ésta, e interacción con otros. Estos espacios les brindan una oportunidad para conectar con sus raíces, preservar su identidad y compartir experiencias con personas que comparten su trasfondo cultural. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, algunos pueden sentir una cierta desconexión con Puerto Rico debido a la falta de una experiencia cotidiana en la isla o por el poco dominio del idioma, en algunos casos.

¿Quién ama más a la isla? ¿El que vive en ella o el que está fuera de ella?

He compartido muchas veces que yo me siento muy feliz de haber nacido y criado en Puerto Rico, pero que más allá de sentirme puertorriqueña, QUE LO SOY de pura cepa =), me siento más **utuadeña**.



*Mi identidad más fuerte, mi cama de niña, mi cama de amor, mi cama de recuerdos, mi cama de formación espiritual, mi cama de pertenencia se formó en Utuado. Yo soy puertorriqueña, pero, ante todo, soy utuadeña.*

Esto no me hace más ni menos puertorriqueña. De igual manera nacer y criarse en otro país no borra tus ancestros, no borra tus raíces. Eres de donde te sientes y sentirte parte de dos países NO es falta de identidad, mas bien es identidad al cuadrado.

Cuando llegas de un viaje y duermes en tu cama, sientes la plenitud que ofrece la familiaridad de tu hogar, tu lugar de pertenencia. El lugar de pertenencia de muchos se encuentra en la isla, el de otros se encuentra fuera, ahí pertenecen.

Pero, pertenecer no significa olvidar, ni negación. Pertenecer significa que así son las circunstancias y que llamamos hogar a ese lugar en donde decidimos echar raíces.

### ***Los hijos de la diáspora tienen dos patrias.***

Muchos pueden pensar que para los hijos de la diáspora la concepción de lo que significa ser boricua puede ser muy distinta que para los de la isla, pero es igual de válida. Amar a un país no significa necesariamente estar en acuerdo con sus políticas o idiosincrasia.

### ***El cúmulo de experiencias en la vida desarrolla en nosotros el amor por nuestros espacios, independientemente de su geografía.***

*Su idea de Puerto Rico puede ser muy distinta a la nuestra, pero su amor... ¡Ay bendito!, su amor... es que no me salen palabras para describirlo...*

**Su amor por la patria que NO los vio nacer es infinito.**

#unuautuadena

**Yamaris Maldonado Pérez**

IG: @unautuadena

FB: @unautuadena

Vero: @yamaris

Twitter: @yamarismp



# OMAR

*Tatuador Puertorriqueño en TN*



## Clarksville, Tennessee



**Especialista en líneas finas y  
más...**



@OMYTATTO585



OMYDSTSUN@GMAIL.COM

## Sazón Criollo para el alma

*Hay un mundo nuevo de emociones por descubrir cuando se vive un proceso de mudanza ya sea a corto o largo plazo, una de ellas, es la añoranza de volver a sentir de cerca el calor de los nuestros. Una videollamada, un mensaje de voz o un meme en el chat de WhastApp de la familia, nos llevan de vuelta a casa por un instante, y es que sin duda hay momentos en los que es justo y necesario validar esa emoción de vacío que nos arroja en la distancia, independientemente de la certeza que tengamos de estar donde debemos o queremos. Si hay algo que nos genera una plena sensación de bienestar, es poder disfrutar de esos sabores y olores que nos remontan a la niñez, a momentos felices, a reuniones familiares, a esa área de la casa donde se cuecen historias y se manifiesta el amor en su máxima expresión... la cocina, donde todo comenzó.*

*Cuando salí, no de Collores ni en un jaquita baya, sino de Ponce y en un Airbus A320 con destino a California, llevaba conmigo un par de maletas con ropa, recuerdos, un arsenal de café, una media pa' colarlo y dos calderitos que me había regalado titi Chela. Las cajas con el resto de la mudanza llegaron después, pero yo cargaba lo esencial. La verdad, es que no tenía expectativas de qué me encontraría al llegar allá, ni de lo que pudiera llegar a extrañar. Un día hablando por FaceTime con mis papás, los veo comiéndose un mangó de su patio con tanto gusto que hasta salivé. Nunca fui amante de ellos, por mí, que pariera o se secara el palo, daba igual. El antojo fue real y la alcahuetería también; al par de días recibí una cajita llena de mangos del patio de casa. Me supieron a verano en casa de titi Tere, mientras recogíamos el montón de mangos podridos que caían del palo para poder jugar sin escocotarnos. Ese paquetito más que un antojito trajo recuerdos, calidez, amor y la certeza de que la presencia no es únicamente física. Con el pasar del tiempo experimenté el Homesickness, que se define como: "el sentimiento de echar de menos nuestra casa, nuestra familia, nuestros amigos, nuestra rutina... en definitiva, la vida que hasta ahora hemos llevado. Este sentimiento suele aparecer cuando cambiamos de lugar y nos mudamos por un tiempo o a otro país".*

*A los meses de estar viviendo en California, recuerdo el montón de veces que respondí lo mismo, cuando me preguntaban qué quería comer: “Comida, algo caliente, de casa... pollo asado, yuca al ajillo y arroz con gandules”. Y no era que no tuviera acceso a ello, ni a buena comida, es que no era lo mismo, no era el sazón criollo. Por eso, cuando sentía que me hacía falta esa cercanía con la familia, iba al supermercado latino, (que para ese momento era uno mexicano, en el que tenía que ser cautelosa al escoger los ajíes para el sofrito y asegurarme que fueran dulces e ir de paso por el mercado asiático, donde único encontraba el recaó) y volcar todas aquellas emociones en un calderito de arroz con gandules, una ollita con pollo guisado o unos spagettis con chuleta como los hacen mí mamá y mis tías. De fondo un playlist de salsa vieja con par de boleros cola’os, justo como en la cocina de casa de mis papás. Hubo bocados acompañados de lagrimitas, pero también había amor y consuelo en ellos.*

Hoy vivo en Florida, me he mudado varias veces, aún conservo los calderitos y un par de tereques más que se han ido sumando con los años. Ya no suelo sentir el homesick, como antes, la comunidad de boricuas que me he generado aquí es tan maravillosa y activa que no da break. Eso sí, hay platos que siguen reconfortando el alma en momentos de baja energía y me llevan de vuelta a casa cada vez que mi alma precisa de un abrazo de mi mamá y mi gente. Hace poco llegué de un viaje relativamente corto, pero intenso. Necesitaba organizar mis emociones y hacer “ground”. Después de meditar y hacer varios ejercicios de mindfulness, fui al supermercado, compré todo lo necesario y cociné pasta con chuleta. Esos que con los años se han vuelto parte de mi comfort food. De hecho, esta receta la hacía mi abuela, y a pesar de nunca haberla conocido, sus hijas se encargaron de conservar su esencia, su sabor y de regalarnos esa cercanía. Con el tiempo, la hemos ido adaptando, cada cual a su estilo, pero siempre conservando la esencia. Mira si ha cruzado fronteras esa receta, qué hasta la generación de bisnietos nacidos y criados fuera de la isla piden los spagettis cuando llegan a visitar. Es como un abrazo de nuestras ancestras en un platito.

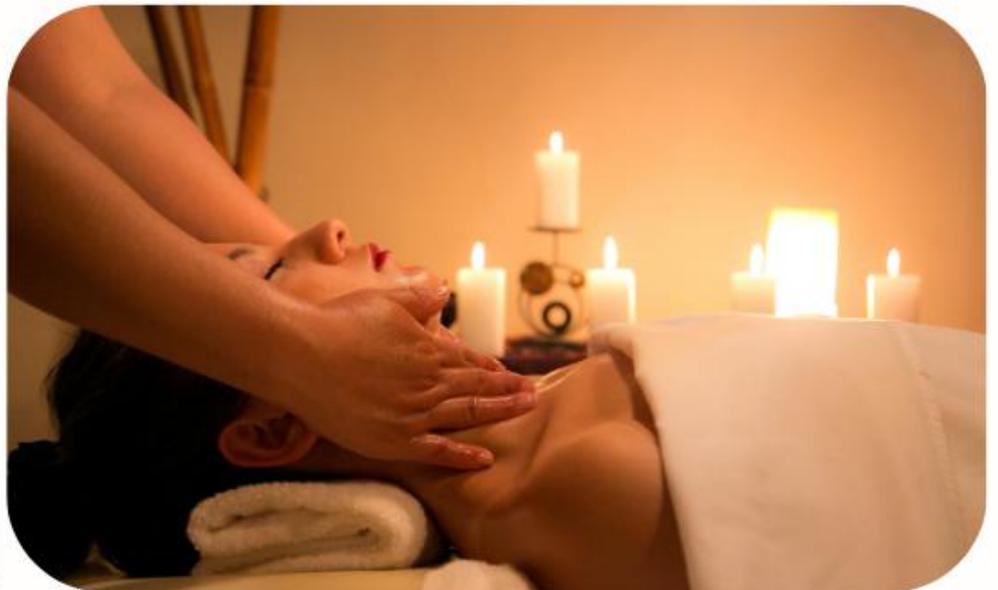
*Hablando con Vero, mi amiga radicada en Colorado le pregunté qué cuándo va de nuevo a la isla y me dice: “Voy en noviembre, porque llevo cinco años sin pasar Thanksgiving en PR y ya toca. No puedo seguir comiendo papa majada ese día, necesito mi pavo con un buen arroz con gandules, pasteles y amarillos”. I feel you! ese sentido de comunidad, de pertenencia, de estar en casa con los tuyos, que estando lejos doblaga la vulnerabilidad, se manifiesta en diversas necesidades. Indudablemente, va mucho más allá del fiestón o la comida. Como parte de la diáspora, se valoran muchas cosas que viviendo en la isla, probablemente pasaban desapercibidas y aunque la tecnología y un viajecito al supermercado latino más cercano nos acercan a través los sentidos, nada se compara al abrazo “apachurrante” en el que te fundes con los tuyos cuando vuelves a casa a llenar el tanquecito de amor.*



**Por: Loli Rosario-Santiago**

**IG: Lola\_Mariana\_**

*PD. Quiero dedicar este artículo a Natalia Vallejo, quién en el pasado 5 de junio, se convirtió en la primera mujer puertorriqueña nominada y ganadora del James Beard Award 2023, como Best Chef South. Es sin duda, un orgullo para todos y una gran inspiración para quienes vivimos la pasión por la cocina y por nuestra isla. “Que no se apaguen nunca los fogones del alma y el corazón.”- N.V.*



# Milaysha Roussy

Tu Concierge Personal para  
tus vacaciones & eventos en  
Francia



Creación, organización y atención  
personalizada para mujeres y madres  
que desean una experiencia  
única en Francia.



[milaysha@roussy.fr](mailto:milaysha@roussy.fr)



**Air (2023)**

Esta película está basada en hechos reales y narra los eventos que sucedieron para que las famosas tenis Air Jordan, cambiaran por completo la manera de ver los tenis.

La historia de [@airmo](#) se enfoca en presentar las personas claves y los hechos que hicieron esto posible.

Desde el desarrollo de la idea, el 'pitch', que le realizaron al baloncelista Michael Jordan y a su familia y el resultado final que es esta reconocida marca de [@nike](#) a nivel mundial.

Quise ir en 0 y fue lo mejor que hice porque no conocía nada de esta historia. Si no son seguidores del baloncesto que esto no les impida verla. Y si lo son o si conocen de la carrera de Jordan, van a disfrutarlo.

Tiene excelentes actuaciones, dirección, historia, la manera que presenta los hechos y el 'building up', para que Nike, cambiara por completo la manera de ver un calzado y una marca de tenis.

Vean los créditos que presentan información y pietaje real. La pueden ver en la plataforma de [@primevideo](#)



**Shirinking (2023-)**

Esta serie de AppleTVPlus, narra la historia de sobre Jimmy (@jasonsegel) un terapeuta que se especializa en duelo.

Él se encuentra procesando la pérdida de su esposa, que falleció en un accidente de carro.

La relación con su hija Alice (@lukita) se ve afectada. Liz (@christabmiller) su vecina se hace cargo de ella, ya que Jimmy, no encuentra la manera de ayudarse y buscar ayuda.

Jimmy, rompe las reglas éticas y quiere traer algo "nuevo". Él le dice sin filtro a sus pacientes lo tienen que hacer.

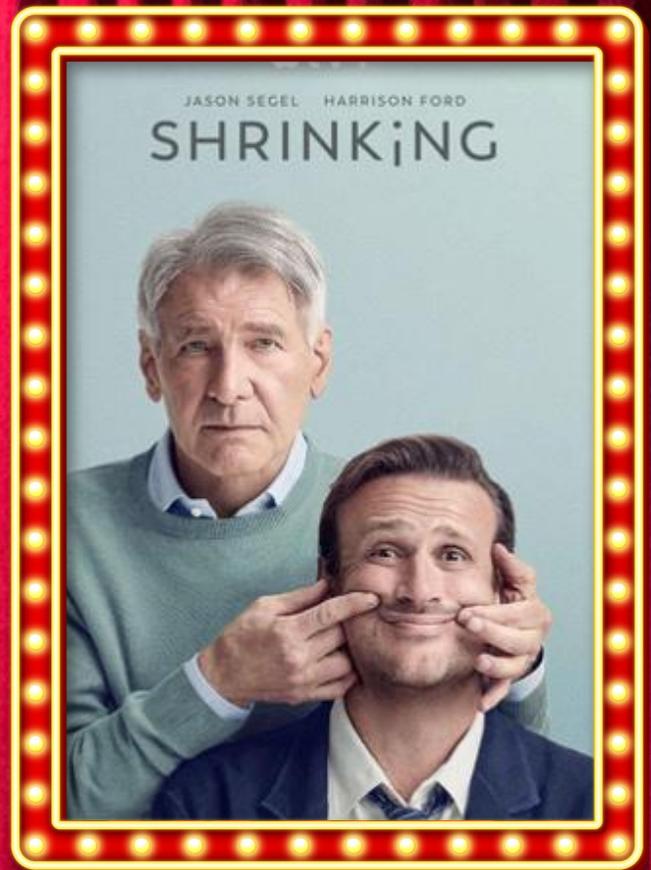
Pero a la misma vez él no tiene idea de cómo ayudará a sus pacientes, su relación con su hija y cómo procesar su duelo.

En general es una serie de comedia, que habla sobre: la salud mental, las relaciones de familia y los procesos de duelo, ira, poner límites, tener relaciones saludables, identificar relaciones y comportamientos tóxicos entre otros.

Las actuaciones y los personajes son lo más realistas posible, al igual que los diálogos y la manera que los temas son presentados.

Cada episodio tiene una moraleja o una reflexión por medio del humor.

La serie fue renovada para una segunda temporada.



**Beef (2023-)**

Esta serie de [@netflix](#) y [@a24](#) para mí es lo mejor que ha sacado la plataforma de lo que va de año.

La historia trata sobre un contratista Danny Cho ([@steveyeun](#)) que un día se encuentra dando reversa en un 'parking', de un centro comercial y Amy Lau ([@aliwongu](#)) por poco lo choca.

Danny y Amy se obsesionan por saber quién es quién. Ellos comienzan a hacerse la vida imposible a tal punto que viven conspirando para dañar la imagen o la reputación sin importar las consecuencias.

Lo interesante de esta historia es cómo surge esta rivalidad y venganza entre dos extraños y cómo las situaciones más 'random', los hace coincidir en varias ocasiones.

Los elementos de la ira, la venganza y las motivaciones de estos dos personajes mueven la narrativa de la serie. Pero al final hay una catarsis y una introspección de cómo hoy día la sociedad vive. A tal punto que una situación cotidiana le puede arruinar la vida a una persona.

Fuera de eso, el humor está presente en la historia y aunque te hace reír las situaciones que pasan te plantean si realmente vale la pena vivir con deseos de ira o venganza hacia alguien.

La serie tiene excelentes actuaciones, guión, dirección, desarrollo de personajes, cinematografía, fotografía, banda sonora, diseño de producción, los 'intros', de cada episodio, el uso de los simbolismos y los subtextos en fin, para mí todo lo que esté envuelto A24, es excelente.

Se puede ver en un 'binge to watch' porque cada episodio es adrenalina que te deja con ganas de saber que más va a pasar y cómo esta rivalidad seguirá creciendo.

Por ahora no se ha confirmado una segunda temporada, pero estoy seguro que es cuestión de tiempo para que den la noticia.

Es un 'must see'.



## The Little Mermaid (2023)

Esta adaptación 'live action', de @disney está basada en la película animada de 1989 y en el cuento de Hans Christian Andersen, @disneylittlemermaid

En esta fiebre de Disney, en querer adaptar sus películas animadas, esta la considero una muy buena adaptación.

Si han visto la película animada ya tienen una idea de por dónde va la historia, pero tiene nuevas canciones y escenas que no ocurrieron en la versión original.

Al ser 'live action', hay cambios que aportan y que no se sienten forzados. Los visuales son muy buenos, la música, el elenco es muy bueno en especial @hallebailey que tiene un vozarrón y una buenísima actuación.

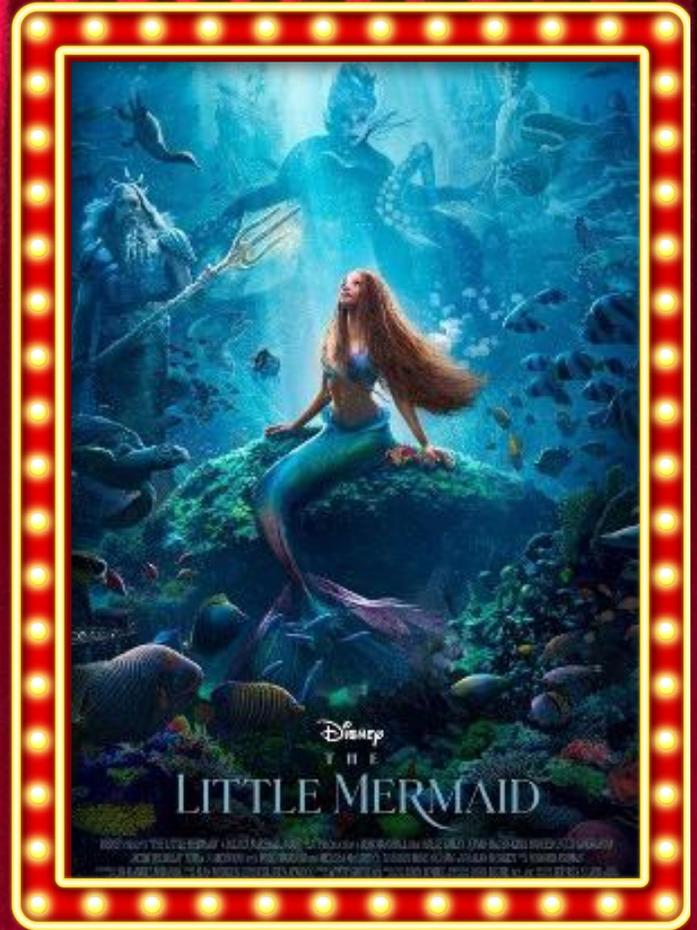
Al igual que @melissamccarthy como Ursula, @bardemantarctic como Tritón y @jonahhauerking como Eric.

Creo que esta adaptación funciona porque está consciente de que la historia necesitaba un 'update', sin afectar la historia original.

Lo único que puede ser raro es ver a Sebastian (@daveeddiggs) y Flounder (@jacobtremblay) que es demasiado realista considerando que es un cangrejo y un pez.

Ojo, no son las actuaciones ambas son buenas, es el diseño que le quita expresividad a los personajes que tenían en la versión animada.

Fuera de eso creo que es una muy buena película que supo adaptar este clásico y añadirle algo más adicional.



## Spider-Man: Across the Spider-Verse (2023)

Esta secuela de [@spiderversemovie](#) es una tremenda, brutal, buenísima (no hay palabras para poder describirla)

Si la primera película fue muy buena cuando salió, esta la supera en todos los sentidos.

La narrativa, los diferentes estilos de animación (que todos tienen su momento y no se ve ni se siente como un reguero, al contrario, hay armonía y todas se conectan) las actuaciones, la banda sonora, los diálogos, la dirección, cinematografía y ¿Les dije que la animación está exageradamente bien hecha?

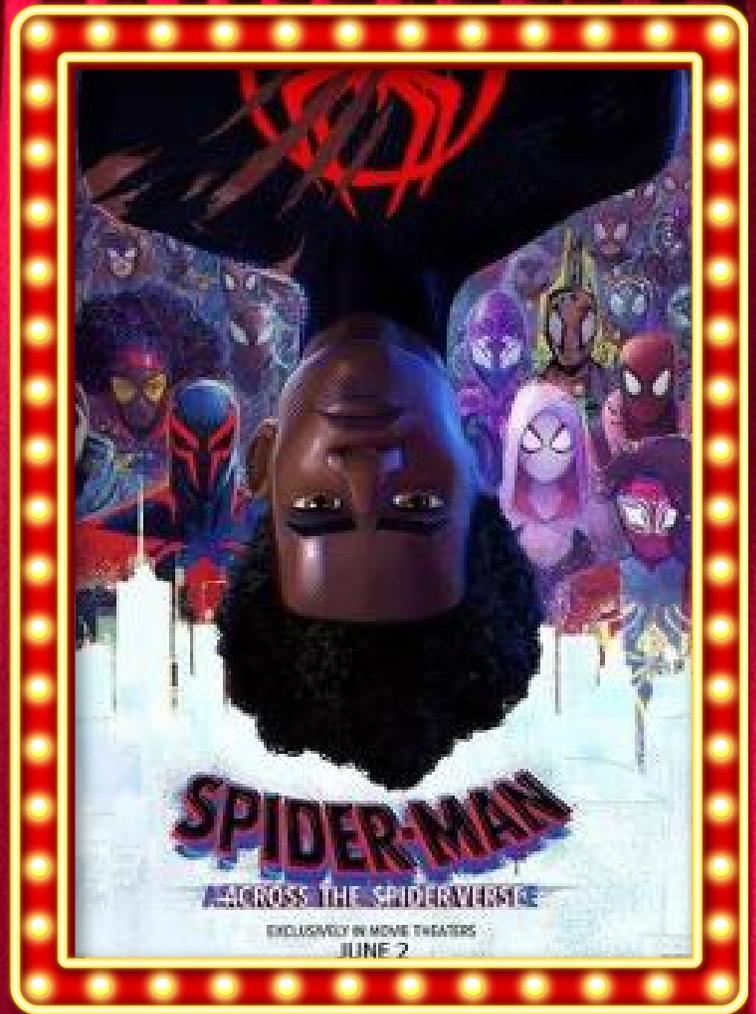
Aunque es de larga duración no sentí el tiempo porque estaba inmerso en la historia de la película.

Es de esas películas que merece verse más de una vez y cada vez que la veas te fijas en otros detalles. Eso sin contar las referencias y los 'easter eggs', que hay en todo el filme.

No sé si la película perfecta existe, pero siento que vi una película animada bien detallada, ejecutada la perfección y definitivamente es de las mejores películas animadas que he visto en un buen tiempo.

No hay escena post crédito, ahora solo queda esperar la segunda parte, Spider-Man: Beyond the Spider-Verse.

Vayan a verla.





**Por : Milaysha Roussy**

**Instagram y TikTok : @pueltorraenfrancia**

**Edición Julio 2023**

TW : Este escrito expone una situación de violencia doméstica.

### **\*ACLARACIÓN\***

En esta edición quise compartir esta experiencia por dos razones. La primera, si estás (o conoces a alguien) pasando por una situación de violencia doméstica, POR FAVOR pide ayuda.

La segunda razón es que, como mujer expatriada por amor que soy, siempre trato de orientar a las mujeres que desean salir de sus países para mudarse a terreno desconocido, a tener conversaciones importantes con su pareja antes de cualquier acción. Conversaciones sobre cultura, religión, finanzas, expectativas hacia la vida de familia, en pareja e individual. Igualmente recomiendo contar con una red de apoyo leal que en cualquier momento pueda responder a un grito de ayuda, especialmente en el país de procedencia. Dejarlo todo por amor puede ser maravilloso... o no.

Para cerrar, deseo añadir que las víctimas de violencia doméstica nunca tienen la culpa de la situación en la que se encuentran. NUNCA.

**\*\*\***

Olivier, mi esposo, me despertó aquel domingo en la mañana como nunca lo había hecho:

-«Milaysha, ¿cuál es el número de la policía?»

En menos de un segundo ya me encontraba levantada preguntando qué estaba pasando. Sus ojos, nerviosos, me obligaron a repetir, «¿qué sucede?»

«Necesito el número de la policía porque no me lo sé, ¿te lo sabes?» Sí, mi esposo es el francés pero hay varias cosas de Francia que las que la sabe soy yo, ya estoy acostumbrada. Sin embargo, en esta ocasión tampoco me sabía el número de la policía así que me puse a buscarlo rápidamente en mi teléfono mientras él me explicaba, susurrando, lo que pasaba.

«La vecina ha venido buscando ayuda. Su pareja la ha atacado.»

«¿Qué?» Salí del cuarto buscando a mis hijas pero me encontré de frente a una joven, como de unos veintitantos años, temblando y con los ojos llenos de lágrimas. Cuando nuestras miradas se cruzaron, me dijo en inglés «Lo siento mucho».

De repente me sentí como en un sueño o como si estuviese viviendo dentro de una serie de Netflix. Difícil de explicar. Miré a mi esposo y le pregunté por las niñas y luego de decirme que estaban en el cuarto juntas, respiré profundo y volví a mirar a la vecina.

Nos encontrábamos de fin de semana en un camping celebrando el cumple de nuestra hija mayor. Para ese wikén habíamos decidido darnos un lujo y vivir la experiencia del glamping cinco estrellas donde nos prometían “tranquilidad, diversión y privacidad”. Realmente lo que nos había impulsado a reservar en el lugar era su parque acuático y el acceso inmediato a la playa, detalles que nos habían ilusionado durante semanas previas. Pero allí estábamos en una situación jamás imaginada con nuestra «vecina» en el cuarto mientras que su pareja la llamaba desde el exterior de nuestro bungalow pidiendo que saliera para que pudieran hablar...

Al escuchar los llamados de la pareja me di cuenta de que nos encontrábamos en una situación delicada. Lamentablemente, en menos de un segundo, todos los finales dramáticos que he visto en casos de ficción como reales, de violencia doméstica, me vinieron a la cabeza. Mi esposo, un poco nervioso, me dijo que saldría a hablar con el hombre mientras yo llamaba a la policía pero no sé qué me pasó por la cabeza que le dije firmemente, «llévate a las niñas al lobby e indica lo que sucede para que no estemos solos aquí». Inmediatamente se llevó a las niñas, cerró la puerta del bungalow y yo me fui al cuarto, con la joven, a llamar a la policía.

En menos de quince minutos ya estaban frente a la puerta. La joven, cuyo francés era muy limitado, trataba de explicar lo sucedido: su pareja, alcoholizado, la despertó y la acosó sexualmente así que ella lo empujó para defenderse. Él procedió a estrangularla y ella se trató de defender tirándole su teléfono. Salió corriendo de su cuarto y él la siguió tirándole sillas y otros objetos que encontraba a su paso hasta que ella salió del bungalow y vino al nuestro a pedir ayuda.

El agente le pidió que le mostrara el cuello pues necesitaba ver evidencia de la estrangulación. No había ninguna marca en el cuello.

Un silencio incómodo se apoderó del bungalow y yo sentí un hueco en mi estómago .

«¿Tiene familia cerca de aquí?» le preguntó el agente.

«¿En Francia? No.» respondió la joven con lágrimas en los ojos y añadió, «vine hace cinco años y vivo con mi novio y su hija que es como si fuera mía pero no soy su madre.»

El policía me miró y bajo la cabeza. Yo también lo hice. La situación no pintaba bien para ella...

«Usted puede radicar una querrela y pedir una orden de protección. ¿Es la primera vez que su pareja la maltrata?»

Mi vecina hizo un gesto tímido de negación con la cabeza. El policía y yo volvimos a bajar la cabeza.

El agente respiró profundo y procedió a explicarle el procedimiento por ley para que la policía francesa pudiese protegerla. En resumidas cuentas ella tenía que ir al cuartel y realizar una querrela.

Entonces algo inesperado sucedió. Mi vecina se me acercó y me preguntó muy bajito: “Si hago la querrela, ¿él podría hacer que yo no vuelva a ver a la niña, verdad? Yo no tengo ningún derecho sobre ella, ¿verdad? Aunque yo la esté criando... aunque yo no sea su madre de sangre, él podría... »

Y entendí.

Y cuando miré al policía supe que él también había entendido porque aunque apretaba sus labios evitando hablar, su gesto lo decía todo. Pero no se dejó silenciar y para mi sorpresa y mi fe en la humanidad, trató de insistir en la importancia de querellarse. Le habló de la importancia de salir de esa relación porque si ya su pareja le había levantado la mano, lo volvería hacer una y otra vez. Le recomendó buscar ayuda en Francia o sino en el extranjero con su familia. Le indicó que tal vez la próxima vez la situación podría ser peor.

Pero ella tenía miedo. No miedo de volver a ser atacada a golpes sino miedo de no volver a tener a su lado a la niña que adora pero que, legalmente, es la hija de su maltratador.

Media hora después la vecina se había ido con una amiga pues, luego de reflexionar, mejor era resolver la situación con su pareja más adelante así que no, no pasaría al cuartel a querellarse. Nos dio las gracias por haberla ayudado y luego de eso no la volvimos a ver.

Luego de esa situación decidimos continuar nuestro domingo normal en familia. Fuimos a la piscina y disfrutábamos de ver a las nenas jugar en el agua cuando me dio por preguntarle a Olivier sobre qué le habían dicho en el lobby cuando fue a buscar ayuda.

Resulta que nunca llegó al lobby pues se encontró con un empleado del camping y hablo con él. El hombre le indicó a mi esposo que él conocía a la pareja pues eran huéspedes recurrentes, que el caballero era súper cool y que todo estaría bien. Vamos, que no teníamos porqué preocuparnos.

Su contestación me dejó alucinando y no pude evitarlo. Me puse a pensar que esa reacción no era normal. Nuestros vecinos, ¿eran huéspedes recurrentes o eran huéspedes “conocidos”?

Recordé el nombre que la joven había brindado al policía al momento de hacer su declaración y lo busqué en internet.

¡BINGO!

Nuestro vecino de camping es una famosa y reconocida figura del mundo deportivo francés con cientos de miles de seguidores en sus redes sociales. Comparte reels y videos en los que se puede ver lo súper cool que es. También comparte fotos en las que se les puede ver feliz acompañado de su hija y de su pareja, la joven que llegó buscando ayuda a nuestra puerta.





T E R R A  
P O T S



Conectando personas con plantas  
Impactar en la salud mental, emocional  
y física de las personas a través de las  
plantas de interior y sus beneficios.

En Terra Pots te educamos sobre sus  
cuidados y beneficios.

TERRA  
POTS



## Tomando mi café

Mientras tomo mi café  
Imagino el monte y campo abierto.  
Y me lleno de sentimiento.  
Con cada café continúa pasando el tiempo.

Ventana de tranca abierta al paisaje,  
El canto de un gallo gastao que no se cansa,  
¡Por duro que la vida le ha dado!  
Reflejo del sol en tu cara,  
Para poco a poco despertar.  
Respiro el aroma,  
Hecho en cafetera greca y bien cargao.

Cierro mis ojos y me doy un sorbo  
Mientras me transporto,  
A casa de la abuela  
¡Y ella cuela que te cuela!

El aroma de mi café  
Me transporta a Mayagüez.  
A un colmado de su pueblo  
Con gente buena y con sencillez.  
Conversando entre amigos  
Yo me lleno de recuerdos,  
Cada vez que tomo mi café.

**Juan Rivera 4/19/2023 10:28am**



**TEE**

**INSPIRA**

## VIDA MÍA

No es la vejez, no,  
ni las canas de mi barbita puberta.  
Tampoco son las arruguitas,  
ni la deforestación lenta de mi testa,

Ácidos viejúricos son,  
cuales proteínas corroídas,  
van desentonando mi canción.  
cacofoneando una partida.

¿Lejana?, espero.

Sistemas que piden reparo,  
cuando antes seguía de corrida,  
que vale más un breve descanso  
que juergas y amanecidas.

Los ojos claudican a medianoche,  
me abrigo más de seguido,  
aquellos cantares y Le-Lo-Lais  
se demoran en llegar a mi oído.

Lo que los doctores no cuentan,  
y tal vez ni se imaginen,  
es que las almas no se sientan,  
a esperar que las campanas trinen.

Por la movilidad viene la sensatez,  
la sabiduría desplaza el ajoro,  
la interjección cede a la observación,  
Y el mundo es menos incoloro.

Incierta paz para el camino,  
consiente de ese algún día.  
Mi compás afina su sentido,  
de que mi vida es vida mía.



David M. Gonzalez  
[dgonzalez1968@hotmail.com](mailto:dgonzalez1968@hotmail.com)

La creatividad es la  
inteligencia divirtiéndose.

ALBERT EINSTEIN

*¿Creativo? Este espacio podría ser tuyo.  
Escríbenos a:*

*[emergingdigitalmediacollc@gmail.com](mailto:emergingdigitalmediacollc@gmail.com)*

Bota el golpe, no estás sol@

Por: Wanda Rivera Castro



¡Saludos y bienvenidos nuevamente en este mes de Julio! Ya había trabajado un tema que era de seguimiento al de mes de junio, La importancia del “Like” (los invito a leerlo, es bien interesante) pero en vista de todo lo que está pasando en Puerto Rico, Estados Unidos o sea está ocurriendo en cualquier rincón del mundo y es preocupante el alza en casos de Depresión y más de la mitad de ellos terminan en suicidios. Es un tema que me toca bastante cerca ya que padezco de ella y llevo más de 30 años luchando contra esta y los que la sufren saben todo lo que acontece cuando se está en una crisis. Tengo claro que no complaceré a todos por la forma en que presentaré el tema pero como siempre digo mi forma de expresar es solo para personas dispuestas a ir al grano sin tantos rodeos ya que hay bastante hipocresía social en el mundo como para yo ser parte de ello. Bueno creo que ya basta de tanta introducción e iré directo al tema.

La depresión es esa enfermedad que te hace prisionero y a la vez te obliga a que seas tu peor carcelero, es una guerra diaria con la mente donde debes estar evitando a cada minuto cualquier detonante que te pueda llevar a padecer una crisis, donde a cada rato te obliga a pensar sin querer hacerlo ¿Cómo podré sobrevivir este día? Sí mi gente es una lucha igual o peor al que padece de alcoholismo, adicto a la comida, drogas ilegales, drogas legales, etc. Son incontables batallas para quitarle a la depresión el control de la mente, tratar de evitar el pensamiento de hacernos daños físicamente e impedir que nos agobie de preocupación haciéndonos vulnerables a esta. Mi esperanza es que puedan tener más claro este tema tan complejo que a estas alturas aún los Psicólogos, Psiquiatras, etc siguen buscando como definirla o explicarla de forma correcta y entendible lo que es la depresión y que finalmente evitemos lo que tan erróneamente la sociedad ha “programado” a los seres humanos de “cómo esta funciona” y un ejemplo de ello es “el que se vá a suicidar no lo dice, lo hace”, ¡Uuuuffff, que tristeza y coraje que aún con tanta información a la mano sigan pensando igual!

Bota el golpe, no estás sol@

Por: Wanda Rivera Castro



Yo como ser humano común y corriente que la padezco ¿Qué te puedo decir? De manera muy humilde y con la mayor disposición del mundo en que pueda servirles de algo puedo a continuación decirles como la he manejado esperando que pueda ayudar a uno o a muchos.

En todos estos años de terapia (Debes obligarte a realizar los cambios necesarios discutidos y acordados con tu Profesional de la salud mental) aprendí y puse en práctica que debo priorizarme como ser humano, mujer, hija, hermana, amiga, novia, esposa, etc. Que es un paso a la vez y que no hay soluciones inmediatas ni mágicas pero lo que sí debes obligadamente hacer es no darte por vencido, es agotador pero por y para usted vale la pena luchar, recuérdate eso a cada segundo. **Quítale** al temor su energía y su fuerza y conviértela en hábitos para alcanzar tus metas y para sobretodo ser feliz porque con depresión sí se puede ser feliz ¿Quién dice lo contrario? Usted es el labrador de su entorno, de su destino, usted es la persona que decide con que ánimo empezará el día, solo usted tiene el control **no** se lo ceda a nadie y a nada.

Para todos son días de caer y levantarse con más fuerza, sacudirse y utilizar todas las herramientas necesarias para procurar vivir cada segundo de esta al máximo recuerda que no puedes controlar las acciones ni pensamientos de los demás pero si puedes enfocarte en los tuyos para sacar a pasear a esa persona extraordinaria que tienes dentro de tu ser, la enfermedad no te dice quién eres, **no** te determina jamás caigas en ese juego. Otro error es escuchar a aquellos que te “aconsejan” a no utilizar los medicamentos ya que puede causarte “codependencia”, haz caso omiso y al contrario **debes** utilizar tus medicaciones porque ya tus médicos te han explicado que es un **desequilibrio químico del cerebro** y por ende deben buscar la forma de compensarlo.

Bota el golpe, no estás sol@  
Por: Wanda Rivera Castro



Ejercito y todavía sigo haciéndolo mi cerebro, recuerda que es un trabajo diario para que se adapte a pensar y percibir las situaciones de mi diario vivir de la forma más positiva que se pueda y me obligo a escoger los pensamientos positivos sobre los negativos y de tener negativos los bloqueo claro está si persisten entonces los enfrento, confronto y creo alternativas para que los problemas o imprevistos no sean detonantes, hay que tener en mente que no todo se puede evitar ni controlar pero sí tenemos las herramientas para trabajar con ello. No permitas que nadie pero nadie te juzgue, quítale ese control ten presente que cualquiera persona no adicta, adicta, ama de casa, profesional, artistas, etc puede caer en ello. No estás sol@, no eres el únic@ y todo tiene solución en la vida, puede que no lo veas en el momento pero es así y puedes creerme, tengo un doctorado luchando con ella y no pienso rendirme a estas alturas de mi vida.

Son tantas las cosas que puedo decirles pero el espacio no dá para ello pero si sienten la necesidad de hablar aquí estoy para escucharlos y no juzgarlos, recuerden que no soy una profesional de la salud mental sino una paciente con derecho a hablar y a opinar por lo vivido. Con todo lo que les he dicho anteriormente todo se resume en que es de suma importancia que identifiques cuales son tus detonantes y cuáles son tus fortalezas que si analizas son mucho más ya que estas serán cruciales en el proceso de controlar tu depresión.

Recuerda dos cosas:

**Amate, respétate y reconoce el valor que hay dentro de ti.**

Acepta que no puedes controlar las actitudes y sentimientos de los demás por eso debes enfocarte solo en tu persona y en lo que te conviene porque eres la capitana de tu barco y la dueña de tu destino.

Los quiero un mundo,  
Mrs. Wanda Rivera Castro  
FB: Wanda Rivera  
IG: wandarivera0325  
oncutebazaar  
Email: [dusty69wr@hotmail.com](mailto:dusty69wr@hotmail.com)



# BORICUAS

EN TENNESSEE

**Por: Nicole Alvelo**

Crear comunidad es una de las misiones principales de esta Revista. Cuando comenzamos el concepto, lo primero fue buscar líderes puertorriqueños en diferentes áreas del país para que pudieran expresar sus inquietudes, ventajas, experiencias y sentimientos, sobrevivir en la diáspora y como ellos hacen para unir la comunidad en cada estado de forma independiente.

En esta ocasión tuvimos la oportunidad de entrevistar a **Nirma Mercado**, fundadora de **Boricuas en Tennessee**.

### **¿Háblanos un poco sobre ti?**

Mi nombre es Nirma Mercado Aponte soy de la ciudad de los Reyes Magos, Juana Díaz, PR. Resido actualmente en Antioch, TN. El proyecto que promuevo es la organización sin fines de lucro, Boricuas en Tennessee, fundada desde agosto 2022.



Boricuas, en Tennessee, fue inspirado hace un año. Como Boricua al fin, al llegar a residir en Estados Unidos extrañaba muchas cosas de mi isla. Especialmente el calor humano de convivir con otros puertorriqueños, adicional el de poder obtener un poco de las tradiciones, costumbres, música y gastronomía de mi isla aquí en Tennessee.

### **¿Cuál ha sido la mayor motivación para llevar a cabo Boricuas en Tennessee?**

Mi gran motivación fue ayudar a otros Boricuas que como yo extrañamos nuestra isla y cuando llegamos a vivir a Estados Unidos, a veces al principio no nos acostumbramos y se nos dificulta por el idioma. Es por tal razón que empecé este emprendimiento para ayudar a los Boricuas que recién llegan a residir en este estado, en búsqueda de trabajo, ayuda para alimentos, escuelas, residencia, etc.



**BORICUAS**  
EN TENNESSEE

## **¿Qué ha sido lo más difícil del proceso y que mensaje tienes para otros puertorriqueños?**

Lo más difícil ha sido el poder conseguir las ayudas necesarias o donaciones para poder ayudar a las personas necesitadas. Mi mensaje es que **no tengan miedo**, las dificultades siempre aparecen, pero está en nosotros el poder obtener lo que nos proponemos en la vida.

## **¿Qué invitación les haces a los puertorriqueños en y fuera de Puerto Rico?**

Siempre debemos llevar con orgullo nuestras raíces y siempre podemos salir adelante si así nos lo proponemos.

## **¿Cómo visualizas la representación puertorriqueña en la diáspora?**

Los puertorriqueños que dejamos de vivir en nuestra isla también somos personas trabajadoras, humildes, sencillas y siempre dejamos nuestra huella en cualquier lugar que vivimos.

## **¿Una frase qué le motiva diariamente a mantener su enfoque?**

"Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar al mundo." -Eduardo Galeno-  
"Céntrate hacia donde quieres ir, no en lo que temes"

Yo padezco de ansiedad, depresión y ataques de pánico desde hace 20 años y el miedo me interrumpía mis sueños por salir adelante hasta que me di cuenta de que no podía realizar lo que me gustaba si tenía miedo.

Si resides en el estado de Tennessee no olvides seguir las redes de Boricuas en Tennessee para que puedas interconectar con otros puertorriqueños en la diáspora.

@Facebook: [boricuasentennessee](#)  
<https://www.boricuasentennessee.org>  
[boricuastennessee2022@gmail.com](mailto:boricuastennessee2022@gmail.com)



¿Metiste la pata?  
¿Pasaste una vergüenza?  
Escríbenos tu historia.  
Puede estar en este espacio en los  
próximos meses.

[CLICK HERE](#)

[BORICUAFUERADELAISLA@GMAIL.COM](mailto:BORICUAFUERADELAISLA@GMAIL.COM)

**Por: Nicole Alvelo**

Conocí las redes de Keyshla cuando me convertí en "esposa militar" y aunque es un título que ha sido demasiado señalado por causas ajenas a nosotras, hay una red de esposas militares puertorriqueñas que se busca, se sigue y se apoya.

Quizá no es tan grande como debería y en algunos casos podría ser un poco tóxica (tengo anécdotas que debería contar ya, pero voy a esperar, este es el espacio de Keyshla). En fin, solo creo que cada mujer debe realzar su propio "journey" e identifiqué que Keyshla es "advocate" de esa creación de historias propias.

En esta edición quisimos que Keyshla contará su experiencia como mujer, esposa, madre, creadora de contenido e influencer.



*K's Journal*  
LIFESTYLE AND ADVENTURES

## **¿Cuál es su nombre, de qué parte de Puerto Rico es y dónde reside actualmente?**

Mi nombre es Keyshla soy de Carolina, Puerto Rico y resido en el estado de Alaska.

## **¿Cuál es el proyecto que promueve?**

Tengo un "Journal" dónde te hablo sobre mi proceso siendo madre de dos niñas y esposa militar overseas. (Vivir fuera de los 48 estados) Además de que me gusta la historia y en cada paseo explicaré detalles que posiblemente recordarás, ya que no es lo mismo visitar el país por varios días que vivir en él. Eso sin hablar que amo la moda, maquillaje y mantengo siempre update de lo nuevo que sale o especiales para que puedan ahorrar mientras se está en lo nuevo. Siempre les digo "viajando desde mi bolsillo" y ya saben que tendremos paseo.

## **¿Qué inspira su proyecto?**

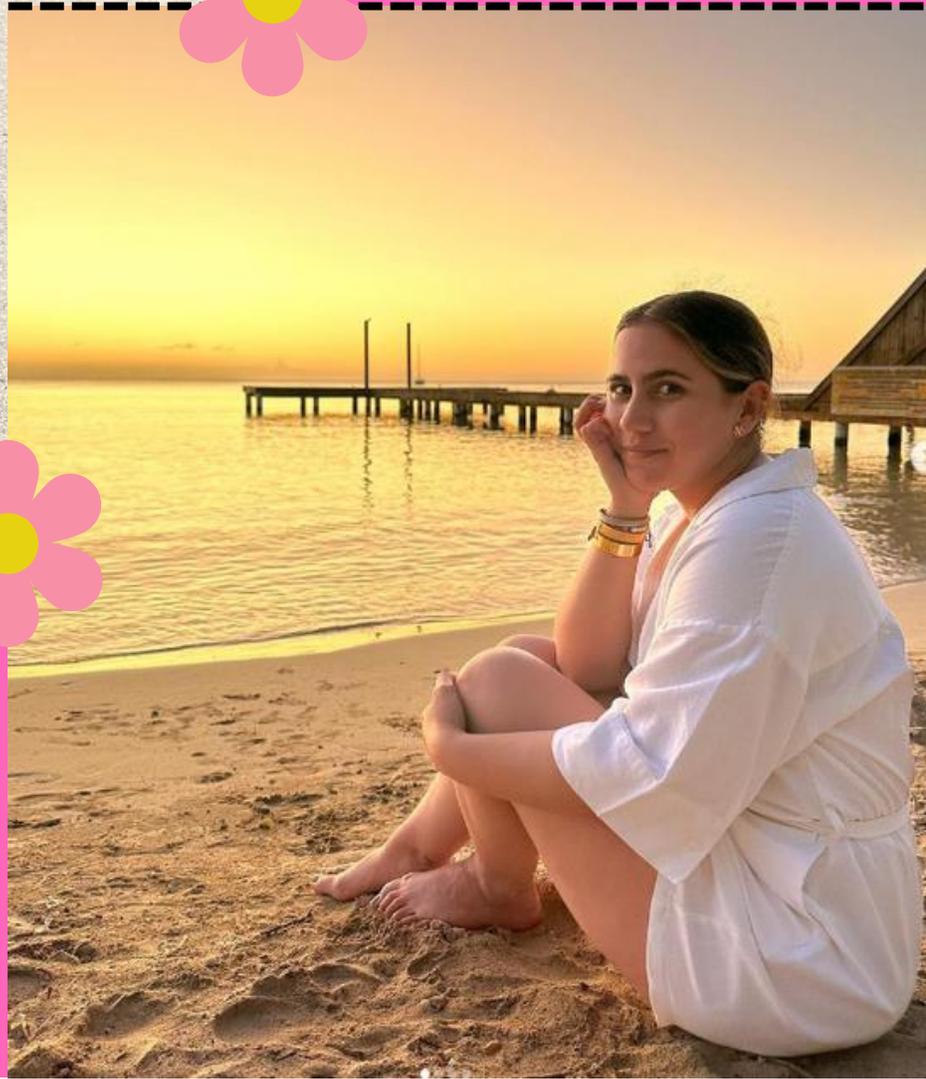
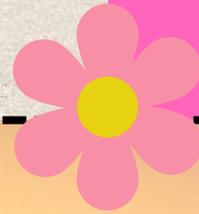
Mi proyecto inspira y sonará un poco cliché, pero a que no importa la adversidad o el nuevo lugar que estés siempre vamos con todo.

## **¿Qué le motivó a llevar a cabo su proyecto?**

Mi familia y amistades me motivaron a que pusiera mi página pública porque yo subía todo por Instagram y Snapchat, pero lo tenía privado. Yo solo subía las cositas que hacíamos como familia para así mantener una relación más de cerca con la familia y vieran el día a día de nosotros. Pero siempre decían que mi contenido tenía valor y muchas personas podían sacarle provecho.

## **¿Qué ha sido lo más difícil del proceso de emprendimiento?**

Yo creo que muchas veces no es difícil, es la misma mente que juega en contra de uno. Pero sin duda estar lejos de la isla es lo más difícil y sé que una llamada un FaceTime ayuda, pero no es lo mismo tener el abrazo de tus padres o tu sobrina. Que mis hijas tengan una niñez totalmente distinta a la que yo tuve. Eso es lo difícil comparar, extrañar.



*K's Journal*  
LIFESTYLE AND ADVENTURES

## **¿Qué mensaje le puedes proveer a la diáspora que se encuentra en búsqueda de oportunidades y conexiones con otras personas?**

Que lo intenten el reto es un regalo que nos obliga a buscar lo que realmente queremos. Si quieres conectar con más personas busca lugares de interés que créeme encontrarás y más si es de latinos.

## **¿Qué invitación les haces a los puertorriqueños en y fuera de Puerto Rico?**

Nosotros estamos hechos para sobrevivir en dónde nos pongan dentro y fuera de nuestra isla. La invitación que les puedo dar es que viajen, que disfruten la vida que vean mundo, nosotros los boricuas nos hacemos sentir dónde sea y siempre dejamos esa sazón de alegría dónde visitamos.

## **¿Cómo visualizas la representación puertorriqueña en la diáspora?**

La representación de nosotros es que somos gente alegre, feliz, fiestera y parrandera que nos disfrutamos hasta las fiestas que no son de nosotros y ponemos a gozar a todo el mundo. Y claro, tenemos el mejor sabor en la cocina, así que por ende siempre que te inviten van a pedir que lleves comida o postre. Y sobre todo nos distingue los trabajadores y honesto que somos, nosotros si sabemos cómo plantar bandera y de qué manera.

## **¿Una frase qué le motiva diariamente a mantener su enfoque?**

La vida es lucha y sacrificio.

## **Y por último, si fueras una flor, frase o comida boricua, ¿cuál serías y por qué?**

Yo sería un árbol de Maga. La flor de maga se considera la flor nacional o típica de Puerto Rico. Sus árboles se encuentran por todo el archipiélago. Su madera era utilizada en ebanistería y artesanos. Por otro lado, se trata de un árbol que puede crecer en variedad de terrenos, desde alcalinos, hasta muy ácidos. Sin embargo, suele preferir los suelos fértiles. Sería la flor porque soy 100% boricua, he viajado por todo el mundo dejando un rastro de nuestra magia borincana. Y volvemos de cero, renaciendo creando memorias y sacando raíces en suelo Asiático, Europeo y ahora Americano.



*"Emerge a lo visible"*

Emerging Digital Media Co, establecido en New York 2022



*Auspiciador Oficial de La Revista*

EDICIÓN DIGITAL

# LA REVISTA

*Agradecemos a todos los colaboradores de este proyecto.*

*07/2023*