

EDICIÓN DIGITAL

LA REVISTA

SAL Y VOTA

SAL Y VOTA

SAL Y VOTA

SAL Y VOTA

SAL Y VOTA



Regístrate y se parte del cambio.

Septiembre 2024



092024

DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA
DONDE QUIERA QUE ESTÉS, SAL Y VOTA

LA REVISTA

TABLA DE CONTENIDO



17 LA IMPORTANCIA DE CREAR UNA RED DE APOYO EN LA DIÁSPORA, POR YAMARIS



31 MOFONGO RUN CLUB POR LOLI ROSARIO

DIÁSPORA | ENTRETENIMIENTO | MOTIVACIÓN

04 DESDE EL CORAZÓN

Mensaje de nuestra Directora Creativa, Nicole Aluelo

07 ¿QUÉ LEER EN SEPTIEMBRE?, POR MILAGROS

11 COBARDÍA, POR DAVID

13 INHALA PAZ Y EXHALA ANSIEDAD, POR WANDA RIVERA

22 ENTRETENIMIENTO, PANTALLA POP




boricuafteradelaisla@gmail.com



BORICUA FUERA DE LA ISLA

desde el corazón





¡Wepa! Este mes se celebran muchas cosas importantes, pero entre ellas, es el mes de la Herencia Hispana, lo que significa que nuestra comunidad estará de fiesta. Habrá múltiples eventos alrededor de Estados Unidos y América para celebrarnos. Pendiente a todo lo que están por ofrecer, diferentes compañías se unen para llevar un mensaje de apoyo a nuestras comunidades. Por otro lado, es momento este año de alzar nuestras voces por un cambio. No te diremos a quién elegir, solo que seas parte de las elecciones de este año y sé parte del cambio. Donde quiera que estés, vota por un mejor futuro para ti y los tuyos.

Nicole Alvelo

**Directora Creativa
Boricua Fuera de la Isla**

BORICUA
**FUERA DE
LA ISLA**



¿Qué leer en Septiembre?

Ahora que han comenzado las clases, tal vez necesitemos un momento tranquilo en medio del ajetreo y un par de horas de ocio.

Para acompañarnos en esos momentos mágicos de relajación y paz, ¿qué tal un libro recientemente publicado?

A continuación, diez títulos que mantendrán entretenidos a los más exigentes y diversos gustos:

El invencible verano de Liliana es una historia verídica por la autora Cristina Rivera Garza. Liliana es la hermana de la autora, víctima de violencia de género y cuyo asesino nunca fue detenido por su crimen. Rivera Garza hace un recuento de la larga, frustrante y emocional búsqueda de justicia para su hermana en tierra mexicana. Este libro fue publicado originalmente en inglés y fue ganador del premio Pulitzer del 2024.

El viaje de los colibríes de la autora Sue Zurita es un libro especial que fue publicado independientemente por la autora con tanto éxito que ésta es una edición expandida y revisada. Esta historia toca muy de cerca a aquéllos que nos vamos lejos en busca de un mejor futuro y el descubrimiento de nuestro propio ser.

Las madres de Carmen Mola es la nueva entrega de la serie de novela policíaca escrita por tres audaces autores españoles bajo este peculiar pseudónimo. Como en anteriores historias, en ésta se ha cometido un crimen horrible y la inspectora Elena Blanco tiene un gran misterio que resolver. La novela perfecta para amantes de emociones fuertes y descripciones grotescas.

El cementerio de los cuentos sin contar de Julia Álvarez, autora de ascendencia dominicana, cuenta la historia de una escritora retirada, Alma Cruz, que decide enterrar los manuscritos que no ha terminado, pero cuyas historias encuentran la manera de salir a la luz y darse a conocer a través de una contadora muy particular.

Esnob es el más reciente libro de Elísabet Benavent, la creadora de las novelas que inspiraron la serie Valeria de Netflix. Esta vez, Benavent cuenta la historia romántica de un chico que necesita empezar de cero en su carrera y su vida.

Cuentos verdaderos de Rosa Montero es una colección de crónicas y reportajes periodísticos sobre España en los años ochenta que se leen como ficción. Esta colección es “la realidad convertida en literatura” y es lectura apropiada para los interesados en la historia reciente.

11 de septiembre. Esa semana de Isabel Allende Bussi. Cada 11 de septiembre se conmemora, no sólo el ataque a las torres gemelas en Nueva York, sino también, el golpe de estado al gobierno de Salvador Allende en Chile en 1973. Mucho se ha escrito de este trágico evento por autores tan famosos como Isabel Allende, sobrina del depuesto presidente. Este nuevo libro fue escrito por la hija menor del presidente Allende, Isabel Allende Bussi, y en él, ésta relata los eventos de la semana previa a aquel nefasto día.

Todos estos libros pueden conseguirse haciendo clic en los títulos para ir al enlace conectado a la tienda en línea @Busca Libre, una de las mejores plataformas para conseguir libros en español desde cualquier país.

Los próximos títulos son de autores boricuas o autores tan afincados en Puerto Rico que son considerados puertorriqueños ya, y estos libros están disponibles en la tienda en línea de la Librería Laberinto.

La tarde que Bobby no bajó es el nuevo libro de Mayra Montero, autora cubana que hace mucho sentimos nuestra, y que recrea en esta obra dos momentos históricos de La Habana a través del personaje del gran ajedrecista, Bobby Fischer.

“Nunca serás nadie”: La Mirabal de Carmen Mirabal es el recuento de las vivencias de esta pionera del mundo del espectáculo en Puerto Rico y Latinoamérica. Un relato autobiográfico de esta puertorriqueña que se atrevió y triunfó en una industria y una época dominada por hombres, que además fue educadora, y que continúa destacándose como escritora. ¿Y quién no recuerda la revista TV Guía en la cuál comenzó su carrera como redactora a los catorce años?

Savia del tiempo de Antonio Cabán Vale significa una oportunidad más de disfrutar del verso patriótico y nostálgico de un genio de nuestra música y lírica a través de esta antología de poemas. Cuando necesitemos recordar quiénes somos y de dónde venimos, no hay mejor manera que cantar o leer al Topo, cuyo verso, con música o sin ella, es inmortal.

¡Felices lecturas y feliz comienzo del Mes de la Hispanidad! Para más recomendaciones de libros puedes seguirme en IG @de_libros_y_rosas.

Milagros Marrero
Land O' Lakes, Florida
IG: @de_libros_y_rosas

BORICUA
FUERA DE
LA ISLA



¿Sabrán que soy un cobarde,
que no pudo dar más?
¿Sabrán que me quiebro,
con tan solo recordar,

De aquello que quise,
aquello que dejé escapar,
por pensar en el futuro,
por soñar con libertad?

Dejé escapar el coquí,
Su canto lo llevo en mi mente.
Un recuerdo de lo que perdí,
En una urbe diferente.

Ruleta, maldita alegoría,
Giraste sin que te tocara.
La cámara, aunque vacía,
Logró que me matara.

Mató la brisa tropical.
Cegó mi vida Borincana.
Mas no pudo arrebatarme,
Las ansias y la añoranza.

La de ver niños crecer,
Entre flamboyanes cuales fontanas;
De nuevamente ver un día,
Alborear sobre mis montañas.

Para cantar Verde Luz,
a ti regreso algún día,
para enterrar esta cruz,
y abrazar mi cobardía.

BORICUA
FUERA DE
LA ISLA



INHALA PAZ Y EXHALA ANSIEDAD

¡Saludos, mi gente y gracias por nuevamente visitarnos en este mes de septiembre! Tantas cosas que están pasando en este mundo y por más que tratamos de que no nos afecten como quiera nos toca, eso nos hace constatar que el mundo es más pequeño de lo que muchos piensan.

¿Qué podemos hacer para no perder el equilibrio mental? ¿Qué herramientas tenemos a nuestro alcance para aquellos que no tienen fácil acceso a un profesional de la salud? No siempre tenemos la solución a la mano por lo tanto debemos practicar el ejercicio de investigar en cómo podemos ayudarnos para fortalecer día a día nuestra salud mental y si es posible compartirlos de forma responsable con otros.

Primero hay que internalizar que la salud mental no es exclusivamente de “locos”, la salud mental comprende el bienestar emocional, psicológico y social lo que indica que es la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en nuestro diario vivir y está presente desde nuestra niñez hasta que envejecemos, en otras palabras es parte de nuestro vivir diario. Ya entendiendo el concepto es importante descubrir las áreas que necesitamos trabajar procediendo a analizar en dónde estamos desbalanceados (yo lo llamo así, no es terminología médica) para buscar una solución a la misma. Debo aclarar que lo que detallo a continuación es lo que hago en mi carácter personal y cómo a mí me funciona, comienzo con desconectarme de toda red social e importante también de las noticias, dejo saber a mis amistades que estaré incomunicada y que tan pronto me sienta mejor me vuelvo a comunicar con ellos, gracias a Dios tengo una excelente red de amigos y sobretodo que no me juzgan cuando estoy así. Es importante que tengas en claro que es un aislamiento temporero y que debe ser supervisado (son llamadas de monitoreo para saber cómo estas) por alguien de tu entera confianza con el propósito de que tu integridad física esté bien y en caso de una descompensación ese apoyo tome cartas en el asunto y haga las diligencias pertinentes. Luego de todo esto, hay que ser sincero con uno mismo e identificar que es lo que necesito y trabajar en ello, a continuación lo que a mí me funciona (está en primera persona):

1. Escucho, siento y entiendo mis sentimientos; aquí me hablo y me digo que está bien no sentirse bien, que las emociones no son ni buenas ni malas, que son necesarias, parte de estar vivos y es una forma de entender el mundo que nos rodea. Hay que dejarlas fluir y no luchar contra ellas (llorar, reír, gritar, etc) y verán que llegará el momento en donde te sentirás mejor.

1. Dormir, lo sé, es bien difícil cuando estamos así pero sí se puede establecer un horario donde se pueda dormir cada 2 horas (por decir un número) y estar despierto 3 horas, la meta es ir alargando las horas de dormir vs las horas de estar despierto.

2. Centrarte en tu persona, hay que forzarse a sacar las preocupaciones de nuestra mente e identificar las cosas que te gustan y te relajan, a mi personalmente me relaja leer novelas de “thrillers”, ir al cine sola, escuchar música instrumental e incluso ir a un “pub” por la tarde (cuando está vacío o con poca gente) y en caso de que pueda ir a un río o playa voy a nadar un rato para gastar energías.

3. Reconocer que no somos perfectos y que somos humanos. Esta parte es una de las más fuerte para mí ya que pienso que soy la “mujer maravilla” y más cuando me es difícil delegar lo que resulta un desgaste mental brutal incluyendo el físico. Aquí lo que hago es bajar las revoluciones, creo conciencia de que lo que no está bajo mi control no lo puedo solucionar e identifico dentro de mi entorno quién es la persona que puede ayudarme a solucionar el inconveniente, en caso de que no pueda hacerlo entonces procedo a posponerlo para entonces cambiar el enfoque de cómo lo voy a trabajar. Recuerda que lo mejor que Dios hizo es un día tras otro y en algunos de los casos hay que dejar ir porque a la larga no nos conviene.

Sé que hay infinidad de herramientas pero como dije anteriormente en mi presente estas son las que mejor me funcionan por lo que los invito a utilizar estas o a descubrir nuevas e incluso si es posible compartirlas para beneficios de todos los que nos leen. Recuerda que todo en la vida tiene solución, que no estás solo y que hay infinidad de ayudas solo tienes que tratarlas y ver cuales son las que te ajustan y sean efectivas. Por otro lado si sientes que no puedes manejar solo una emoción y si esa emoción ha permanecido mucho tiempo contigo entonces debes pedir ayuda profesional porque no siempre podemos con todo, hay que permitirnos la ayuda y el apoyo de éste y eso no nos hace menos al contrario nos hace consciente de que nos estamos cuidando y cuán importante somos para nosotros mismos. En otras palabras y para resumir lo que les he compartido, nos estamos permitiendo encontrar soluciones, estamos disminuyendo nuestra vulnerabilidad, fortaleciendo nuestras capacidades y estamos recuperando el control.

Espero con todo el corazón y las buenas energías de universo que les sirva de ayuda.

¡Los quiero un mundo!

Wanda Rivera Castro

FB: Wanda Rivera

IG: wandarivera0325

IG: oncutebazaar

E-mail: dusty69wr@hotmail.com

BORICUA
FUERA DE
LA ISLA



Red de apoyo
EN LA
Diáspora
Por Yamaris

Volver a Vivir en Tribu

La Importancia de Crear una Red de Apoyo en la Diáspora

Vivo feliz y agradecida por mi tribu de Utuado, también por mi tribu de Bayamón, la cual me acogió por 10 años. De mi tribu en Canadá solo puedo decir cosas maravillosas. A mi tribu de Texas la extraño cada día, ante todos los domingos de almuerzos ricos en casa de nuestros amigos Felo y Magy. En la Florida mi tribu aún está en formación, pero va muy bien, pero que muy bien.



¡Es que vivir en tribu es lo mejor del mundo! ¡Es que vivir sin tribu, es imposible!

Vivir en tribu es una de las formas más antiguas de organización social, donde la comunidad juega un papel fundamental en el apoyo mutuo y la supervivencia. En una tribu, las personas comparten recursos, responsabilidades, tradiciones y, lo más importante, se apoyan entre sí en momentos difíciles. Este concepto, aunque parece lejano en nuestra sociedad moderna, sigue siendo vital, especialmente cuando nos convertimos en parte de la diáspora. La tribu no solo está ahí para celebrar fiestas navideñas, sino también para el momento de tristeza, dolor o necesidad.

En mi concepto de tribu, no existe caciques, ni líderes únicos, simplemente se trata de vivir en comunidad, de tener una red de apoyo.

Cuando hablamos de vivir en tribu en la niñez o juventud, nos referimos a ese círculo cercano de familiares, amigos y vecinos que nos rodean. Nos cuidamos mutuamente, compartimos aprendizajes y enfrentamos juntos los desafíos. En la adultez, la descripción de tribu cambia un poco, pero en esencia se trata de vivir en comunidad, aunque el círculo ya no sea tan cercano.

¡Ah, que recuerdos bellos de mi tribu de la UIPI...uff que mucho nos reímos y apoyamos mutuamente! La tribu nos alimenta el espíritu y también el estómago. Nunca olvido que muchas veces gracias a la comida que la mamá de Gustavo (uno de los miembros de mi tribu) le enviaba, pude comer ese día en la universidad. ¡Gracias María!

Sin embargo, en la vida adulta, este concepto se transforma. La tribu ya no es un grupo dado por el entorno inmediato, sino uno que debemos construir activamente, especialmente cuando nos encontramos lejos de nuestra tierra natal. Debemos hacer un esfuerzo real para cultivar esos lazos y mantenerlos. De igual forma, es necesario ser prudentes y sabios para determinar si una persona es merecedora de ser parte de nuestro clan o no. **Nadie dijo que esto es fácil.** Como mencioné anteriormente, en la adultez el círculo no es tan cercano. La madurez y falta de ingenuidad nos hacen ser más comedidos, pero eso no significa que no necesitemos una tribu.



Formar una red de apoyo en la diáspora es esencial. Un gran ejemplo es cuando nos enfrentamos a la maternidad en un país extranjero. Tener personas de confianza que puedan brindarnos consejo, apoyo emocional o incluso ayuda práctica puede marcar una gran diferencia. En festividades, cuando la nostalgia por las tradiciones y la familia puede ser abrumadora, celebrar con una red de personas que compartan o respeten nuestras costumbres nos permite sentirnos menos solos.

Las enfermedades son otro momento crítico donde la red de apoyo es invaluable. La distancia de nuestra familia puede hacer que enfrentar una enfermedad sea aún más aterradora y complicada. Sin embargo, una tribu construida en la diáspora puede ofrecer el cuidado y la compañía necesarios, replicando el apoyo que quizás no podemos recibir directamente de nuestra familia de origen. Aunque a muchos parece que se les olvidó, pero hace solo cuatro años todos vivimos el gran temor de experimentar una pandemia. Durante esos primeros meses, nuestra tribu se transformó. Vecinos que dejaban provisiones en las puertas de los que estaban en cuarentena y un mundo de extraños creadores de contenido online se convirtieron en nuestra comunidad y diario vivir.



Es fundamental construir una red de apoyo que nos permita enfrentar los desafíos con mayor fortaleza. Crear conexiones sólidas, basadas en la confianza y el respeto mutuo, es una forma de reconstruir ese sentimiento de pertenencia y seguridad, esenciales para el bienestar emocional y mental cuando estamos lejos de casa. Aislarse por completo de la sociedad es un acto autodestructivo. Si ya eres parte de la diáspora, busca crear tu tribu. Visita librerías, si eres creyente, visita una iglesia, busca grupos de tu nacionalidad en las redes, practica algún “hobby” que te haga interactuar con otros. Vivir en tribu no es un invento nuevo, no es tendencia, es necesidad y autocuidado.

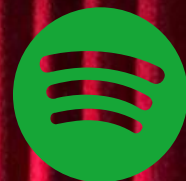
A ti que eres parte de mi tribu cibernética, gracias por leerme. Y como siempre, un abrazo fuerte.

Yamaris Maldonado Pérez

@unautuadena

BORICUA
FUERA DE
LA ISLA





PROD. Pantalla Pop

ROLL

SCENE

9

TAKE

3

The Bear (2022-)

Esta tercera temporada de la serie de [@hulu](#) y [@fxnetworks](#) [@thebearfx](#) le baja un poco a la intensidad y el 'stress' y se concentra en el desarrollo de los personajes. Pero eso no significa que deja de ser una buena serie o temporada.

Carmy ([@jeremyallenwhitefinally](#)), continúa con su nuevo restaurante y se encuentra en un estado de reflexión sobre su carrera como 'chef', su salud mental y el futuro del restaurante. Es probable que esta temporada sea la más "calmada" porque no tiene ese nivel de adrenalina que las dos pasadas temporadas.

Hay episodios que tienen esa dosis de "stress" y locura dentro de la cocina (es lo que dio a conocer la serie). Es decir, hay un balance en los episodios donde se siente como un sube y baja entre las historias de los personajes y eso está bien. Y no todo el tiempo es puro 'stress'.

Las actuaciones son buenísimas (también esas apariciones especiales), la cinematografía de la confección de la comida y el drama, siguen presentes. Si pude percatarme que hubo un 'shift', en la narrativa para no quemar el concepto del 'rush' y el ambiente de la cocina continuamente.

Hay un balance entre desarrollar y adentrarse más en Carmy, su equipo de trabajo, los personajes secundarios y lo que está por acontecer. Solo puedo decir que quiero ver qué traerá la próxima temporada.



Longlegs (2024)

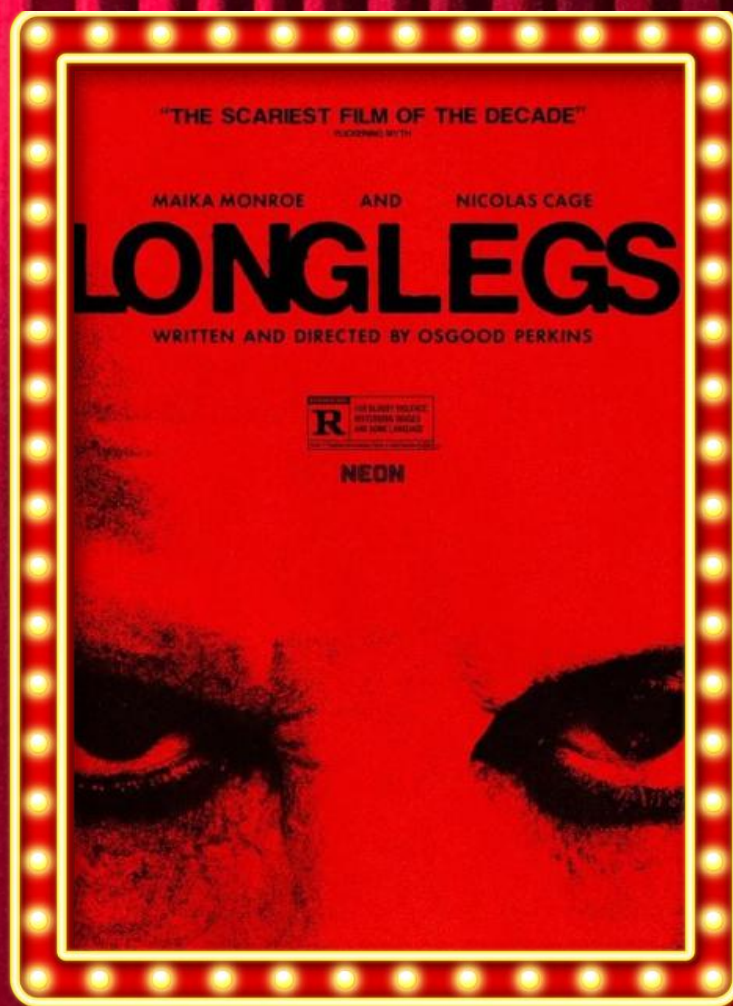
Este filme de @neonfilms @longlegsfilm narra una escalofriante historia de horror, relacionada con un asesino serial llamado: Longlegs (Nicolas Cage) y el elemento sobrenatural.

La agente del FBI Lee Harker (@maikamonroe) está a cargo de la investigación para capturar a Longlegs. Lee, se obsesiona con el caso y deduce que hay algo sobrenatural y siniestro en este caso.

Me parece que esta película es una tremenda en términos de la narrativa de horror y el elemento del asesino serial. También la atmósfera, la banda sonora, el elenco es excelente, el 'storytelling', es un 'slow burn', que va aumentando el nivel de intensidad de horror a medida que se sigue adentrándose al caso de Longlegs.

Es probable que para algunos sea 'disturbing', algunas escenas o la temática en general. No puedo dejar fuera la cinematografía que juega con el espectador para que en ocasiones observe figuras o te cree una sensación de incomodidad al transmitir que hay algo más presente aunque no se ve.

Para mí, como película de horror es impecable y es de esas películas que merece verse en el cine. Y sin duda el guión está lleno de capas de subtexto que harán que te dejen pensando y quizás darle otra vista para ver más detalles. Si quieren ver una película horror, que te deje rebuscando la historia y te dé que hablar, esta es una opción.



The Boys (2019-)

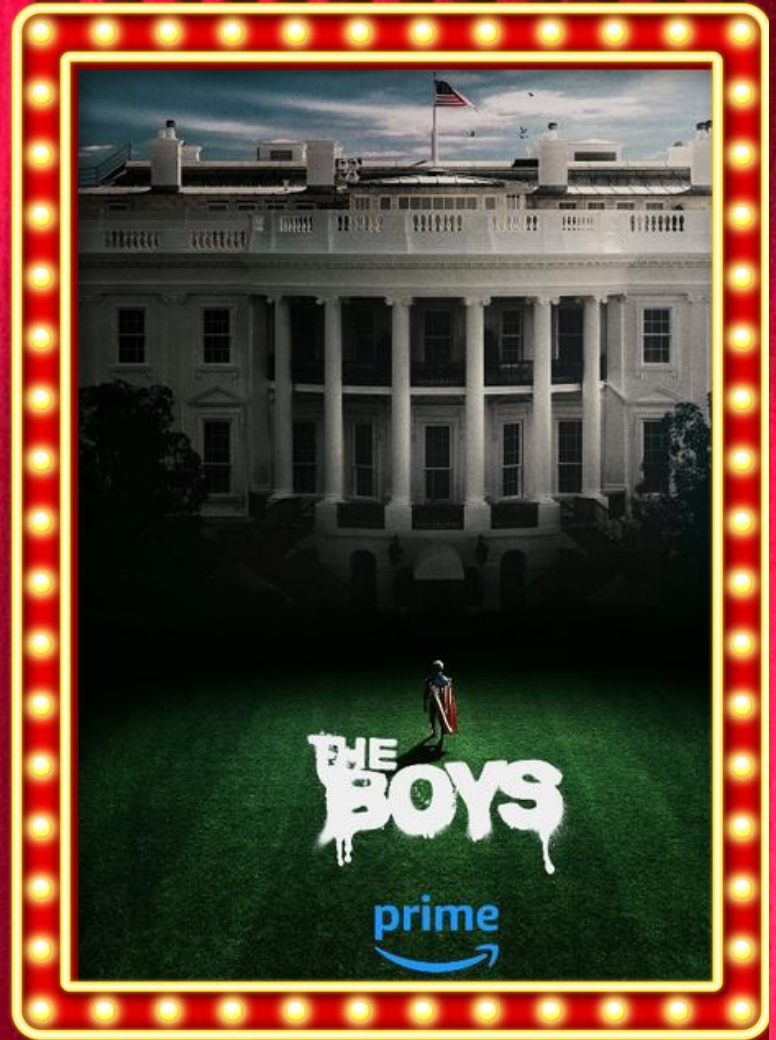
Esta cuarta temporada de la cuarta de la serie de [@primevideo](#) [@theboystv](#) tiene el 'timing', para traer una narrativa demasiado parecida a la vida real. Esta es una de las series que ha sido el éxito de la plataforma, pero ya llegó a su fin.

Recientemente fue confirmada una quinta y última temporada. Esta temporada se enfoca en desarrollar más los personajes y la trama, para lo que será la conclusión.

Literalmente con el paso de las temporadas se ha vuelto más violenta, 'nasty', en muchas escenas y llena de 'plot twists', que te dejan con las ganas de ver más. The Boys, es una parodia perfecta del género de súperheroes, villanos y antiheroes.

También, aprovechan la narrativa para insertar comentarios sobre la política y el mundo actual. La serie tiene un tremendo elenco de actores, los efectos especiales y la creatividad de esta serie no parece tener un límite y mucho menos un filtro (es algo que atrae).

El actor [@toni.starr](#) merece varios premios y nominaciones de lo brutal, odioso y lo complejo que es su personaje. Ahora queda ver la segunda temporada de [@geny](#) y esperar el final de The Boys. El último episodio tiene una escena post crédito, no se la pierdan.



Bad Boys: Ride or Die (2024)

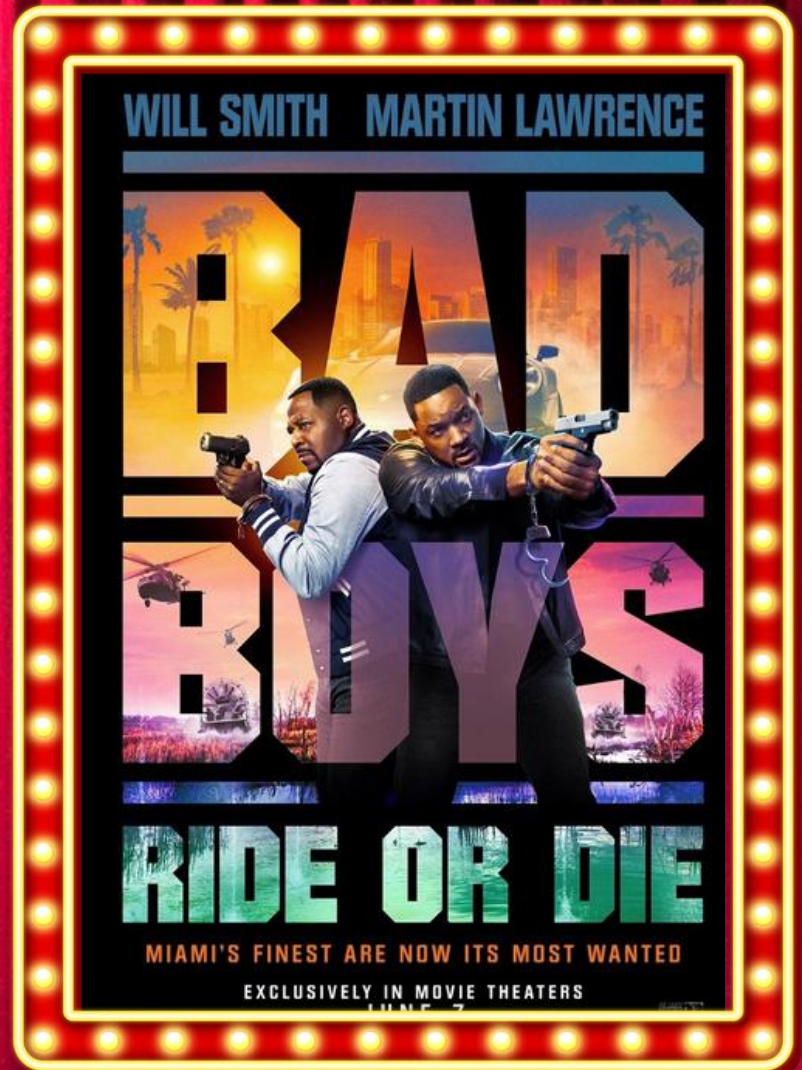
Esta película de [@badboys](#) demuestra que la química entre [@willsmith](#) y [@martinlawrence](#) es lo que ha mantenido que éstas películas continuen saliendo. Sin ellos Bad Boys, no es, ni será lo mismo.

Mike Lowrey (Will Smith) y Marcus Burnett (Martin Lawrence), regresan en una nueva historia llena de acción, comedia y entretenimiento. Mike y Marcus, se enfrentan a una nueva amenaza en Miami y un esquema que deben resolver para limpiar la reputación de su fallecido jefe Captain Howard ([@realjoeypants](#)).

En general, esta película logra entretener y trae más ocurrencias entre Will Smith y Martin Lawrence, que son el dúo de comedia física y acción. Si tengo que destacar el lado técnico, el 'storytelling', de acción, las coreografías de peleas y la iluminación del filme que sobresalen.

Este tipo de película entretiene y ya tiene un público que los sigue desde la primera película.

Es probable que una quinta entrega sea posible.



Deadpool and Wolverine (2024)

Esta tercera película de Deadpool, es lo que necesitaba @marvelstudios para volver a lo que fue Marvel, durante la década pasada. Ojo, hay proyectos buenos y no tan buenos en esta nueva fase (series y películas) y definitivamente Deadpool, revivió ese lado de las películas.

Deadpool y Wolverine, era un 'crossover', que los fanáticos y seguidores estaban esperando por años y finalmente se dió. No voy a dar ningún tipo de 'spoiler', pero si dejaré claro que para mí, es la mejor película de Deadpool y de lo que tiene el 'MCU', hasta el momento.

La película tiene acción, drama, momentos sin filtro, las secuencias de acción son sangrientas y gráficas (qué bueno que dejaron la clasificación R), la selección de la música es muy buena, los cameos y apariciones especiales (créanme no están preparados), los chistes internos y con una alta cantidad de doble sentido y 'roast', a todo lo que Deadpool, se le ocurra es épico. Ojalá este sea el proyecto de Marvel, que vuelva a encarrilar el resto del MCU.

Hay dos escenas post crédito, una al comienzo y la última al final.



Presumed Innocent (2024-)

Esta mini serie de [@appletv](#) está basada en la novela de Scott Turrow, titulada: Presumed Innocent, es un tremendo drama. En el 1990, fue la primera adaptación en formato de película protagonizada por el actor Harrison Ford y Raúl Juliá.

Esta adaptación cuenta con 8 episodios. Rusty Sabich ([@jakegyllenhaal](#)) es un fiscal que es acusado del asesinato de su compañera de trabajo Carolyn Polhemus ([@renatereinsve](#)).

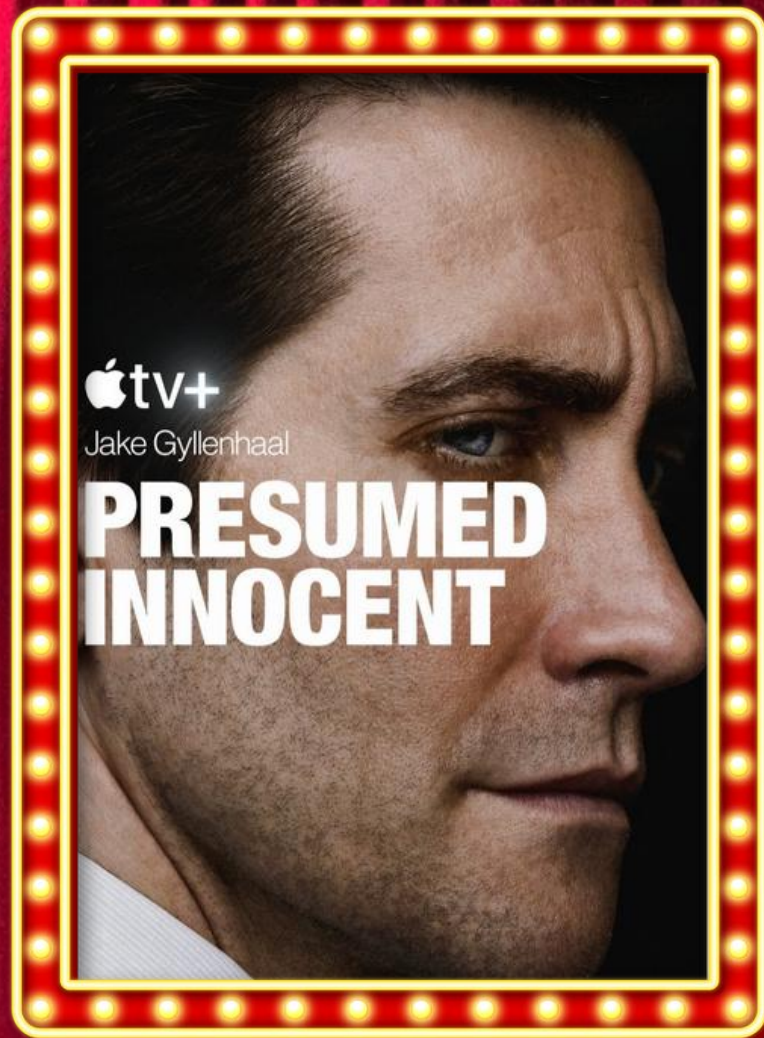
Rusty, tendrá que su experiencia como fiscal para probar su inocencia. Sin embargo, la mayoría de la evidencia indica que él fue el responsable de la muerte de Carolyn. Jake, es un actorazo sin importar la trama y el personaje que haga.

En general, la narrativa de la serie es un 'thriller' y drama legal, donde todos los episodios te dan pedazos del caso en formato de 'flashbacks', para que uno formule una conclusión y acerte quién fue el responsable.

Las escenas en la corte son esenciales para que funcione el 'storytelling'. También lo que ocurre fuera de ella le añade más drama. Para eso requieren: un buen guión, dirección, un buen 'cast', de actores y la edición.

En resumen, todo el elenco es excelente, Gyllenhaal, carga la historia, la manera que es expuesta la historia te deja con interrogantes hasta llegar al último episodio. Originalmente fue pensada como una mini serie, pero, obtuvo un buen 'feedback', y fue renovada para una segunda temporada. Tendrá otra historia pero se desconoce si Jake Gyllenhaal, regresará. Si quieren ver un buen drama, tienen que ver esta serie.

SERIE



House of the Dragon (2022-)

[@houseofthedragonhbo](#) llegó con más dragones y más drama. Y claro, sigue siendo el éxito de [@streamonmax](#). La serie está basada en la novela de George R.R. Martin, *Fire and Blood*. Esta temporada comienza con la guerra entre la casa Targaryen y Highgarden.

Entremedio de eso hay más drama entre los personajes y no puede faltar el elemento de la muerte que es parte de esta historia. La narrativa continúa donde se quedó la primera temporada con un nivel mucho más ambicioso en el lado técnico, producción, efectos especiales y el trabajo actoral. En resumen, este drama político continúa siendo la serie dominante los domingos en la noche, donde hubo más presencia de dragones, batallas, 'plot twists', y sobre todo conecta con los eventos que ocurren luego en [@gameofthrones](#).

La serie fue renovada para una tercera temporada y culminará en una cuarta temporada. Solo queda esperar dos años para ver la temporada que muchos esperaban que es literalmente la guerra en Westeros y el fin de esta historia donde narró el principio y el fin de los Targaryen.



BORICUA
FUERA DE
LA ISLA





Vergentino y Roxanna son...



Run Club



Run Podcast

Conversando con Mofongo Run Club

Cuando me llegó la propuesta para entrevistar al corillo de Mofongo Run Club, rápidamente me di a la tarea de escuchar su podcast, para ver que tal el vibe y tengo que reconocer, que ese intro, me llevó a sentirme al otro lado del teléfono y sentir la nostalgia que genera la voz cálida de una madre en la isla, y que únicamente estando en la diáspora se puede experimentar. Roxanna y Vergentino, son dos puertorros radicados en distintas áreas de Florida y unidos por la pasión que les genera el running. Su propuesta pre-pandémica inicia en 2017, cuando ambos se disponían a correr el maratón de Nueva York. Con la emoción a flor de piel y a dos meses de haber experimentado el huracán María en la isla, una camiseta con la bandera de Puerto Rico y leyendo MOFONGO RUN CLUB fue el puntapié para este gran proyecto.

La bruja de Guayama y el Vaquero de Bayamón respectivamente han logrado hacer una dupla encantadora. Generando conversaciones informales y enriquecedoras tanto para corredores, aficionados, como para cualquiera que los escuche, porque sin duda es una conversación entre panas. MRC, es el outlet para compartir tips, ideas y dar rienda suelta al intercambio de impresiones y experiencias de ambos, de otros corredores y profesionales, con sus seguidores. “El running, no sucede en un vacío, está afectado positiva y negativamente por un montón de factores, igual que la vida misma y eso precisamente es lo que nos gusta documentar.” expresó Vergentino. “Un podcast, no fue la visión original del proyecto, sino el poder compartir de alguna manera el proceso y normalizar la idea de que hacer algo nuevo es posible. En este caso es correr, pero aplica a todo. Si tienes como meta hacer una carrera, desde donde estás puedes comenzar a prepararte, alcanzarlo y continuar con la próxima meta.” añadió Roxanna.



Run Club



Run Podcast

Conversando con Mofongo Run Club

Hablemos del nombre por favor... ¿por qué mofongo? Mi primera reacción al escuchar de su propuesta fue revisar el nombre, ¿mofongo run? ¿Do you mean, boricuas que corren?

Exactamente, respondieron al unísono.

Cuando empezamos a plantearnos la idea de crear el concepto, lo hicimos desde la perspectiva de dos corredores, desconocedores del tema a nivel profesional.

Como dos mofongos, dos batatas que se estaban preparando para correr un maratón. Sin embargo las reacciones al nombre no se hicieron esperar y ver lo que causa también nos encanta - Roxanna

¿Qué ha sido lo más difícil que han experimentado en el proceso de su emprendimiento?

-Uno de los mayores retos, ha sido mantener la consistencia y la calidad durante estos cinco años. Independientemente de los cambios que ha habido en nuestras vidas, hemos logrado encontrar el balance para seguir evolucionando y compaginando nuestras vidas con MRC. No obstante, esos cambios no nos han impedido, ni nos impedirá continuar. Por otro lado, creo que cargar con presiones innecesarias, como que todo estuviera perfecto antes de salir, el website, el audio, todo y la realidad es que perfecto no va a ser nunca.

¿Qué invitación le pueden hacer a los boricuas tanto fuera como dentro de la isla, ¿que deseen emprender en algún proyecto?

-¡Tírate que la red aparece! Qué puede pasar, que no te funcione a la primera, se trata una segunda vez y lo digo por experiencia. Obviamente de manera responsable, pero tírate, hay una sola forma de averiguar si saldrá bien o no, y es intentándolo. Míranos a nosotros, no somos corredores profesionales, no venimos de ser atletas, no corrimos en las justas (fui a las justas, pero no a correr) y pocos años después de tomar la decisión de hacer este proyecto, estamos llegando a un montón de personas que están en el mismo proceso que nosotros, quieren aprender y conocer cosas nuevas. Durante la pandemia tuve la oportunidad de certificarme como running coach y esa opción jamás había pasado por mi mente. Nunca estuvo en mi bucket list y hoy día, puedo ayudar a un montón de personas a hacer lo que yo hice, como coach tanto presencial como virtualmente. Hoy día tanto Roxanna como yo hemos viajado mundo corriendo, literalmente, y todo porque nos atrevimos a hacerlo. – Vergentino

Conversando con Mofongo Run Club

-Algo que tenemos en común con alguien que quiera emprender o realizar un proyecto fuera de la isla es que ambos hicimos una de las cosas más difíciles que se puede hacer en la vida: salir de tu casa, de tu isla, de tu hogar, donde te sientes seguro. Eso es algo bien difícil; es un proceso que te obliga a conocerte y probarte. Utilizar esa experiencia como referencia para tú darte cuenta de que quizás vas a emprender algo nuevo, pero mira lo que has logrado en otras áreas de tu vida. Que te sirva de confianza y motivación para confirmarte que sí, eres capaz de lograr mucho más. No tiene que ser perfecto; es dar ese primer paso y exponerte al proceso de experimentar, aprender y hacer introspección en los momento de bloqueo, de cuanto has logrado. - Roxanna

¿Cómo visualizan la representación puertorriqueña en la diáspora?

-¡Wow! que buena pregunta, lo primero que me viene a la mente es “go getters” tomando en cuenta que a este punto ya estamos fuera de la isla, buscamos la manera de hacer que las cosas pasen. El boricua es luchón, trabajador, no se rinde de la primera, supera los obstáculos en el camino. El boricua en la diáspora tiene sus raíces bien plantadas y eso se ve y se siente donde quiera que esté. Yo puedo reconocer un boricua donde sea, por como habla, por el body language, somos alegres, cálidos y genuinos, sin estereotipar. El boricua por introvertido que sea suele darse en apoyo. Tuve una experiencia, estando embarazada en Alemania, donde ví a esta muchacha en el tren, supuse que era boricua porque tenía un sol taíno tatuado en la pierna. Nunca nos hablamos ni nada, pero me cedió el asiento, para que me sentara y en ese momento, ambas sin hablar y con miradas, pudimos sentir el agradecimiento y el “I feel you” como boricuas. -Roxanna

-Más que respuesta, me recuerda una premisa que siempre he tenido presente, ¿cómo mejor o qué más podemos hacer nosotros desde acá, para beneficio de los que están en la isla? Muchos tienen la idea de que nos quitamos, porque nos fuimos o que somos menos y siempre he tenido esa pregunta presente. Expresó Vergentino.



Think out
loud
moment:

**¿CÓMO MEJOR O QUÉ MÁS PODEMOS
HACER NOSOTROS DESDE ACÁ, PARA
BENEFICIO DE LOS QUE ESTÁN EN LA ISLA?
-VERGENTINO**



Conversando con Mofongo Run Club

Ahora les digo yo, ¡wow!, qué buena pregunta. Sin duda es un gran planteamiento de reflexión para todos. Indudablemente, por mi experiencia estando en Puerto Rico durante María reconozco y agradezco la presencia y movilización de la diáspora en un momento tan críticamente trascendental. Mientras en la isla estábamos aprendiendo a vivir una nueva normalidad, los boricuas desde afuera fueron la red de apoyo más grande y firme que pudimos tener. La autogestión, la logística y el hacer posible la llegada y repartición de suministros a grande y pequeña escala fue imprescindible para salir adelante. Quizás a nivel político es un poco más complicado, sin embargo, como parte de la diáspora también hicimos presencia en la lucha por la renuncia de Ricky Roselló desde Florida y otras partes del mundo. Ese verano del 19' lo vivimos y lo celebramos dentro y fuera de la isla. Este mismo proyecto en el que ustedes han estado generando conversaciones y contenido de valor por espacio de cinco años, nosotros, con la revista y la exposición, es apenas una muestra de lo mucho que tienen los boricuas en la diáspora para ofrecer.

¿Qué cosas extrañan de Puerto Rico?

-¡Ay, Dios mío, ¡todo! Aparte de un buen mofongo y el resto de la comida, las montañas, a mí me hace falta eso. El estar cerca de las playas y las montañas en tan poco tiempo es invaluable. -Vergentino

-Definitivamente la comida, en esta área de Florida no tengo tanto acceso a restaurantes con buena comida puertorriqueña, añadió Roxanna. Extraño el estilo de vida caribeño, esa combinación entre relax e intenso, que nosotros como boricuas entendemos. Poder salir a comer cerquita de la playa, el que mi familia y mi hija puedan compartir más físicamente. Ir a casa de mi tía y sentarme allí, para mí, eso es suficiente para recargar baterías, cosa que aquí no puedo hacer.

-Me gusta eso, lo resumiría así también, en que extraño esa intensidad con la que se vive en la isla, que abarca muchas cosas (no precisamente negativo) y que no se da necesariamente igual acá. – Vergentino

Conversando con Mofongo Run Club

¿Qué frase o mantra utilizan diariamente para mantener su enfoque y que esté relacionado al aspecto boricua?

-Me encanta esa pregunta porque es bien runny. Cada vez que sales a correr tienes que tener un mantra, que debes mantener vigente, sobre todo cuando la cosa se pone difícil, me digo “un día a la vez”, “una milla a la vez” si lo llevo al running. – Roxanna

-Yo siempre pregunto en el podcast, ¿qué cosa te ha enseñado el running? Sin embargo, nadie me lo ha preguntado a mí y puse a pensar en eso, qué he aprendido, y puedo decir una de las cosas más valiosas es que no hay atajos, no hay short cuts. Es lo aplico constantemente para todo, tanto corriendo, como cuando estoy en un tapón. Es una manera de estar presente y grounded, si quiere lograr algo tienes que hacer los que tienes que hacer. – Vergentino

Si pudieras escoger una flor, una comida y una canción boricua que te represente, ¿cuál sería y por qué?

-Para Roxanna, “Hijos del Cañaveral, desde que salió ha sido bien especial, pero después del huracán yo necesito un break para escucharla, por la manera en la que toca la fibra. Puede haber muchas más, pero esa es canción da duro. Comida, tengo que decir que la parcha, comerme una parcha con un poquito de azúcar es priceless, la flor diría que la Cruz de Marta, porque crecí donde había muchas y siempre me remonta a mi niñez.

-Por su parte Vergentino, “Obviamente, la que tengo en mente es Verde Luz por el reciente fallecimiento del Topo y he la he tenido en repeat, buscando las diferentes versiones que han hecho de ella y es impresionante. Indudablemente por algo muchos la consideran el segundo himno de Puerto Rico. La flor del Roble, obviamente por mi apellido y un plato de arroz blanco, habichuelas guisadas, bisté empanado y tostones. Ese plato a mí, me afloja las rodillas.”

¿A qué boricua fuera de la isla admiras?

-Cuando pienso en alguien a quien admiro, automáticamente intento buscar a alguien mayor que yo. Sin embargo, tengo que decir que Didi Romero, aunque es mucho menor que yo, cuando ella estudiaba en Nueva York, yo vivía también allá y la empecé a seguir en las redes. Siempre me ha parecido bien genuina y podría pensar en figuras prominentes como Rita Moreno. No obstante, he visto el crecimiento y desarrollo de Didi en las artes, admiro mucho su tenacidad y el espacio que se ha creado en Broadway. No muchos puertorriqueños lo han logrado. – Roxanna



Conversando con Mofongo Run Club

-Gabriel Ríos, cantante y guitarrista, en Puerto Rico es poco conocido, sin embargo, está súper pega'ó en Europa. Quizás por el tipo de música que es más mellow. Sigo mucho la música, y me encanta encontrar esas historias así. – Vergentino

¿Se han planteado la posibilidad de regresar a vivir en la Isla?

- No lo descarto, pero no está en agenda para un futuro cercano. Mis hijas (15 y 13 años) nacieron y se han criado acá. Encaminarlas aquí es ahora el trabajo a tiempo completo. ¿Vacaciones y escapadas? Siempre que se pueda. Como buen corredor mido todo con tiempo. Estamos a menos de tres horas de distancia. – Vergentino

-A mí me encantaría poder regresar y que mi hija pudiera vivir la experiencia de lo que es vivir en Puerto Rico. Aunque es una decisión compleja para mi familia, por factores como la educación (tanto como consejera académica en el aspecto laboral y también pensando en mi hija) y los servicios de salud, no descarto la idea. Me encantaría algún día poder regresar y servirle al pueblo que me vio crecer. - Roxanna

Sin duda, esta conversación fue justo y necesario lo que necesitaba para reconectar con esa parte de la diáspora que aun siento tan latente. Entre risas, preguntas, respuestas y grandes aportaciones, este corillo me recordó lo mucho que disfruto esta dinámica de acercarme a conversar con desconocidos que tienen tanto que decir. Su manera de complementarse tanto en la conversación como en las respuestas es ligera, orgánica y amena, sin duda el podcast de MRC ha sido una gran escuela y se refleja en el resultado de esa dinámica. Agradezco infinitamente el que accedieran a tener la conversación y el tiempo para hacerlo posible. Que sigan cosechando éxitos tanto dentro como fuera de MRC. A nuestros lectores les recuerdo que Mofongo Run Podcast, es uno de los tantos ofrecimientos que han creado para Mofongo Run Club. Por lo que la manera más fácil de contacto es el website: www.mofongorun.com allí encontrarás los enlaces para todo. Seas o no parte del boom de corredores y maratonistas te recomiendo seguirlos y que disfrutes de todo lo que tienen para ofrecer.

Por: Loli Rosario-Stgo
IG: @Lola_Mariana_





Run Club



La creatividad es la
inteligencia divirtiéndose.

ALBERT EINSTEIN

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

boricuaferadelaisla@gmail.com

EDICIÓN DIGITAL

LA REVISTA

Agradecemos a todos los colaboradores de este proyecto.
09/2024