

POSITIVA

OTRA MIRADA

Registros akáshicos:
una valiosa herramienta
terapéutica.

Desde Nápoles,
Benedetta Borsa
y sus clases de
italiano para
todo el mundo

VERÓNICA
Groppa

*"¡Solo dos cambios
por semana suman
más de 100 al
cabo de un año!"*

¿Te animas a transformar tu vida?



“PROMUEVO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, INTEGRAL Y BASADA EN COMIDA REAL”

.....

Por Laura Zavoyovski

Verónica Groppa es la flamante ganadora del sorteo “Quiero ser portada de revista Positiva”. Durante casi 40 años, se alimentó mal, en modo automático, hasta que un día cambió su alimentación y, con ese cambio de hábito, todo cambió alrededor y dentro suyo. Nos lo cuenta en esta entrevista en la que nos convoca a cambiar para sentirnos mejor.

El bienestar está a nuestro alcance si, y solo si, accionamos en su búsqueda y en su dirección. En líneas generales, ese es el mensaje que hoy nos quiere transmitir esta vecina de la localidad de Tigre (Gran Buenos Aires norte, Argentina). Ella pudo transformar su vida; y si ella pudo, tú, yo, él... ¡todos podemos!

¿Cuándo y por qué iniciaste un cambio de hábitos en general y de hábitos alimentarios en particular?

A los 39 años sentí que mi vida estaba llegando a un punto de inflexión en el que muchos aspectos necesitaban ser revisados; me sentía en desconexión con mi propia voz. Llevaba una vida vertiginosa y estresante, cargaba con muchas responsabilidades y trabajo, con una familia maravillosa que amo —cuyo centro son mis hijos y mi esposo—, y tenía una sensación de poca conexión con mi costado espiritual. De a poco se despertó en mí una especial inquietud en lo relacionado al contacto con la naturaleza, entendiendo que somos ella y que estamos llamados a volver a ella.

En este llamado, me encontré un día adoptando nuevos hábitos cotidianos, como separar los residuos de casa,

repensar las supuestas necesidades de consumo económico, despojarme de productos nocivos de belleza y cosmética, planificar y accionar el paso a paso hacia una vida más simple y minimalista. El denominador común de todo esto tenía que ver con tratar de recuperar lo ancestral para volcarlo a la vida actual. Ese concepto es el que más tarde dio nombre a mi proyecto *Vuelta Natural*.

Como era de esperar, este torbellino de cambios alcanzó también a mi alimentación. Es que mi incomodidad espiritual era el correlato de mi incomodidad corporal, porque somos un todo cuerpo-alma-espíritu-energía. A nivel físico, me había acostumbrado a convivir con malestares que solemos tomar como “normales”: dolores de cabeza frecuentes, contracturas, inflamación crónica, dificultades digestivas, resfríos recurrentes, cansancio permanente, ansiedad y, para coronar, una enfermedad autoinmune llamada Tiroiditis de Hashimoto, que me diagnosticaron a los 19 años con pronóstico de enfermedad crónica y sin solución, y medicación de por vida.

Me negaba a creer que nada podía hacer para sentirme mejor. Empecé a investigar por mi cuenta —tengo el vicio de la curiosidad extrema— y a descubrir opciones médicas de enfoque holístico para mejorar e incluso curar esta enfermedad. En todas ellas, el denominador común era el cambio de alimentación. Así es que puse manos a la obra y leí cuanto libro pude acerca de alimentación natural, a la vez que comencé a poner en práctica lo que investigaba. Paulatinamente pasé de una alimentación repleta de ultraprocesados,

latas y paquetes, carente de vegetales y alimentos naturales, a una alimentación saludable, integral y basada en comida real.

¿Qué fuiste advirtiendo con el paso de las semanas y los meses?

En el transcurso de pocas semanas comencé a notar increíbles mejoras: recuperé mi energía y disminuyeron muchísimo todos esos síntomas que venían afectando mi calidad de vida. Incluso, algunos meses después, comenzaron a mejorar mis indicadores clínicos relacionados a la Tiroiditis de Hashimoto y, por primera vez en 20 años, pude reducir la dosis de la medicación que venía tomando.

¿En qué se basa tu alimentación?

Mi alimentación se basa en frutas y verduras de todo tipo, legumbres, cereales integrales, semillas, frutos secos, hongos, algas, aceites de calidad extra virgen, huevos de procedencia orgánica y algo de pescado.



PH. Verónica Groppa

¿Cómo te autodefinís en términos nutricionales? ¿Sos vegetariana, vegana...?

Fui vegetariana durante casi 6 años y, desde hace pocos meses, reincorporé el pescado, principalmente por recomendación médica en relación con mi enfermedad. Técnica-mente, hoy sería "flexitariana" —término que se utiliza para dar cuenta de que alguien es flexible en su forma de ser vegetariano—. Pero estoy cada día más convencida de que las etiquetas no nos sirven. Principalmente porque se convierten en un corsé que nos limita a la hora de hacer cambios en nuestra manera de comer, quedando esa clasificación por encima de las necesidades genuinas que vamos teniendo a lo largo de la vida, las cuales inevitablemente se van modificando. Por otro lado, veo con tristeza cómo las clasificaciones muchas veces nos enfrentan y separan —¡hasta la alimentación fue alcanzada por la famosa "grieta"!—.

COMPARTIR EL BIENESTAR CON OTROS

Cuando su salud empezó a evidenciar cambios significativos —mejoras reales, medibles—, Verónica sintió la genuina necesidad de compartir su experiencia para ayudar a otras personas a vivir mejor. Y para dar un marco formal a todo su aprendizaje, estudió la carrera de Asesoramiento en Dietética y Nutrición Natural en el Instituto Argentino de Terapias Naturales (IATENA). Y, casi en simultáneo, allá por enero de 2018, nació *Vuelta Natural*, un espacio para difundir la alimentación consciente y motivar a otros a lograr ese bienestar que están necesitando.

¿Cómo es que llegaste a convertir tu experiencia personal en un emprendimiento?

Vuelta Natural daba sus primeros pasos en Instagram y Facebook compartiendo recetas y *tips* de alimentación y bienestar, sin tener yo muy claro hacia dónde me llevaría este camino. Las personas que me seguían me ayudaron a convertir esta vocación por informar y motivar en un emprendimiento laboral. Me acuerdo cuando me preguntaban: ¿Cuándo vas a dar un taller de cocina? En marzo de 2018 debuté con mi primer taller en una dietética de la localidad de Martínez. Luego sumé otros en La Esquina de las

Flores. Continué esta actividad hasta enero de 2020, cuando di mi último taller presencial, justo antes de la pandemia. Desde entonces, reconvertí mi proyecto a través de propuestas *online* como e-books y recetarios, grupos "Desafío 10 días para comer saludable", sesiones de asesoramiento personalizado y mi reciente proyecto SOMOS COMUNIDAD, en el cual acompaño a un grupo de personas durante 10 semanas para ayudarlas a incorporar y sostener hábitos de alimentación saludable.

Mi servicio y acompañamiento tienen que ver con motivar y alentar a organizarse y a implementar una alimentación natural incorporando consejos y recetas. No incluye consejos médicos o planes dietarios ni reemplaza la labor de los profesionales de la salud. ¡Todo lo contrario! Mi tarea es totalmente complementaria y, de hecho, conocer las recomendaciones médicas que se indican a las personas que acompaño me permite hacer mi trabajo de manera más eficaz.

¿Qué supone una vuelta a lo natural en el día a día?

Creo que tiene que ver con salir del "piloto automático" y repensar todo lo que hacemos: qué compramos y dónde compramos, qué impacto tienen nuestro consumo y nuestros actos y cómo volver a conectarnos con ese instinto ancestral que nos dice lo que necesitamos hacer y comer a cada momento.

Pensemos esto: los animales y las plantas no hacen cursos de nutrición. Saben simplemente lo que necesitan. ¿Por qué? Porque no fueron atravesados por esa disrupción llamada cultura que nos alejó de nuestra sabiduría interior. Alimentarnos de forma natural, sin la interferencia de productos ultraprocesados y aditivos químicos, es una manera de volver a conectar con todo aquello.

CAMBIOS SIN PRISA, PERO SIN PAUSA

Ningún proceso se termina si primero no se comienza. Es decir, si ansiamos un cambio de hábitos de vida, el primer paso es tomar acción y mantenerla con constancia a través del tiempo. Porque, ¿quién no ha pretendido quitarse los 10 kilos ganados a lo largo de varios años en solo un mes? Hay

que tenerlo claro: lo que vale la pena y los cambios que perduran —son más que un *boom* de temporada— toman su tiempo simplemente porque están relacionados a un cambio de mentalidad.



PH: Verónica Groppa

¿Cuáles son los pequeños cambios diarios que podemos implementar para hacer la propia vuelta a lo natural?

Algo fundamental tiene que ver con desafiar el modelo actual hiperconsumista y la cultura de lo descartable. ¿Cómo? Comprar vegetales y alimentos orgánicos y de origen agroecológico es una excelente forma de cuidar nuestra salud y, al mismo tiempo, apoyar a productores locales, reduciendo la huella ambiental.

Repensar nuestras elecciones de cosmética y belleza es otro paso importante. ¿Es necesario taparnos con perfume y maquillaje todos los días? Desde hace tiempo reduje el uso de este tipo de productos a ocasiones muy puntuales. Un punto a favor es que, afortunadamente, hay cada vez más opciones naturales y *cruelty free* —productos de belleza e higiene personal, así como de limpieza del hogar, que no involucran ningún experimento animal dentro de su proceso de elaboración—. En lo que respecta a higiene femenina, hoy existen alternativas como la copa menstrual

y las toallas de tela, que, además de ser más amigables con nuestro cuerpo, contribuyen a reducir la cantidad de residuos que desechamos.

Otra medida práctica es restringir al máximo el uso de plásticos, papeles, bolsas y envases descartables, optando por las servilletas de tela, los envases reutilizables de vidrio, las bolsas de tela para hacer las compras o los resúmenes de cuenta *online* para nuestros servicios.

¿Qué consejos darías a alguien que quiere empezar a comer mejor?

La clave para la persona que recién empieza el camino de comer sano es implementar una adecuada planificación: definir días fijos para realizar las compras, salir a comprar con una lista clara y precisa y cocinar una misma comida en cantidad a fin de tener *stock* en la heladera y en el *freezer*.

No hace falta cocinar todo junto ni reemplazar todos los ultraprocesados en un día. Se pueden hacer las cosas de a poco. ¡Solo dos cambios por semana suman más de 100 al cabo de un año!

¿Qué recomendarías a quien le da mucha pereza empezar a transformar su vida?

A quien quiera empezar este camino, aunque le cueste dar el primer paso, le recomendaría que lo haga desde un lugar de amor propio y disfrute, enfocándose en el propósito que quiere lograr. No tiene por qué ser sufrido ni abrupto.

Y, por último, aliento a todas las personas a recuperar la escucha propia. Porque ante tantas voces distintas y contrapuestas en materia de alimentación, la respuesta adecuada siempre está dentro de uno.

Verónica está en Instagram (@vueltanatural) y Facebook (@VueltaNaturalOK). ¡Hasta tiene un canal de YouTube! Para acceder a sus servicios, ingresa a: vueltanatural.mitiendanube.com
Para sumarte a su comunidad: linktr.ee/vueltanatural



Historias que inspiran a seguir

Testimonios

Tras la salida de su primer libro, *Sos la vida de mi amor* (Hojas del Sur), Giselle Mazzeo comprendió que en el dolor estamos todos conectados. Su historia de duelo y de reconstrucción hizo que decenas de lectores "rotos" abrieran sus corazones y, a través de las redes, contaran a *She* (así la llaman sus amigos) cómo la vida los había golpeado.

"A partir de eso, y con el permiso de sus protagonistas, fui compartiendo en mi cuenta de Instagram @saycheesetolife estas historias de duelo y señales, que son, además, historias de transformación y resiliencia. Historias reales que inspiran a seguir y contagian fortaleza. Yo siento que, al abrirnos, nos decimos mutuamente: *Si yo pude, vos podés. Si vos pudiste, yo puedo*", cuenta la escritora, que a principios de 2021 publicó *Sin canción no hay historia* (Hojas del Sur).

Los relatos de los lectores se sumaron y Giselle no tuvo mejor idea que compilarlos y compartirlos con todos aquellos que para sacudirse el polvo y ponerse de pie necesitan algo de inspiración, un empujoncito. ¿El resultado? Un



e-book que demuestra que el dolor compartido duele un pelín menos.

El mensaje de *Historias que inspiran a seguir* es claro: **"Si la vida te da limones, no te olvides que la limonada es menos amarga cuando se comparte"**.

✓ Descárgate este e-book gratuito en formato PDF ingresando a: gisellemazzeo.com/inspirar. Y si te gustan sus historias, escucha algunas de ellas en el podcast "La vida me dio limones" en Spotify y otras aplicaciones de podcast.



REGISTRO AKÁSHICO: UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA MUY EFICAZ

.....

Por **Carla Duarte**

La lectura del registro akáshico es una terapia en la que consultamos a nuestros maestros sobre experiencias en vidas pasadas para reordenar y armonizar la vida presente. Nos permite avanzar comprendiendo aquello que vinimos a atravesar y a trascender, teniendo en cuenta que cada encarnación es una oportunidad de crecimiento.

Para comprender este proceso debemos empezar por el principio. ¿Qué es el registro akáshico? Es el libro donde está registrado —valga la redundancia— todo aquello que has vivido en esta y otras vidas. Sí, léste bien: otras vidas. Quienes abrimos y leemos registros creemos en vidas pasadas y en cómo estas impactan en tu presente.

El registro akáshico es el libro de tu alma, que reencarna para atravesar vivencias que te permitan crecer y evolucionar. ¿Cómo es esto? Piénsalo de esta manera: la Tierra —como otros planetas— es una escuela en la que el alma viene a cursar; cada vida es un nuevo nivel de aprendizaje. Así como

aquí hacemos el kínder, luego la primaria, la secundaria, la universidad y tal vez luego un doctorado, de la misma forma cursamos estos aprendizajes. Estos se nos presentan una y otra vez hasta que los trascendemos.

¿Te suena la frase “me cruzo siempre con la misma piedra”? ¡Es eso mismo! Hasta que un día por fin te das cuenta cómo atravesar ese mismo episodio, ese mismo personaje, esa misma situación...

¿QUÉ DATOS APORTA LA LECTURA DE TU REGISTRO AKÁSHICO?

Desde la lectura de tu libro, puedes acceder a la información necesaria para llevar a cabo tu propósito de manera más liviana, coherente con tu Ser y con menos sufrimiento. Así podrás conocer a tus maestros. A propósito de estos, toda escuela los tiene, solo que en este caso se manejan en otro

plano, en otra dimensión... No podemos verlos, pero todo el tiempo nos están enviando señales y guiando. El problema es que a veces andamos tan distraídos por la vida que no los escuchamos ni les prestamos atención. Pero están ahí.

Son nuestros ángeles guardianes, guías espirituales, animales de poder o como quieras identificarlos. Asimilar su existencia y actuar en consecuencia nos hace sentir acompañados, sostenidos, amados y orientados.

Por otro lado, habrás escuchado hablar de karmas y de dharmas. Los karmas están relacionados con aquellas cuestiones que decidiste franquear y resolver; no son cargas ni pesos y mucho menos maldiciones, como se piensa. Son decisiones de tu alma, o sea, tomadas por ti en otro estadio de tu ser, y debes llevarlas a su desenlace para evolucionar y seguir adelante en tu camino.

Para ello cuentas con los dharmas. Son aquellas bendiciones —o herramientas— que también elegiste. Son indispensables para lograr tu objetivo.

Conocer todos estos datos hará que tu vida sea más simple, ya que ahora contarás con un “mapa” que te indica de dónde vienes, hacia dónde vas y cómo llegar más rápido o mejor. Es como contar con un GPS de nuestra existencia actual. No es lo mismo andar perdido que con un mapa. Y qué decir si instalas un GPS en tu móvil. ¿No?

Eso sí: todo es información, no magia. Debes encauzar a partir de allí tus actos y tu vida, sin olvidar que existe el libre albedrío. Podrás hacer caso o no a las señales, podrás tomar o no el camino más conveniente; nadie te juzgará más que tú mismo en el momento indicado.

Cada vez que abras tus registros, te encontrarás con la energía más amorosa que hayas experimentado. Es todo amor y compasión. Siempre la información será la correcta para esta etapa que estás viviendo y te acompañará a tomar decisiones, seguir adelante, cambiar rumbos o afianzarte en aquello que estés emprendiendo.

Tus maestros te esperan ansiosos a que los consultes. Para eso están aquí. Es hora de que los conozcas y aproveches su luz.

¿TE INTERESARÍA INCORPORAR ESTA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA?

Este 25 de mayo —en apenas días— arranco una diplomatura en registros akáshicos. Lo dictaré en modalidad *online* a escala internacional —podrás participar estés donde estés—. Constará de 20 encuentros en el transcurso de 4 meses. Como arrancamos de cero, no requiere conocimientos previos de ningún tipo.

Va dirigido a todo aquel que desee adquirir una herramienta terapéutica, como también a aquellos que quieran trabajar en su crecimiento y evolución interior. Si estás entre unos u otros, hablemos.



Para informarte sobre este y otros talleres que organizo, contacta conmigo por mensaje de WhatsApp al +54 9 11 6706-6630, a través de mi Instagram @carladuarte, por correo electrónico a contacto@carladuarte.com.ar o ingresando a mi página: carladuarte.com.ar.

Me estoy mudando de Argentina a México en las próximas semanas; desde allí continuaré con mis actividades online y brindaré mis cursos de fotografía (soy fotógrafa profesional) y sesiones de coaching (sí, también soy coach ontológico) presenciales y a distancia. Para lo que necesites, cuenta conmigo.

En estos tiempos, es normal que nos detengamos a “leer” y a escuchar los mensajes del cuerpo. Nuestro lenguaje corporal hoy toma relevancia. Sin darnos cuenta nos sumergimos en una comunicación no verbal y verbal; ambas coexisten.

CARGUEMOS NUESTRA MIRADA DE PALABRAS

.....

Por María Angélica Sadaniowski

Andábamos habituados a expresarnos en la calle como en espacios cerrados, con gestos y con palabras: desde un susurro o un silbido a un grito, a los abrazos y a la mirada a cara descubierta.

El uso de tapaboca, barbijo o mascarilla ha reducido nuestra expresión verbal. Las expresiones de nuestro rostro se han desdibujado. Parte de nuestra identidad, el timbre de nuestra voz y gestos tales como nuestra sonrisa se tornaron invisibles.

Nuestro lenguaje corporal habla por nosotros y de nosotros. Es por ello que hoy se torna necesario que, al sonreír con la boca, lo hagamos al unísono con nuestros ojos, enriqueciendo nuestros gestos hacia los demás.

El contacto visual es una herramienta poderosa. En las circunstancias actuales, en las que no se pueden decir muchas cosas, la mirada se carga de palabras, y un guiño, por ejemplo, se torna relevante. Simplemente porque, a veces, lo que más comunica es lo simple.

EL DESAFÍO ES VOLVER A MIRARNOS

Ya es hora de plantarnos frente al semejante y ver en ella o él al ser humano que es. Y, desde allí, intentar comprender que sus vivencias son similares o disímiles a las mías y que cuando no acordamos no podemos permitir que la emoción



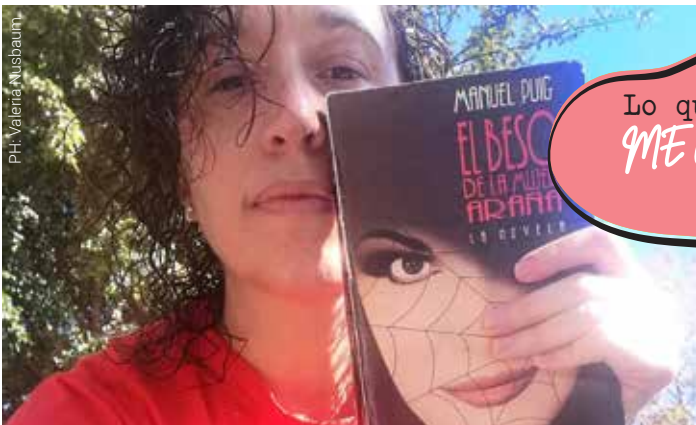
comande la escena. Porque si ante la diferencia, el roce o el desacuerdo juzgamos al otro de intolerante o irrespetuoso, lo estigmatizamos como a un ser irrecuperable, sin ver quién es en realidad.

Nuestras emociones provienen de la intimidad de nuestro ser; nadie nos las impone. Por esa razón, es imprescindible que asumamos la responsabilidad de nuestras acciones e intentemos romper el juego de los juicios. ¿Cómo? Aprendiendo a pensar en el otro, no desde nuestros reproches, nuestros fracasos o nuestras carencias, sino practicando el amor a uno mismo —nadie puede amar a otro si antes no se ama—. Tal vez cuando volvamos a contemplar nuestros ojos en el espejo y en los ojos de quienes nos rodean advertiremos que son el reflejo del alma y el lenguaje del corazón.

Cada mañana, al despertarnos, nos enfrentamos a nuestra mirada. Nos reprobamos o aprobamos. La primera valoración puede hacer que el día se torne cuesta arriba. Pero, al cambiar nuestra puntuación, nos damos crédito para mirarnos y mirar el mundo tal cual es.

Hay miradas que encienden, que hieren, que acarician, que son compasivas, que aman o que odian; otras que sanan, que alientan, que agradecen, que acompañan... Están las indiferentes, las comprometidas, las que limitan, las que juzgan... Es por ello que, en los tiempos que corren, resulta imprescindible suavizar nuestra mirada y ofrecer una sonrisa que trascienda el tapaboca.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



Lo que
ME GUSTA
leer

Admito que soy fan de las historias de amor y quizás sea por eso que, entre las novelas más entrañables de mi vida, ocupa un lugar protagónico *El beso de la mujer araña*, de Manuel Puig. Así que, si comparten conmigo el mismo fanatismo, aquí va mi recomendación, aunque aclaro que esta historia no tiene nada de convencional y ya se darán cuenta por qué.

EL BESO DE LA MUJER ARAÑA

Por Valeria Nusbaum

La novela fue publicada en el año 1976 y fue prohibida por la dictadura militar argentina. Sin embargo, eso no pudo impedir que se haya convertido en una lectura imprescindible. Fue llevada al cine (dirigida por Héctor Babenco) y tuvo muchísimas adaptaciones teatrales. Es indudable que la novela, además, se ha convertido en un testimonio muy valioso de la realidad de una época oscura de la historia argentina.

Valentín y Molina se conocen en una celda de la cárcel en el año 1975. Ellos son muy diferentes: Molina es homosexual y se desempeña como decorador de vidrieras. Valentín es un idealista, comprometido enteramente con sus principios revolucionarios. En medio del horror, de la tortura, de la falta de libertad, estos personajes van estableciendo una relación que los hace saltar más allá de los estereotipos sociales o de sus propios prejuicios.

En las primeras páginas de la novela, el lector asiste a una escena que parece sacada de *Las mil y una noches*: Molina le cuenta películas a Valentín y es, justamente, en medio de esas narraciones, donde vamos conociendo la fibra íntima de los personajes. Así se va entramando una historia de

puertas adentro, de diálogos profundos en donde se abordan tópicos como el amor, la homosexualidad, el comunismo, la libertad.

Les aseguro que podrán sentirse identificados con los personajes y los van a llegar a adorar, porque Puig logra delinearlos con la más profunda humanidad.

Finalizo mi recomendación con una cita que pertenece a Valentín: "Estoy tan jodido..., no te podés imaginar. Y tan confundido..., bueno, estaba..., ahora veo todo un poco más claro". Algo así sucede con esta lectura.

¡Que la disfruten!

Valeria Nusbaum es madre de Olivia y además profesora de Castellano y de Literatura y Latín. Lectora apasionada y estudiosa de autores de ayer y de hoy, ama recomendar lecturas, como lo hace en esta, su sección. Brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. Para participar de ellos, solo tienes que contactar con ella desde cualquier lugar del mundo a través de WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o correo electrónico: valerianusbaum@hotmail.com

Si tenés un **proyecto o negocio** y querés difundirlo,
Positiva tiene un espacio para vos.



Cosa mangi a colazione?



CAFFÈ



CAPPUCCINO



LATTE

“ME SIENTO MUY BIEN AYUDANDO
A GENTE DE TODO EL MUNDO”

Por **Benedetta Borsa**

Soy Benedetta, tengo 23 años y vivo en Nápoles, Italia. Graduada en mediación intercultural, estudio español y ruso en la universidad y hablo muy bien el inglés. Hasta hace poco más de un año, enseñaba italiano a estudiantes Erasmus (programa que promueve el intercambio de estudiantes entre universidades europeas) recién llegados. Lo hacía a través de un curso gratuito ofrecido por una asociación en la que era voluntaria. También enseñaba mi idioma a los migrantes de la ciudad en otra organización. El voluntariado era un modo de hacer práctica de mi carrera.

PERO UN DÍA, TODO CAMBIÓ

En octubre de 2020, con las escuelas cerradas, mi curso a estudiantes se tornó imposible, por lo que pensé en organizar uno gratuito por medio de programas como Meet o Zoom.

Debo decir que no fue fácil, la verdad. Enseñar en las redes no es lo mismo que hacerlo de manera presencial. Tuve que leer mucho, investigar y aprender a hacerlo. Después de algunas semanas, empezaron a contactarme un montón de alumnos Erasmus interesados en hacer mi curso. Tantos, que resultaba imposible enseñarles a todos. Entonces, se me ocurrió crear una página en Instagram donde publicar



PH: Benedetta Borsa

COMPARTÍ
TU EMPRENDIMIENTO



cada día una pequeña clase de italiano. No sé cómo ni por qué, pero tuve bastante éxito y empezaron a seguirla varios cientos de personas desde distintas partes del mundo: la mitad de España y Latinoamérica (Argentina, Brasil, Perú y Chile); también de países como Rusia y Croacia, donde se estudia mucho el italiano.

Muchos de los seguidores me contactan para agradecerme por este espacio gratuito que les permite aprender mi idioma. No me sorprende: los cursos de italiano no son económicos y con mi página he permitido que muchas personas aprendan términos nuevos y los pongan en práctica haciendo ejercicios. Me siento muy bien ayudándolas.

Algunos estudiantes me piden clases de conversación. Son los que dominan la gramática y hacen bien los ejercicios, pero a los que les cuesta más hablar. En mis clases hablo de estereotipos, nuestro videos, me refiero a las diferencias entre el norte y el sur de Italia y, como no podía ser de otra manera, cuando hablo de tradiciones y festividades, indefectiblemente hablamos de nuestra cocina, famosa mundialmente.

Si te interesa dominar mi lengua, te invito a visitar mi Instagram: [@ricette_di_italiano](#). Y si quieres tomar clases individuales, envíame un mensaje privado.

Por Valentina Mauri

HAY QUE VIVIR Y DEJAR VIVIR

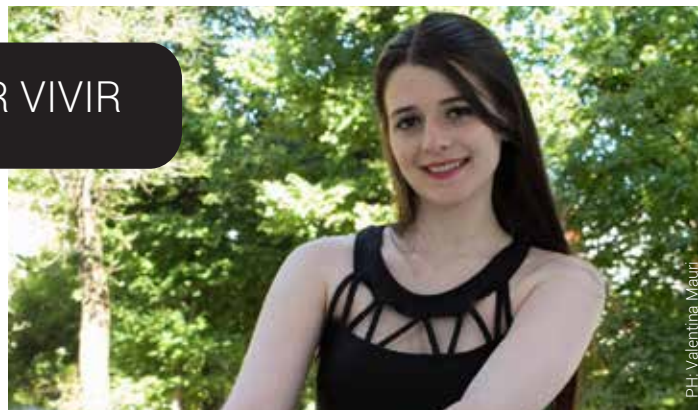
El 2 de mayo fue el día internacional contra el bullying. Para algunos fue un día normal, para otros, triste; para mí, un día para concientizar. Tengo 20 años, soy estudiante de medicina, emprendedora, escritora y, sobre todo, una sobreviviente del bullying.

El *bullying* fue como una sombra en mi vida. En cada etapa que pasaba, estaba ahí esperándome. En el jardín me discriminaban por usar lentes, en primaria por tener sobrepeso y en secundaria por el color de piel. Nunca me animé a contarlo porque, cada vez que volvía a mi casa, mi familia me daba tanto amor que no quería empañar esos momentos. Ese amor recargaba mis energías para sobrellevar al día siguiente otras cuatro horas en el colegio.

Pero un día, mi vida cambió. Fue desde que comencé a responder a las agresiones de una manera respetuosa. Sin miedo. Hoy, a mis 20 años, lucho contra esta problemática social concientizando, escuchando y asesorando a quienes pasan por esto.

Aprendí que las palabras tienen el poder de generar una delgada línea entre la vida y la muerte; pueden generar inseguridades en una persona, baja autoestima y una montaña rusa de emociones —no de las más agradables—.

En plena pandemia por el coronavirus, pensé: "Por lo menos en este momento los chicos no sufren *bullying*", pero pronto me di cuenta de que no era cierto. El ciberbullying pobló las redes sociales que algunos usaron para "distraerse" y aislarse de los problemas por un ratito, para que no duela tanto estar lejos de sus seres queridos —amigos, abuelos, etcétera—. ¡Y ahí estaba el *ciberbullying*! Presente desde los comentarios agresivos ante un video en el que una persona



hacía lo que amaba, hasta el sarcasmo ante alguien que pasaba un mal momento y pedía ayuda. Denuncié cada comentario y me comuniqué con los autores de esos videos o publicaciones para ofrecerles mis palabras de aliento. Me uní a grupos para promocionar mi perfil de ayuda @bullying_estoyconvos. Además, me contacté con personas de otras provincias y países, envié capítulos de mi libro de manera gratuita, hablé durante horas con cada persona que me pidió ayuda, investigué números de ayuda psicológica gratuita en cada país y hasta llegué a ayudar a víctimas de violencia de género.

Hoy, más que nunca, decido utilizar el poder de las palabras para el bien de los demás y las redes sociales para reportar cada comentario que pueda herir los sentimientos, bajar la autoestima de alguien o llevarlo a preguntarse si vale la pena seguir viviendo. Para que nadie más viva lo que yo viví.

Con motivo de este 2 de mayo, quiero recordarles que: la belleza es subjetiva, que cada cual puede lograr todo lo que se proponga, que después de cada tormenta sale el sol, que siempre hay alguien dispuesto a ayudar, escuchar y acompañar, que las palabras pueden generar una delgada línea entre la vida y la muerte, que hay más razones para vivir que para no hacerlo y que el amor que nunca puede faltar es el propio. Por último, he de decirles: *Hay que vivir y dejar vivir.*

✓ Valentina tiene una cuenta en Instagram: @bullying_estoyconvos. Su libro *Bullying: vive y deja vivir se adquiere en Amazon.*



@lucasteka.humorgrafico

El domingo 2 de mayo fue el Día de la Madre en España. Este día, que se ha tornado más comercial que conmemorativo, nos debería convocar a la reflexión.

Las mamás de hoy son más libres que sus abuelas, aunque están sometidas a más cargas físicas y mentales que sus antecesoras. ¿Por qué? Hoy, además de encargarse de los hijos, de la limpieza y de la comida, deben trabajar dentro y fuera de casa, llevar y traer a los niños a la escuela, al pediatra y al club, dejar el auto en el mecánico y hacer la compra en el supermercado.

Es cierto que el hijo de mengana o el hermano de zutana ayuda en casa con los chicos y que el vecino lava los platos que es una maravilla; no obstante, todavía lo doméstico y todo lo que acarrea sigue a cargo de las mamás.

Sin duda, las mujeres-madres están plenamente incorporadas al mundo laboral, pero sin que ello las dispense de alguna tarea dentro del ámbito doméstico. El reto es criar distinto para lograr que nuestras nietas no padezcan de las mismas sobrecargas.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Verónica Groppa

Nuestra web: positivarevista.com
Seguinos en las redes sociales: @positivarevista
en Facebook e Instagram.

