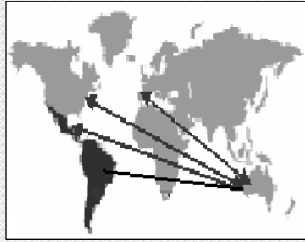


SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.
ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.



minutas
 SSDHAA's
 newsletter
 Office Address:
 11 Kenyon Street,
 Fairfield NSW 2165
 Australia
 Ph: 9726 7130



Non-for-profit organisation founded on the 5th April 1996

minutas
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : Gladys.Hitchen@gmail.com

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 27 No.9 Septiembre 2023

10 de septiembre

Día Mundial de la
Prevención del Suicidio



Cada año, cerca de 703 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. Todos los casos son una tragedia que afecta a familias, comunidades y países y tienen efectos duraderos para los allegados de la víctima.

Puede ocurrir a cualquier edad, y en 2019 fue la cuarta causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años en todo el mundo.

Los suicidios no solo ocurren en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, más del 77% de los suicidios ocurridos en 2019 tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos. Aun tratándose de un grave problema de salud pública, se puede prevenir mediante intervenciones oportunas, basadas en la evidencia y, a menudo, de bajo costo. Para que las iniciativas preventivas de los países sean eficaces, deben aplicar una estrategia multisectorial e integral.

Grupos de riesgo

Si bien el vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales (en particular, la depresión y el consumo de alcohol) está bien documentado en los países de altos ingresos, muchos casos se dan en personas que lo cometen impulsivamente en situaciones de crisis en las que su capacidad para afrontar las tensiones de la vida, como los problemas económicos, las rupturas de relaciones o los dolores y enfermedades crónicas, está mermada.

Además, se ha demostrado suficientemente que vivir conflictos,

catástrofes, actos violentos, abusos, pérdida de seres queridos y sensación de aislamiento puede generar conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables y discriminados, como los refugiados y migrantes; los pueblos indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales e intersexuales; y los reclusos. El principal factor de riesgo es, con diferencia, un intento previo de suicidio.

Prevención y control

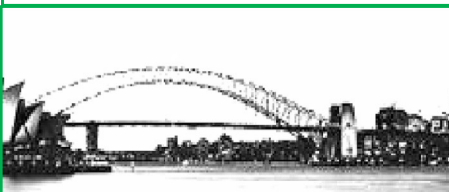
Es posible prevenir los suicidios adoptando medidas a nivel de la población, de determinados grupos poblacionales y del individuo. La OMS ha elaborado una guía para prevenir el suicidio denominada LIVE LIFE («Vive la vida») en el que se recomiendan las siguientes intervenciones de eficacia demostrada que se basan en la evidencia:

- restringir el acceso a los medios utilizados para suicidarse (por ejemplo, los plaguicidas, las armas de fuego y ciertos medicamentos);
- **educar a los medios de comunicación** para que informen con responsabilidad sobre el suicidio;
- **desarrollar en los adolescentes aptitudes socioemocionales para la vida;**
- **detectar a tiempo, evaluar** y tratar a las personas que muestren conductas suicidas y **hacerles un seguimiento.**

Pasa a la pág. 2

27 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2023-2024



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

Presidencia: Ana Verónica Valle	Vice-Presidencia: Gladys Riley	Secretaría: Víctor Zamora	Tesorería: Ana Tudela
Coordinación Bienestar Social Maritza Postigo	Coordinación Actividad Física Alicia Arenas	Coordinación Educación Mercedes Rivera	Coordinación Prensa & Propaganda Aura López
VOCAL Heriberto López	VOCAL Lolita Bolaños	VOCAL Ana Mateluna	VOCAL Rafael Silva

Publicación gratuita.
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.
 Email:
 gladys_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



PRESIDENCIA

Apreciados asociados, sponsors y amigos de la Asociación.
 En esta ocasión, deseo dirigirme especialmente a todos los padres y después de hacer la siguiente reflexión en el "Día del Padre"
 En este día del padre, dos sentimientos vienen fuertemente a mi mente: gratitud y sentido de propósito.

gratitud a mi propio padre, quien me crio y fue un modelo de servicio silencioso, amoroso, guía y un amigo cercano.

La paternidad da propósito, responsabilidad y liderazgo.

A veces la paternidad puede parecer una carga, pero sé que, si miras a San José, puedes sentirte inspirado por él, como con fe, siendo fiel, desinteresado, valiente y amoroso, protector de la Sagrada Familia.

¡FELIZ DIA DEL PADRE!

Los padres y las figuras paternas deben ser reconocidos en este día por todo lo que hacen, pero también necesitan nuestras oraciones y apoyo constantes.

Ana Verónica Valle

Presidente de la SSDHAA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN



Apreciados Socios,
 Espero se encuentren bien de salud y disfrutando de la primavera donde salen todas las flores que embellecen nuestra ciudad y nos mantienen activos a quienes nos gusta el jardín.
 En la conferencia pasada nuestra dietista Gladys habló sobre el cuidado del corazón y

la presión. Los invito a que salgan a caminar aunque sea 15 minutos que eso nos beneficia. Como siempre, les aconsejo salir a tomar un delicioso café con amigos que nos ayuda a tener buen estado mental.

Cada mes les iré recomendando un video de YouTube para hacer ejercicios desde sus casas, este mes busquen el video titulado "Caminar en casa para adelgazar mujer mayor que hace ejercicio cuerpo activo tv".

VICE-PRESIDENCIA

Queridos amigos por fin llega la primavera! Para la mayoría de las personas esta estación del año es una linda época. Desgraciadamente para otros es terrible por las alergias que se sufre.
 Espero se cuiden mucho. Nos vemos pronto.

Gladys Riley

Vice-Presidente SSDHAA



SECRETARÍA

Cordiales saludos a todos los amigos de la asociación, contando con que todos ustedes se encuentren bien, y nuevamente volvamos a encontrarnos el próximo sábado 30/09.

En cada reunión hay mucho que compartir y por supuesto también que aprender así que espero puedan asistir más amigos este fin de mes.

Víctor Zamora, Secretario

de la SSDHAA

Espero que todos puedan asistir a la conferencia de este mes, sin afectar sus compromisos familiares.

Los saluda con cariño,

Mercedes Rivera

Coordinadora de Educación SSDHAA

Día Mundial de la Prevención del Suicidio ... viene de la pág. 1

Tabús y estigmatización

La estigmatización, sobre todo la que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y que, por lo tanto, no reciben la ayuda que necesitan. La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente porque falta sensibilización sobre la importancia que reviste como problema para la salud pública y por el tabú existente en muchas sociedades que impide tratar sobre él abiertamente. Hasta hoy, solo unos pocos países han incluido la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas de la esfera de la salud y solo 38 han notificado que cuentan con una estrategia nacional de prevención específica.

Es importante aumentar la sensibilidad de la sociedad y superar los tabús para que los países avancen en la prevención del suicidio.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)



EDITORIAL LO QUE LA NATURALEZA BRINDA A NUESTRA SALUD MENTAL

Haciendo una revisión de artículos relacionados a la salud mental y a la influencia que la naturaleza puede causar en nuestro bienestar emocional y

mental, encontré el informe de "Investigación en Salud Mental y Naturaleza", que fue revisado por el Profesor Miles Richardson de la Universidad de Derby, pionera en esta área de salud en el Reino Unido (UK).

Como consecuencia de la pandemia del Covid-19, uno de los muchos estudios científicos publicados, dan cuenta de los mecanismos de compensación de las personas frente al aislamiento personal. Setenta y tres por ciento declararon que la forma que adoptaron para proteger su salud mental durante la pandemia, fue conectarse con la naturaleza. Generalmente, se entiende por naturaleza los paisajes, grandes áreas verdes, y parques nacionales, sin embargo en estas circunstancias, el ser humano buscó la naturaleza en los jardines de sus casas, al caminar poniendo más atención a los árboles, tocándolos, sintiendo su textura, mirándolos con detenimiento, y en muchos casos dándose cuenta de que nunca antes ni siquiera lo había pensado. En este estudio, 57% sintieron el beneficio de distraerse en sus jardines.

Algo cierto es que a menos que vivamos en una zona rural o semi-rural, el ajetreo de las ciudades hace que las personas no presten atención a la naturaleza más allá de sus oficinas o casas. Esto fue observado por 16% de los participantes en ese estudio.

La forma como nosotros percibimos o tratamos de percibir a la naturaleza, el nivel de conectividad que querramos o podamos alcanzar con lo que significa la naturaleza, nos ayudará a desprendernos de las razones o detonadores de la ansiedad o estrés que podamos experimentar, así como el poder alcanzar un mejor sentido de bienestar físico y emocional. Como seres humanos, somos parte de la naturaleza, lastimosamente, con las prioridades del trabajo, del sustento, y de los beneficios materiales en general, nos hemos desprendido de lo natural, y al haber experimentado un periodo tan largo de incertidumbre frente a la enfermedad viral, nos llevó a meditar en algo más relajante, un tanto nuevo, reduciendo la ansiedad del encierro forzado, y haciéndonos mejorar nuestra salud física y mental.

Un abrazo

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes Educator, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates

COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

Queridos asociados ,
Me dirijo a ustedes con cariño y respeto, esperando disfruten de la belleza natural que nuestro Señor nos brinda a través de la primavera.

También me alegra que hayan celebrado el día del padre.

¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su día en los meses de Septiembre! y Octubre !!!



SEPTIEMBRE

03 Clelia Calcagno
03 Miguel Ponce
12 Leoncio Yacolca
12 Rafael Silva
20 Dolores Perez de Bolaños
23 Gladys Riley

OCTUBRE

01 Graciela Torales
01 America Rivera
11 Víctor Liberona
14 Susana González
18 Rubén Marcelo Martínez
22 María Castillo
28 Aura López



Recordamos con cariño a nuestros amigos que por diferentes circunstancias han dejado de asistir.

Un saludo especial deseando se mejoren a nuestros amigos, Hortensia Espinoza F., Nick Brussonni, Jacinta Fuentes, Paulina Aucaruri, Elvira Reboredo, y Carmen Joya.

Confiamos en Dios estén bien y si están enfermos contáctense con nosotros, y si está dentro de nuestras posibilidades queremos ayudarlos de la mejor manera posible

Bienvenida a nuestra amiga Lolita Pérez quien estuvo de vacaciones. Que nuestros amigos viajeros, sigan disfrutando y que regresen con bien.

Aura López,
Coordinadora de
Prensa y Propaganda, SSDHAA.

Índice Glicémico (GI-IG) Limite los alimentos que contengan en la lista de ingredientes un alto contenido de azúcares (alto IG): dextrose, glucose, glucose syrup, malt, maltose y maltodextrin.

Grasas y aceites Limite los alimentos que muestran, en los tres primeros lugares, las grasas altamente saturadas: animal fat, butter, coconut, copha, cream, diglycerides, monoglycerides, lard, milk solids, palm oil, shortening, tallow, hydrogenated oil, partially hydrogenated oil. **Fuente: Diabetes Australia**



COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

¡LLEGÓ LA PRIMAVERA!!!!

Amigos de este maravilloso grupo, les invito a:

- Cuidarse y realizar actividades físicas que sean buenas para nuestra SALUD Y BIENESTAR PERSONAL.
- Tomar el sol en la terraza o caminando al aire libre.
- Comer frutas de temporada.

- Realizar los ejercicios neuronales que cada día nos presenta nuestra amiga Gladys por WhatsApp.
- Las invito a participar de lindas aventuras con Chiche por los senderos de Sydney.
- Asistir a las reuniones mensuales en nuestra oficina de Kenyon St en Fairfield, que las próximas actividades estarán dedicadas a los ADORNOS NAVI-DEÑOS.

Su coordinadora

Maritza Postigo

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

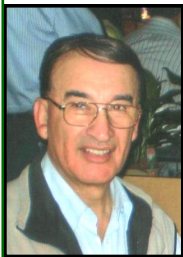
Del grupo "WhatsApp" de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Nuestro grupo WhatsApp sigue operando muy bien, con los mismos entusiastas asociados que practican sus ejercicios neuronales, yo también disfruto de ellos y me encantan. Ojalá más amigos se animen a participar, ya que no es una competencia sino muy por el contrario, es el logro de cada uno de nosotros que queremos ayudar a que nuestras neuronas cerebrales se mantengan activas, y así poder enriquecer nuestras actividades diarias, además que son un gran entretenimiento. Me encanta leer o escuchar los envíos diarios de sus videos, poesía, música y todo aquello que complementa nuestro bagaje cultural ¡anímense a participar!

Gladys Hitchen, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes

AMARILLO AZUL NARANJA
 NEGRO ROJO VERDE
 PÚRPURA AMARILLO ROJO
 NARANJA VERDE NEGRO
 AZUL ROJO PÚRPURA

Lean alto, el color de las letras de la palabra. Si no pueden a la primera, continúen hasta que el cerebro lo aprenda.



Aventuras con Chiche - Ramón Rivas

Tel. 0425 242 944.

El día sábado 09 de este mes, nuestros asociados reiniciaron sus tan esperadas caminatas con nuestro querido Chiche, quien los llevó alrededor de Sydney. Aquí les presento unas fotitos enviadas por los caminantes. Alistémonos para el siguiente paseo en octubre. GH



OFICINA DE FAIRFIELD,
11 Kenyon Street

ACTIVIDADES MANUALES EL miércoles 20/09/23 tuvimos la alegría de contar con Maritza Postigo quien dentro de su Coordinación de Bienestar, ofreció a los asociados la clase de manualidades para Navidad. Muy agradecidos a Maritza por su entusiasmo y gran espíritu de cooperación. GH

Isabel A., Ana Verónica V., Josefina LI., Paulina A. y Maritza P.



COMITÉ de ACTIVIDAD FÍSICA

Querida Gladys y asociados, los saludo con mucho cariño desde Medellín.

Pórtense muy bien y prepárense para los ejercicios del mes de octubre que ya estaremos juntos.

Un abrazote.

Alicia Arenas,

Coordinadora de Actividad

Física SSDHAA

Agradezco la colaboración de nuestros miembros Elenita y Alfonso Molina, con el programa de actividad física durante la ausencia de nuestra Coordinadora Alicia Arenas. GH.

La influenza y los días en que está enfermo

La diabetes, la influenza y los días en que está enfermo

Como todo el mundo, las personas con diabetes contraen la influenza y se enferman en ocasiones, incluso cuando han hecho todo lo posible para prevenirlo. De manera que es importante estar preparado y saber qué hacer cuando se enferme. Hay **varias cosas que usted puede hacer ahora** para prepararse para los días en que esté enfermo. Pero también hable con su médico y su equipo de atención médica acerca de la mejor manera de sobrellevar esos días en que esté enfermo.

Influenza (gripe)

La mejor manera de protegerse contra la influenza es vacunándose todos los años.



Todas las personas con diabetes, incluso las mujeres embarazadas, deben vacunarse contra la influenza.

Asegúrese de que le pongan la **vacuna contra la influenza inyectable**, no el tipo de vacuna en atomizador nasal.

La vacuna es segura y eficaz. Se ha administrado en forma segura a cientos de millones de personas. **Usted no puede contraer la influenza de la vacuna.**

Una posible complicación de la influenza puede ser la neumonía. La vacuna antineumocócica

(contra la neumonía) se recomienda para las personas con diabetes y debería ser parte de su plan de manejo de la diabetes. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre ponerse ambas vacunas.

Síntomas de la influenza

Pregúntele a su médico cómo puede comunicarse por teléfono con él o ella lo más pronto posible si cree que tiene influenza.

• Los síntomas de la influenza pueden incluir lo siguiente:

- o Fiebre*
- o Moqueo o congestión nasal
- o Dolores en el cuerpo
- o Escalofríos
- o Vómito y diarrea
- o Tos
- o Dolor de garganta
- o Dolor de cabeza
- o Fatiga

***También es posible tener la influenza y algunos de los síntomas de la lista anterior, sin tener fiebre.**



Si contrae la influenza: la diabetes puede hacerle más difícil manejar una infección como la influenza. Podría enfermarse gravemente y hasta tener que ir al hospital.

Si se enferma, los medicamentos recetados contra la influenza pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor más rápido.

Los medicamentos pueden ayudar a evitar que tenga problemas de salud graves que pueden presentarse después de tener la influenza.

Los medicamentos contra la influenza funcionan mejor cuando se comienzan a tomar dentro de los **2 días** de enfermarse, así que llame a su médico tan pronto como comience a presentar los síntomas de la influenza. Por lo tanto, si se enferma o contrae la influenza, siga las guías para los días de enfermedad de la lista a continuación.

Llame a su médico o vaya a la sala de emergencias si su enfermedad es grave o no se mejora... *Sigue en la pág. 10*

Fuente del contenido: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Diabetes Aplicada - GobiernoUSA.gov

¿Rezar cambia las cosas?

Dicen que rezar cambia las cosas, pero ¿es realmente cierto que cambia algo?



¿Rezar cambia tu situación presente o tus circunstancias? No, no siempre, pero cambia el modo en el que ves esos acontecimientos.

¿Rezar cambia tu futuro económico? No, no siempre, pero cambia el modo en que buscas atender tus necesidades diarias.

¿Rezar cambia corazones o el cuerpo dolorido? No, no siempre, pero cambia tu energía interior.

¿Rezar cambia tu querer y tus deseos? No, no siempre, pero cambiará tu querer por el querer de Dios.

¿Rezar cambia como el mundo? No, no siempre, pero cambiará los ojos con los que ves el mundo.

¿Rezar cambia tus culpas del pasado? No, no siempre, pero cambiará tu esperanza en el futuro.

¿Rezar cambia a la gente a tu alrededor? No, no siempre, pero te cambiará a ti, pues el problema no está siempre en los otros.



su eterna felicidad.

In Memoriam

De quien fue nuestra querida amiga y asociada

Sra.

Elsa González

quien partió al llamado del Señor el 8 de septiembre.

Que el dolor de su partida consuele a sus seres amados, y de sus amigos que la quisimos y que rezaremos por



¿Rezar cambia tu vida de un modo que no puedes explicar? Ah, sí, siempre. Y esto te cambiará totalmente.

Entonces, ¿rezar realmente cambia algo? Sí, realmente lo cambia **TODO**.

P. Javier López, España.

Lo que Dios no te Preguntará



1. Dios no te preguntará qué modelo de auto usabas... te preguntará a cuánta gente llevaste.

2. Dios no te preguntará los metros cuadrados de tu casa... te preguntará a cuánta gente recibiste en ella.

3. Dios no te preguntará la marca de la ropa en tu armario... te preguntará a cuántos ayudaste a vestirse.

4. Dios no te preguntará cuán alto era tu sueldo... te preguntará si vendiste tu conciencia para obtenerlo.

5. Dios no te preguntará cuál era tu título académico... te preguntará si hiciste tu trabajo con lo mejor de tu capacidad.

6. Dios no te preguntará cuántos amigos tenías... te preguntará cuánta gente te consideraba su amigo.

7. Dios no te preguntará en qué vecindario vivías... te preguntará cómo tratabas a tus vecinos.

8. Dios no te preguntará el color de tu piel... te preguntará por la pureza de tu interior.

9. Dios no te preguntará por qué tardaste tanto en buscar la Salvación... te llevará con amor a Su casa en el Cielo y no a las puertas del Infierno.

10. Dios no te preguntará con cuántas personas compartiste este mensaje... te preguntará si te dio vergüenza hacerlo.

No sabemos cuándo moriremos ni cómo, pero sí sabemos que algún día nos presentaremos cara a cara ante Dios para ser examinados.

En ese momento, estaremos más satisfechos de haber amado y perdonado que haber odiado y vengado, más satisfechos de haber ido a Misa que haber perdido el tiempo con simples distracciones.

Ese día de nada servirá haber tenido un precioso automóvil, haber vestido ropa de marca elegante, o haber ido al gimnasio para moldear nuestro cuerpo. Lo importante será haber cumplido en la tierra la voluntad de Dios.

Esforcémonos en ser buenos cristianos y evitaremos que la muerte sea el final para nosotros. De esta forma, la muerte no será más que el felicísimo tránsito a la vida eterna.

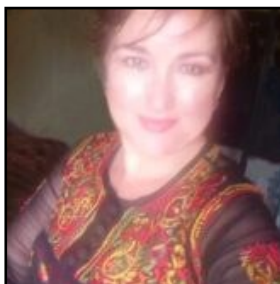
De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia H. Guanilo P., Lima, Perú



¿Qué es la poesía?

By: Santa Velia Flores Barrón
| Marzo 17, 2022,
Sabinas, Coahuila, México México

La poesía es un género literario que se caracteriza por ser una manifestación de los sentimientos, emociones y reflexiones que puede expresar el ser humano en torno a la belleza, el amor, la vida o la muerte por medio de la palabra. Como tal, puede estar compuesta tanto en verso como en prosa.



Se caracteriza por expresar ideas, sentimientos e historias de un modo estético y bello.

Una composición literaria donde se expresa artísticamente la belleza de las palabras, donde se reúnen palabras finamente seleccionadas para transmitir sentimientos de nostalgia, alegría, tristeza, amor, dolor.

La palabra poesía proviene del latín poësis, y esta a su vez del griego ποιήσις (póesis), que significa 'hacer' o 'materializar'.

ESTA POESÍA MÍA

Esta poesía mía marca caminos que yo no seguía, donde convergen tristezas y alegrías, aventuras y nostalgias, sueños y realidades

callada,
sumisa,
confidente,
abrazo mi esencia
inspira mi vida.

Esta poesía mía es el camino sanador de mi alma que un tiempo estuvo perdida.

Esta poesía mía cada renglón ha sido un camino liberador a esta paz que tanto amo.

Esta poesía mía es la libertad que ansiaba, son letras que brotan y arrasan sentires, curando pesares.



Esta poesía mía, cómplice solitaria,

A SOLAS.....CON EL MAR...



¡Oh mar, mar grandioso ¡
que hermosa paz me inunda al contem-
plarte,
tu imponente fuerza me da vida
y arrebató mi ser a las profundidades de
mi misma.

Cuando el viento te acuna mansamente,
tu canción marinera me arrulla, me adormece
y, así, como borras las huellas en la arena,
arrastras, dulcemente, los rastros en mi alma.

Amigo mar, inquieto y confidente,
me acerco a ti a entregarte mis secretos,
anhelos taciturnos que se hunden
en el profundo manto de tus blanquecinas
y ondulantes crestas con aroma de algas
que perfuman, por doquier, el ancho espacio.

Olas viajeras se yerguen imprevistas,
queriendo tocar airoso el cielo
mientras, otras, con sigiloso beso, alcanzan las orillas
y regresan, de nuevo, al mar, con renovado beso.

Un gran misterio te acompaña, amigo,
a veces, luces como manso y juguetón niño,
prodigando, a manos llenas, tu alegría,
más, sin razón alguna, te trastornas
volviéndote violento, altivo e indomable.

Observo temerosa tu aguerrida furia,
rompiéndote en las rocas, agresivo y altanero,
tus rugidos perturban el silencio de la noche,
mientras, la luna blanca, te mira enternecida,
se alegra el mar enfurecido ante tan casto brillo
y en el abrazo blanco, reposa sin quejido,
durmiendo quedo, entonces, tranquila, sumergida
en tan vasto universo de espumas y de olas.

7-2020

María Inés Cuadra Luzardo



María Inés Cuadra, aparte de ser una gran amiga, es una persona dotada del sentimiento hecho poesía.

Sus poemas transmiten sus vivencias mezcladas con el amor de su amada tierra Uruguay, de su gran amor y esposo Carlos, y el de sus hijos.

Leer sus poemas nos inspira y nos llena de ansias por disfrutar su contenido.

Gracias querida Inés por compartir con nosotros, este bello momento de tu corazón. GH.