

Nº 41 - 2022

de reojo

la revista

SOCIEDAD

BNI Áurea celebra su 2º aniversario

Un peso que no se ve en la báscula

COACHING

El amor fluye cuando siente el orden

MÚSICA

Las "Cuatro Letras" de Cira

SALUD Y BIENESTAR

Yoga

ACTUALIDAD

SITCA dice NO a la pérdida de derechos y NO a la guerra



K-NARIAS

“En movimiento y en dulce espera”

PCOL *Radio*



**Mirando
al futuro**

Síguenos en Streaming a través de Facebook, Youtube y nuestra página web

95.3 fm
TELDE



pclradio.es

Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

SUMARIO

SOCIEDAD

- 5 • ASOMBROSA
- 6 • Celebramos con BNI Áurea su segundo aniversario
- 8 • Un peso que no se ve en la báscula

PORTADA

- 10 • K-NARIAS en movimiento y en dulce espera

MÚSICA

- 12 • Las "Cuatro Letras" de Cira

COACHING

- 14 • El amor fluye cuando siente el orden

SALUD Y BIENESTAR

- 15 • Las "Cuatro Letras" de Cira

GASTRONOMÍA

- 16 • Origen SteakHouse galardonado con el 'Sello de Compromiso de Calidad Turística'

ACTUALIDAD

- 18 • SITCA dice NO a la pérdida de derechos y NO a la guerra

CARTA DEL DIRECTOR

Estimad@s lectores:

Si tuviera que definir la revista de este mes sería "inspiradora", y es que cada uno de los contenidos nos lo parece, nos invita a ser mejores, a sentirnos con ganas e ilusión por todo. Nos conecta con nuestra verdadera esencia, libres, divertid@s, moviéndonos, trabajando por nuestros sueños, bailando, en equilibrio... luchando por nuestros derechos. Deseo que esta nueva entrega les haga sentir como nosotras al crearla.

Muchas gracias a todos los que han participado en ella.

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

DELEGADA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

**CORRECTORA DE ESTILO
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

AGRADECIMIENTOS

REDES:
INMA BRISSON

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DPTO. DE CONTENIDOS
CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

CONTENIDOS:
MINERVA PÉREZ
CURVY ELEGANTE
MARÍA AMENEIROS
MARÍA DEL PINO SANTANA
JOSE ANTONIO DOMÍNGUEZ
MARTA TALAVERA
ANTONIO RODRÍGUEZ



ASOMBROSA



El pasado 31 de marzo tuvo lugar el quinto evento ASOMBROSA en la Casa de Colón en Las Palmas de Gran Canaria, en formato afterwork. ASOMBROSA es la comunidad de talento, formación y networking para mujeres profesionales. Nace en octubre de 2019 con el objetivo de empoderar, aportar conexiones y formación al talento femenino canario (tanto empresarias, como profesionales y emprendedoras). Todo ello, a través de eventos presenciales y online, donde buscamos inspirar, formar y tejer redes dentro de nuestra comunidad.

Tras contar en anteriores eventos con grandes formadoras y comunicadoras, la comunidad ASOMBROSA disfrutó de la ponencia formativa y transformadora “¿Cómo alcanzar la tranquilidad económica?” impartida por **VANESSA MARRERO, mentora financiera canaria**.

Más de 70 mujeres participaron en este evento que contó también con distintas dinámicas de networking, con el objetivo de establecer lazos profesionales a través de conexión entre las asistentes.

Una de las sorpresas de la noche fue emplazar a las asistentes al **próximo evento, que tendrá lugar en Junio en Las Palmas de Gran Canaria**, donde hablaremos de **sostenibilidad e impacto ecológico** tanto personal como profesional, en el ASOMBROSA NO PLANET B.

Este evento presencial se celebró gracias al apoyo de patrocinadores como el **CABILDO DE GRAN CANARIA**,



PHILIP MORRIS SPAIN y COCA COLA, que renovaron su compromiso con esta comunidad de empoderamiento que pretende aportar valor social tanto con su liderazgo femenino como mediante algo tan clave y potente como la empatía y el cuidado de las relaciones empresariales.

La clausura del evento corrió a cargo de Guacimara Medina, Consejera de Cultura del Cabildo de Gran Canaria, que alentó a las asistentes a seguir desarrollando valores como el empoderamiento, el cuidado del planeta, y la visibilización femenina.

Con el evento ASOMBROSA MENTALIDAD FINANCIERA, trabajamos las creencias y la mentalidad detrás de nuestra relación con el dinero, con el propósito de impulsar a las asombrosas dentro de sus proyectos profesionales empresariales, para empoderarlas para asumir responsabilidades dentro de sus trabajos, reforzando la presencia de mujeres en posiciones de liderazgo.

En ASOMBROSA incentivamos y cultivamos 3 valores principales: estimular el liderazgo femenino a través de la formación y el desarrollo profesional, hacer crecer las redes y networking entre las participantes para generar lazos, sinergias y oportunidades; y todo ello sin olvidarnos del desarrollo personal y el bienestar de las mujeres.



Celebramos con BNI Áurea su segundo aniversario

BNI, la organización de referencias de negocios más grande y de más éxito de España y del mundo. BNI tiene 287.000 miembros en más de 10.500 grupos en 78 países de todo el mundo. Actualmente, BNI España se gestiona desde dos oficinas centrales: BNI España CNM y BNI España SLC.

La misión de BNI es ayudar a los miembros a conseguir el crecimiento de su empresa mediante un programa estructurado, positivo y profesional de marketing por referencia que les permite desarrollar relaciones profundas y duraderas con profesionales de calidad.

Además, en BNI España tenemos como misión:

- Que los Grupos de BNI España generen 1.000€ millones al año en negocio cerrado para las empresas de sus miembros gracias a las referencias que éstos generan
- Ser la primera opción para PYMES que buscan una estrategia de marketing medible y eficaz
- Ser una referencia a nivel mundial en cuanto a las 'mejores prácticas' de BNI, para ayudar a los miembros a maximizar su rentabilidad.



La Filosofía de BNI

La filosofía de BNI es "Givers Gain™" (Los que dan, recibirán). BNI ofrece a sus miembros la oportunidad de compartir ideas, contactos, redes y, lo más importante, referencias de negocios. Ser miembro de BNI es como tener a un equipo de comerciales

trabajando para ti cada día para promocionar tu producto o servicio. Si las referencias son importantes para tu negocio, BNI te puede interesar.

Saro Morales, Presidenta de Áurea:

Carolina Villén, con todo su esfuerzo y el de los miembros dejó un grupo adolescente, si se me permite el símil, y mi aspiración es acompañarlo a la madurez y convertirlo en un ser maduro, seguro de sí mismo, firme, con valores, principios y sobre todo, negocio, mucho negocio. Ha sido un gran honor para mi que coincidiese el segundo aniversario de Áurea y mi debut como presidenta de este magnífico grupo, afrontando esta nueva etapa con mucha ilusión y dedicación, para que el equipo continúe prosperando y cosechando nuevos éxitos gracias al esfuerzo que realizan todos y cada uno de los grandes empresarios que lo conforman.

Estefanía Pérez, Secretaria tesorera:

Y llegó nuestro ansiado 2º aniversario de BNI ÁUREA, un grupo que luchó mucho en pandemia, donde no podíamos vernos las caras físicamente, y que aún así se hizo mucho negocio, y muchas sinergias entre los miembros. Hoy sin embargo pudimos reunirnos y celebrarlo, se abre paso una nueva era aún más fructífera donde por fin los negocios los haremos cara a cara. Tengo que dar las gracias por pertenecer a este gran grupo que me ha dado la oportunidad de consolidar mi despacho de abogados, que abrí en plena pandemia. Sin duda BNI es una apuesta garantizada.

Adán Robayna, Vicepresidente de Áurea

Para mí haber entrado en BNI ÁUREA, fue algo parecido a destapar la caja de Pandora, abrió muchos frentes y oportunidades de negocio que jamás (como cantante) habría pensado llevar a cabo, tal es así que ahora mismo estoy pensando en cómo clonarme para hacer más negocio.



Estefanía Pérez, Saro Morales, Adán Robayna: Equipo de Liderazgo



Pablo Aguayo, director ejecutivo en la provincia de Las Palmas:

Llegó de Sevilla a Gran Canaria el 8 noviembre de 2015, con una idea clara, "cambiar la forma en la que Las Palmas hace negocios". ¡Y vamos si lo ha logrado! Ya son 8 grupos en la isla, funcionando de manera óptima y en un periodo corto de tiempo, Fuerteventura y Lanzarote también contarán con esta poderosa herramienta para aumentar su negocio.



Christian López Director consultor de Áurea:

Tenemos un grupo de gente fantástica, de gente entusiasta con ganas de hacer las cosas bien y con ganas de hacer negocio. Nunca me vi como director consultor, ni nunca lo pedí, ni lo pretendí, pero como soy de los que piensan que todo pasa por algo, un día me lo propusieron y ni me lo pensé. Me encanta el grupo, me encanta la ilusión que se respira cada jueves, me encantan todas las expectativas que vamos generando, que para mi son muchas.



Carolina Villén, Directora de operaciones de BNI Las Palmas:

"Dos años después del lanzamiento de Áurea me vienen muchos buenos recuerdos, cómo un pequeños grupo de empresarios inspiraron a otros para crear lo que hoy es Áurea. Este grupo se creó con la visión de no tener creencias limitantes, de que unidos somos más fuertes y entendiendo que como la "Proporción Áurea" tanto el crecimiento como el decrecimiento es de una manera natural que asumimos. Como todos los grupos, han pasado por diferentes fases, que hacen que esa piña que se creó en 2020, sea más sólida para seguir construyendo un grupo con empresarios que llegarán muy lejos."



Carolina Uche Aquino

Fotografías Alejandro Barrosa Fotógrafo

GERENTE DE DE REOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

ORECADA

NEUMÁTICOS DE CONFIANZA

www.orecada.es

928 79 55 14 | Arinaga | Alisios | Puerto

Un peso que no se ve en la báscula

La influencer grancanaria Carmen Artilles sabe muy bien que los que no cumplen con el canon de belleza social cargan un sobrepeso que no se refleja solo en la báscula. Desde el patio del colegio hasta en clase de ballet, pasando por las opiniones constantes de su entorno, para Carmen ha sido toda una lucha dejar de intentar estar a la moda en una talla que no le entra, para quererse a sí misma, tal y como es.

Este desarrollo personal, sumado a su experiencia como docente, en la que continuó viviendo ataques hacia niños y niñas por tener un cuerpo diferente, la impulsaron a lanzar 'Curvy Elegante', un proyecto que apuesta por la diversidad como riqueza.

A lo largo de la historia siempre han existido cánones de belleza y Carmen sabe que eliminar esa concepción es una tarea imposible. Sin embargo, esa complejidad se reduce si el cambio se produce desde dentro de cada persona, y ese es su objetivo a través de 'Curvy Elegante', ayudar a toda persona que lo desee a aceptarse y valorarse a sí misma.

Con su asesoramiento 'CALA', conoce a la persona, la asesora, le levanta el ánimo y le acompaña en un proceso de transformación que comienza en el interior. Salir de la zona de confort es el primer paso para tener una mayor seguridad, amor propio y autoestima. Además, fomenta una curva sana. Cada cuerpo es único y debe cuidarse, no para agradar a la sociedad y cumplir con sus estereotipos, sino para sentirnos bien con nosotros mismos y querernos más y mejor.

Los encuentros que promueve Carmen en el marco de 'Curvy Elegante' parten de una idea muy sencilla: todo ese trabajo no puede hacerlo sola, necesita de personas que apuesten, como ella, por el movimiento 'body positive', que callen todo ese ruido terrible de la sociedad para comenzar a crear su propia música.

Su próximo evento tendrá lugar el 14 de mayo, y en esta ocasión participarán dos mujeres líderes en su ámbito que ayudarán a Carmen a difundir su mensaje. La primera charla vendrá de la mano de Amalia Fajardo, emprendedora social, bloguera y autora de los libros 'La Fiesta de los Países Kids' y 'La Dieta de los Países'. Amalia ha impulsado los movimientos #PostureoCero y #Túsíeresreal, que luchan contra la superficialidad en redes sociales. Creadora y comisaria de "Eco al Planeta".

Continuará con la inspiración y el amor propio Leticia Oliva, la mujer que está detrás del estudio fotográfico 'Lekue estudio'. Leticia es fotógrafa profesional y realiza reportajes sociales y de moda, entre otros. Será la encargada de mostrar que la luz está dentro de nosotros, no en los filtros de Instagram.

Curvy
ELEGANTE



el arte de quererte

CONÓCETE, ACÉPTATE, SUPÉRATE
Con **Curvy Elegante**

A UN CLICK DE CONOCERTE
Con **Lekue Studio**

LA LUZ ESTÁ EN TU FOCO, NO EN LOS FILTROS
Con **Amalia Fajardo**

SHOWROOM ERES PERFECTA

¡Y MUCHO MÁS!

Terraza TAO Garden
14 de mayo a las 10:00 h



programa

- 10:00 BIENVENIDA Y CAFÉ 'LAS QUIERO DESPIERTAS'
- 10:45 CONÓCETE, ACÉPTATE, SUPÉRATE.
Curvy Elegante
- 11:00 A UN CLICK DE CONOCERTE.
Lekue Studio
- 11:45 BRUNCH 'QUE YA SON HORAS'
- 12:15 SHOWROOM ERES PERFECTA
- 13:00 LA LUZ ESTÁ EN TU FOCO, NO EN LOS FILTROS.
Amalia Fajardo
- 13:45 SI HAY MODA PARA TÍ.
Expositores
- 14:00 MOMENTO DE DESCUBIRNOS
- 15:00 NOS DECIMOS HASTA PRONTO

Si deseas asistir al evento puedes inscribirte en la web www.curvyelegante.com



¿NECESITAS SOLUCIONES TECNOLÓGICAS
EN TU EMPRESA PARA GENERAR BENEFICIOS?

PYMES Y AUTÓNOMOS

SERVICIOS DIGITALES PARA RENTABILIZAR TU NEGOCIO



Webs y Ecommerce



Desarrollo de APPS



Campañas de Publicidad



Seo y Marketing

AGENCIA CANARIA DE DIGITALIZACIÓN

SOFTWARE DE GESTIÓN, INTERCONEXIONES, REDES, MANTENIMIENTOS, ESTACIONES DE SERVICIO, HOTELES, RESTAURANTES, TPVS, SISTEMAS DE ALMACENAMIENTO, DESARROLLO DE APLICACIONES, PANELES DE GESTIÓN, SISTEMA DE INTERCONEXIÓN DE SEDES, VIDEO VIGILANCIA, KYCS, WALLETS SILENCIOSOS, CREACIÓN DE APLICACIONES PARA BLOCKCHAIN, DIGITAL ART.

CONSULTA EN WWW.CANARIASCRECE.COM



CANARIAS CRECE

CONTACTAR
+34 655 936 208

hello@canariascrece.com

www.canariascrece.com

K-NARIAS en movimiento y en dulce espera

“Mi bebé” su nuevo single y pronto una realidad entre sus brazos

Quando mencionamos a las K-Narias se nos vienen a la mente canciones como “No te vistas que no vas” “Salsa con Reggaetón” “Necesito decirte algo” o “La conocí bailando” y es que sin duda, son algunos de los éxitos más conocidos del grupo Canario.

Su trabajo “40 entre las 2” consiguió disco de oro en España. La canción “La conocí bailando” consiguió doble disco de oro y platino en España. Y número 1 en Spotify.



El grupo K-Narias, formado por Gara y Loida, se ha ganado con creces un espacio en la música de nuestro país y a nivel internacional y es que no podemos olvidar sus colaboraciones con grandes artistas como Nicky Jam, Elvis Crespo, Julio Voltio, Ángel López, José Feliciano o Jerry Rivera entre otros.

A lo largo de su carrera han recibido importantes reconocimientos como el “Premio Artista Revelación” otorgado por la Asociación de Críticos de espectáculos de Nueva York (ACE): El premio “Revelación Juvenil” de la Revista Fama en EE.UU, o el Premio “Gráfica de Oro” otorgado por la Asociación Latinoamericana de Periodistas, Prensa, Radio y Televisión. Han sido distinguidas por el Centro de Iniciativas Turísticas (CIT) de Tenerife. K-narias tiene una puesta en escena muy visual e impactante, que no deja a nadie indiferente, su buen directo las ha llevado a realizar actuaciones para los jugadores de la NBA, en la Mansión de Playboy (Los Ángeles), en el Madison Square Garden (Nueva York) o en la fiesta de los Premios Grammy (Chicago).

Por último, y no por ello menos importante, hay que destacar la implicación social del grupo. Siempre comprometidas y concienciadas con la sociedad, están muy sensibilizadas e implicadas en la defensa y el empoderamiento de la mujer, que tratan de incorporar en todos sus temas, como en este último que nos presenta: “Mi Bebé”.

LA GRAN SORPRESA NOS LA DIERON USTEDES, CON ESTA CANCIÓN Y CON EL EMBARAZO DE GARA, UN BEBÉ SIN DUDA ES UN REGALO, COMO UN NUEVO TEMA MUSICAL PARA TODOS LOS SEGUIDORES... ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTEDES ESTA CANCIÓN, IMAGINO

QUE LA MÁS ESPECIAL DE LA CARRERA DE LAS K-NARIAS, VERDAD?

¡Sí! es una de las canciones con más significado para K-narias y seguramente será una de las más especiales. No sólo por la noticia del bebé de Gara, sino también por el momento en el que estamos, que consideramos que es el mejor en nuestra carrera.

Y COMO NO PODÍA SER DE OTRA MANERA, UN TEMA PEGADIZO Y TAMBIÉN REIVINDICATIVO, SIEMPRE EN PRO DE LAS MUJERES Y TAMBIÉN DE LAS MAMIS, SIN DUDA HAY QUE VALORAR MÁS ESA FACETA DE NUESTRA VIDA. ¿QUÉ PROPÓSITOS SE HAN PUESTO CON ESTA CANCIÓN?

Desde el comienzo de nuestra carrera hemos transmitido nuestras inquietudes en nuestras canciones, bien sea con cosas que nos pasan a nosotras mismas en el día a día, a alguna amiga o familiar, o cosas que nos preocupan de la sociedad. Con nuestro nuevo single “mi Bebé” queríamos reivindicar temas de maternidad, como es la lactancia en público. Un acto tan bonito como es amamantar a tu bebé se ha sexualizado y nos parece horrible.

También hablamos sobre los haters, esas personas que escriben detrás de una pantalla y te dicen como debes de vestir, actuar o bailar. Y por supuesto a todas aquellas personas que nos dicen lo que tenemos que hacer cuando está de camino un hij@. Muchas personas lo hacen con buena intención, pero no se dan cuenta el estrés que puede ocasionar a una mami primeriza, y que obviamente existen los profesionales para dar esos consejos. Que si le tienes que dar el pecho, que si el biberón, etc. Cada mami es un mundo y cada embarazo otro. No nos olvidemos también del miedo que siempre hemos sentido, al querer ser madres, pero creer que así perderíamos lo que tanto nos

ha costado, nuestra carrera musical. Hemos tenido que escuchar muchas veces comentarios como que “desde el momento que te quedes embarazada tu carrera se acaba” una presión social que hace que inconscientemente te lo llegues a creer.

MI BEBÉ, ADEMÁS DE SER VUESTRO NUEVO SINGLE, SIGNIFICA UNA ESPERA PARA LAS HERMANAS GEMELAS MÁS FAMOSAS DE CANARIAS Y DE ESPAÑA, QUE NO PODEMOS OLVIDAR QUE FUERON PIONERAS DEL GÉNERO URBANO EN LAS ISLAS, CÓMO PASAN LOS AÑOS... CUÁNTAS COSAS VIVIDAS, Y SIN DUDA LLEGA LO MÁS IMPORTANTE, LA MATERNIDAD. HACIENDO UN PEQUEÑO BALANCE DE VUESTRA CARRERA, ¿QUÉ MOMENTOS SE VUELVEN AHORA MÁS INVOLVIDABLES SI CABE?

Vamos a hacer dieciocho años con el dúo de K-narias, hemos vivido de todo (risas). Sin duda lo mejor aún está por llegar, pero sin olvidarnos de todos los logros que hemos conseguido con el esfuerzo y dedicación. Para nosotras el éxito es poder seguir viviendo de la música y seguir haciendo lo que amamos. Desgraciadamente hay muchos compañeros que tienen que alternar su carrera musical con otros trabajos que no les gustan tanto para poder llegar a fin de mes. Poder vivir de la música es un sueño que siempre quisimos. Recibir el amor incondicional de nuestro público durante años es lo más.

LOIDA... DICEN QUE ESTO “SE PEGA” Y EN EL VIDEOCLIP ES ASÍ, ¿TE LLAMA EL RELOJ BIOLÓGICO A TI TAMBIÉN?

Confío en la vida y en sus encantos. Ahora mismo me encuentro en una etapa en la que le doy prioridad a otros proyectos, como por ejemplo mi libro “sucede lo que conviene” que lancé hace muy poco y ya está por su segunda edición. En este momento ese es mi hijo, mi mayor creación, pero no descarto el ser madre más adelante porque a veces lo he deseado, pero prefiero confiar en el destino y lo que sea, será lo mejor.

Y DESPUÉS DE MI BEBÉ, ¿QUÉ VIENE?

Tenemos muchos proyectos por delante. Estamos trabajando en un musical sobre nuestra historia, cómo dos chicas de barrio llegan a la fama. Ambas hemos estudiado interpretación durante casi cuatro años, es maravilloso poder mezclar tres cosas que nos apasionan: cantar, bailar e interpretar. Este proyecto verá la luz el próximo año, ya estamos trabajando en él.

Además hace unos meses estuvimos dando clases en el centro penitenciario Tenerife II en el módulo de mujeres, junto a la fundación SGAE.



Fue una de las mejores experiencias sociales que hemos vivido hasta ahora. Somos mujeres comprometidas con estas causas, y es por ello que estamos planificando hacer lo mismo en el módulo de hombres y luego expandirnos por otras islas. Hace poco se puso en contacto un compañero de profesión para hacer una colaboración para su disco, si todo sale bien saldrá en diciembre, se van a sorprender.

¿CÓMO FUE LA GRABACIÓN DEL VIDEOCLIP?

Lo pasamos súper bien. Se rodó en la isla de Tenerife, en la feria. Queríamos dar la noticia del embarazo de Gara de la mejor manera que sabemos hacer, con música y de una manera creativa y diferente, por eso lo de estar todas con barriguitas. Estuvimos jugando semanas con nuestros fans, haciéndoles preguntas si pensaban que las barrigas eran reales, y nos lo pasamos pipa.

GARA, ¿CÓMO IMAGINAS TU VIDA CON ESE PEQUEÑO EN TUS BRAZOS?

Desde muy pequeña tenía claro que quería ser madre, ya en primaria iba a preescolar a cuidar de los peques, lo tenía muy integrado en mí, pero por cuestiones de trabajo fui alargándolo. Creo que lo más importante es darle buenos valores a mi hijo y mucho amor, lo demás ya lo iré aprendiendo, pues soy primeriza.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE PREOCUPA COMO MADRE?

Todo (risas). Desde que me enteré que estaba embarazada mis preocupaciones han aumentado, supongo que lo desconocido asusta un poco, el no estar a la altura y los miedos que pueda sentir cualquier madre. Que salga saludable,

que no le pase nada, que no sufra... Es algo con lo que tenemos que lidiar todas las madres y padres del mundo hasta que nos muramos. Intento permanecer en la energía del amor para vencer la del miedo, pero en muchas ocasiones no puedo evitar ponerme nerviosa por todo lo que vendrá, pero a la vez con muchas ganas de vivir la mejor aventura de mi vida.

LOIDA, EL PAPEL DE TÍA TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE, IMAGINO QUE ESTÁS DESEANDO MIMAR A TU SOBRINO

¡Sí, por supuesto! Ya tengo cuatro sobrinos, pero está claro que éste será diferente. Es de mi hermana gemela, la persona más importante de mi vida. Tengo muchas ganas de tenerlo entre mis brazos.

LES DESEAMOS LO MEJOR A LAS DOS, QUE TODO SALGA SÚPER BIEN, SEGUIREMOS MUY PENDIENTES A TRAVÉS DE VUESTRAS REDES SOCIALES

Nosotras estamos trabajando sin parar, el dicho de que un niño viene con un pan debajo del brazo es real porque desde que dimos la noticia no hemos parado. Tenemos conciertos hasta el mes de Julio, ahí hemos decidido parar, porque Gara estará de 8 meses. Y retomaremos en octubre, que incluso tenemos fechas cerradas. Loida aprovechará esos 4 meses de parón para escribir su segundo libro.

Agradecimientos:
Tito Ramos - Fotografía
Iván Cabrera - Vestuario
Feriantes de Tenerife - Instalaciones para el videoclip.

Las "Cuatro Letras"

de Cira

Cira Rodríguez es una cantante grancanaria que vive ahora mismo un momento de máxima producción creativa. Acaba de estrenar en abril en Gáldar, en el Centro Cultural Guaires, "Bolero: Historia de un amor", un espectáculo musical de contenido teatral que recorre algunos de los clásicos del género para desarrollar la historia de amor apasionado que se desata entre Alba y Ramiro, los dos protagonistas de este relato que traslada al espectador a La Habana y es desgranado canción a canción, bolero a bolero, todos interpretados por la cantante. Este espectáculo pasará a buen seguro por nuevas localizaciones del Archipiélago, porque la idea de Cira es hacerlo rodar por las diferentes islas. Mientras tanto también está de celebración por su primer trabajo discográfico titulado *Cuatro Letras*. Álbum que recoge una serie de covers de temas muy populares y especiales para ella, además de dos temas de cosecha propia; uno de ellos, "Marina Peregrina", hace referencia a la homónima calle del barrio de Vegueta y las historias que suceden en ella, y "Canto de Sirena".

Cuatro Letras es la culminación de trabajo que se viene fraguando desde hace algún tiempo, pero ahora ha visto la luz. "Me he dado la oportunidad de hacerlo en este momento porque era algo que quería y que esto sea un paso más en este sueño que se va haciendo realidad a pesar de todas las dificultades", asevera la cantante. "El título es un guiño a mi nombre y es un disco donde experimento con diferentes géneros y estilos en los que me siento cómoda".

Cuatro Letras se puede escuchar en Spotify y en las principales plataformas digitales pero para los nostálgicos del formato físico también se puede conseguir a través de sus conciertos o mediante las redes sociales de la cantante. Se sustancia en ocho temas que responden a diferentes géneros, como baladas, boleros e incluso una incursión que Cira hace en el folclore de su tierra con "Madre canaria". Este trabajo combina asimismo temas en español y otros en inglés, como "Think of me", del musical "El Fantasma de la Ópera" o "I'll never love again", de la banda sonora de la película "A Star is born". "En cierto modo, el título 'Cuatro Letras' invita a experimentar en estilos y sonoridades distintas", comenta la artista que ya trabaja en una presentación oficial en directo del disco para los próximos meses.

Artista 360

En este espacio del Atlántico existe una sonoridad especial que nadie discute y Cira Rodríguez es una clara muestra de ello. "Obrera" de la música y del espectáculo, es una de esas artistas que encajan a la perfección en la definición de "artista 360", es decir, aquellos que entienden la industria del espectáculo desde



cualquier prisma para hacerlo suyo y transmitirlo desde un escenario. Y es que Cira Rodríguez no solo actúa, sino que posee esa efervescencia creativa que redobla el potencial de lo que hay detrás de la palabra "artista".

La cantante capitalina ejemplifica esta polivalencia en el terreno de las artes, desde escribir el guion de una obra (como es el caso de "Bolero: Historia de un amor") a crear un espectáculo infantil con vestuario incluido donde canta y actúa; meterse sin apuro en el casting de alguno de los mejores talent shows del país (y quedar finalista) o entrar en la piel de algún papel principal en los mejores musicales que estén circulando por el país, y todo además desde la independencia artística con la que muchos de los mejores cantantes y actores del país se indentifican. "Digamos que soy una artista autónoma. Gracias al apoyo de seguidores y el tesón de cada día tengo la fortuna de ir cumpliendo sueños en este camino". Por lo demás, Cira es una artista que apoya el talento femenino, las causas sociales y el espíritu emprendedor con su forma de pensar y ejecutar en el día a día.

Maria Ameneiros

EVENTONIZATE



Instituto de Belleza

La Belleza es Confianza

- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales
- Masajes terapéuticos
- Rollaction
- Slim fit
- Diatermia
- Presoterapias



YV

Yessica Viera

Pide tu cita en: 928 70 30 38 | Calle Doctor Melián 42, local izquierda, Telde | www.institutoyessicaviera.es

CLASES DE BAILES LATINOS

SABOR PAÍTI



Fabián Rodríguez

salsa

bachata

kizomba

Fabián Rodríguez | + info 671.473.932

EL AMOR FLUYE

CUANDO SIENTE EL ORDEN

QUÉ BONITO ES SENTIRSE AMADO, PERO ESTO SERÍA EL FINAL DE LA HISTORIA...
¿DÓNDE ESTÁ EL PRINCIPIO DE LA HISTORIA? ¿DÓNDE COMIENZA?

Existe un momento, un punto exacto donde se establece el vínculo del amor con nuestra propia vida. Es el instante del nacimiento, nuestra madre nos da la vida y la capacidad para amar. El amor comienza y termina en familia, el primer y último suspiro será ahí, da igual el escenario, lugar o personas con las que estemos en ese momento y nos vamos desde un clan familiar. ¿Te sentiste acogido al nacer? ¿Cómo fue tu infancia? ¿Qué experiencias de amor sentiste? La forma en que te sostuvieron durante la infancia determina tu capacidad para amar y ser amado.

El orden se establece ahí, existen leyes que rigen la vida y también en la familia para que las cosas vayan bien, en la familia hay una muy importante y es la Ley de pertenencia, pertenecemos a un clan familiar ahí se establece un primer vínculo de amor y se desarrolla el buen o mal amor. El amor sin orden se vuelve ciego y genera sufrimiento. Cuando vivimos experiencias de dolor o no fuimos sostenidos él, se vuelve tóxico, damos y nos desarrollamos a partir de lo vivido, de lo mamado. Durante una fase de desarrollo de amor ciego se produce una profunda transgresión del amor auténtico y nos enredamos en el clan familiar generando relaciones tóxicas, cuando repetimos patrones y destinos trágicos en algunos casos vividos anteriormente en la familia.

Como pueden ser:

- Excluirnos a un miembro de la familia por haber hecho algo negativo o indebido.
- Encargarse de los padres de manera tóxica o generar alguna enfermedad por lealtad hacia ellos.
- Quedarse sin pareja para cuidar y atender a los padres.
- Sentir resentimiento hacia los padres o a cualquier miembro de la familia.
- Dar más en nuestras relaciones de pareja haciendo pequeño al otro (Baremo emocional).
- No respetar a las parejas anteriores a nuestra pareja actual.
- Desacreditando a la pareja delante de los hijos de un matrimonio previo a la pareja.
- No respetando el lugar de los hijos de los matrimonios previos.

¿Por lo tanto estamos amando desde el lugar adecuado?

Todos los miembros de una familia tienen derecho de pertenencia, cada persona que ha pertenecido a un sistema indiferentemente de lo que hizo o dejó de hacer, tienen derecho a pertenecer. Cuando se excluyen los sentimientos se esparcen por los integrantes de la familia y alguien termina repitiendo su mala conducta. El amor es perfectamente imperfecto, cada uno de nosotros sostenemos una historia, debemos tomar conciencia y madurar las emociones enquistadas que nos impiden amar.

¿Se puede volver a amar con un corazón herido?

La respuesta es SÍ, si lo sanamos previamente. El amor se sostiene en la medida en que nos sostenemos a nosotros mismos.

¿Qué podemos hacer para vincularnos a ese buen amor?

- Establecer la jerarquía positiva, el que llegó primero tiene prioridad. Las parejas anteriores poseen una fuerza especial, deben ser vistas y reconocidas por las posteriores.
- Honrar y respetar lo que fue, comprendiendo que respetar a nuestros ancestros, nuestros padres, aceptándolos tal y como son, es honrar la vida.
- El baremo emocional equilibra el dar y recibir, evita dar más de lo que el otro te puede ofrecer. A veces damos y damos desde la necesidad sin dar tiempo a la otra persona de devolver en la misma medida. Lo hacemos por exceso o defecto de amor, ambas deben de estar en equilibrio.
- Agradece todo tal y como es: inclínate con humildad ante la vida y ponte a su servicio, fluye... La vida te bendice, te comparte todas sus riquezas porque vives sin expectativas, sin exigencias.

Cuando empiezas a tomar conciencia y aplicas el orden que existe en el amor en tu vida diaria, comienzas a estar en la energía frecuencia y vibración del la vida, pues dejas espacio para la armonía en tus relaciones, encontrando tu espacio natural, ocupando el sitio que te corresponde por derecho propio, permitiendo que todos ocupen su lugar, todos los que forman tu clan. Así se restablece el AMOR EN TU VIDA, sintiendo paz y armonía en tu corazón.

María del Pino Santana

MUNDO DUSA

La mente lo es todo, te conviertes en lo que piensas

TERAPIA EMOCIONAL MÉTODO DUSA

- Desestructura familiar
- Gestión emocional en adolescentes
- Estrés
- Ansiedad
- Problemas de pareja
- Liberación de Emociones Atrapadas
- Ataques de Pánico



Yoga

Om
Saha nāvavatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha vīryam karavāvahai
Tejasvi nāvadhītamastu Mā vidviśāvahai
Om Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥ Tejasvi nāvadhītamastu Mā
vidviśāvahai
Om Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥ

“Oh Señor, protégenos a ambos; al que guía y al que es dirigido, para que podamos disfrutar la bendición de la liberación de las Escrituras. Que nuestro estudio sea fructífero. Que siempre reine el mutuo entendimiento. Que reine la paz en los tres puntos del conocimiento: el observador, lo observado y el vehículo de observación. “

Hari Om,

Con este verso quiero comenzar el artículo, texto o conocimiento. ¿Por qué este verso?, antes quiero puntualizar que voy a escribir sin utilizar la terminología del Yoga, porque quizás no lo vayan a entender. Lo que llamo verso realmente es un sloka, con lo cual este tu a tu que sea entendible. El significado del verso o sloka expresa eso mismo, llegar a un entendimiento entre el dador y el receptor de la enseñanza, crear armonía, paz, respeto por dicha enseñanza. Cuando estamos en clase o ustedes en casa o en cualquier lugar nos estamos siempre imaginando y dando poder a nuestras ilusiones, debido a ello se puede perder la transmisión del conocimiento.

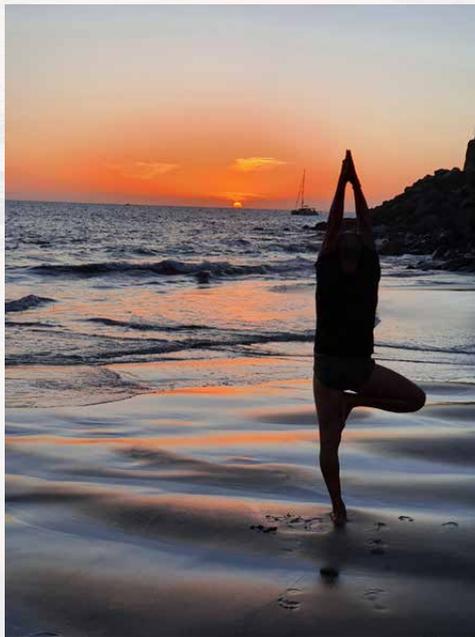
Yoga es el título de este artículo, es el camino, es la meta: la unión, la fusión, el encuentro. ¿por qué utilizar esta palabra con tanto significado para un uso que se debe evitar, que es la separación, el cuerpo, la mente limitada, el ego? El primer obstáculo con el que se encuentra la humanidad es la ignorancia, espiritual y de la propia existencia, ¿Quién soy?, ahí radica el trabajo profundo del Yoga, primero descubre quién eres realmente, y cuando lo descubras, jamás te separarás de la fuente, del origen de todo, te animo a que lo descubras.

Desde el concepto de que el origen de la experiencia externa es debido a la experiencia interna se debe hacer un mayor énfasis al trabajo interno, toda experiencia externa es una proyección de nuestro universo interno o microcosmos, el microcosmos interno es la unión consciente con el macrocosmos y a esa unión se le conoce como Yoga o estado yóguico.

Hay una interpretación errónea sobre lo que se obtiene a través de la práctica de Yoga, los frutos que se recogen por medio de la acción y a quién van dirigidos: muchos pensamos que alimentamos simplemente el interior sin conocer nuestra naturaleza interna, esta claro que algo interno se alimenta, pero no es lo que creemos, existe una metafísica interior y el néctar extraído de los frutos de la práctica de Yoga deben servir para alimentar la consciencia en el Ser, en el Amor, y nunca se debe modificar aquello que es real, nuestra naturaleza interna en unión con lo absoluto. Podemos cambiar de ropas, zapatos, alimentos, la piel, el pelo... todo eso es cambiante y perecedero, pero el Ser es eterno, omnipresente, omnisciente, nunca cambiante, todo aquello que tratamos de cambiar se debe a la

percepción errónea o deseos mundanos, en ningún momento eso que siento o pienso corresponde a la percepción real que siempre tiene un fundamento en la unicidad en el Amor.

Lo único que quizás nos una es el deseo de ser felices, pero cuando por un momento nos pensamos felices volvemos en un instante a tener pensamientos y emociones contrarias, con lo cual es un estado transitorio, de alguna forma este estado que se ha vuelto transitorio se debe mantener eternamente y por mucho que buscamos la fórmula, cuando empezamos a levantar castillos de ilusión, se vuelven a caer. Quiero decirles que SÍ hay un estado eterno y que la práctica de meditación es el medio.



Ahora toca hablar de la meditación: Es el medio para alcanzar el estado de presencia, consciencia y dicha, este es el estado de felicidad eterna que les había comentado, la práctica de Yoga es algo genérico que podemos desglosar en unos códigos de conducta:

- Prácticas de purificación
- Prácticas de posturas de yoga
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de interiorización
- Ejercicios de concentración
- Meditación
- El estado de consciencia en lo absoluto sin limitaciones

Después de años de práctica podremos vencer las limitaciones de la mente, pero todo esto requiere constancia, perseverancia y fe en la práctica que es el medio y el estado de unicidad, que es la meta. La meditación es una ciencia compleja y por ello es necesaria la guía de un profesor, muchos piensan que meditar es sentarse, cerrar los ojos y observar o

parar los pensamientos, pero antes se requiere un cambio de mentalidad para saber dónde dirigir los rayos de la consciencia, por ello la guía de un profesor es necesaria.

Todos sin excepción tenemos que meditar para poder obtener una percepción correcta de nuestra naturaleza, de lo contrario seguiremos percibiéndonos erróneamente y por consiguiente al mundo, todos deseamos la paz en el mundo, el fin del conflicto se halla en tu interior, tu percepción del mundo.

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

∞

Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres.

José Antonio Domínguez

Origen SteakHouse

galardonado con el 'Sello de Compromiso de Calidad Turística'

EL RESTAURANTE DE YERAY BOLAÑOS Y SU EQUIPO FORMÓ PARTE DE LAS 59 EMPRESAS TURÍSTICAS DE LA ISLA PREMIADAS POR SUS SERVICIOS EL PASADO 6 DE ABRIL EN EL AUDITORIO ALFREDO KRAUS.

La placa y diploma del proyecto SICTED (Sistema Integral de Calidad Turística en Destino) certifica hasta 2023 la oferta gastronómica de Origen SteakHouse. Un reconocimiento recibido con orgullo y alegría, pero también con la responsabilidad de mantenerlo como el mismo Yeray Bolaños reconocía: *"ahora queda lo más difícil que es mantenerlo pero no tengo ninguna duda que la seguiremos renovando"*.

Muchos clientes ya conocen la calidad del servicio ofrecido, pero sin duda la mención refuerza el buen trabajo en equipo de la plantilla, especialmente en tiempos de incertidumbre e inestabilidad como los que hemos vivido tras la pandemia. Antonio Morales, presidente del Cabildo de Gran Canaria, encargado de entregar los premios junto al consejero de Turismo, Carlos Álamo, valoró el esfuerzo realizado tras las inestabilidades postpandemia.

La reinención del establecimiento y adaptación a las nuevas normativas vigentes sanitarias han hecho a Origen merecedor de la confianza de los turistas nacionales e internacionales que poco a poco han comenzado a llegar a las inmediaciones de la Playa de Las Canteras, en Gran Canaria, en busca de buena carne con una copa de vino.

Como reconocía Álamo, la seguridad sanitaria está entre las nuevas demandas de los clientes: *"ahora la valoración de los destinos de éxito está claramente definida por la relación entre la calidad y la seguridad sanitaria"*.

El equipo al completo celebró la buena noticia entorno a una buena comida ¡Enhorabuena!



"ahora queda lo más difícil que es mantenerlo pero no tengo ninguna duda que la seguiremos renovando"



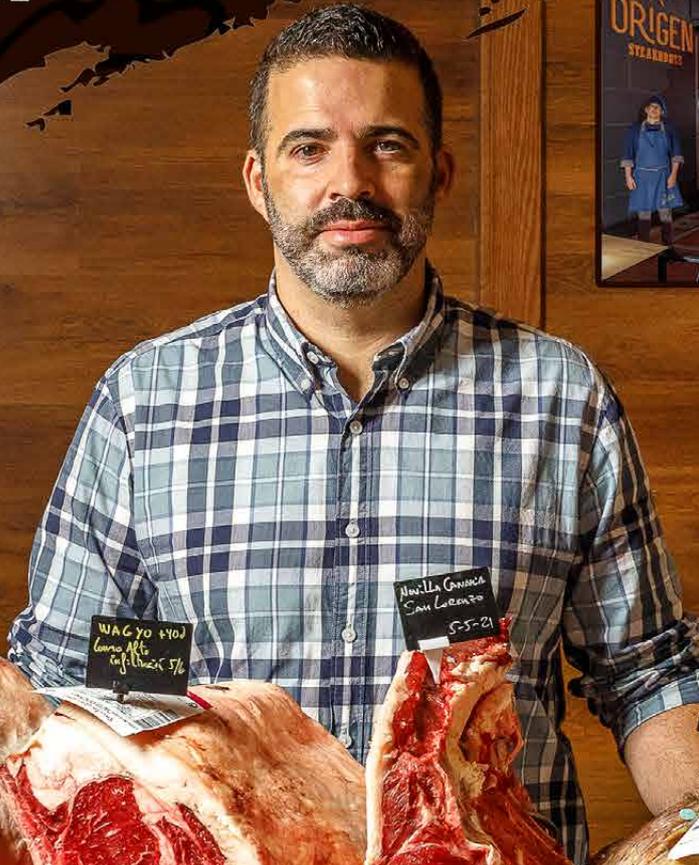
PERIODISTA,
ASESORA DE COMUNICACIÓN

Marta Talarera



ORIGEN

STEAKHOUSE



Novilla Carnea
San Lorenzo
55-21

WAGYU #101
Carne #110
#110 #110 #110

Novilla Carnea
San Lorenzo
55-21

WAGYU #101
Carne #110
#110 #110 #110

*Carnes y Cortes
del Mundo*



C. Lanzarote, 7
Playa de las Canteras (Las Palmas G.C.)



origensteakhouse.com | 828 05 06 20

EN ESTE PRIMERO DE MAYO SITCA DICE: NO A LA PÉRDIDA DE DERECHOS Y NO A LA GUERRA

Este año 2022 celebramos un 1 de mayo muy diferente, pero no es el primero dado que los anteriores años han estado marcados por la pandemia y la crisis económica derivada de la misma. Por primera vez desde que comenzó la pandemia podemos salir a la calle a reivindicar y protestar, me explico.

Reivindicar porque los trabajadores no queremos ser los damnificados de una crisis que no hemos creado, ni ser las víctimas de una economía globalizada donde el IPC está por encima del 8% y se nos pide, tras años de congelaciones salariales y subidas efímeras en nuestros salarios, que por responsabilidad las subidas de salarios no pueden superar el 2%, lo que conlleva una pérdida de poder adquisitivo sin parangón para la ya precaria economía de los trabajadores y por ende de las familias, que como ya comentaba anteriormente se han visto afectadas durante estos dos últimos años por la pandemia. A todo esto, tenemos a los grandes directores de bancos, los grandes gurús de la economía mundial, responsables del Fondo Monetario Internacional, el Banco Central Europeo y los grandes ejecutivos y directivos que cotizan en bolsa que se han subido sus salarios desde principios de 2019 hasta finales de 2021, bonus y objetivos en más del 60%, y luego piden a la clase trabajadora que tiene que ser responsable y seguir enterrándonos en más precariedad a pesar de que España tiene uno de los salarios más bajos de la Unión Europea.

Digo protestar, porque en pleno siglo XXI y en Europa estamos viviendo una guerra injusta y atroz donde el pueblo ucraniano está siendo víctima de una masacre, y en algunas zonas víctimas de genocidios por las megalomanías y ansias de poder de un oligarca, llamado Vladimir Putin. Este acto no solo ha atacado desde el punto de vista militar a un país, sino que ha atacado a toda la economía de Europa, a los valores democráticos de occidente y ha atacado a las democracias

occidentales subvencionando a partidos políticos extremistas y hackeando sistemas informáticos de occidente; y lo más grave, chantajeando a países con recursos básicos como son el gas o el petróleo. Todo este cóctel explosivo que no ha sido fruto de ninguna improvisación, sino que ha sido fruto de una maniobra orquestada y diseñada desde hace más de 10 de años. Esta situación está provocando la muerte de miles de inocentes en Ucrania, la destrucción de un país, una crisis económica a nivel mundial y una incertidumbre y preocupación por la escalada bélica que estamos viviendo en Europa.



Por todo lo expuesto para SITCA este no ha sido 1 de mayo con un lema o un eslogan concreto, es un primero de mayo cargado de mensajes, de muchos mensajes, queremos mostrar a los trabajadores que hay que salir a la calle, no con una consigna sino con una serie de objetivos, alzando la voz y con una actitud solidaria, reivindicativa, de resistencia y de lucha. Insisto como afirma nuestro cartel, NO a la guerra, NO a la precariedad, BASTA YA de salarios de

miseria, por nuestros derechos, porque se mantenga el poder adquisitivo de los convenios colectivos, por esta inflación que nos asfixia y sobre todo un grito a la paz y NO a la invasión de Ucrania. Todos los trabajadores unidos, no solo por nuestros derechos sino también con el pueblo ucraniano. Por último, en estos tiempos tan convulsos de guerra, de incertidumbre financiera, económica, laboral y social no podemos perder nuestro sentimiento reivindicativo, sino que también el de esperanza. Me gustaría tener un recuerdo especial para los que están sufriendo en Ucrania y en otras guerras que existen alrededor del mundo y para los millones de refugiados que han tenido que dejarlo todo atrás y es con una frase del Dalai Lama: *'La tragedia debe ser utilizada como una fuente de fortaleza. No importa qué tipo de dificultades tengamos, si perdemos nuestra esperanza ese será nuestro verdadero desastre.'*

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA



SITCA

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

¿Problemas
laborales?

Afílate a **SITCA**

C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA

Calle La Marina N. 51
Esc. 2 planta 1 ofic. 12.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

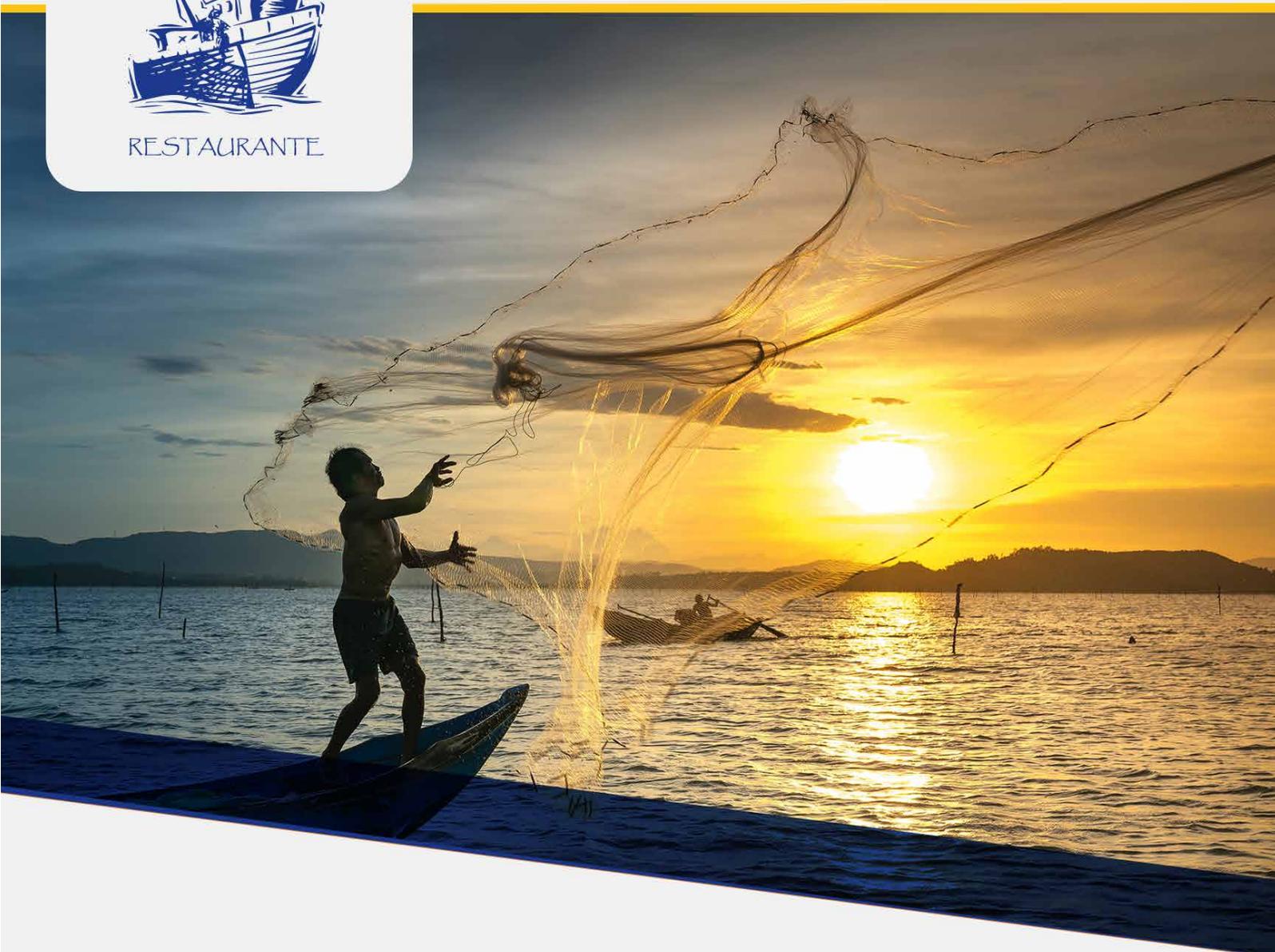
Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra
amplia terraza.*

“ TAMBIÉN SOMOS LA SOSTENIBILIDAD ”

CANARIAS
2030

AGENDA CANARIA 2030
CONÓCELA Y PARTICIPA EN
[CANARIAS2030.ORG](https://canarias2030.org)



Gobierno
de Canarias