



# El Varona

## *dice*

Órgano oficial de los estudiantes del IPU Enrique José Varona de la Pera

Holguín, 31 de octubre del 2024

Año 66 de la Revolución

Año 10

No. 1

## 10mo Aniversario de El Varona dice

Por: Epg. Ernesto Sixto Carcassés Sánchez (Profesor del IPU Enrique José Varona)

Ya son 10 años, **10 generaciones de jóvenes** educandos, sus familias, la comunidad y la institución educativa, como parte de un proyecto socio-educativo, una alianza con la Universidad de Holguín.

La formación en valores, laboral, profesional, patriótica y ciudadana se combinaron con sus intereses personales y grupales de una edad decisiva en la formación de la personalidad, el carácter, las relaciones humanas, la estética y la comunicación entre generaciones que coinciden en la construcción de un futuro mejor.

La **biblioteca escolar** (archivo por excelencia del periódico en esta etapa), es testigo de anécdotas, propuestas de perfección, nuevas metas, resultados científicos en lo académico e investigativo, en el conocimiento, divulgación de la historia local y en especial de la transformación positiva de actitudes de los participantes del proyecto y las personas receptoras de sus mensajes.

**Gracias** a todos los educandos, familias, miembros de la comunidad, educadores, instituciones que han apoyado esta idea por lo novedosa, útil y necesaria.



Las virtudes entran por los ojos, como entran por los oídos... José Martí.

# La ciencia en la vida

Por: Sara Isabel Estupiñán González (Educando del IPU Enrique José Varona de la Pera)



El pH es una medida de la acidez o alcalinidad de una solución y se expresa en una escala que va de 0 a 14, donde 7 es neutro, valores menores a 7 son ácidos y mayores a 7 son básicos.



## Importancia del pH en la Economía

- Agricultura:** El pH del suelo es crucial para la agricultura. Un pH adecuado asegura la disponibilidad de nutrientes esenciales para las plantas. Suelos demasiado ácidos o alcalinos pueden limitar el crecimiento de cultivos y afectar la producción agrícola, lo que tiene un impacto directo en la economía agrícola y en la seguridad alimentaria.
- Industria Alimentaria:** En la producción de alimentos y bebidas, el pH juega un papel fundamental en la conservación, el sabor y la textura de los productos. Por ejemplo, el pH de los productos lácteos, jugos y conservas debe ser controlado para garantizar su calidad y seguridad, lo que afecta tanto a los costos de producción como a la aceptación del consumidor.
- Tratamiento de Aguas:** El control del pH es esencial en el tratamiento de aguas residuales y potables. Un pH inadecuado puede afectar la eficacia de los procesos de tratamiento y tener implicaciones económicas significativas debido a la necesidad de tratamientos adicionales o al incumplimiento de normativas ambientales.
- Industria Química:** Muchas reacciones químicas dependen del pH. En la fabricación de productos químicos, farmacéuticos y cosméticos, un control preciso del pH es necesario para garantizar la calidad del producto final y reducir costos asociados con fallos en la producción.
- Salud Pública:** El pH también influye en la salud pública. Por ejemplo, el agua potable debe tener un pH adecuado para evitar problemas de corrosión en las tuberías, lo que puede llevar a la contaminación del agua y generar costos económicos significativos para su tratamiento.

## Importancia del pH desde el Punto de Vista Biológico

- Metabolismo Celular:** El pH es fundamental para las funciones biológicas. En los organismos vivos, cada tipo de célula tiene un rango óptimo de pH en el que realiza sus funciones metabólicas. Por ejemplo, el pH del citoplasma de las células humanas es aproximadamente 7.4; cualquier desviación significativa puede afectar procesos como la síntesis de proteínas y la producción de energía.

En nuestros países ha de hacerse una revolución radical en la educación... José Martí.



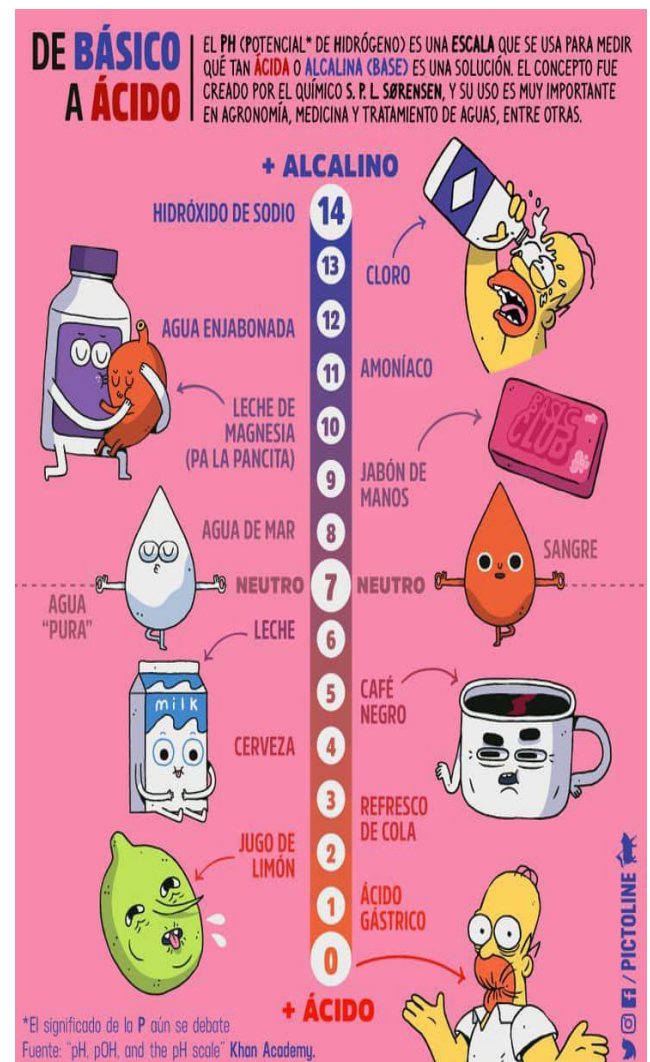
2. **Enzimas:** Las enzimas, que son catalizadores biológicos, tienen un pH óptimo en el que funcionan mejor. Cambios en el pH pueden desnaturalizar enzimas o alterar su actividad, afectando procesos metabólicos vitales.

3. **Equilibrio Ácido-Base:** Los organismos deben mantener un equilibrio ácido-base para funcionar correctamente. En humanos, por ejemplo, el sistema respiratorio y renal trabajan conjuntamente para regular el pH sanguíneo. Alteraciones en este equilibrio pueden llevar a condiciones como acidosis o alcalosis, que pueden ser potencialmente mortales.

4. **Biodiversidad Acuática:** En ecosistemas acuáticos, el pH del agua afecta la vida marina. Muchas especies son sensibles a cambios en el pH, lo que puede afectar su supervivencia y reproducción. Esto tiene implicaciones ecológicas y económicas, especialmente en industrias como la pesca y el turismo.

5. **Digestión:** En los organismos multicelulares, como los humanos, el pH del estómago es muy ácido (alrededor de 1.5 a 3.5) para facilitar la digestión de alimentos y eliminar patógenos. Un pH inadecuado puede llevar a problemas digestivos y afectar la salud general.

El pH es un factor crítico tanto en la economía como en biología. Su control y regulación son esenciales para garantizar la productividad agrícola, la calidad de los productos alimenticios, el tratamiento adecuado del agua y el funcionamiento óptimo de los sistemas biológicos. La comprensión y gestión del pH son, por lo tanto, fundamentales para el desarrollo sostenible y el bienestar humano.



## RECORDATORIO A LOS QUE OLVIDAN

(Tomado de INTERNET)

Países que han sido bombardeados por los **Estados Unidos de América** desde la Segunda Guerra Mundial:

Japón 6.08 y 9.08 (1945), Corea y China 1950-53 (Guerra de Corea), Guatemala 1954, Indonesia (1958), Cuba (1959-1961), Guatemala (1960), Laos (1964-1973), Vietnam (1961-1973), Camboya (1969-1970), Guatemala (1967-1969), Granada (1983), Líbano (1983, 1984) (atacar objetivos en Líbano y Siria), Libia (1986), El Salvador (1980), Nicaragua (1980), Irán (1987), Panamá (1989), Irak (1991) (Guerra del Golfo), Kuwait (1991), Somalia (1993), Bosnia (1994, 1995), Sudán (1998), Afganistán (1998), Yugoslavia (1999), Yemen (2002), Irak (1991-2003) (tropas conjuntas de Estados Unidos y Gran Bretaña), Irak (2003-2015), Afganistán (2001-2015), Kazajistán (2007-2015), Somalia (2007-2008, 2011), Yemen (2009, 2011), Libia (2011, 2015), Siria (2014-2015).

Hoy, indirectamente, contra Rusia en Ucrania y contra Palestina en Gaza.

Y las tres invasiones donde se robaron el 60% del territorio mexicano.

**Nunca olvidar quién representa una amenaza real para la paz.** ¿Hubo alguna indignación de la comunidad occidental contra Estados Unidos? ¿Hubo fuertes gritos de denuncia? ¿Ha habido alguna vez sanciones contra Estados Unidos? Nada. Ni una exclamación, ni una sombra de reproche, ni un destello de indignación. **¿Quién auspicia el terrorismo?** Los protagonistas han sido del **Partido Demócrata y Republicano**.

## Enseñanzas milenarias

CUANDO LES VENGAN CON CHISMES...PON EN PRÁCTICA LA PRUEBA DE LOS TRES FILTROS DE SÓCRATES:

En la antigua Grecia Sócrates tenía una gran reputación de sabiduría. Un día vino alguien a encontrarse con el gran filósofo, y le dijo:

– ¿Sabes lo que acabo de oír sobre tu amigo?

– Un momento, –respondió Sócrates– antes de que me lo cuentes, me gustaría hacerte una prueba, la de los tres filtros.

– ¿Los tres filtros?

– Sí,–continuó Sócrates– antes de contar cualquier cosa sobre los otros, es bueno tomar el tiempo de filtrar lo que se quiere decir. Lo llamo el test de los tres filtros.

El primer filtro es la verdad. ¿Has comprobado si lo que me vas a decir es verdad?

– No, sólo lo escuché.

– Muy bien. Así que no sabes si es verdad. Continuamos con el segundo filtro, el de la bondad.

Lo que quieres decirme sobre mi amigo, ¿es algo bueno?

– ¡Ah, no! Por el contrario.

– Entonces, –cuestionó Sócrates– quieres contarme cosas malas acerca de él y ni siquiera estás seguro de que sean verdaderas.

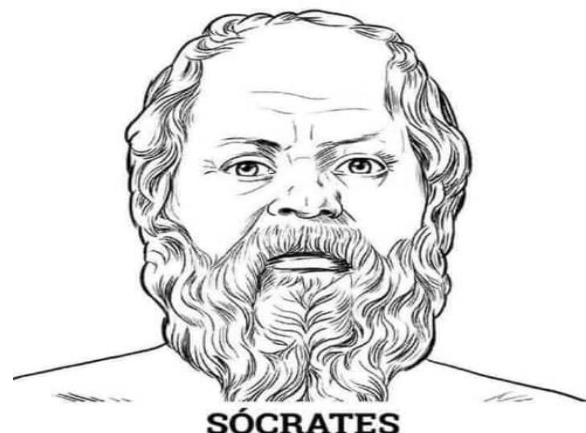
Tal vez aún puedes pasar la prueba del tercer filtro, el de la utilidad.

¿Es útil que yo sepa lo que me vas a decir de este amigo?

– No, en serio.

– Entonces, –concluyó Sócrates– lo que ibas a contarme no es ni cierto, ni bueno, ni útil; ¿por qué querías decírmelo?

Mejoremos nuestra vida y sociedad.  
(Tomado de la red)



Estos son tiempos de virtudes... José Martí.

## “Más allá del Materialismo”.

Por: R. García-Ramó L. (profesor Universidad de La Habana)

Toda mi vida he sido educado como materialista y dialéctico. Convencido que, en la naturaleza, en la sociedad y en la Historia, existen leyes objetivas independientes de la voluntad de los hombres.

Pero la Historia misma nos sorprende con sucesos que no pueden tener explicación desde el Materialismo. Ni siquiera del **Materialismo-Dialéctico**, sino simplemente, del Materialismo, como corriente filosófica.

En pocos días El Comandante cumplirá 98 años. ¡Cumplirá! No cumpliría.

Hubo momentos en su vida donde su acción y su imponente presencia, respaldada por los que lo cuidaban, que no eran solo los que tenían la responsabilidad directa, frustró más de **600** planes de atentados.

Eso es el factor objetivo.

Pero, ¿Quién me pude explicar que, en el momento del parto de su madre, cuando se apagan sorpresivamente las lámparas de carburo, la partera le dice **“...no te preocupes, que ese que va a nacer trae luz propia”**?

¿Quién me explica aquellas palabras premonitorias de Lina **“...he parido un Caballo”**? ¿Sería solo por el tamaño del bebé? ... No lo creo. Como madre tuvo que haber tenido una premonición.

¿Quién me explica que un teniente negro del ejército de la tiranía, convencido yo de que seguro no tenía una formación intelectual profunda, y en medio de la orgía sangrienta del ejército, asesinando a los valientes del Moncada, cuando lo apresan y ante el intento de asesinarlo, pronuncia aquellas palabras profundísimas **“...las ideas no se matan”**?

¿Quién me explica que cuando en el bar del **Hotel Riviera**, a donde acostumbraba a asistir por las noches a tomarse un batido de chocolate en los primeros momentos de la Revolución, Leopoldina Grau le prepara un atentado en contubernio con el barman, mediante una cápsula de veneno que este vertería en su batido, y al tratar de sacar la cápsula de la nevera, ¿esta se rompe y se frustra el atentado? En aquella ocasión, y creo que por una vez coincido con esa contrarrevolucionaria, Leopoldina dijo **“ese día me di cuenta que a Fidel lo protegía algo más que el G2”**.

¿Y por qué las palomas siempre lo acompañan? Cuando nació, a su cunero, horas después, fue a visitarlo una paloma. El 8 de enero, en el cuartel de Columbia, convertido luego en **Ciudad Escolar Libertad**, las palomas liberadas no volaron y se fueron; se posaron sobre él. Hoy, en su piedra-grano de maíz, desde donde nos observa, otra vez una **paloma** lo visita con frecuencia.

¿Será que él trae consigo la luz que de la frente de Martí emana en la foto de Jamaica, en un camino junto a un cañaveral?

Sigo siendo Materialista-Dialéctico. Sigo convencido que existen leyes objetivas más allá de la conciencia de los hombres. Pero hay hechos que ni el **Materialismo Dialéctico e Histórico** pueden explicar.

### Curiosidades de la Historia:

La zona de México conocida como Yucatán viene de la conquista cuando un español le preguntó a un indígena como llamaban ellos a ese lugar. El indio le dijo: Yucatán. Lo que el español no sabía era que le estaba contestando: **“no soy de aquí”**.



## La verdad como arma ética

Por: Karen Proenza Cabrera (Educatando del IPU Enrique José Varona de la Pera)



Encima de un trozo de asfalto de la calle Maceo, aunque invisible para los transeúntes apurados por el ajetreo que la ciudad, se encuentra el lugar donde el conocimiento se abrió camino en la mañana del pasado 16 de octubre.

Por encima del ruido de los automóviles, las paredes cubiertas de una verde manzana, los educandos y profesores del Instituto Enrique José Varona en Holguín, ávidos de conocimiento, fuimos testigos de la inauguración de la **Conferencia por el equilibrio del mundo**.

Las páginas de partituras parecieron poseer a los músicos que, solo con un par de manos y guitarras, acariciaron las cuerdas en los lugares exactos y en los instantes justos para producir las más hermosas melodías.

Culminando una inauguración que prometía, el presidente de la **Sociedad Cultural José Martí** tuvo las palabras de presentación y de inicio de una jornada cultural y de reflexión martiano.

El segundero del reloj continuaba su camino cuando el Dr.C. **Alexander Abreu Pupo**, decano de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Holguín deleitó a todos los presentes. El tema de la conferencia fue: **Fidel Castro y el Moncada, desmontando la manipulación histórica**.

¿Qué es más importante que conocer la verdad?

Darse el placer de conocerla bien. Resulta pues que repetidas hasta el cansancio están las "casi consignas" que hemos aprendido a través de los años en lo referente al **Asalto al Moncada**. Incluso quien lee los libros de historia en una lectura igual de reflexiva que la lectura del "Manual de instrucciones" de una batidora doméstica, podría decirnos que el Asalto al Cuartel Moncada fue realizado por la generación del centenario, que muchos murieron en esta acción y que fue un hito histórico.

Sin embargo, desde **Miami y España** nos lo cuentan como hecho cobarde, una aventura o locura de alguien que quería llegar al poder,

un golpe de Estado, el intentar pretender que nunca existió un momento de decisión entre la vida y la

justicia, o simplemente el no reflexionar lo suficiente sobre todo aquello que se nos cuenta, nos hagan un blanco fácil para disparar "historias no contadas", embadurnadas de la atractiva búsqueda de la "otra cara de la luna", pero vacías de coherencia y legitimidad, al no presentar argumentos.

En esta conferencia se hizo referencia a varios libros que hablaban de estos intentos de emborronar la historia, en uno de ellos se hacía referencia a varios **mitos** del Asalto al Cuartel Moncada:



### - "Las versiones de tortura contra los prisioneros del Moncada":

"Todas las evidencias apuntan a que los primeros 35 prisioneros fueron ejecutados de inmediato en el campo de tiro del cuartel, entre 8 y 11 de la mañana del 26 de julio, luego de sacarles confesiones en los interrogatorios, pero ni médicos, ni funerarios, ni las fotos obtenidas años después indican que los cuerpos de los fallecidos mostraban signos de haber sido vejados."

Si el asalto al **Cuartel Moncada** comenzó alrededor de las **5:30am hasta las 6:00am**, y dicen que entre las 8:00 y las 11:00 de la mañana se realizaron las **ejecuciones**, a esta ecuación se le extraviaron dos horas, tiempo suficiente para las torturas cometidas.

**No se opina con la fantasía, ni con el alma, sino con la realidad conocida... José Martí.**

La obra "**Historia de la Revolución Cubana**" de varios autores, entre ellos Fidel Castro, menciona que muchos prisioneros fueron sometidos a **interrogatorios brutales** por parte de las fuerzas de Batista, los cuales se caracterizaron por el uso sistemático de la violencia para intimidar a los prisioneros y obtener información. Los propios oficiales afirmaron que fueron **ejecutados 35 revolucionarios**. En unas horas fueron **jueces y verdugos**.

Las declaraciones de soldados en la prensa de la época "**Revista Bohemia**", a pesar de la censura, declaraciones de testigos, familiares y de los documentos oficiales del fiscal, muestran el mentir de las autoridades batistianas.

Los **médicos forenses** publicaron las condiciones en que estaban los cadáveres (**destrozados por los golpes**) incluso uno sin ojos.

**Renato Guitart** es el primero en caer en combate por un tiro en la frente en la **Posta 3**, llega al necrosorio con más de 70 balazos y los miembros y el cráneo destrozados junto a las torturas visibles en los cuerpos. Hasta el **embajador** de EEUU en sus memorias reconoce los **excesos** de los soldados.

La denuncia de las torturas y asesinatos de prisioneros hecha por Fidel Castro durante el juicio no fue desmentida por la fiscalía: **el silencio como prueba**.

- **El ensañamiento macabro contra Abel Santamaría:**

"El funerario Manuel Bartolomé, entrevistado en 1993, dijo que no vio ningún cadáver al que le faltaran los ojos, ni con signos de tortura."

Según el libro "**Abel Santamaría: El héroe olvidado**" de Jorge Luis Ancada, se documenta que muchas familias, alarmadas por la represión, acudieron al cuartel en busca de sus seres queridos.

La madre de **Abel y Haydée Santamaría**, en alerta total por las informaciones de que los asaltantes habían sido hechos prisioneros, fue al Cuartel, y estando allí las restricciones impuestas por el régimen de Batista le impidieron ver a su hijo antes de su ejecución.

Pero el testimonio de los forenses dice que se les dificultaba preparar los cuerpos por el nivel de maltrato que traían algunos, incluido uno sin ojos.

Ese dato pone en ridículo la versión oficial.

La madre de Abel montada en una máquina donde iba el **sargento Elogio González**, él en un gesto de impunidad y de crueldad, le dijo que le había sacado los ojos a su hijo.



**De extravíos y deserciones rumbo al Moncada:**

"Todo indica que el extravío de algunos en Santiago obedeció a una acción intencional de Ernesto Tizol, quien conducía el séptimo carro de la caravana de 16 que salió de la granjita Siboney y dobló por Avenida Las Américas en lugar de continuar por la Avenida Victoriano Garzón." Ellos se acobardaron, sería la conclusión de los tergiversadores.

Tizol era nuevo en Santiago y el hecho de que hubiera carnavales hizo complicada su travesía, haciendo que se perdieran. En "**Los jóvenes del Moncada**" de José Luis Rodríguez, se detalla cómo muchos participantes eran jóvenes pero maduros, conscientes del riesgo que asumían.

La decisión de participar en el asalto no fue trivial; los jóvenes fueron **consultados** previamente sobre su disposición a unirse a las acciones de esa mañana de la Santa Ana.

**Ernesto Tizol** (holguinero) tuvo una actitud consecuente en el juicio, la prisión y en el proceso revolucionario, era uno de los pocos que sabía de la acción, compró armas, dirigió el entrenamiento militar, alquiló la hoy conocida como “**Granjita Siboney**”.

¿Quién se atreve a callar a los que en el silencio gritan la verdad? La valentía de mentir es la forma más execrable de cobardía.

La historia es de quién la escribe, dicen; se puede tergiversar u ocultar, pero solo existe una verdad, sin matices ni lugar para interpretaciones vanas.

Si escudriñamos lo suficiente, buscamos coincidencias, testigos y contradicciones, la historia se cuenta sola.

Las **fotografías**, para inmortalizar el momento, marcaron el tiempo final en el cronómetro que medía el fin de la actividad. Ansiosos de más historia, los rumbos de la calle nos guiaron a la **Periquera**. Las puertas abiertas al público fueron el portal al pasado; los objetos dentro de las vidrieras, las huellas palpables de la historia de nuestra Patria.

La **Sala Revolución** está llena de recién graduados de la carrera de derecho, nosotros en silencio

recorremos la sala y nos asombramos con lo que descubrimos sobre **Fidel Castro y Holguín**.

Un perrito cariñoso, una pareja de gatos fotogénicos y un murciélago negado a moverse, aunque le "echaran airecito" nos acompañaron.

Los más curiosos nos preguntamos cómo sería el funcionamiento de un trapiche como el usado por Mackandal y, basándonos en un fragmento de “**El Reino de este mundo**”, logramos descifrarlo.

De vuelta a la escuela el tema fundamental fue la “**aventura**” que habíamos realizado, surgieron nuevos lazos amistosos y comprendimos que no hay que caminar kilómetros para viajar lejos, y solo hay que buscar un poco para encontrar la verdad.



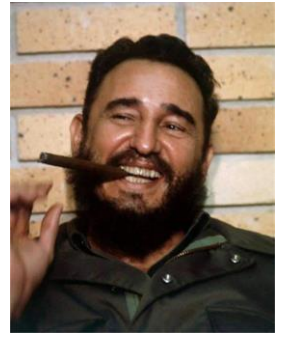
## Polifenoles para transformar la salud digestiva

 <p><b>Resveratrol:</b> <i>Se encuentra en uvas rojas, bayas.</i></p>	 <p><b>curcumina</b> <i>Encontrado en la cúrcuma</i></p>	 <p><b>EGCG</b> <i>Se encuentra en el té verde, té negro y té blanco.</i></p>
 <p><b>hespiridina</b> <i>Se encuentra en frutas cítricas.</i></p>	 <p><b>antocianinas</b> <i>Se encuentra en arándanos, frambuesas y fresas.</i></p>	 <p><b>quercetina</b> <i>Se encuentra en manzanas, especias y hierbas.</i></p>

**La historia. Ella es un examen y un juicio... José Martí.**



Por: Karla de la Caridad Lorenzo Fernández (educando del IPU Enrique José Varona)



## Eterno

Eterno es el suelo que pisamos, la memoria de aquellos que hoy no deben quedarse en el pasado.

Los que dejaron huellas más profundas que los surcos de la tierra, los que nos regalan la historia en la que nos envolvemos.

Maravilla de pensamientos que nos legaron un día los grandes.

Eterno Fidel, que nos da la mano y nos acompaña en los días más turbulentos, ese mismo que nos defiende hasta después de la muerte.

Aquellos valores indelebles que se forjaron como el mismísimo acero de su espada.

Eterno, eterno a la memoria nuestra, rendimos homenaje y alzamos mil veces en su nombre la bandera.

En cada puño guardamos un primero de enero de 1959, también guardamos en lo más incógnito del alma un gris 2016.

Pero hoy y siempre recordamos, un eterno Fidel.

Tomado de internet:

### Cuanta verdad

¿Usted cree que todo en la vida es dinero?  
Lo invito a que me diga,  
¿Dónde venden confianza?,  
¿Dónde venden lealtad?,  
¿Qué precio tiene un buen amigo (a)?  
¿Una buena pareja que te ame sinceramente?  
¿Dónde se compra familiares y amigos fallecidos?  
¿Con cuánto se arregla una familia destrozada?  
¿En qué centro comercial te quitan las penas que cargas?

Nada es más valioso que los momentos que pasamos con las personas que amamos, nada es más valioso que la lealtad, sinceridad, el amor, los momentos con cada persona que nos rodea. Aprendamos a valorar.

**El caudal de los pueblos son sus héroes... José Martí.**

# Un pedazo de Historia

Por: Sara Isabel Estupiñán González (Educando del IPU Enrique José Varona de la Pera)



El "**Período Especial**" en Cuba, que comenzó a principios de los años 90 tras la caída de la Unión Soviética, el desmerengamiento del Campo Socialista y la intensificación de bloqueo norteamericano, fue un tiempo de severa crisis económica y social en la isla. Durante este período, muchos cubanos experimentaron dificultades extremas debido a la escasez de alimentos, medicinas y otros bienes esenciales, pero también la capacidad de asombrar al mundo. A continuación, se presentan entrevistas a diferentes personas que vivieron esta etapa, reflejando sus experiencias y perspectivas.

## Entrevista 1: María, 65 años, profesora jubilada

**Pregunta:** ¿Cómo afectó el Período Especial su vida cotidiana?

**María:** Fue un tiempo muy difícil. Recuerdo que las tiendas estaban vacías y había largas colas para conseguir lo más básico. Como profesora, traté de mantener el espíritu en mis estudiantes, pero muchos venían a clase con hambre. Tuvimos que aprender a ser creativos con lo que teníamos. A veces, hacíamos actividades al aire libre porque no había materiales.

## Entrevista 2: Luis, 40 años, ingeniero

**Pregunta:** ¿Qué cambios notaste en tu trabajo durante el Período Especial?

**Luis:** La situación era desesperante. Las empresas estatales no tenían recursos y muchas veces no podíamos cumplir con los proyectos. Empezamos a improvisar y buscar soluciones por nuestra cuenta. Algunos colegas comenzaron a vender productos en el mercado negro para sobrevivir. Era una época de mucha incertidumbre.

## Entrevista 3: Ana, 30 años, madre de dos hijos

**Pregunta:** ¿Cómo fue criar a tus hijos en ese tiempo?

**Ana:** Fue un gran desafío. A veces no podía encontrar leche o pañales. Aprendí a hacer purés con lo que podía conseguir. Lo más difícil era ver a mis hijos pasar hambre y no poder darles lo que necesitaban. Sin embargo, también nos unimos como familia; aprendimos a compartir y valorar lo poco que teníamos.

## Entrevista 4: Jorge, 50 años, artista

**Pregunta:** ¿Cómo se vio afectada la cultura y el arte durante el Período Especial?

**Jorge:** La cultura sufrió mucho, pero también hubo una explosión de creatividad. Con menos recursos, tuvimos que adaptarnos y usar lo que teníamos a mano. Muchos artistas comenzaron a trabajar en proyectos comunitarios. Aunque había escasez, la necesidad de expresarnos nunca desapareció. El arte se convirtió en una forma de resistencia.

## Entrevista 5: Elena, 75 años, abuela

**Pregunta:** ¿Qué recuerdos tienes de aquellos años difíciles?

**Elena:** Recuerdo la solidaridad entre vecinos. Compartíamos lo poco que teníamos; si alguien tenía un poco más de arroz, lo compartía con otros. También había momentos de risa y música, donde nos reuníamos a contar historias y apoyarnos mutuamente. Esa comunidad fue lo que nos ayudó a sobrevivir.

**Y sin pan se vive: - sin amor- ¡no! ... José Martí.**

**Las entrevistas** reflejan la **resiliencia y la creatividad** de los cubanos durante el Período Especial. A pesar de las dificultades extremas, muchos encontraron formas de adaptarse y apoyarse mutuamente, creando un sentido de **solidaridad** en medio de la crisis, **vencer los estudios**, hacer **ciencia**, **producir** con poco, conservar la **soberanía y la dignidad**, buscar nuevos mercados y alianzas sin renunciar a los **principios**.

Estas experiencias son un testimonio del **espíritu humano frente a la adversidad**. El mundo se asombró de lo que somos capaces.

Los cubanos a veces no somos capaces de **valorar el ejemplo de dignidad** que protagonizamos ante la intención de doblegarnos por hambre y desesperación, algunos cuentan los que se fueron y no son capaces de contar y valorar los que se quedaron, hicieron **la proeza de sobrevivir y apostar por el desarrollo**.

**Ley Torricelli y Helms Burton**, planes gubernamentales, incitación a la violencia, aportar por las indisciplinas, la corrupción, la apatía, la delincuencia, la pérdida de valores, el anexionismo y el oportunismo de cambiar casacas frente a un pueblo que tuvo en **Fidel Castro** la inspiración y en ellos mismos la **firmeza del acero**.



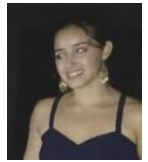
**En política, resistir vale tanto como arremeter... José Martí.**



## Luces de tradición nacional

### "LOS CDR, ESPACIO PARA LA FEEM"

Por: Gabriela Sánchez Lugo (Educando del IPU Enrique José Varona de la Pera)



Con el objetivo de **salvaguardar** el proyecto emancipador de la isla, y potenciar la unidad en torno a la defensa de la independencia y tranquilidad ciudadana, fueron erigidos el 28 de septiembre de 1960 los **COMITÉ DE DEFENSA DE LA REVOLUCIÓN** (CDR)



Fidel creó esa fuerza pujante, organizada y preparada para cualquier contingencia con la confianza de que el futuro de la patria depende de la unidad de nuestro pueblo frente a enemigos internos y externos.

La **mayor organización de masas** del país también contribuye con la salud pública, protección y ayuda a personas vulnerables, procesos democráticos, defensa civil contra fenómenos

naturales, es un medio ideal para afirmar la solidaridad entre vecinos y con necesitados en cualquier parte de Cuba y el mundo.

Así nuestro **Preuniversitario Enrique José Varona**, en su relación con el barrio, llevó a la comunidad el ímpetu juvenil y cultural. La **caldosa** tuvo un sabor diferente.



La experiencia de contribuir con **poesías** a la actividad de un CDR donde como escuela ratificamos ser el centro cultural más importante, es un ejemplo a multiplicar. Aquí sentí un **crecimiento espiritual siempre necesario**.



**Somos un ejército de luz... José Martí.**

# Una apuesta por la lectura

Por: **Yenifer Hermosa Hernández, Melanis Peña Pérez y Yesica del Río Vielza** (Educandos del Centro Politécnico Mayor General Calixto García Íñiguez)



Durante la formación como técnico medio en **Bibliotecología y técnicas documentarias**, realizamos las prácticas preprofesionales en la biblioteca del IPU **"Enrique José Varona de la Pera"**, en esta etapa entre las tareas que realizamos estuvo la preparación de actividades de promoción de la lectura; pero...

## La lectura ¿Qué es y para qué sirve?

Ayuda a la comprensión de textos, mejora la gramática, el vocabulario y la escritura. Facilita la comunicación. Hace que podamos sentirnos activos. Y que podamos concentrarnos.

- Beneficios que nos aporta. Permite descubrir/explorar mejor dichos mundos. Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.
- Importancia de la lectura en los educandos. Es esencial en el proceso de aprendizaje porque permite acceder a información y conocimiento de diversas áreas, estimula el pensamiento crítico, mejora la capacidad cognitiva y ayuda a desarrollar habilidades fundamentales para el éxito en cualquier ámbito de la vida.

## - ¿Que aprendemos con la lectura?

La lectura es un proceso mediante en el cual podemos aprender un sin fin de cosas, imaginar mundos nunca vistos y ensanchar nuestra visión de la realidad al acceder a conocimientos que otros han descubierto y sistematizado.

Por estas razones los invitamos a la presentación de los títulos **"El Principito"**, **"Naciste para brillar"** y **"La Sirenita"** como parte de nuestro ejercicio de examen final, el 10 de diciembre de 2024 a las 9.00 am.

### Síntesis "El Principito"

Un piloto cae en medio del desierto, su avión a sufrido una avería. De pronto escucha la voz de un niño pidiéndole que le dibuje una oveja. Así comienza:

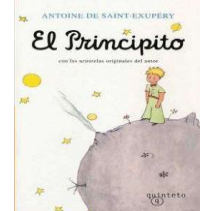
**"El Principito"**, obra maestra de la literatura infanto- juvenil, hermoso encuentro con lo esencial del alma humana a través de la amistad y el amor.

### Síntesis "Naciste para brillar"

La **pequeña Martina** era una niña que empezaba segundo grado. Emocionada para entrar al colegio y contarles a sus amigos y amigas todas las aventuras que había tenido en las vacaciones Aquí comienza una obra maestra de la lectura, con un hermoso encuentro con lo esencial de los seres humanos y a conocernos y amarnos por lo que somos.

### Síntesis de "La sirenita"

En lo más profundo de los mares donde el agua es pura y transparente como el cristal estaba situado el inmenso país del rey de los mares. Vivía en un espléndido palacio hecho de coral y conchas junto a sus seis lindas hijitas. La más joven era sin duda la más bonita, sus largos cabellos eran dorados y su cuerpo esbelto terminaba, como el de sus hermanas, en una hermosa cola de pez. Así comienza una bella obra de la lectura infantil, demostrando el amor incondicional y la dedicación.



**Hasta que los obreros no sean hombres cultos no serán felices... José Martí.**

# Educación jurídica, una necesidad

## Ley 162/2023 de Comunicación Social.

Por: Colaboración de la Cátedra Martiana (Dirección Municipal de Educación Holguín)

Tras 120 días desde su publicación en la Gaceta Oficial de la República de Cuba, la **Ley 162/2023 de Comunicación Social** y sus disposiciones normativas complementarias, entran en vigor a partir del viernes 4 de octubre del 2024.

Este cuerpo normativo tiene en su génesis el espíritu de diálogo, la voluntad política de hacer una mejor nación desde los procesos comunicacionales y la consolidación de debates, aspiraciones, insatisfacciones y sueños de sectores profesionales y académicos que durante mucho tiempo plantearon la necesidad de transformar el sistema de comunicación social en Cuba.

Hoy ya es realidad. La Ley y sus Reglamentos han llegado para regular el **Sistema de Comunicación Social** para la gestión estratégica e integrada de los procesos de comunicación social en los ámbitos organizacional, mediático y comunitario, con fines políticos, de bien público, organizacionales y comerciales, tanto en los espacios públicos ya sean físicos o digitales.

Establece también los principios de **organización y funcionamiento** para todos los medios de comunicación social en el país y se aplica a los órganos, organismos y entidades del Estado, las organizaciones de masas y sociales, las organizaciones mediáticas y demás personas naturales y jurídicas, cubanas y extranjeras, que residan de forma permanente o temporal o transiten por el territorio nacional.

En sus estipulados aborda la **importancia y necesidad** de la gestión de la comunicación de crisis, la comunicación política, el diseño de la comunicación visual e industrial, la imagen y uso de la marca país, el ejercicio de la publicidad y el patrocinio, la comunicación en la vía pública, la inscripción de los sitios web y las publicaciones seriadas en los Registros nacionales habilitados para ello.

Además de contener capítulos dedicados a la **investigación, el desarrollo y la innovación**, a la formación, preparación y superación en comunicación social y al papel de las organizaciones profesionales.

La Ley 162/2023 “**De Comunicación Social**” es el texto legal más acabado sobre el tema en cuestión, pionera en Cuba y en muchas otras latitudes en cuanto a envergadura.

Es una **ley robusta, transparente y clara, democrática** en su creación y proyección, que no sólo ordena y dispone, también defiende la libertad de expresión y el derecho de los ciudadanos a recibir y solicitar información, pauta las obligaciones de los servidores públicos en la gestión de comunicación y el ejercicio de la prensa extranjera en Cuba.

Se considera, asimismo, una norma moderna, teórica y conceptualmente fundamentada que se nutre de la práctica comunicacional cubana y entra en vigor ahora, en un momento económico y social complejo, agudizado por una agresión política y mediática sin precedentes contra nuestro país.

Con su implementación, lo cual requiere ante todo articulación y capacitación permanente, Cuba se adentra en un amplio, profundo y necesario proceso de educación para la comunicación, de transformación cultural que tendrá a los seres humanos como centro, tal y como corresponde a los principios y valores de una sociedad socialista y los derechos y deberes consagrados en nuestra **Constitución**.

No se trata, entonces, de un punto de llegada, sino de partida. Será un largo camino, pero entre todos y todas podremos transitarlo, porque esta es una ley para toda la sociedad, esa a la que debemos contribuir para que sea cada vez más **dialogante, participativa, justa y democrática y sostenible**.

**Todo aquel que no mira por el derecho ajeno...merece perder el propio... José Martí.**



## HECHOS Y ACONTECIMIENTOS

### noviembre **QUE AYER FUERON NOTICIA Y HOY SON HISTORIA**

- **2 1930** Nace Renato Guitart, mártir del Moncada.
- **1966** El presidente de EEUU, Lyndon B Johnson firma la Ley de Ajuste Cubano.
- **3 1923** Se funda la Universidad Popular José Martí.
- **1982** Fallece **José Agustín García Castañeda** (historiador, arqueólogo, archivista y museólogo).
- **4 1868** Alzamiento de la Clavellinas, Camagüey.
- **1923** Nace **José Ramón Carlos (El Gallego) Fernández Álvarez**.
- **1958** Fundación del IV Frente Oriental: Simón Bolívar
- **5 1513** Se funda la segunda villa de Cuba: San Salvador de Bayamo.
- **1834** Sublevación esclava en el ingenio Triunvirato, Matanza, dirigido por Carlota.
- **1975** Se inicia la "Operación Carlota"
- **6 1903** Muere Diego Vicente Tejera, poeta precursor de las ideas socialistas en Cuba.
- **7 1863** Nace Julián del Casal, poeta precursor del movimiento modernista.
- **1917** Triunfo de la Revolución Socialista de Octubre.
- **8 1958** Son asesinados Ángel Amejeiras Delgado (Machaco), Pedro Rodríguez y Rogelio Perea (Rogito).
- **11 1975** Proclamada la independencia de la República de Angola.
- **13 1845** Nace en Santa Clara: Marta Abreu.
- **15 1863** Muere el poeta matancero Juan Jacinto Milanés.
- **16 1519** La Habana es ubicada definitivamente en la costa norte.
- **1945** Se funda la UNESCO.
- **19 1837** Inauguración de la primera línea férrea de La Habana a Bejucal.
- **1888** Nace José Raúl Capablanca, genial ajedrecista mundial.
- **1933** Muere el maestro de juventudes, Enrique José Varona de la Pera.
- **20 1958** Batalla de Guisa: el ejército rebelde pone en fuga a las tropas de la tiranía.
- **1788** Nace el filósofo **Félix Varela Morales**, el primero que nos enseñó a pensar.
- **24 1884** Muere el maestro del apóstol Martí, Rafael María de Mendive.
- **25 1956** Zarpa desde Tuxpán, México, la expedición del Granma.
- **1958** Muere en la batalla de Guisa, Braulio Coroneaux.
- **2016** Fallece el líder histórico de la Revolución Cubana: **Fidel Alejandro Castro Ruz**.
- **26 1626** Nace el que luego fuera primer médico cubano, Diego Vázquez de Hinostrosa.
- **1891** José Martí pronuncia el discurso Con todos y para el bien de todos.
- **1961** Son asesinados por contrarrevolucionarios el brigadista alfabetizador Manuel Ascunce Domenech y el campesino Pedro Lantigua.
- **1963** Es aprobada la Ley del Servicio Militar Obligatorio (SMO).
- **27 1871** Fusilamiento de los 8 estudiantes de Medicina.
- **28 1893** Muere Mariana Grajales, madre de los Maceo.
- **29 1895** La columna invasora atraviesa la Trocha de Morón.
- **30 1665** Se concede a La Habana el escudo de armas.
- **1956** Alzamiento en Santiago de Cuba, en apoyo al desembarco del Granma. Mueren los revolucionarios Pepito Tey, Otto Parellada y Tony Alomá.
- **1960** Muere el comandante Manuel Fajardo (Piti) luchando contra los alzados en el Escambray.



**"El deber de un hombre está allí donde es más útil" ... José Martí.**