



Por LUIS MORALES BLANCO
moralesjoster@gmail.com

El gran poder no vence a la verdad

LA liberación de Julian Assange es un triunfo para los derechos humanos y la libertad de prensa; él consiguió salir, gracias a la lucha de cientos de miles de personas.

Como es habitual EE.UU. mantiene en prisión a quienes "le saben algo y son potencialmente peligrosos", en cambio, muchos en el orbe ven a Julian como luz de esperanza y su salida, bajo fianza, puede ayudar a otros periodistas perseguidos por Washington. El secretario general de la Federación Latinoamericana de Periodistas, Nelson del Castillo, acoge con regocijo la liberación de Julian Assange a quien considera un héroe "y necesitamos más héroes como él...".

El caso contra el australiano despertó una ola de protestas en todo el mundo. Miles de sus seguidores salían a las calles para exigir que

fuera liberado, mientras sus abogados y familiares denunciaban las condiciones del encarcelamiento, lesivas de su salud física y mental.

Hace pocos días, Assange abandonó la cárcel de máxima seguridad de Belmarsh, tras pasar allí un total de mil 901 días. El Tribunal Superior de Londres puso al periodista en libertad bajo fianza, tras lo cual abandonó el Reino Unido, en un avión con destino a Australia.

"Este es el resultado de una campaña mundial emprendida por organizadores de base, defensores de la libertad de prensa, legisladores y diversos líderes políticos, hasta llegar a las Naciones Unidas", afirmó la publicación de WikiLeaks en X.

Según varios medios de comunicación, Assange llegaría a un acuerdo con el Departamento de Justicia estadounidense al aceptar declararse culpable de los cargos penales en su contra.

El imputado comparecerá ante el tribunal, este miércoles, en Saipán, las Islas Marianas del Norte (territorio de EE.UU.) y se espera que sea sentenciado a 62 meses; pero por el tiempo en prisión podría salir ya en libertad.

Sorprendentemente, Biden consideraría retirar los cargos contra Julian Assange, según la esposa, Stella Assange, es una "buena señal".

Afortunadamente para el encartado, su familia y la libertad de prensa, el Parlamento australiano insta a Estados Unidos y al Reino Unido a poner fin a la persecución del fundador de WikiLeaks, y permitir el regreso a su país.

Todos ellos ultimán los contactos con líderes políticos y organizaciones de defensa de los derechos humanos para impedir la extradición.

Stella Moris, abogada, activista por la libertad de prensa y esposa de Assange (ha debido cambiar su

apellido varias veces) considera el caso de su marido como una persecución política y reclama a Europa que cumpla con sus estándares de derechos humanos.

"Ahora tenemos nuevos apoyos, por ejemplo, el primer ministro australiano, Anthony Albanese, ha manifestado estar buscando una solución con Estados Unidos para que vuelva a casa".

Realmente hay mucha solidaridad a nivel profesional con Assange, en la mayor parte de los países. Cuando la gente lee e investiga un poco sobre el tema, aprecia la enorme injusticia contra él.

Desde que Ecuador retirara el asilo diplomático a Assange, (una de las traiciones de Lenin Moreno) las instituciones europeas han tenido bastante buenas posturas sobre el caso, pero hasta ahora se contradecían con lo que siempre proclamaban, pero queda claro que el gran poder no puede vencer a la verdad.



Por DARIELIS CALZADA ALARCÓN
d4r13115@gmail.com

Recreación más allá de lo virtual

AÚN recuerdo la sensación de deslizarme por una gran montaña en una yagua de palma, como si no hubiera un mañana; la adrenalina corría por mi cuerpo, las carcajadas surgían mientras montábamos dos, y en medio de la colina alguno se salía, luego competíamos por llegar primero a la cima y ser el próximo piloto.

Los juegos tradicionales marcan la vida de varias generaciones de niños, y no solo por la inmensa felicidad, sino también por los beneficios, como la recreación sana, el sentido de hermandad, el respeto, la socialización con los demás, sin importar la edad, y el desarrollo de las capacidades motoras.

Es de destacar, el alto valor cultural de los juegos de la vieja escuela, pues se aprende y conserva la historia, revelada mediante las con-

fecciones, los modos de implementación y cánticos característicos de cada entretenimiento.

En la era de la tecnología existen espacios para la creación de nuevas formas de esparcimiento. Los videojuegos y las aplicaciones para smartphones ofrecen una experiencia única e inmersiva; sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos también tiene un impacto negativo en los infantes en formación.

En primer lugar, afecta la autenticidad de la experiencia, si alguien pasa todo el tiempo en un videojuego o frente a una pantalla, pierde la belleza y la emoción real del mundo en que vive. En segundo lugar, la obsesión por la tecnología reduce la interacción social y disminuye la capacidad de atención.

Los psicoterapeutas afirman que el juego es el primer medio de expresión de los infantes mucho antes de que puedan verbalizar, y

aun después, es la forma en que ellos manifiesten lo que sienten y viven.

En contraposición a ello, pasar mucho tiempo detrás de una computadora genera problemas de aumento de peso, conductas de agresión, lenguaje muy limitado y alteración en la concentración y la memoria.

Una opción fácil para tener a los más pequeños de casa tranquilos y controlados es dejarles un dispositivo móvil para entretenerlos por largas horas, sin observar que los privan del uso del cuerpo y del aprendizaje directo en interacción con el medioambiente y la sociedad.

Antes de la llegada de las play station, las computadoras y los móviles, existían en Cuba juegos que hicieron la infancia de muchos satisfactoria y feliz.

Un clásico de los entretenimientos fue el "escondido", ¿quién no

recuerda el piti piti fú? Se selecciona el que debe cerrar sus ojos y contar para luego del "maquineta 1, maquineta 2, el que no se esconda se quedó" para salir a buscar y encontrar.

La inocencia y el ingenio se dan la mano al bailar un trompo, sí, porque no solo es ponerlo a dar vueltas, sino mostrar las diferentes maniobras y técnicas "especializadas" de lanzamiento, se convierte en un verdadero arte.

No olvidemos los campeonatos de yaquis y saltos de suiza, los nervios ante los palitos chinos, el empinar papalotes, la mejor puntería para las bolas o canicas, la gallinita ciega y las corridas en saco.

La etapa veraniega que hoy comienza, es ideal para retomar los juegos que invitan a correr, tomar decisiones, crear estrategias y, sobre todo, tener amigos de aventuras con quienes vivir gratas experiencias.



Por FÁTIMA POMPA FRÓMETA
fati99pf@gmail.com

Gestionar las emociones con inteligencia

SI eres de las personas que se "tragan" sus emociones, solo estás agregando día a día ingredientes al caldo del stress y la ansiedad. Cuando no expresamos nuestras emociones o las ignoramos, nuestro cuerpo y mente se dañan de forma sistemática.

¿Sabes qué es la inteligencia emocional? Esta se refiere a la capacidad de identificar y gestionar las propias emociones, así como poder identificar las de los demás.

La inteligencia emocional (IE) permite afrontar de una mejor forma el estrés, al reconocer nuestras emociones e identificar aquellas circunstancias que las disparan.

Es uno de los constructos que mayor popularidad ha ganado en

las últimas décadas en el ámbito de la psicología, pues ha demostrado ser clave en el rendimiento laboral, educativo y deportivo; y es primordial para el bienestar de las personas, su felicidad y desarrollo personal.

El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue con la publicación del libro **La Inteligencia Emocional** (1995), de Daniel Goleman, cuando el concepto se difundió rápidamente.

Cuando hablamos de sentimientos, emociones y relaciones humanas, hablamos de inteligencia emocional. Esta capacidad facilita nuestra vida e influye en su desarrollo óptimo.

La buena gestión emocional es muy importante para interpretar de forma positiva y adaptarnos a los distintos escenarios que transitaremos en la vida, asimismo potencia nuestra capacidad de ponernos en el lugar de los que nos rodean.

De esta forma estaremos más a gusto con nosotros mismos y con los demás, al resolver de manera equilibrada y calmada las dificultades.

La IE es en esencia, reconocer las propias emociones sin juzgar, sin criticarnos de modo implacable, nos da información del entorno, nos ayuda a saber cómo somos y por qué actuamos, cómo lo hacemos, en determinadas circunstancias. También nos facilitará ver alternativas, decidir y asumir las consecuencias.

La persona con inteligencia emocional es capaz de expresar sus emociones y sentimientos sin dañar a nadie. Posee mayor competencia social, mejores habilidades para relacionarse, es una persona responsable, capaz de hacer críticas constructivas, es compasiva consigo misma y con las demás personas. En la familia, en el trabajo, en todos los ámbitos disfruta del presente y aprende de forma continua.

Para gestionar nuestras emociones de manera inteligente hemos de trabajar diariamente con amor y entrega, de forma flexible, con sentido del humor, enfocando de manera realista y positiva los acontecimientos hasta adquirir una actitud empática y en la que todo pueda sumar. De esta manera iremos adquiriendo más armonía, mejor equilibrio y aumentaremos nuestra calidad de vida.