

# Revista **EL ESTELIANO**

EDICION # 150 \* AÑO # 13

MARZO/2015

**III Feria del Juego**  
un día para disfrutar  
en familia

**Una tarde con el**  
**Maestro Carlos Blanco**

**Teatro Municipal**  
**de Estelí**

**YULISET SOTELO LAGUNA**

**Digna representante de la Mujer norteaña**

OPTICA  
MATAMOROS

No más  
preocupaciones



La comerciante

Mis lentes al crédito  
hasta 12 Meses

Credilentes

Revista **EL ESTELIANO**

**Directora Ejecutiva:**  
**Lic. María Doris Tinoco Tinoco**

**Portada:**

Yuliset Sotelo Laguna, candidata y quinta finalista del Certamen Miss Nicaragua 2015 por el Departamento de Estelí, digna representante de la Mujer norteña.

**Foto de Portada:**

www.missnicaragua.com; www.facebook.com/YulisetSotelo, FB Oficial: http://on.fb.me/1EsIKt7/Twitter: yulisetsotelo.

**Colaboradores/fuentes:**

- Ing. Juan Leonardo Chow Zúniga
- Prof. Jaime Herrera Chavarría.
- Lic. David Navarro/supérate.info
- Sr. Uriel Sotomayor C.
- Lic. Nibardo Rodríguez
- Lic. José Boanerge Altamirano Torres
- Lic. Isolda Rodríguez Rosales
- Lic. Roberto Carlos Dávila Torres
- Lic. María Zonia Vilchez Solis.
- Sra. Edita Parrilla Cardoza
- Sr. Zacarias Reyes Vilchez
- Joven Jonathan Leonel Chow T.
- Joven Yurisha Hidalgo
- Joven Mario Meneses Aguirre
- Sr. Roberto Loáisiga
- Prof. Jairo Toruño Moreno
- Prof. José Ramón Pinell
- Instituto de Arte Popular Roberto Loáisiga
- lanacion.com/tecnología
- missnicaragua.com
- facebook.com/yulisetsotelo.
- lamenteesmaravillosa.com
- cuadresubolsillo.com
- complejob.net
- ehowenespanol.com/Optica Matamoros.
- Revistamujer.cl/belleza y salud

**FRASE DEL MES:**

*“El alma de una mujer es la obra maestra de la creación” Confucio*

**dirección Revista:** Costado Nor-Oeste Mercado Alfredo Lazo 1 cuadra al Oeste y 25 varas al Sur.

**Tel. #** 2713-2164

**Correos:**

elesteliano\_revista@yahoo.com

elesteliano@elesteliano.com

**Web:** www.elesteliano.com

**Derechos Reservados**

**FOTOGRAFÍAS REVISTA EL ESTELIANO**

**CONTENIDO**

El don de los niños con alta sensibilidad.....2

Rubén Darío y la Ciencias Herméticas.....4 y 5

Cómo armar tu valija tecnológica en las vacaciones de verano.....6

Yuliset Sotelo Laguna, digna representante de la mujer norteña.....8

Por qué mantener un buen perfil crediticio....10

10 errores al hablar en público y sus soluciones.....12 y 13

El Tomate: Beneficios y propiedades para la salud.....14

Teatro municipal de Estelí.....16 y 17

III Feria del Juego, un día para divertirse en familia.....18 y 19

Una tarde con el Maestro Carlos Blanco Parralles.....22 y 23

Feliz día Mujer.....24

El derecho al voto de la Mujer.....26 y 27

Los 5 pasos a seguir para elegir tus gafas de sol.....28

La inversión social de Alberto López.....29

Se inaugura el III campeonato de beisbol menor de la liga “William Sport” 2015 en Estelí....30 y 31

Haciendo poesía con Revista El Esteliano..32 y 33

Tips para protegerse de los rayos solares.....34

Cocinando con Revista El Esteliano.....35

Variedad y entretenimiento (Curiosidades, refranes y proverbios, piropos y chistes).....36

# EL DON DE LOS NIÑOS CON ALTA SENSIBILIDAD

Por: lamenteesmaravillosa.com

Es habitual oír hablar de las personas altamente sensibles (PAS), una parte bastante notable de la población que siente la realidad con mayor intensidad, con una cercanía emocional hacia su medio exterior tan intenso, que en ocasiones, prefiere buscar la soledad y su propia introspección. Pero ¿Y los niños? ¿Cómo es la infancia de las personas altamente sensibles?

En ocasiones podemos tener niños de 6 o 7 años dotados de una empatía fuera de lo común para su edad, criaturas que son capaces de apreciar detalles que en ocasiones, escapan de nuestra propia atención ¿Cómo es posible? Son personas aún muy jóvenes que van más allá del universo de la emotividad y la intuición, y que a menudo, no sabemos muy bien cómo tratar o cómo dirigirnos a ellos. Tal vez deberíamos empezar a admitirlo... son niños con un don especial.

## ¿Cómo es el niño Altamente Sensible?

La vida de un niño Altamente Sensible no es fácil. Su integración en el medio escolar suele ser complicada debido a esta sensibilidad que tanto sus compañeros, como los profesores, van a ver de inmediato: no le gustan las sorpresas ni los cambios, prefiere la calma al movimiento, su nivel madurativo en ocasiones es tan diferente de los otros niños, que siempre



encontrará dificultades para encajar, es reflexivo e intuitivo, notará aspectos de su realidad que pocos a su alrededor serán capaces de apreciar: la forma de un árbol dando quizá tenebrosidad al patio del colegio, un pájaro que vuela en solitario por el cielo, o incluso la expresión del maestro que le da la clase de música esa mañana...

Los educadores afirman que se les debe poder identificar de forma temprana para lograr su correcta integración escolar, ya que en ocasiones, muchos maestros se sienten cansados por esos niños que les asaltan continuamente a preguntas y a complejas reflexiones para las cuales, en ocasiones, no tienen tiempo de atender.

Esto hace que estos niños lleguen a la adolescencia con una autoimagen negativa, sabiendo que poseen un talento que nadie ha sabido apreciar ni valorar. Hay que saber conocerlos y apreciarlos, dejar que desarrollen sus capacidades e inquietudes para que primero, logren conocerse a sí mismos para entender qué les ocurre y cómo pueden gestionar esa sensibilidad en pro-

pio beneficio y en el de los demás. Hay que ponerles metas, objetivos, atender sus preguntas, sus razonamientos, darles respuesta y comprensión.

## Niños especiales, pero niños al fin y al cabo

En muchas ocasiones la madurez emocional de estos niños hace que los padres no sepan tampoco cómo tratarlos. También suele llamar la atención su sensibilidad física, sienten el dolor de forma más rápida, en ocasiones les molesta cierta ropa, e incluso llevar una pequeña mancha en sus chaquetas... son insistentes en sus reflexiones y a veces, los padres se ven desbordados. Pero también puede ocurrir lo contrario, debido a esta madurez emocional los padres suelen apoyarse bastante en ellos, haciéndolos partícipes de muchas cosas del hogar familiar.

Pero esto en ocasiones también es un riesgo, hay que recordar que siguen siendo niños y que no debemos sumar más preocupaciones a las que normalmente sienten e intuyen en silencio. No son niños con cerebros y corazón de ancianos, son niños con necesidades especiales que debemos saber entender para ayudarles en su proceso de crecimiento, para que día a día, encuentren su espacio y su felicidad.

La alta sensibilidad es un don con el que hay que aprender a vivir, en ocasiones no es fácil, lo sabemos, pero la existencia afina para los ojos de estas personas, una dimensión que pocos son capaces de ver.

## JOYERIA CHARLIE

CARLOS SALGADO  
Propietario

Con especialización en  
**ANILLOS DE GRADUACION**



Ofreciendo un **SURTIDO COMPLETO DE JOYAS.**  
Anillos, cadenas, esclavas de oro y plata. Todo tipo de reparación de alhajas. Y un gran surtido de

RELOJES DE TODAS LAS MARCAS.  
Se compra ORO y PLATA a buen precio.

Frente a PALI Estelí \* Tel # 2713 6857 \* 8694 3613

**Casa Pellas**  
Suficiente garantía

www.casapellas.com

Teléfonos:  
2713 3060  
2713 3206  
2713 2716



REPUESTOS GENUINOS



ESTELÍ- NICARAGUA, km 148 carretera panamericana



Le ofrecemos: Tacos, gringas, burritos, chilaquiles, alambre con queso, torta del chavo, sincronizadas, quesadillas

ATENDEMOS TODO TIPO DE EVENTOS

Horario de atención:  
de 4 p.m a 10 p.m , todos los días.

### SERVICIO A DOMICILIO

INISER 30 Vrs al Sur, Estelí. Nicaragua  
Tel # 2713 6600 \* Cel # 8375 9373 / 8839 4928



## TELESERVICIO

Reparaciones Profesionales  
(Reparación de T.V, equipos de sonido y videos juegos)



Mario Toruño B.  
Gerente propietario  
Graduado en National Schools

Casa Pellas 1 c. al Norte 1 1/2 c. al Este. Estelí. Nic.  
Tel # 2713 2745  
Correo: mariotorunob@gmail.com

## MINISTERIO RADIAL CRISTO VIENE 89.7 F.M

### Proclamando la venida de Cristo



Barrio El Rosario. Carnicería Castellón 2 C. al Sur-Estelí  
E-mail: radiocristoviene1@yahoo.com  
Teléfono # 2713-6326 \* 8887 1726 - Estelí



STEREO VISION... LA OPTICA DE DIOS PARA HOY!...

96.1 FM

DIRECCION:

Detrás de Iglesia Esmirna frente donde fue el zoológico municipal,  
Barrio La Comuna - Estelí

Pàg web: www.stereovisionesteli.com \* Correo: stereovisionesteli@yahoo.com

Facebook: stereovision Estelí.

Communicate!!! Cel # 87177460 (claro) \* 86715610 (movistar)

Tels # 27100521 \* 27131151

# RUBEN DARIO Y LAS CIENCIAS HERMETICAS

Por: Prof. Jaime Herrera Chavarría/Historiador y escritor esteliano

Una faceta poco conocida del Maestro Rubén Darío es la vinculada a su peregrinaje en el sendero esotérico, en aquellos tiempos conocido como: CIENCIAS OCULTAS, HERMETICAS (1) y hoy Parasicológicas. Varios factores se han conjugado para que se haya divulgado poco este aspecto dariano y uno de ellos son los prejuicios sociales y religiosos de aquellos tiempos y aún los de hoy. Sin embargo, actualmente las ciencias herméticas están más abiertas al mundo profano e iniciándose en ellas se puede acceder a los conocimientos Arcanos. Tratar esta faceta permitirán conocer más y mejor las enseñanzas contenidas en la obra del gran Bardo, llena de una gran profundidad filosófica y hermética. Entrando en materia afirmamos que Rubén Darío se inició en la Augusta Orden Masónica, en 1908 en Nicaragua, pasó el rito iniciático en la Logia Progreso N°. 16 de Managua, perteneciente al Rito Escocés antiguo y unificado (2).

Es objetivo central del trabajo Masónico el perfeccionamiento del hombre (Labrar la Piedra Bruta) en un proceso de búsqueda de la verdad y lo hace a partir del Rito Iniciático, proceso permanente en el trabajo Masónico en todos sus grados (3). Darío hermano Masónico nos permite adentrarnos en una faceta más profunda del Genio, la del Místico que contribuyó a llevar luz (Sabiduría) a la sociedad de su tiempo y la de hoy, ejerciendo un magisterio universal a través de



**RUBEN DARIO (Felix Rubén Garcia Sarmiento  
1867 – 1916).**

la Escuela Modernista; movimiento artístico, literario que agrupó a altos intelectuales de aquellos tiempos. Al respecto dice Darío: "El movimiento de libertad que me tocó iniciar en América se propagó hasta España, y tanto aquí como allá el triunfo está asegurado" (4). Siguiendo el hilo conductor de la actividad hermética en la obra dariana nos encontramos mucho de ello en las crónicas que publicó en "La Nación". Así en un largo artí-

culo fechado en Madrid, Agosto de 1909, y publicado en La Nación, Buenos Aires (Argentina) el 15 de octubre de 1909 con el título de "La Boca de Sombra", entre otros conceptos expresa, después de referirse a dos experiencias de aparecidos, "Pero sea de un modo o de otro, es el caso que hoy se reconoce como exactos hechos de antaño se tenían por supersticiones o ingenuas y primitivas creencias populares". Más adelan-

te tomando como referencia un estudio del Doctor español Gota Casas, "reconocemos que nuestras investigaciones nos satisfagan a quien las juzgue a priori... consideramos un deber expresar públicamente nuestra convicción, respecto a la existencia de los fenómenos metapsíquicos" y concluye Darío el citado artículo: "Mi creencia es que después de tantos milagros, más que vendrán, surgirá en la ciencia un Colón del mas allá". Continúa su misma temática en un artículo que titula: "El mundo de los sueños" y lo publica en la Nación, el 23 de marzo de 1912. Entre otros aspectos de este trabajo trata sobre la interpretación de los sueños, que toma del ocultista Artemidoro, y lo concluye refiriéndose a Syrba-cham, adivino del rey de las Indias, "La predicción del porvenir es la mayor de sabiduría." Continuando en un esfuerzo retrospectivo sobre la actividad esotérica de Darío, mi tesis es que ya en 1889 el Bardo Rey manifiesta conocimientos cabalísticos en el poema el "Salmo de la Pluma" en el cuál a partir del alfabeto hebreo y a lo largo de 470 versos expresa dicha filosofía. La cábala considera que el universo fue creado mediante tres formas de expresión: Los números, las letras y las palabras y según ellos, Dios creó el universo

usando la letra Beth, la cual es el arquetipo de los contenidos. (6). Viajando hacia atrás nos encontramos en la trayectoria vital de Darío que en 1882 estuvo en San Salvador impartiendo clases en un instituto de secundaria por orientaciones del Presidente de ese país, Rafael Zaldivar y en su curso de gramática además de enseñar ortografía, sintaxis y prosodia se dedicaba al extraño solaz de magnetizar a sus discípulos (7). Darío expresó en una crónica que publicó en La Nación - Yo siempre muy preocupado con el problema de lo desconocido - aspecto que lo llevó a sostener relaciones

con ocultistas y a vincularse a órdenes esotéricas en boga en aquellos tiempos sobre todo en París. Considero que para entender mejor la obra de Darío debe de profundizarse en estos aspectos, ya que utilizó mucho el lenguaje simbólico y hermético en sus trabajos. En este sentido en las honras fúnebres que se tributaron al poeta en su Gran Transición, lo que llaman muerte en el mundo profano, el presbítero Doctor Azarías H. Pallais dijo: "Darío es vidente - y de los raros - porque tiene una visión plena y enérgica que ya casi es intuición". (8). Y el mismo Darío dice "Las almas santas de las cosas me han hablado en la sombra y yo he oído sus palabras con recogimiento y amor". Mas adelante en otros versos dice: Vida, Luz y Verdad, tal triple llama/ produce la interior llama infinita/ el arte puro como Cristo exclama / Ego Sum lux et veritas et vita. Estos versos revelan profundas simbología filosófica y hermética.

-----  
Bibliografía

1. La Doctrina secreta. V. II. Simbolismo arcaico universal, H.P. Blavatsky, Edit. Kier, S.A. Buenos Aires, 1995, 365 p.
- 2.- Viaje a Nicaragua Intermezzo tropical, Darío Rubén.
- 3.- Nosotros, los MASONES, Hurtado Amando, EDAF Chile, S.A. 3a Edición. 2006, 287 p.
- 4.- Rubén Darío, Oliver Belmás Antonio, 2a Edición Edit. Porrúa, S.A. Mexico, 1967 172p.
- 5.- Escritos dispersos de Rubén Darío, Barcia Pedro Luis, Univ. Nac de la Plata, Argentina, 1968, 378p.
- 6.- La Cábala, Aranguí Santiago, Talleres de R.E.J. Graphic, corp. Miami, USA, 1997, 312p.
- 7.- La Dramática vida de Rubén Darío, Torres Espinoza Edelberto, 8a Edición definitiva, corregida y ampliada, Managua, edic. Amerrisque, 2009, 892p.
- 8.- Ante la muerte del poeta, autor no identificado con prólogo de Juan de Dios Vanegas 376p, ¿1916?



**RUBEN DARIO (Felix Rubén Garcia Sarmiento \* 1867 - 1916)**

# Cómo ARMAR tu VALIJA TECNOLÓGICA en las VACACIONES de VERANO

Por: [www.lanacion.com/tecnologia](http://www.lanacion.com/tecnologia)

**R**ecomendaciones al momento de elegir cuáles serán los accesorios y dispositivos electrónicos que nos acompañarán en el verano, desde cables y cargadores hasta tabletas, teléfonos y adaptadores.

Aunque la promesa de desconectarse del mundo siempre está latente en los días previos a las vacaciones, en los últimos años se tornó casi imposible desligarse de forma completa de los dispositivos electrónicos.

A menos que uno desee optar por despojarse de cualquier dispositivo electrónico y estar en contacto directo con la naturaleza, los teléfonos y tabletas pueden ser muy buenos aliados en vacaciones, con el uso de las redes sociales, la publicación de un álbum de fotos online y la comunicación por Internet con amigos y seres queridos, todo esto sin tener la necesidad de chequear el correo electrónico laboral.

Es por eso que, al momento de armar la valija, también conviene repasar un listado para poder aprovechar la tecnología sin tener que sumar más peso o espacio durante el merecido descanso.

## ESTABLECER PRIORIDADES

Al momento de viajar, la lista de dispositivos electrónicos puede ser larga: el teléfono móvil, tableta, computadora portátil, cámara digital compacta, filmadora y muchos otros equipos que tal vez no se terminen de utilizar durante el viaje. En este punto, habrá que realizar un repaso sobre las necesidades tecnológicas reales para las vacaciones. Una notebook debería ser la principal opción a descartar, debido a su tamaño y peso promedio de 2 kilos, y en este punto, las tabletas son un gran aliado para suplir muchas de sus prestaciones.

Asimismo, si se desea optimizar aún más el espacio, un smartphone con una amplia pantalla también puede ser una alternativa ideal por sobre la tableta por sus prestaciones en común: realizar las llamadas por Internet y para utilizar los mapas digitales.

Por supuesto que aquellos que aprecian un buen registro fotográfico, la cá-

mara digital no podrá ser reemplazada por el lente de un teléfono inteligente, pero para el resto, centralizar todo en el smartphone resuelve muchos de los dilemas al momento de armar la valija tecnológica.

## CARGADORES PORTÁTILES Y CABLES

No suelen ocupar mucho espacio, pero los cables microUSB, utilizados por la mayoría de los smartphones del mercado, se pueden utilizar entre diversos dispositivos móviles. Lo mismo ocurre con los tomas que cuentan con el puerto USB para el respectivo conector.

Aquellos que eligen llevar una computadora portátil, algunos modelos disponen de una función que permiten recargar un dispositivo electrónico vía USB, aun cuando el equipo esté apagado.

Por su parte, los cargadores portátiles son una opción ideal para los trayectos largos en donde no se dispone de un toma eléctrico.

Para complementar este punto, los adaptadores universales son imprescindibles para los viajes al exterior, de-

bido a las diversas normas utilizadas en la red eléctrica. Para chequear qué tipo de conector se necesita, en esta nota mencionamos algunos sitios para verificar qué toma utilizan en cada región.

Aunque muchos de los equipos electrónicos son aptos tanto para 110 como 220 v, lo ideal es siempre comprobar esta característica antes de usar este accesorio.

## LECTORES DE TARJETAS DE MEMORIA

Las tarjetas de memoria microSD, utilizadas por los teléfonos móviles y tabletas, suelen estar acompañadas por un adaptador para su versión SD, de mayor tamaño. Sirven para que puedan ser conectadas en alguna notebook (que cuentan con un lector incorporado) para poder descargar el contenido y poder registrar más fotos y videos con el smartphone o la cámara digital.

Si se necesita optimizar el espacio de almacenamiento en una tableta o teléfono móvil, una opción recomendable es la memoria Flash USB OTG de Kingston, que se pueden conectar al conector microUSB y ampliar la capacidad de determinados modelos de smartphone que admiten la modalidad conocida como On The Go.

También están disponibles las alternativas de almacenamiento en la nube, con la copia automática vía Wi-Fi de las fotos y videos registrados en el equipo. Algunas de las opciones disponibles las mencionamos en este artículo.

## SIEMPRE PROTEGIDOS Y A MANO

Un teléfono móvil, una cámara compacta y algún cargador portátil con los respectivos cables microUSB suelen ser los dispositivos y accesorios que cualquier veraneante lleva consigo en todo momento. Para los traslados entre paseo y paseo, siempre conviene llevar estos equipos con sus respectivas fundas protectoras y un pequeño morral o bolso estanco, ideal para proteger el contenido del agua, polvo o arena en caso de estar expuestos a las inclemencias del tiempo.





**computec**  
Pasión por la tecnología

- \* Computadoras, Partes y Accesorios
- \* Mobiliario, Equipos, Papelería y Útiles de Oficina
- \* Artículos Escolares
- \* Reparación y Mantenimiento de Computadoras

Promociones de verano en Impresoras y Datashow Epson

Teléfonos: 2713 6476 \* 88527351 (Claro)

[www.computecenlinea.com](http://www.computecenlinea.com)

¡Visítenos!... Portón principal Escuela Rubén Darío 2 1/2 c. al Sur. Estelí, Nic. Correo: [ventas@computecenlinea.com](mailto:ventas@computecenlinea.com)

Descuentos por sus compras




*Los Altos*  
Hotel Boutique



2713 9384 / 8855 1462 | [Hotel Los Altos Estelí](http://Hotel Los Altos Estelí)  
[Hotel Los Altos Estelí](http://Hotel Los Altos Estelí)

Del Restaurante Rostipollo, 3 1/2 c. al Oeste, Km 148 1/2.

WIFI SMART TV

**Librería y Novedades**  
**"EL GUEGÜENSE"**

¡Felicitación y saluda a la MUJER en su día!...

Útiles escolares y de oficina  
Regalos para toda ocasión  
Artículos religiosos  
Literatura escolar

¡Visítenos!, de los Bancos 1 c. al Sur.  
Estelí, Nicaragua.  
Tel # 2713 3866 \* 86008041



**VARIEDADES "LIANMI"**

Donde encuentra de TODO en PIÑATAS para los CONSETIDOS de la CASA

Piñatas personalizadas de acuerdo al personaje que nos solicite.  
Accesorios y artículos para fiestas infantiles, juguetes, golosinas, etc

¡Visítenos!... de ROSTIPOLLO 2 1/2 c. al Oeste.  
Tel # 8406 9480 \* 7751 4646 - Estelí




**Aparthotel Güegüense**

HOTEL DE APARTAMENTOS Y HABITACIONES AMUEBLADAS  
Por día, semana o mes

Semáforos de Maxi Palí, 1/2 c. al Oeste  
Tel: 2714 2229 / 8664 06 62

INCLUYE:

- Internet wi-fi \*
- Servicios básicos (agua, luz) \*
- Agua caliente \*
- Tv por cable \*
- Acceso a lavadora \*
- Llamadas a U.S.A y Canadá \*
- Uso de barbacoa y plancha \*



**SURTIDORA "EL ORIENTAL"**

¡Todo para el hogar y la familia!

Sra. Yaira Rivera Vallejos/Gerente Propietaria

CON UN GRAN SURTIDO DE PRODUCTOS Y ACCESORIOS PARA TODAS LAS EPOCAS DEL AÑO Y EL REGALO PARA SU SER QUERIDO

Ofrece al por mayor y al detalle juguetes, adornos, ropa confeccionada, zapatos, artículos escolares, cosméticos, utensilios de cocina y mucho más para su hogar y la familia.

¡Visítenos!, De la anterior Surtidora "El Oriental" 3 c. al Norte. Frente al costado Sur del estadio Independencia. Tel # 2713 4712 \* Estelí, Nicaragua

# YULISET SOTELO LAGUNA

## DIGNA REPRESENTANTE DE LA MUJER NORTEÑA

Por: REVISTA EL ESTELIANO

**E**n ocasión del mes de la Mujer, aprovechamos para hacerle un tributo a la Mujer, a este Ser maravilloso, dador de vida y amor, la obra maestra de la creación y que juega un papel primordial en todos los aspectos y ámbitos de la sociedad. Y como digna representante de la mujer, nos referiremos a Yuliset Sotelo Laguna, bella joven esteliana, candidata a Miss Nicaragua 2015 por el departamento de Estelí, al cual representó muy bien, en este certamen, quedando como quinta finalista.

Yuliset a sus 22 años es licenciada en Administración de Empresas, es una mujer orgullosa de sus raíces, que se esfuerza con mucha perseverancia y dedicación para realizar y cumplir sus sueños. Reconoce que la mujer esteliana no tiene límites, es trabajadora, líder, luchadora y con muchas metas en su vida, lo que la identifica orgullosamente como mujer nicaragüense.

A esta encantadora jovencita, le preocupa la violencia en contra de la mujer y la niñez, es un problema que día a día crece y como integrante del certamen Miss Nicaragua 2015 y como mujer es importante realizar campañas de concientización que promuevan la educación en contra de la violencia, manifestó.



Agradece infinitamente a todas las personas que la apoyaron y confiaron en ella durante todo el proceso de preparación del Certamen. Le da gracias primeramente a Dios que le permitió vivir esta experiencia maravillosa, a su familia, amigos y todas las personas que estuvieron cerca motivándola día a día para hacer lo mejor en este magno evento.

Revista El Esteliano, en representación de todos/as los estelianos/as, se enorgullece en felicitar a Yuliset Sote-

lo, talentosa y guapa jovencita, por su gran desempeño como digna representante de la mujer norteña en el Certamen Miss Nicaragua 2015 y deseamos a todas las mujeres en su día, mucha felicidad y bienestar en lo personal y familiar. Felicidades Mujer!....

-----  
Fuente y fotos: [www.missnicaragua.com](http://www.missnicaragua.com); [www.facebook.com/YulisetSotelo](http://www.facebook.com/YulisetSotelo), FB Oficial: <http://on.fb.me/1EsIKt7>/Twitter: [yulisetsotelo](https://twitter.com/yulisetsotelo)

## CLINICA SANTA MONICA



**DRA. GLADYS X. ROSALES**  
Dermatóloga  
**DR. CARLOS GARCIA VALLEJOS**  
Pediatra  
**DRA. KARLA MARIA ROSALES**  
Patóloga  
**DR. JOSE ANTONIO CASTILLO**  
Oftalmólogo

Frente al Costado Norte de Gobernación.  
Tel. 2713-3819

## CLINICA AVE MARIA

**DRA. MARÍA SOLEDAD ACUÑA**

Especialista en Radiología

\*Ultrasonido \* rayos X

**DRA. ANA CECILIA ALFARO LANUZA**

Internista \* electrocardiograma

**DRA. CECILIA MOLINA**

Odontología General \* Especialista en maxilofacial

**DRA. KARLA TORUÑO**

Atención a la mujer \* ginecología \* Colposcopia \* Crioterapia

**DRA. CELIA MORENO VALDIVIA**

Cirujano Dentista \* Diplomado en Endodoncia - Ortodoncia

**DR. RANDOLPH MARTÍNEZ SELVA**

Odontología General \* Especialista en maxilofacial.

Costado Este de la Escuela Sotero Rodríguez \*Tel # 2713 3242



## CLINICA DENTAL

**Dra. Sofía Ibarra**

Cirujano Dentista  
Diplomado en Endodoncia

**Dr. Byrón Cruz**

Cirujano Dentista  
Diplomado en Odontología  
Restaurativa e implantología

Endodoncias, calzas, protesis totales, protesis fijas y removibles, blanqueamiento dental. Cirugías periodontales y maxilofaciales, implantes dentales.

Visitenos será un placer cuidar su sonrisa.  
ENACAL 1/2 cuadra al Sur. Teléfono # 2713-2077

## CENTRO DENTAL DE ESPECIALIDADES "LA DIVINA MISERICORDIA"

**DR. RICARDO ARISTIDES CRUZ PICADO**  
Implantología

**DRA. MARÍA EUGENIA CRUZ MOREIRA**  
Endodoncia

**DRA. BRENDA MERCEDES ICAZA NARVAEZ**  
Ortodoncia

**DR. RICARDO A. CRUZ MOREIRA**  
Odontología General

Petronic El Carmen 1/2 cuadra al Este.  
Tel # 2713-7082 / 2713 2241 - Cel # 8356 8531 \* 8625 5005  
email: clidendimi62@hotmail.com



## CLINICA DENTAL "SOLORZANO"

**DR. CARLOS JAVIER SOLORZANO JARQUIN**  
Cirujano Dentista - Ortodoncista

SERVICIO DE ODONTOLOGIA EN GENERAL

PORCELANA y RAYOS X,  
PUENTES, PROTESIS, ENDODONCIA

Lunes a Viernes 7:30 - 12 M, 1:30 - 5:30 P.M.  
Sábados 8 - 12 M.

Farmacia Altamirano 10 varas al Oeste.  
Tel # 2713-2900 - Estelí



## CLINICA SAN JUAN

**DRA. ENA ELIZABETH  
TINOCO SALGUERA**  
Dermatóloga

Portón Principal Cruz Roja 1/2 cuadra  
al Oeste. Tel # 2713-4233.



## CLINICA DENTAL

**DRA. HEYSHA ALEGRIA VARGAS**

Cirujano Dentista - UNAN León  
Post-grado en Endodoncia, Estética Dental y  
Restaurativa - UAM

Todo tipo de tratamientos estéticos. Endodoncias. Ortodoncias.  
Restauraciones de resinas, puentes porcelana, acrílicos, Val  
plast totales. Cirugías cordales. Blanqueamiento.

Ven haz tu cita y pregunta por nuestros planes de pago (primas  
cómodas y cuotas bajas mensuales) y súper precios de contado

*¡El trabajo es nuestra pasión!...*

Lunes a Viernes 8 a.m - 2 p.m. \* Sábados 8 - 2 p.m.  
PAYLESS 1/2 C. al Oeste - Estelí \* Tel # 8617 5759 \* 8775 6367

## CLINICA "SANTA ELENA"

**DRA. CARMEN E. ZELEDON SOMARRIBA**

Médico y Cirujano

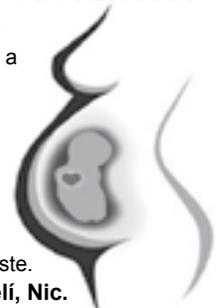
**Especialista en GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA**

Consultas \* Papanicolau \* Control prenatal  
Cirugía de útero y ovarios \* Atención integral a  
la mujer \* Exudado vaginal \* Cesáreas  
\* Atención de partos \* Ultrasonido  
\* Crioterapia

HORARIO:

Lunes a Viernes de 2 p.m - 5 p.m  
Sábado de 9 a.m a 12 m.

Costado Sur de Gasolinera Puma 1 c. al Oeste.  
Tel # 2713 7379 \* Cel # 8646 2940. Estelí, Nic.



# Por qué mantener un buen perfil crediticio



Por: [www.cuadresubolsillo.com](http://www.cuadresubolsillo.com)

**N**ada más desalentador para una persona que al momento de solicitar un crédito el asesor le informe que está reportado negativamente en las centrales de información.

**¿Qué significa tener un buen historial crediticio?, ¿para qué sirve?, ¿qué son las centrales de riesgo?, y ¿cómo funcionan?,** son respuestas que debe saber si quiere manejar bien sus finanzas.

El historial crediticio no es más que el registro de la forma como ha manejado sus deudas a lo largo de la vida.

Si usted ha sido una persona que paga sus cuentas cumplidamente tendrá una buena historia crediticia que le abrirá muchas puertas, pero si usted no ha pagado sus deudas a tiempo, su reporte será negativo, siendo éste un elemento de análisis que se tendrá en cuenta en la evaluación de riesgo de los negocios financieros y comerciales.

Expertos definen el historial crediticio como el récord del

comportamiento de los créditos que las personas han tomado a lo largo de su vida. Hay que recordar que no sólo se trata de las deudas contraídas con las entidades financieras, como créditos de vivienda o tarjetas de crédito, también está el registro de los compromisos adquiridos con establecimientos de comercio como las cuentas de telefonía celular y televisión por cable, por ejemplo.

**¿Qué son las centrales de riesgo?**

Son aquellas entidades que recolectan y administran la información crediticia.

Las centrales de riesgo tampoco son las encargadas de decidir si otorgan un préstamo o no, ni hacen análisis para determinar si una persona debe ser sujeto de crédito. La información que administran es uno de los elementos que los bancos utilizan para evaluar el riesgo de sus deudores actuales o potenciales.

Para las entidades es muy importante que usted tenga buenos hábitos de pago, porque eso

significa que maneja responsablemente sus compromisos.

Para nadie es un secreto que ser llamado deudor moroso no lo deja bien parado frente a oportunidades de empleo, de inversión o simplemente para contratar un servicio de telefonía móvil. Es por esto que el cumplimiento con sus responsabilidades crediticias es muy importante no solo para usted sino para el mercado.

**¿Qué podría afectar mi buen perfil crediticio?**

Los pagos extemporáneos de cuotas crediticias (con moras de 30, 60 o más días) o el incumplimiento de obligaciones con el sector real (que en realidad son tres sectores: el agropecuario, industrial y de servicios) lo hacen menos atractivo para que le otorguen préstamos.

Tenga en cuenta que cada vez que usted solicita un crédito es consultado por las entidades para ver su experiencia y estado en el sistema financiero y ahí queda el respectivo registro de tales consultas.

# SUPER "LAS SEGOVIAS"

*¡El Supermercado del Pueblo! ¡Somos el más surtido!  
¡Somos los primeros en la Región!... 100% Esteliano*

*¡Da la bienvenida al VERANO 2015!*



**Con una variedad de productos de uso y consumo familiar.**

**Así como otros artículos de las principales épocas del año.**

**¡Ven a COMPRAR a SÚPER LAS SEGOVIAS y disfruta el VERANO!...**

En la segunda planta del amplio y moderno edificio de Súper Las Segovias ofrecemos electrodomésticos, útiles escolares, adornos para toda ocasión. Tienda de ropa y zapatos para caballeros, damas y niños. Sorbetería, accesorios para piñata y mucho más.

Los días **JUEVES** y **VIERNES SANTOS** estaremos atendiendo en horario normal.

En SÚPER LAS SEGOVIAS encuentra de **TODO** y para **TODOS**.

¡Visítenos!... **TENEMOS TODO LO QUE USTED NECESITA COMPRAR EN ESTE VERANO**

¡**PRECIOS ACCESIBLES A SU BOLSILLO!**...

Tenemos una gran variedad de artículos, accesorios, productos, alimentos y bebidas a precios módicos para que disfrute en grande esta **TEMPORADA DE VERANO**. Con promociones, degustaciones, descuentos, premios instantáneos, rifas y muchas sorpresas más.

**¡HAGA YA, SUS COMPRAS EN SUPER LAS SEGOVIAS!!!**



## SERVICIO A DOMICILIO

**Previo a pedido por compras mayores de C\$2,000 a más!....**

*Deposite su colilla de pago con su nombre, dirección y teléfono para que participe en la rifa mensual.*

Contamos con un excelente servicio culinario en el **BUFFET DE COMIDA RÁPIDA, CORRIENTE Y A LA CARTA.**

Los **MIÉRCOLES VERDES** otorgamos el **15%** de descuento por toda compra que realice en legumbres, verduras y vegetales.

**Compre, participe y gane en Súper Las Segovias! ¡El Supermercado del Pueblo! 100% esteliano**

**Visítenos y se convencerá!.. Bancos 4 cuadras al Sur. Tel. # 2713-2571, 2713-5819 Estelí, Nicaragua**

# 10 ERRORES al HABLAR en PÚBLICO y sus SOLUCIONES

Por: David Navarro / [superate.info](http://superate.info)



**\* Tu público te evalúa todo el tiempo y no tendrá compasión al decidir si desea escucharte o no. Revisa estos errores comunes y evítalos.**

**H**ablar frente a determinado número de personas no es sencillo. Aunque no estés consciente de ello, tu público te evalúa todo el tiempo. No tendrá compasión de ti y decidirá en segundos si desea escucharte o no.

Una **imagen inapropiada**, evitar el contacto visual o la **mala dicción** pueden hacer que tu audiencia pierda el interés, así que para evitar que tus presentaciones al **hablar en público** sean una mala experiencia, te comparto los **10 errores más comunes** y cómo corregirlos.

**1) ADOPTAR UNA POSTURA TÍMIDA O DESANIMADA:** La **primera impresión** que provocas la determina tu postura. ¿Se nota que sabes de lo que vas a hablar? Tu **lenguaje corporal** lo refleja. La seguridad de tu postura está en tu torso, pero no

creas que elevar los hombros lo resuelve.

**Qué debes hacer:** Coloca tus pies de manera paralela (a lo ancho de los hombros), con el pie izquierdo da un paso pequeño hacia atrás y coloca las manos en forma de triángulo (juntando las yemas de las manos y palmas), después poco a poco mueve las manos conforme lo requiera tu mensaje.

**2) NO TENER UNA ESTRUCTURA:** Todo **mensaje sin estructura** se derrumba. Hablar por hablar lo hace cualquiera, pero atrapar a la audiencia desde el momento en que abres la boca lo logras al nunca olvidar que toda historia tiene una **introducción, desarrollo y conclusión** o cierre, este último es el más importante de tu mensaje.

**Qué debes hacer:** Jamás improvisar si no cuentas con una estructura y, sobre todo, si no sabes **a dónde deseas llevar al público con tu tema**. En tu introducción, habla en pasado; en tu desarrollo, en presente; en el

cierre, en futuro.

**3) PERDER EL CONTACTO VISUAL:** El **contacto visual** es tan importante en la **comunicación no verbal** que, cuando hablas en público, si lo omites, dirás sin palabras "estoy nervioso" y además la audiencia dejará de ponerte atención, pues sentirán que no les estás hablando a ellos.

**Qué debes hacer:** Fortalecer tu contacto visual ante **audiencias pequeñas**, en la cual es muy importante ofrezcas un contacto visual a cada uno de los **integrantes de tu público** mientras hablas. Si dominas esto, las audiencias grandes serán más fáciles.

**4) ABUSAR DEL USO DE ADEMANES O CARECER DE ELLOS:** Tu **expresión corporal** es energía. Si hablas con poca energía el público te responde de la misma manera, en cambio si exageras tu energía la audiencia podría rechazarte por percibir que **no eres auténtico**.

Los **ademanos** son los adjetivos

de tus palabras, por ello, deben de ser dosificados, pero jamás brillar por su ausencia.

**Qué debes hacer:** Te comparto un ejercicio muy útil. En una frase corta elige **la palabra de mayor fuerza** y otórgale un ademán específico.

Si digo la frase "la calidad es esencial para nuestro servicio", la palabra "calidad" puedes representarla con el gesto que indica perfección (tu dedo pulgar e índice juntos formando un círculo y los demás dedos verticales).

Ten mucho cuidado de no hacer un ademán para cada palabra de la frase o matarás su efecto.

**5) HABLAR CON UN VOLUMEN BAJO:** Tres de cada cuatro **oradores** hablan con un **volumen bajo**. Esto genera un impacto pobre. No se trata de gritar sino de proyectar seguridad con tu voz. Existen 2 momentos cruciales para hablar con un volumen más alto: el inicio y el cierre.

**Qué debes hacer:** imagina que tu voz es un **dispositivo de energía** y que al inicio de tu mensaje se encuentra a su máxima capacidad y que al final también. **Dale fuerza a tus palabras** y seguridad a tu imagen.

**6) DESCUIDAR LA ENTONACIÓN:** Éste es uno de los errores más desastrosos, y poco valorado. Cada vez que doy una capacitación empodero a mis clientes a atreverse a hablar con **emociones**, no sólo con la **lógica**.

No debes confundir la entonación con el volumen, son dos cosas totalmente diferentes. La entonación es la emoción específica que transmites al decir algo, por ejemplo, imagina que saludas con un "buenos días" con una emoción distinta cada vez: alegre, enojado, serio, inseguro, sorprendido, temeroso.

¿Verdad que no es igual en cada ocasión? Ese es el poder de la **entonación**. Conecta de manera emocional.

**7) HABLAR CON UN RITMO INADECUADO:** El ritmo es la **velocidad al hablar**. Hay gente que habla muy rápido, y otra que habla muy lento. ¿Cuál es mejor? Ninguna. Lo ideal es aprender a hablar en distintas velocidades según te convenga para lograr el **objetivo de tu mensaje**.

Cuando desees despertar a la acción di una frase más rápida, en cambio, cuando quieras relajar a la audiencia o **despertar su curiosidad** habla más lento.

**Qué debes hacer:** Escribe tu mensaje y decide en qué partes es importante digas una frase más rápida o lenta. Di tu discurso y observa el control que logres conscientemente de la **velocidad estratégica** que eliges en cada momento.

**8) HABLAR CON MALA DICCIÓN:** Una vez que sabes de la importancia del **ritmo al hablar** tu dicción debe de ser perfecta. Si la audiencia no entiende claramente lo que dices de nada sirve saber las técnicas anteriores.

En mi experiencia como entrenador para hablar en público he descubierto que en ocasiones las palabras con **diptongos o triptongos** (augurar, murciélagos, neurolingüística) son las que cuestan más trabajo decir.

¿Por qué sucede esto? Porque no estamos acostumbrados a vocalizar ni a adoptar correctamente la abertura de la boca al decir cada vocal.

**Qué debes de hacer:** No hay nada mejor que practicar **trabalenguas**. No importa la velocidad, sino que cada palabra se entienda. Puedes utilizar un lápiz, pero colócalo justo en el que sientas un esfuerzo mayor para hablar. Aunque te dé risa de cómo te oyes al hablar, hazlo.

**9) PROYECTAR QUE DESCONOCES EL TEMA:** En materia de imagen importa lo que el público perciba, no lo que tú sepas. Cuando divagas o dudas parecerá que no sabes o no estás segu-

ro de lo que hablas.

En este error caen muchos. Se confían en que como tienen un título **profesional** y el tema del que van a hablar lo conocen, la audiencia se emocionará de su **sapiencia** y se pondrá de pie.

Puedes dominar un tema pero lo que cuenta es la "conexión" que logres con tus **ideas y emociones**. Los nervios al hablar en público han destrozado al más fuerte de carácter.

**Qué debes de hacer:** Practicar tu mensaje tantas veces como te sea posible. La práctica hace al maestro, no la suerte. Por cada minuto que hables deberás de practicar siete minutos más.

**10) REFLEJAR POCO LIDERAZGO Y SEGURIDAD:** ¿Cómo se refleja el **liderazgo** y la **seguridad** al hablar en público? Cuando has corregido todos los puntos anteriores tu sensación de control te brinda seguridad y, en consecuencia, liderazgo. No podrás evitar los nervios por **arte de magia**.

**Qué debes de hacer:** Te recomiendo decir tu mensaje muchas veces, y en cada ocasión enfócate en mejorar un error a la vez. Si pretendes mejorar todo a la vez te será muy complicado. También es de gran ayuda tomar un curso de oratoria con un maestro experto en este tema, que a la vez de enseñarte te sirva de mentor.



# EL TOMATE

## Beneficios y propiedades para la salud

Por: REVISTA EL ESTELIANO

Entre los beneficios para la salud del tomate se incluyen la mejora de la vista, una buena salud intestinal, hipertensión arterial baja, ayuda a la diabetes y mejoras en los problemas de la piel y las infecciones del tracto urinario.

El tomate es considerado tanto una fruta como una hortaliza, y forma parte integrante de la cocina en todo el mundo, especialmente en la región del Mediterráneo. El consumo diario de tomate proporciona un gran impulso a la salud además de mejorar el sabor de los alimentos en la cocina. El tomate proporciona un gran número de antioxidantes que se han demostrado eficientes para combatir las diferentes formas del cáncer. Además de todo esto es una rica fuente de vitaminas y minerales, y ejerce un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares. También mejora la salud de los ojos y previene la hipertensión y las infecciones del tracto urinario.

Los beneficios para la salud del tomate han sido conocidos por la humanidad desde hace siglos.

**Algunos de sus beneficios son los siguientes:**

**Fuente abundante de antioxidantes:** el tomate contiene gran cantidad de licopeno, un antioxidante muy eficaz contra los problemas del cáncer que causan los radicales libres. Este beneficio se puede obtener incluso de productos de tomate procesados con calor, incluyendo la salsa de tomate.

**Reduce el colesterol y protege el corazón:** El licopeno en el tomate previene la oxidación de lípidos séricos, ejerciendo así un efecto protector contra las enfer-



medades cardiovasculares. El consumo regular de tomate ha demostrado que disminuye los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos en la sangre. Estos lípidos son los principales culpables de las enfermedades cardiovasculares ya que dan lugar a la deposición de grasas en los vasos sanguíneos.

**Fuente de vitaminas y minerales:** Un tomate puede aportar alrededor del 40% del requerimiento diario de vitamina C. La vitamina C es un antioxidante natural que actúa contra el cáncer que causan los radicales libres. También contiene vitamina A y abundante potasio, así como hierro. El potasio juega un papel vital en el mantenimiento de la salud del nervio y el hierro es esencial para mantener la salud de la sangre. La vitamina K, que es esencial en la coagulación de la sangre y controla el sangrado es abundante en los tomates.

**Contrarresta el efecto del tabaco:** Los dos componentes principales de los tomates, el ácido cumárico y el ácido clorogénico, son esenciales en la lucha contra las nitrosaminas que se producen en el cuerpo al fumar y que son los principales agentes cancerígenos en el humo del cigarrillo.

**Mejora la visión:** La vitamina A, presente en el tomate ayuda a mejorar la visión, la prevención de la

ceguera nocturna y la degeneración macular.

**Mantiene el intestino sano:** El tomate mantiene el sistema digestivo saludable y previene contra el estreñimiento y la diarrea. También previene la ictericia y elimina eficazmente las toxinas del cuerpo.

**Reduce la hipertensión:** El consumo diario de tomate reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.

**Alivia la diabetes:** Un estudio realizado por Diario de la Asociación Médica de Estados Unidos muestra que el consumo diario de tomate reduce el estrés oxidativo en la diabetes tipo 2.

**Para la piel sana:** El tomate ayuda en el mantenimiento de dientes sanos, huesos, pelo y piel. La aplicación tópica de jugo de tomate se utiliza para curar quemaduras. El consumo diario de tomate protege la piel contra los rayos UV. El tomate ocupa un lugar destacado en la preparación de productos contra el envejecimiento.

**Previene las infecciones del tracto urinario:** la ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.

**Previene los cálculos biliares:** El consumo regular de tomate también ayuda a disolver los cálculos biliares.

Las propiedades antioxidantes del tomate y sus beneficios para la salud también se pueden aprovechar de los alimentos procesados como la salsa de tomate y el puré. El consumo diario de tomate cumple con los requerimientos diarios de vitaminas y minerales, y ejerce un efecto protector en el cuerpo.

Fuente: <http://www.complejob.net/>

## LOTIFICACION "LA FE"

Ofrece lotes de terreno con agua potable, luz eléctrica, aguas negras (servicio de alcantarillado) y calles revestidas.  
con facilidades de pago. **AL CRÉDITO Y AL CONTADO.**



Los terrenos están ubicados del estadio Rufo Marín 2 cuadras al Sur 4 cuadras al oeste

Para mayor información: con el Ing. Félix Pedro Rivera Zeledón  
Catedral 175 varas al Este. Estelí  
Tel. # 2713-3410 \* 84334325

## Cafetín El Recanto



Sra. Eudocia Bostron  
Propietaria

Desayunos, comida corriente, almuerzos, hamburguesas, Sandwich, pollo asado y refrescos naturales, café.



Bancos 1 cuadra al sur y 1/2 cuadra al Este. Tel# 2713-2578

## Flores Tropicales "Doña Haydee"

Sra. María Haydeé Rodríguez Barreda

AL POR MAYOR Y AL DETALLE  
Aceptamos pedidos.

BANCOS 1 c. al sur 1/2 c. al Oeste.  
Tel # 2713-3703



## ESTELI-NIC BOOTS

Sr. Norman Moran/Propietario



Especialidad en:  
**ZAPATOS ORTOPEDICOS**  
BOTAS, BOTINES, FAJAS

Del costado sur de Catedral 1 1/2 c. al Este. Estelí

Tel # 2714 0610 \* 8821 5503

¡Confíe su publicidad en  
**REVISTA EL ESTELIANO!....**

¡Resultados inmediatos!...

Solicite nuestros servicios

Tel # 2713 2164

correos: [elesteliario\\_revista@yahoo.com](mailto:elesteliario_revista@yahoo.com)  
[elesteliano@elesteliano.com](mailto:elesteliano@elesteliano.com)

## Clínica y Ultrasonido Diagnóstico J/L

Dra. Ligia Duarte Amador

Especialista en RADIOLOGÍA E IMAGEN

Ultrasonidos generales, especiales y Doppler Color.  
Lectura de placas. Mamografía. Tomografía.



HORARIO ATENCION:

Lunes a Viernes de 7 a.m - 6 p.m  
Sábados y Domingo con PREVIA CITA  
Frente al Restaurante El Popular Narváez o  
del Restaurante Los Chagüites 1 1/2 c. al  
Norte. Estelí  
Tel # 2713 2227 \* Cel # 8447 1898

## Dra. Brenda Velásquez Olivas DIABETÓLOGA

Perteneciente a la Asociación Nicaragüense de Diabetología . ANIDIAB

- \* Atención al paciente diabético y pre-diabético.
- \* Prevención de complicaciones
- \* Cuidado del pie diabético
- \* Elaboración de dieta y educación diabetológica al paciente y al familiar



¡Hacia la prevención y control de la Diabetes Mellitus!!

Consultorio Maranatha Estelí, Almacén Sony 1/2 c. al Oeste  
Correo: [breguir@yahoo.es](mailto:breguir@yahoo.es). Telf: 2714 1622 \* 8408 2423

## CLINICA DENTAL

"Rosa de Guadalupe"

Dra. Freydel Rodríguez Rocha

Cirujano Dentista - diplomado en ENDODONCIA

SERVICIO DE ODONTOLOGIA EN GENERAL

- Endodoncia \* Ortodoncia \* Cirugía de terceros molares
- \* Prótesis fijas y removibles \* Prótesis total \* Coronas de porcelana \* Blanqueamiento dental
- \* Calzas del color del diente.

CONSULTA CON PREVIA CITA  
Planes de financiamiento

Horario: Lunes a Sábado de 8 a.m a 12 m, 1p.m a 6:00 p.m.  
Del tanque de Agua Alfredo Lazo 1/2 c. al Sur, 20 vrs al Oeste.  
Alfredo Lazo, Estelí. Nic. Tel # 2714 1751 \* 8331 3837



## CLINICA DENTAL

Dr. Larry J. Molina Irías

Especialista en Ortodoncia  
UNAN - León

- Implantes \* Endodoncia
- \* Periodoncia

Farmacia Estelí 2 1/2 c. al Este.  
Tel # 88277400  
Estelí, Nicaragua



# TEATRO MUNICIPAL DE ESTELI

Por: Uriel Sotomayor C.

Un día de veinticuatro horas no bastaba para asistir a todos y cada uno de los actos de vida cotidiana puestos en escena en aquel teatro de un singular vecindario esteliano en los años cincuenta. El elenco era muy variado, actores principales y secundarios de diferentes edades, sexos y nacionalidades, libaneses, sirios, chinos, criollos y aterrizados, se agrupaban alrededor de otro teatro, el Montenegro. Era algo como salido de Shakespeare y su obra cumbre de la literatura inglesa. El teatro dentro del teatro, - como en Hamlet.

semana, de lunes a viernes, a las 7:00 p.m. mi abuelo Chepe Chicho Castellón, vitalicio Juez de Espectáculos Públicos del Municipio de Estelí, juntos con mi hermano mayor Ricardo Antonio, Chicho, la Pina y Martita, nos llevaba gratis a la sala, cine, teatro escuela de don Hilario Montenegro Arcia, donde aprendimos a mejicanear mano, a sobarla guey, a pegar gritos de macho-conejo como borracho entequilado, llorar plañideramente a moco tendido como lo hacia la magistral-lacrimonal Sara García en sus películas; pero quizá donde toda la familia Sotomayor Castellón falló

pueblo y sus hijos, empezaron a convertirse en hípico-montados de finos y briosos corceles para lucir hoy en sus clásicos desfiles de caballos, guaro y cerveza Toña y Victoria, sus clásicos, estereotipados atuendos, anteojos Ray-Ban, camisas a cuadros, mangas largas, blue-jeans, botas vaqueras tejanas o estelianas y navajas suizas marca Cruz Blanca del Swiss Army siempre al cinto. Eso sí, mi hermano mayor Ricardo Antonio aprendió primero a montar un bonito caballito chontaleño colorado que le regaló de sus caballerizas en Estelí el abuelo Pinco, criador, chalan y montado criollo de las mejores bestias existentes en Estelí en aquel tiempo, para montarse después en un bellissimo Macho Romo de 72 pulgadas inglesas de alzada que le prestaba el abuelo para ir de paseo a la Quebrada del Zapote, La Tunosa y Agua Fría, comunidades cercanas al pueblo.

El Club Obreros era otro Teatro dentro del teatro y ahí siempre actuaron casi a diario, todas las noches, figuras actores sociales del pueblo como mi padre el doctor Ricardo Sotomayor Ramírez, Tano Vega, Cirilo Ponce, Milciades Cifuentes, Chilolo y Arnulfo Rayo, Orlando Moncada, Emigdio Rugama, Chichi Amador, un telefonista que un día se pegó un tiro en vivo y a todo color dentro del Club, en el mero teatro de los acontecimientos estando presentes albañiles, tala-barteros, carpinteros, oficinistas y un niño de siete años que era yo, buscando a mi padre para pedirle unos chelines para comprar leche de burras, mientras jugaba carambola.

Y otro teatro para mí fue la escuela de párvulos y primaria de de la niña Pastorcita Moncada, ahí aprendí mis primeras letras, actuando dentro del teatro, en veladas, habiendo debutado como noble actor un 14 de de septiem-



Teatro Estelí y Palacio Departamental - 1964

Saliendo de El Cine de Oro mexicano, actores cómicos como Tintan, Resortes, Clavillazo, Borolas, Viruta y Capulina, Mantequilla, Cantinflas, se convirtieron en mis principales maestros y quienes me introdujeron al teatro de la jodedera y el vacilón. Mi primer gran maestro fue Mario Moreno Cantinflas de quien aprendí a enredar la pita o la cabuya para echar chagüites cantinflascos como los que me tiraba en tiempos de guerra siendo político y propagandista del FSLN. Sucede que todos los días de la

rotundamente estriba en el hecho de que nunca aprendimos, los tres hombres, a cantar a lo Tony Aguilar, Pedro Infante, Jorge Negrete, Miguel Aceves Mejía, Javier Solís, ni mis dos hermanas mujeres a cantar esas rancheras como lo hacía de película Flor Silvestre o a bailar como la Tongolele. Nunca, a excepción de Ricardito, aprendimos a montar caballos, cabalgar por potreros, veredas y cañadas como lo hacían Los Aguilares, aquellos intrépidos, legendarios jinetes del celuloide mexicano, en la época, cuando terratenientes del



**Concha acústica y Catedral de Estelí- 1964**

bre de 1958 cuando asumí el papel de un filibustero gringo, Byron Cole en la Batalla de San Jacinto y morir soga al cuello, ahorcado en un árbol de Aguacate. Siempre jodiendo terminaba actuando en la casa de Basilio Savany, junto a Jodge, Kamil, Basil, Chale, Lorena, Mary, Ronald, Wilder, Fadhel y doña Juanita Rivera, ahí hice mi primer papel de Fedayin cuando con una vara de medir telas que se utilizaba en el almacén, casi mato a Chalito de un golpe en la cabeza.

Todos los días, al salir de la casa de don Basilio, visitaba la casa del turco Farach y su Bazar El Líbano de finas telas, para , interactuar con Doña Chila su esposa, jugar con sus hijos Luis Emilio, Salomón , Danilo, Uriel, Magda y Zaida, exóticas muchachas que parecían salidas de oriente o de un Night Club de Bagdad. Ese era otro teatro en un vecindario inolvidable y del cual permanecen imborrables en mi memoria, en el pedernal de mis recuerdos, personajes como mi bisabuelo don Paulino Castellón, Ángel Altamirano, Doña Elia, Nohelia, Changuito, la Tina, Bolivar, Graciela y el doctor Rivas en la Botica Altamirano, don Pedro Ramírez y Doña Teodora en aquel almacén de película en la esquina opuesta del Parque, frente a la casa del doctor Fermín Meneses, Virginita Montenegro y Teresita

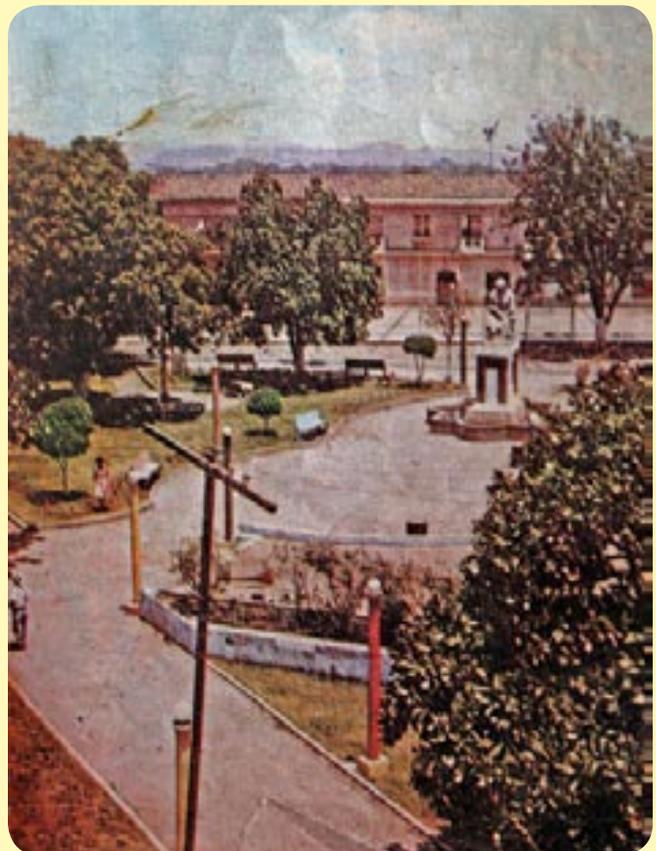
Amador, Luisa Martínez don Adán Murillo y Orlando Pineda, Pinedita, Aniceto Rodríguez y Félix, Alfonso Lovo, Alfonsito, Alfonso Noel y Teresita, Chepito Briones, doña Tina, sus pájaros enjaulados y Otilia fiel sirvienta oriunda de Condega a su servicio.

El Parque de Estelí siempre nos dio cabida para jugar profesionalmente como verdaderos actores sociales municipales, asociados a una compañía, también profesional, en su propio escenario teatral, de caritas pintadas de anilina rojo y negro, chavalos descalzos, calzones chingos, pelos alborotados con sus cajas de lustrar conteniendo betunes, tintas, trapos, paños, trompos, chivolas, huleras de

todo tipo en ganchos de ramas de arbustos de muñeco, hules negros, rojos, de avión. Todo un arsenal que hacía de aquellos lustradores un ejército temido de guerrilleros urbanos a los cuales había que vencer jugando, gritando arriba la pelota y siempre contestando: Tu madre se alborota.

En aquel parque de antaño siempre actuábamos al caer la noche, escondiéndonos detrás de los árboles o subiéndonos a ellos y amparados por las sombras, invadíamos la iglesia, transgrediendo sus muros para escondernos del enemigo. Frecuentaban el parque todo tipo de personas de la localidad entre ellos: locos, profesionales como Guacho, Placido, Chón, Cebollita, la Paula y la Celina loca que siempre reforzaron el elenco de Actores Municipales No Asalariados de TEATRO ESTELI.

Ese fue nuestro barrio, nuestro vecindario, el teatro en donde empezamos y aprendimos a actuar para seguir sobre otras tablas.



**Vista área del Parque Central de Estelí- 1964**

# III FERIA DEL JUEGO... UN DIA F



Por: REVISTA EL ESTELIANO



Pocas veces se puede dedicar un día al juego. Más cuando quienes organizan son adultos que se supone hacen solo cosas de adultos. Contrario a ese adultismo, el 15 de marzo desde las 2 de la tarde en Plaza Parque Domingo Gadea de la ciudad de Estelí, se dio por inaugurada la **III Feria del juego**. Todo comenzó en un afiche, poco serio: **"Vení a jugar en familia o con amistades... juegos de calle, juegos de mesa y juegos tradicionales de Nicaragua y otras culturas. Con talleres de artes plásticas, escénicas..."** Era la tercera feria del juego en Estelí organizada por Vínculos Estelí. Un proyecto de servicios y actividades para el desarrollo interpersonal y comunitario de niñas y niños participes de la propia vida y de la vida de la comunidad.

El Instituto de Arte Popular "Roberto Loáisiga" estuvo presente siendo una más de las actividades apreciadas por las chavalas y los chavalos de todas las edades pintando con la técnica de dedos y la técnica de soplado. Como el éxito de las y los jóvenes que pintaron caritas de los niños por toda la tarde sin tener ningún descanso y con la recompensa de sentir, en aquella tarde la feria del juego. Se entretuvo con el teatro, con las ocurrencias del payaso, los malabares,



# PARA DIVERTIRSE EN FAMILIA



los sancos (favorito de chiquitos que se miraban grandes) y como faltar la cuerda que a los presentes (grandes) nos recordó la infancia...

La tarde fue espectacular, con muchas facilitadoras y muchos facilitadores de diferentes organizaciones e individuos apoyando, en lo que se puede decir que nunca estas actividades pueden verse como un trabajo. *Fue un tiempo de jugar que mucho nos hace falta, un rato para recordar y sobre todo para reírnos y ver reír a los más pequeños... Un día para chiquitos desde cero años a noventa años.*

Queremos destacar que por primera vez, en muchos años no se veía una actividad tan familiar y con cero spot publicitario de ninguna empresa o casa comercial que opacara la esencia de aquella tarde. *Fue un auténtico espacio para los juegos.* El ula ula, las chimbombas, las dinámicas, los cuentos... es decir como Instituto de Arte Popular nos sentimos agradecidos por hacernos parte de una aventura, de una experiencia más en nuestro quehacer cotidiano, expresa Roberto Loáisiga, Director.

-----  
 Información y fotos proporcionada por el Señor Roberto Loáisiga Méndez, Director del Instituto de Arte Popular "Roberto Loáisiga de Estelí. fotos Marvin Valdivia.



**NUEVO** Formato de Radio en Estelí



**107.7 fm**

Óyete... estás en la rc

Visítanos en nuestro sitio Web: [www.larcenlinea.com](http://www.larcenlinea.com) **NÚMEROS EN CABINA** Teléfono 2713.3308  
Movistar 8996.0568  
Claro 89041635



**IMPRESIÓN  
DIGITAL**  
Isnaya  
print

Optimizamos tu tiempo  
con impresiones rápidas  
de calidad, en el papel  
y cantidad que **Tú** prefieras.



Tel.: 27 13 24 69  
Dir.: Costado Oeste Sinsa Estelí



**y mucho más...**

### OFICINA DE LEYES

**Dr. Arnulfo Barrantes Morazán**  
Abogado y Notario Público

Bancos 1/2 cuadra al Norte.  
Teléfono # 2713-2332

### OFICINA DE LEYES

**Anibal Hernández & Asociados**

Abogados y Notarios Públicos

**ANIBAL HERNÁNDEZ MOLINA**

UNAN - León \* Reg. # 4367 (CSJ)

Módulo No. 1 Edificio Güiscanal. Enabas 1/2 c. al Norte. Estelí, Nicaragua  
oficinadeleyesanibal@yahoo.com  
Tels: 2713 3286 / 8434 4166 / 8626 8512



### OFICINA DE LEYES

**Msc. José Ramón Guillén García**  
Abogado y Notario Público

Juicios laborales, civiles, penales, agrarios, cooperativos y cartulación en general..

Rufino González 1 c. al Sur.  
Tel # 2713-3528 \* Cel # 8722 7488

### OFICINA DE LEYES

**LIC. GLORIA VILCHEZ**  
Abogado y Notario Público

Juicios laborales, civiles, penales, mercantiles. cartulación en general.

**CELEBRACION DE MATRIMONIOS**  
Aceptamos tarjetas de crédito

Contiguo a **SALA DE BELLEZA GLORIA'S**  
del Club Santa Lucía 1 c. al Este.  
Tel # 2713 4518, Estelí. Nic.



### Oficina de Leyes Zelaya & Asociados

**LIC. NOHEMI ZELAYA L.**

Abogado y Notario Público

Juicios civiles y mercantiles. Gestiones de zonas francas, cartulación en general, inscripción de marcas de fábricas y comercios, Sociedades Anónimas.

Costado sur Colegio Nuestra Señora del Rosario 1 c. al Este, 1/2 c. al norte.

Tel: 2713 5366 \* 88246814. Estelí  
correo: nohemizelaya09@yahoo.com

## REPARACION

y

## Mantenimiento

# CELULARES

Trabajos garantizados

Tel # 86287994



Más informativa, más musical, más noticiosa, más deportiva, más profesional, más educativa...! Somos apasionados, por eso mejoramos cada día. Gracias amigos oyentes porque ustedes son la razón de nuestra existencia !!!!!.

**ESTELI VISION RADIO....." LA ESTELIANISIMA"..... SIEMPRE CONTIGO!!!!!!**

Antiguo Hospital 1 1/2 cuadra al Norte.  
Avenida Central. Tel # 2713-6340

# UNA TARDE CON EL MAESTRO CARLOS BLANCO PARRALES

Por: Jairo Toruño Moreno/Cel # 84250346

**A** la memoria del Maestro Carlos Blanco Parrales y a sus muy queridos hijos, con mucho amor y admiración.

El sol con paso de enfermo pasó el cenit, ninguna nube viajaba, errante y sin puerto. El cielo, estaba limpio y brillante, llena de magia y de maravilla, pronosticaba algo de sutil y de ternura.

Estudiaba magisterio, los deseos de otro tipo de profesión se había disipado en la pobre situación económica. Estaba encarcelado en las rejas eternas de la pobreza, no podía buscar otro horizonte, cuando se está en la pobreza nada bueno puede salir de ella y los que logran salirse deben hacerlo con honradez y con valores de la más alta estima. Son como un rayo de luz en medio de donde todo es negro y vacío como la pobreza misma.

Estudiaba en la Escuela Normal. A la orilla de la rotonda cerca del auditorio estaba EL. Jamás había hablado sin tiempo y sin fronteras con ese gran Maestro. En su entrecejo olímpico brillaba una estrella: inteligentísimo, universal en conocimientos, todo estaba en EL, nadie podía igualarse.

Lo saludé con respeto y amabilidad. En ese momento llegó su hija Martha y su futuro yerno Jorge Peralta.

El Maestro era una antología ambulante. Los cipreses suavemente se movían mimados de aurora, poetas y nidos (Rubén Darío). La tarde se prestaba para declamar poemas: EL lo hizo de una manera peculiar y tan llena de vivencias que conmovían las fibras de nuestras almas. Fuimos embriagados por la musicalidad y las palabras de cada verso, lleno de exquisita belleza y sensibilidad.

-Primero vino **Gustavo Adolfo Bécquer**:

## Rima LXXIII

Cerraron sus ojos / que aun tenía abierto / Taparon su cara con un blanco lienzo / y unos sollozando otros en silencio desde la triste alcoba todos se salieron.

## Rima XXI

¿Qué es poesía?  
me preguntas  
mientras clavas en mi pupila  
tu pupila azul  
¿Qué es poesía?  
¿Me lo preguntas?  
poesía eres tú.

## Rima XXIII

Por una mirada un mundo  
por una sonrisa un cielo  
por un beso... ¡ yo no sé  
que te diera por un beso!

Siguió con **José Santo Chocano**:  
Los caballos de los conquistadores...

Llegó el turno del Príncipe de las Letras Castellanas **Rubén Darío**.

## Lo fatal

Dichoso el árbol que es apenas sensitivo  
y más la piedra dura porque esa yo no siente  
pues no hay dolor más grande que el dolor de ser vivo  
ni mayor pesadumbre que la vida consciente...

## Phócas el campesino

Phócas el campesino, hijo mío que tienes, en apenas escasos meses de vida tantos / dolores en tus ojos que esperan tanto llanto por el fatal pensar que revelan tus sienas...

## Nocturno

Quiero expresar mi angustia en versos que abolida  
dirán mi juventud de rosas y de ensueño  
y la desfloración amarga de mi

vida  
por un basto dolor y cuidados pequeños...

## Los Cisnes

¿Qué signo haces con tu encorvado cuello  
al paso de los tristes y errantes soñadores?  
¿Por qué tan silencioso de ser blanco y bello, tiránicos de las aguas e impasibles a las flores?...

## Marcha triunfal

Las bellas mujeres aprestan coronas de flores /y bajo los pórticos vence sus rostros de rosas /y la más hermosa /  
Sonríe al más fiero de los vencedores...

Llegó el momento cumbre El Maestro expresaría aquellos versos con todo su alma, con todo su espíritu. El viviría como el poeta la gran profundidad filosófica de la relación vida y muerte y de las cosas que se manifiestan con raras formas y que al final siempre serán un misterio, un estigma:

## El coloquio de los centauros

¡La muerte! yo la he visto, / no es demacrada y mustia / Ni hace corva guadaña ni tiene faz de angustia, / es semejante a Diana casta y virgen como ella, / en su rostro ahí la gracia de la núbil doncella / y lleva una guirnalda de rosas siderales...

¡Himnos! las cosas tienen un ser vital,  
las cosas tienen raros aspectos, / miradas misteriosas. / Todo es un gesto, una cifra, un enigma, / en cada átomo existe un incognito estigma. / Cada hoja de un árbol canta su propio cantar / y hay una alma en cada gotas del mar...

El Maestro expresaba aquellos poemas sintiendo una intensa sensación misteriosa y mística, los dedos de su mano se movían sutilmen-

te acompañando los versos, como si quisiera tenerlos entre sus manos y encontrar el principio del hilo que lo condujera a palpar la verdad del misterio de la vida y la muerte. Los poemas siguieron:

Allá lejos, a Francisca, a Colón, Momotombo, Pasa y olvidada, Melancolía, de otoño.

y llegó al poema del año lírico de **Rubén Darío**:

#### **Primaveral**

Amada mía,  
el gran bosque es nuestro templo  
Ahí ondea y flota un santo perfume de amor...  
y la encinas, robustas, altas, soberbias  
cuando tú pasas agitan sus hojas verdes y trémulas  
y enarcan sus ramas como para que pase una reina  
¡Oh amada mía! es el dulce tiempo de la primavera...

Declamó un poema que sentimos que lo conmovió: **Nocturno**.

Y el pesar de no ser lo que hubiera sido / la pérdida del reino que estaba para mí, / El pensar que un instante pude no haber nacido / ¡Y el sueño que es mi vida desde que yo nací!...

Y siguió volando el enjambre de poemas, brotados de su alma cautivadora: **Manuel Gutiérrez Nájera**: Quiero morir cuando decline el día...

Continúo con **Alfonso Cortes** con los siguientes poemas: Detalle o Ventana, La Canción del Espacio, La Gran Plegaria (El tiempo es hambre, / el espacio es frío / Orad, orad, orad, que solo la plegaria puede saciar las ansias de vacío...

Vinieron poetas centroamericanos como: **Alfredo Espino**, con Un rancho y un lucero y de otro poeta con su poema El Paragua y Yo.

Luego el romántico poeta cubano **José Ángel Buesa**. He aquí dos rosas frescas mojadas de rocío, una blanca y roja como tu amor y el mío...



**El Maestro Carlos Blanco Parrales con su familia**

Este domingo triste pienso en ti dulcemente y mi vieja mentira de olvido ya no miente...

#### **El poema de La Culpa**

Porque es tan bella, / que tu quisiste el agua, y la flor y la estrella / Tú que oyes el lamento de este dolor sin nombre / Tu también la amarías si pudieras ser hombre.

Siguió con **Amado Nervo** con su poema: **En Paz** (vida nada me debe / vida estamos en paz), luego con el poema **Gratia Plena** y por último finalizó con **Pablo Neruda**: **Poemas 15** (Me gustas cuando callas porque estas como ausente y me oyes desde lejos y voz no te toca).

**Poema 20** (Puedo escribir los versos más triste esta noche...)

**Farewell** (Amo el amor de los marinos que besan y se van).

El sol casi se ocultaba en el hori-

zonte. Rompiendo aquel encanto de belleza sublime, EL nos dijo: - ¿tienen clases? - No le contestamos, ya pasó.

El sonrió y caminado se dirigió al corredor, en medio de los alumnos que salían de las aulas al finalizar la jornada de clase.

¡Honor a Ti Maestro Carlos Blanco, fuiste de los grandes y la aurora puso en tu frente una corona de brillante colores!

Cabe destacar, que los poemas fueron declamados por el Maestro, completos y muchos de ellos los he omitido porque no los recuerdo, solo sé que fue una tarde que compartimos con el Maestro Carlos Blanco y que nunca podemos olvidar.

# *feliz día de la mujer*

*Mirada tierna, sonrisa seductora,  
Un sueño del hombre es siempre tenerla.  
Junto a ellas imaginan miles de cosas.  
Escriben los poetas en sus prosas,  
Regalan la luna y miles de rosas.*

*Maravillosa creación de Dios,  
ante los problemas de la vida  
jamás se dará por vencida,  
ofrece consejo y compañía.*

*Créa vida en sus entrañas  
y lucha por los que quiere,  
trabaja para un mejor mañana,  
brindando ilusión y esperanza.*

*Es la única en el universo,  
más que madre es una amiga.  
No existe un amor comparable  
al de una mujer y una madre.*

*Arjona Delia*



Estimados clientes de **REVISTA EL ESTELIANO**, le informamos que su **PUBLICIDAD** además de estar en la versión **impresa**, también está en **internet** en el sitio web de la Revista:

**www.elesteliano.com**

¡Aquí, todos podemos ver lo que nuestra región ofrece!...  
variedad en contenido... diversidad de temas

Ya son 150 ediciones... **13 AÑOS**, más de **40,000 vistas mensuales** en su sitio web.

¡Muchas gracias por preferirnos!...

¡Confíe su  
publicidad en  
REVISTA EL ESTELIANO!...  
...¡Resultados  
inmediatos!...

Revista  
**EL ESTELIANO**

**¡Promueva y promocióne su  
negocio o empresa!...**

**¡Solicite su sitio WEB ahora!...  
Diseño, dominio y alojamiento**

**Precios accesibles con facilidades de pago**

**¡Aprovecha esta oferta!**

**Tel # 88244617**

**email: sejicsa@yahoo.com**

# EL DERECHO AL VOTO DE LA MUJER

Por: Prof. José Ramón Pinell/Maestro, escritor y poeta esteliano/pinell.joseramon@yahoo.com\*

La extensión del derecho al voto fue uno de los índices del avance de la democracia, para el cual la vigencia del sufragio universal -el que no se restringe por razones de riqueza, posición social o capacidad intelectual- es una condición necesaria (aunque no suficiente). Fue imponiéndose trabajosamente desde su proclamación por la Revolución Francesa, hasta triunfar en la mayor parte del mundo durante la primera mitad del siglo XX.

El acceso de la mujer al ejercicio de ese derecho político empezó a ser parte de esa evolución en la segunda mitad del siglo XIX. En diversos casos ese acceso fue gradual. Así, las primeras mujeres en acceder al voto político fueron las de algunos Estados de la Unión norteamericana (Wyoming, 1869; Colorado, 1893; Utah, 1895; Idaho, 1896), y de dominios británicos como Nueva Zelanda (1893).

La historia señala que el cambio se produjo mucho antes en Occidente que en el resto del mundo. Hacia 1914 el voto femenino era casi una rareza: se aplicaba también en Australia, Finlandia y Noruega. Pero aun en países liberales, eran muchos los que proclamaban (como lo hizo el New York Times en febrero de 1915) que la idea de dar el voto a la mujer era contraria al orden de la naturaleza, a la razón humana y al sentido común.

La Gran Guerra marcó un "antes y un después".

A la lucha de las sufragistas se sumó la contundencia de los hechos: la movilización masiva de los varones obligó a asignar a la mujer roles que hasta entonces habían sido desempeñados preferentemente por aquellos y esto ayudó a abatir los prejuicios. El gobierno democrático, surgido en la revolución rusa de marzo de 1917, dio el voto a la mujer (y luego se mantuvo vigente bajo la dictadura bolchevique). Lo aprobó el Parlamento británico en 1918 con algunas restricciones que fueron eliminadas en 1928. La XIX 8 Enmienda de la Constitución lo estableció desde 1920. En la década y media siguiente abrieron el camino de las urnas a las mujeres Alemania, Austria, Bélgica, Canadá, Checoslovaquia, España (1931), Dinamarca, Holanda, Hungría, Irlanda, Lituania, Luxemburgo, Polonia, Suecia, Yugoslavia... En América latina fueron pioneros Brasil y Uruguay (1932).

La Segunda Guerra Mundial marcó el comienzo de una nueva oleada reformista. Dos casos notables son los de Francia y Japón: en la primera, recién se llegó a la igualdad política del hombre y la mujer en 1944-1946); en el segundo caso, fue la invasión norteamericana la que impulsó la democratización y el voto de la mujer.

En América latina se generalizó también el sufragio femenino, siendo Paraguay el último país en aceptarlo, en 1961. "En realidad en todos los lugares del mundo donde se celebraban elecciones de algún

tipo -dice Hobsbawm- las mujeres habían obtenido el sufragio en los años sesenta o antes, excepto en algunos países islámicos y, curiosamente, en Suiza, lo lograron en 1971. Lo cierto es que cuando el Congreso Argentino sancionó la ley 13.010, se estaba lejos de ser "revolucionarios" en la materia.

Los enemigos de la equiparación política de la mujer con el hombre han apelado a argumentos como el de su supuesta "inferioridad natural" ideas que fueron desplazadas poco a poco por la evidencia. Aunque esas actitudes subsisten con pertinacia y estulticia en muchas partes (y con irritante ferocidad en sociedades y grupos fundamentalistas de distinto signo).

"Del otro lado", también ha chisporroteado a veces la tontería (mucho menos dañina, es cierto), como cuando en oportunidad de los debates en torno al sufragio femenino y a su defensa se identificaron las -realmente- notables cualidades femeninas con una supuesta cordura y sensatez políticas mayores que en el otro sexo. Aciertan y se equivocan con la misma probabilidad, es evidente, las individuos y los individuos de la especie humana.

## Decálogo feminista

El librepensamiento también abogaba por la igualdad de derechos y deberes de hombres y mujeres:

I.- La mujer debe en el hogar recibir de sus padres una educación a la par de los varones, con igualdad de derechos y de deberes; en la escuela mixta debe ser considerada en la misma forma que sus condiscípulos.

II.- Debe, ya que la ley la castiga como al hombre, tener el derecho de propiciar, discutir y sancionar las leyes.

III.- Debe, ya que paga impuestos como el hombre, gozar del derecho de control sobre las finanzas del Es-



tado, ser electora y elegible en el orden comunal como en el orden nacional.

IV.- Debe, ya que es responsable de sus actos, tener el derecho de luchar por sus opiniones tanto en la vida privada como en la pública sin otro control, llegada a mayor de edad, que su raciocinio, su moral y su propia estimación porque los derechos económicos, sociales y políticos deben ser iguales para los dos sexos.

V.- Débesele abrir toda profesión o trabajo que ejecute el hombre, siendo la competencia, el mérito y las aptitudes individuales las únicas razones de su conseguimiento.

VI.- Debe la mujer, cualquiera sea su estado, pretender que se la respete, no buscando que un hombre la proteja, pero bastándose a sí misma para defenderse y que haya una sola moral y una sola medida para los dos sexos.

VII.- Debe la mujer como el varón a los 21 años ser mayor de edad y gozar, aun casada, del derecho de administrar sus bienes y con los mismos derechos civiles que el esposo, debiendo existir el divorcio para disolver el matrimonio que no sea feliz.

VIII.- Debe la madre tener el derecho del cuidado y de la educación de sus hijos en la primera edad.

IX.- Debe perseguirse la prostitución de la mujer y del hombre y suprimirse las casas de lenocinio.

X.- Debe existir el derecho de requerir la paternidad o maternidad antes o después del matrimonio.

### CRONOLOGÍA DE LOS LOGROS HISTÓRICOS

**1776** — Se aprueba el voto femenino en Nueva Jersey, Estados Unidos, por un error en la redacción, donde consta personas en lugar de hombres.

**1835** — Se aprueba el voto femenino en las islas Pitcairn de la Polinesia, dependientes de Gran Bretaña desde 1838.

**1848** - Elizabeth Candy Stanton y Lucrecia Coffin Moth organizan la



primera Convención para los Derechos de la Mujer en Estados Unidos. Junto con Lucy Stone crearán en 1966 la Asociación Americana por la Igualdad de Derechos.

**1853** — Se aprueba el voto femenino en el estado de Vélez, en Colombia, aunque nunca llegaron a ejercerlo.

**1867** — La inglesa Lily Maxwell se convierte en la primera mujer en votar en unas elecciones parlamentarias, debido a un error en las listas electorales.

**1869** - Elizabeth Stanton, Susan Brownell Anthony const:ituyen en Estados Unidos la Asociación Nacional para el Vote de la Mujer. • Se aprueba el vote femenino en el estado de Wyoming, Estados Unidos.

**1880** — La isla de Man es uno de los primeros lugares en que pueden votar las mujeres, pero mientras pudieron hacerlo, sólo lo hicieron las viudas y las que tenían alguna propiedad inmobiliaria.

**1893** — Nueva Zelanda se constituye en el primer país en permitir el voto femenino.

**1906** — Finlandia es el primer país europeo en aprobar el voto femenino y en elegir a las primeras parlamentarias en las elecciones del año siguiente.

**1917** — Después de la Revolución, la mujer en Rusia adquiere los mis-

mos derechos que el hombre. Aleksandra Kollontai será la primera mujer parlamentaria, responsable de la organización de mujeres del partido bolchevique y del Secretariado Femenino Internacional y primera mujer embajadora de la historia, en Noruega en agosto de 1924, en México en el año 26, otra vez en Noruega en 1930, de donde consiguió que expulsaran a Trotsky, y en Suecia hasta 1945.

**1918** — La irlandesa Constance Gore-Booth, condesa de Markiewicz, política, revolucionaria y sufragista, se convierte en la primera mujer diputada en la Cámara de los Comunes británica, aunque no llegó a ocupar su asiento. Más tarde fue Minister of Labour de Irlanda.

**1931** — Primeras elecciones a la República española y primeras diputadas: Clara Campoamor, Victoria Kent y Margarita Nelken.

**1933** — Primeras elecciones en España en las que las mujeres pueden votar. En 1939 pierden este derecho, que recuperarán en las primeras elecciones democráticas de 1977.

**1919** — Nancy Astor, vizcondesa de Astor, se convierte en la primera mujer en tener un asiento en la Cámara de los Comunes del Reino Unido.



Por: [www.ehowenespanol.com](http://www.ehowenespanol.com) \* Opticas Matamoros

Cuando eliges un par de gafas, debes buscar unas que combinen con tu aspecto de la mejor manera posible. Debes tener en cuenta la forma de tu rostro y los niveles de actividad para elegir el tipo de montura y lentes.

**1. Elige el material de la montura.** Hay tres tipos de materiales. Las gafas sin monturas están diseñadas para ser casi invisibles y tener un impacto muy leve en tu aspecto. Las monturas de metal son más macizas y pueden dar un toque elegante y sofisticado. Las monturas de plástico son las más conocidas y sirven para diferentes estilos, formas y colores para quienes ven a sus gafas como accesorios de moda. Este último tipo de montura es mejor para las **lentes gruesas.**

**2. Elige la forma de la montura.** Las monturas redondas tienden a quedar mejor en personas con rostros cuadrados. Las monturas cuadra-

das o rectangulares son más recomendables para aquellas personas que tienen cara redonda. Si no estás seguro del tipo de rostro que tienes, consulta los catálogos de rostros y monturas en tu distribuidor de gafas local.

**3. Ten en cuenta las monturas de metal si llevas una vida muy activa.** Se recomienda particularmente el titanio ya que es altamente resistente a las torceduras y roturas.

**4. Asegúrate de que tus gafas te entran.** Generalmente, deben quedar ajustadas pero no tanto como para que sientas presión en el frente o a los costados de tu cabeza. Las gafas deben quedar ajustadas detrás de tus orejas y las patillas deben quedar colocadas a nivel a través de tu rostro. Tus ojos deberían quedar centrados entre las lentes. Aunque también está bien si tus ojos están levemente más arriba que el centro del plano vertical. Los límites de la

montura de las lentes deberían quedar en línea con los ojos de tu rostro.

**5. Tómate tu tiempo.** Prueba con diferentes pares y estilos. En la mayoría de los casos usarás tus gafas todos los días, durante todo el día. Si algo no se siente o no se ve bien, lo más probable es que empeore con el tiempo y que no mejore.

#### Consejos y advertencias

Si cambias tu aspecto frecuentemente, puedes comprar varios pares de gafas con diferentes colores y formas de molduras. Los anteojos también pueden funcionar como gafas de sol. Ciertos tipos de gafas están diseñadas para oscurecer la luz del sol.

Las gafas son muy caras, a menudo cuestan cientos de dólares; cuídalas. Evita comprar lentes y monturas baratas ya que generalmente no duran mucho y rápidamente necesitarás arreglarlas o reemplazarlas.

# LA INVERSIÓN SOCIAL DE ALBERTO LÓPEZ

Por: Nibardo Rodriguez/nibardo06@hotmail.com

**S**on innumerables las acciones de carácter social y deportivo que Alberto López Moreno ha impulsado en La Trinidad y fuera de esta ciudad desde la perspectiva del desarrollo del deporte, la recreación y las relacionadas a fundamentar y afianzar otras prácticas, como educativas, culturales, filantrópicas y demás.

A sus treinta y cuatro años ya el camino recorrido es bastante extenso en materia de buena voluntad y en su visión de desarrollo en distintos ámbitos, acciones que han venido de menos a más y pasado a veces inadvertidas o desapercibidas cuando de publicidad se trata; algo inherente a su persona, es proyectar el más bajo perfil mostrado en lo relacionado a publicidad y origen de la ayuda.

Los jóvenes ciclistas, motorizados deportivos, jugadores de baloncesto, fútbol, beisbol, soft bol, gente con ganas de salir adelante en determinada disciplina, son testigos del aporte y del apoyo mostrado por López, bajo la única condición, que lo hagan de corazón y con las ganas de desarrollarse de la manera más sana y con la tendencia de aumentar su nivel en lo que se proponen.

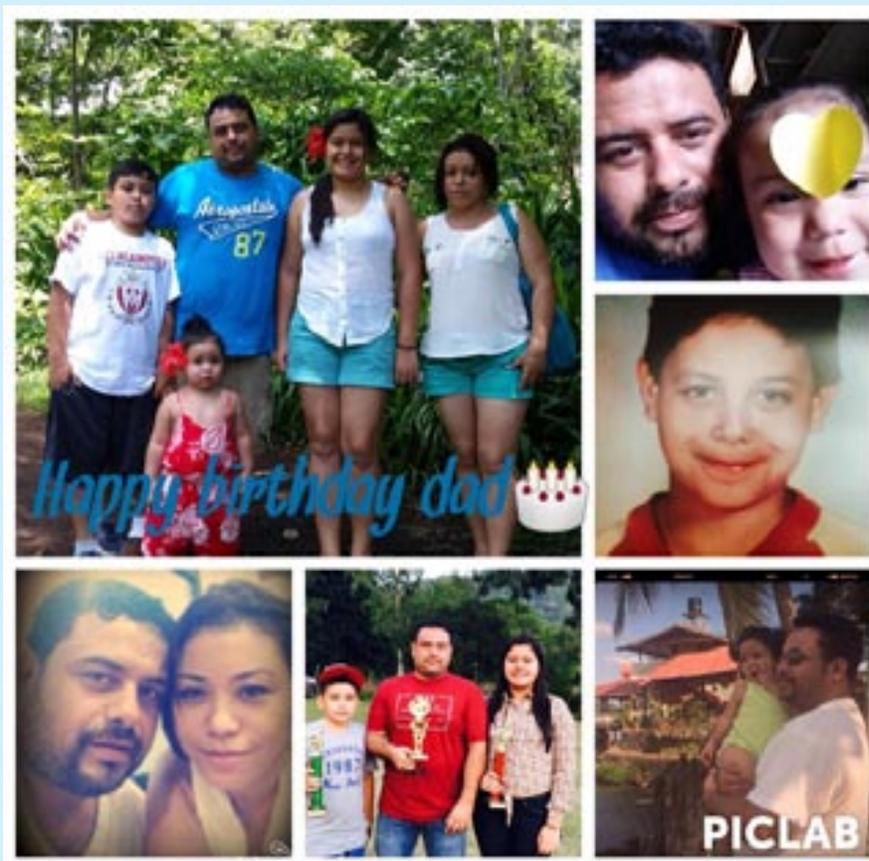
Las causas sociales y aquellas que ameritan de alguna forma su respaldo, no han escapado a su mano ayudadora, sin embargo, prefiere cuanto apoyo dar, que este llegue sin el menor indicio de su benefac-

tor, algo inusual y fuera de lo común en las personas o grupos que proyectan su imagen o marca.

Alberto José López Moreno, es un Ingeniero Industrial graduado en la Universidad Católica de Nicaragua hace algunos trece años, hijo del Señor Isidro López Lorente y Doña Maura Moreno López, un deportista extremo del Moto enduro, antes de los cuadraciclos, es casado con Xochilt Espinoza Jiménez, con quien ha procreado sus tres hijos, todos de matrimonio (Isamara, Alberto José y María José)

quienes lo acompañan en todas las giras de trabajo, deportivas y sociales por donde Alberto atraviesa sus senderos de ayuda.

Revista El Esteliano, reconoce en Alberto, la persona que ayuda al prójimo si esperada a cambio, con el único propósito de ver crecer mejores jóvenes, mejores generaciones y sobre todo invertir socialmente para que toda la sociedad gane en un futuro. Felicidades Alberto y que tus esfuerzos produzcan lo que el país necesita; gente de bien.



**Alberto López Moreno, en familia, encaminado a realizar obras sociales y filantrópicas en La Trinidad y fuera del municipio.**

**SE INAUGURA EL III CAMPEONATO DE BEISBOL MENOR DE LA LIGA "WILIAM SPORT" 2015 EN ESTELI**

Por: Lic. José Boanerges Altamirano Torres/ Tel # 2713 3306\*



DESFILE DE LOS EQUIPOS Y AUTORIDADES



AUTORIDADES III CAMPEONATO JUVENIL "WILLIAMSPORT"



EQUIPO "GUIANTS"- MANAGER VIRGILIO TORRES



EQUIPO "REAL ESTELI" - MANAGER DOUGLAS VALENZUELA



EQUIPO "BRAVOS"- MANAGER JOSE VINDEL



EQUIPO "PADRES"- MANAGER FREDY HERRERA

## SE INAUGURA EL III CAMPEONATO DE BEISBOL MENOR DE LA LIGA "WILIAM SPORT" 2015 EN ESTELI

Por: Lic. José Boanerges Altamirano Torres/ Tel # 2713 3306\*

El 24 de Enero del corriente año, se llevó a cabo la inauguración del "III Campeonato de Beisbol Menor de la "Liga William Sport – Fidel Olivas", y dedicada al activista deportivo Sr. Felipe Castillo, presente en este evento deportivo.

Con un desfile de las autoridades del beisbol y los equipos, desde el Colegio Nuestra Señora del Rosario a las Instalaciones Deportivas del Primer Comando Militar de esta ciudad de Estelí, conocida como el QUIABU, se dio la ceremonia inaugural.

En la ceremonia de inauguración estuvieron presente, el Presidente de las Ligas menores de Estelí, Sr. Ramón Rodríguez, Presidente de la Liga, Harley Lanuza, Ricardo Arana R, Presidente a nivel Nacional William Sport, los Directivos: Luis Valle, Fidel Olivas. El homenajeado Sr. Felipe Castillo a quien le dedicaron este campeonato, y el activista deportivo Cristhian Rugama.

Como invitado especial el Coronel Juan José Membreño, Jefe del Primer Comando Militar de esta ciudad de Estelí.

Fue invitada la crónica deportiva, para cubrir este campeonato, con la participación de doce equipos conformado por niños con edades de 13 a 14 años representando a los equipos: "Gigantes", "Real Estelí", Bravos, Padres, Halcones, Alfareros y de la juvenil; Dollers, Regadío, Condega.

En las palabras inaugurales, Ricardo Arana, dijo sentirse satisfecho por la promoción al deporte de las ligas menores en

Estelí, donde salen los prospectos para reforzar los equipos de campeonatos nacionales e internacionales. Por los niveles que hay en esta organización, prometió para Estelí este año 2015, un campeonato nacional de las categorías menores.

En su intervención, Ramón Rodríguez, felicitó a los organizadores de estas ligas, ya que ayudan a fortalecer el deporte en esta ciudad. Equipos que con sus peloteritos, nos han representado a nivel internacional en viajes a Aruba y Puerto Rico.

Por su parte Harley Lanuza, agradeció al Coronel Juan José Membreño, por prestar las instalaciones del "Quiabu", para que estos niños se diviertan jugando al beisbol.

El Coronel Juan José Membreño, felicitó a las autoridades de estas ligas y dio la bienvenida a las instalaciones "Francisco Rivera Quintero" (El Zorro), dijo que siempre seguirá cooperando en las medida de las posibilidades desde ese 1er Comando Militar a su cargo, prestando las instalaciones deportivas y lo que este a su alcance, ya que considera que de esta manera se fomenta el deporte en los niños, y les recomendó, que jueguen con lealtad y que gane el mejor.

La intervención del empresario, Fidel Olivas, fue a través de una plegaria al Señor nuestro creador y después de un Padre Nuestro dijo: "Que Dios bendiga a estos niños deportistas a los que se apoyarán de manera definitiva, ya que de esta manera los jóvenes se divierten, crecen físicamente y

espiritualmente, a través de la practica del deporte".

Con palabras de Ricardo Arana, Presidente a nivel Nacional de la William Spor donde se juramentó a los atletas con mano al pecho, les dijo que jugaran limpio y que ganen o pierdan sepan aceptar los resultados, les hizo jurar la lealtad a la patria y que si no, ella los demande.

Con un bonito acto donde El Sr. Felipe Castillo de pícher, el Sr. Fidel Olivas de Cácher, Ramón Rodríguez de Juez y como bateador el Coronel Juan José Membreño, se lanzó la primer pelota dando por inaugurado el evento deportivo.

Los primeros encuentros de este campeonato, dieron inicio a las 10 a.m, así: En la "Cancha El Quiabú" se enfrentaron los Equipos Gigantes Vs Real Estelí, y en el "Estadio Noel Gámez", los Bravos Vs Padres, juez Rafael López.

Las autoridades deportivas, pretenden conformar equipos de las categorías menores, para el campeonato nacional a efectuarse en el primer semestre de este año 2015, con una participación, que de cómo resultados, un campeón nacional en las categorías infantiles y juveniles, de este departamento.

Felicitemos a las autoridades del beisbol menor en Estelí, y les deseamos éxito en la labor de fomentar el deporte a favor de la niñez esteliana.

\*El autor es exfutbolista y fundador del Equipo Real Estelí.

# ¡Haciendo Poesía con Revista *El Esteliano*!!!

## **ALZO MI VOZ**

Hoy alzo mi voz, nunca vacilante,  
Voz unida a miles que hablan quedo  
O, peor, no hablan cuándo deben gritar  
Por el maltrato, burla, injusticias miles.

Alzo mi voz por vos, boliviana, marginada,  
Humillada por siglos de silencios,  
Que cargas en tu espalda, querida Mujer:  
Hijos, alimentos, frazadas y dolor.

Alzo mi voz por miles de niñas mancilladas  
En India, niñas-objeto, prostituidas en calles tenebrosas.  
Siento tu dolor en mi vientre, muchacha victimizada,  
Mientras sádicos hombres ríen y se van.

Alzo mi voz por miles, millones de mujeres que  
Aran la tierra, con el vientre henchido de hijos,  
Palmean tortillas, bajan a lavar en ríos y lagunas,  
Van al mercado a vender la cosecha y nunca descansan.

Alzo mi voz por mujeres que ocultan sus rostros  
Y brazos, quizás esconden cicatrices, golpes recientes,  
Mientras lloran en silencio y también  
Ocultan lágrimas, las suyas y de sus hijos.

Me duele el pecho, garganta enrojecida,  
Deseo que mi voz llegue a China, Japón, a la Patagonia,  
Alaska, que recorra el mundo, para tomar la mano  
De cada mujer sufriente, doliente,

Y decirle: ¡alza tu voz, grita, denuncia, habla,  
No calles más, querida amiga, hermana,  
Sal a la calle, desgarras tus vestidos,  
Enseña las marcas, heridas, muestra, habla!

Hacelo por vos misa, por tus hijas,  
No heredés hábitos dañinos tan antiguos:  
Humillación, violaciones, trata de mujeres,  
Millones estamos con vos, hombres y mujeres como vos.

Isolda Rodríguez Rosales  
escritora y poeta esteliana  
Poesía Casa Sosegada

## **TRAMOS RECLUTADOS EN LA NOCHE IX**

Sobrevuela a diario  
la rabia por mi cabeza,  
le apremia la sumisa  
violencia de mi cadaver  
estéril de esta granada  
de resentidos amanceceres.

Roberto Loáisiga Méndez/  
Poeta, escritor y pintor  
rloaisiga74@gmail.com

## **ACROSTICO PARA MI PRIMO TULIO AMADO BARRANTES**

Tu cumpleaños llegó y  
Una vez más deseo que por  
Las calles de Esteli sigas  
Iluminando con tu alegría y con tu  
Original saludo.

A los caminantes: "Hola Chavalón",  
Mientras tanto yo  
Aprovecho tu cumpleaños para  
Desearle muchas felicidades y que  
Oigas "Las mañanitas" de Pedro Infante.

Zacarías Reyes Vilchez  
Ejecutivo de Empresa y escritor.

## **PADRE MÍO**

Padre mío que añoras  
entre esas sábanas grises,  
es por tantas cicatrices  
o es por las frías horas,  
cuéntame tus desventuras  
y tus trances felices  
los antaños deslices  
los naufragios, las rupturas.  
Tus pericias me han hablado  
con la voz de la paciencia  
en tan rígida creencia  
y en las albas que has contado.

Padre mío que piensas  
firme roble que ansías  
las gratas melancolías  
o las lujurias extensas.  
Las agonías latentes  
y las mañanas serenas,  
las interminables penas  
o las alegrías ausentes;

¡Padre mío que anhelas,  
sangre mía que sientes!

Yurisha Hidalgo /yurishahidalgo@gmail.com

## **ACTORES**

Se extravía el horizonte,  
Perplejo entre amores prohibidos,  
Los actores, salen a la escena,  
Me cuentan su verdad,  
Desfigurada ironía.  
Converge en un punto  
Instinto y esperanza,  
La presa fue vencida  
En el fondo del paisaje.

Mario José Meneses Aguirre/ mmeneses490@gmail.com

# ¡Haciendo Poesía con Revista *El Esteliano*!!!

## TOMARE DE TI...

Tomaré de ti, el extracto  
meloso de tu cuerpo,  
extraeré los suspiros que han estado  
en tu vientre ocultos.

Recorriendo voy el nácar de tu piel,  
tu pubis como nardos,  
sútiles, nerviosos.

Naufragando voy tus pechos  
como un nauta descubridor  
de tierras ocultas.

Tiernamente entrando voy a tu nidial,  
a depositar mis ansias, mi furia de loco  
de un éxtasis que te hace, que nos hace  
llegar hasta desear, más...

Vamos mi amor hasta el último rincón,  
hasta ese clímax donde depositaré  
en tu nidial toda mi furia de gavián.

Roberto Carlos Dávila Torres/Poeta esteliano  
Miembro de: -SOCIEDAD NICARAGUENSE DE JOVENES ESCRITORES/-Movimiento Poetas del Mundo./  
Red de Escritores en español (REMES)  
\*robertodavilatorres@gmail.com

## LA CABELLERA DE MARY

Mira como en su cabello  
Duerme la ternura  
En cada hebra de su cabellera  
Se esconde un suspiro de amor  
Con tierna dulzura y encantadora belleza,  
Baja muy suavemente,  
Sobre su moreno hombro,  
El viento arrastra de ello esencia de sutil fragancia  
Que se desvanece en el espacio en un sueño de divina ilusión  
Alegre el corazón,  
Observa que en su cabellera se ilumina de brillante luz,  
Que se triza en bellos colores,  
De un sublime destello,  
Los apacibles recuerdos se duermen en su cabellera,  
Ebrios de un místico embriagador  
En este admirable encanto de fragancia y ternura,  
Las tristes y opacas estrellas  
Bajan del cielo a llenarse de luz  
De su linda Cabellera.

Prof. Jairo Toruño Moreno/ Cel # 84250346

## REFLEXION

i-¿Podríamos hablar por un momento?-  
Ansiosa la madre preguntó,  
-¿Qué quieres decirme madre mía?-  
Contestó sin interés la interpelada.

-Qué hablemos simplemente como amigas-  
Contestó la madre con dulzura,  
-Espérate un momento, contestó la ingrata,  
-Qué no puedo perder ésta llamada.-

Un rato, y otro rato, ring, ring, ring, ring,  
Sonaba a cada instante el aparato,  
La madre muy inquieta la esperaba,  
Hasta que el "cell" por fin, mudo quedaba.

-¿Podemos hablar, al fin querida?-  
Preguntó la madre esperanzada,  
La niña ni siquiera la miraba,  
Porque estaba atenta su mirada, escribiendo sandeces en el cell.

Espérate madre, no seas necia,  
Que no puedo perder este contacto,  
Lo tuyo esperar puede mañana,  
Pero mi cell, no puede perder estas llamadas.

-Lo mío no puede esperar para mañana-,  
Contestó la madre acongojada,  
Logremos el tiempo precioso que hoy tenemos,  
Pues quizá para mañana, sea tarde.

Las campanas de la iglesia están sonando,  
Anunciando la muerte tan callada,  
Que llegó furtiva de repente,  
A llevarse a la madre despreciada.

Maria Zonia Vilchez Solis / Escritora y poeta esteliana

## BENDITA ERES

Puedo verte sombría, allá no muy lejos,  
y contemplo tus formaciones confusas en  
un instante,  
donde apenas si te muestras.

En tus manifestaciones toda la floresta,  
espera calmada,  
reverenciando así tu llegada,  
y no se mueve una sola hoja.

Que con tu chis, chis, al caer del techo,  
pegando con algo,  
Me produce un estado de relajamiento,  
a mis sentidos, en estado de alerta.

Bendita eres entre la naturaleza, dando  
vida, todavía,  
donde te puedes manifestar.  
En todo, y con todos.

Edita Parrilla Cardoza/esteliana

# TIPS para PROTEGERSE de los RAYOS SOLARES

Por: [http://www.revistamujer.cl/belleza\\_y\\_salud](http://www.revistamujer.cl/belleza_y_salud)

La sobreexposición a los rayos solares trae como consecuencias la insolación, manchas en la piel y un aspecto rojizo que no luce para nada estético. Antes de salir y disfrutar de sus vacaciones no olvide aplicar las siguientes recomendaciones.

**1) No exponerse:** Evitar exponerse al sol entre las 12.00 y las 16 horas sin protección. Entre más daño le haga el sol a su piel, mayor es la probabilidad de tener este cáncer y el efecto es acumulativo.

**2) Ropa:** Entre las medidas de autoprotección la más básica es usar la ropa adecuada y tratar de cubrir zonas como brazos o cuello, aunque no todas las telas ayudan igual. Las mejores son los algodones de trama grueso, las que no dejan ver o pasar la luz o aquellas especiales para bloquear los rayos ultravioletas y que comúnmente utilizan los deportistas.

**3) Colores:** El color de la ropa también puede marcar una gran diferencia. Los oscuros -que tradicionalmente uno descarta en los días de mayor sol precisamente porque dan más calor- son los que más protegen. No sólo el color negro, también los azules o cafés por sobre los tonos claros o los blancos. Sin embargo, si la ropa se moja pierde su capacidad protectora.

**4) Uso del sombrero:** Al concentrarse la exposición al sol en el área superior del cuerpo, ahí es donde se presentan con mayor frecuencia los cánceres: cara, orejas, cuello, hombros o escote (en las mujeres). Especialmente sensibles son quienes tienen expuesto el cuero cabelludo. Ejemplo, los calvos tienen mayor incidencia de cáncer de piel porque siempre tienen la piel expuesta. Para ellos el sombrero no es opcional: Siempre deberían usarlo.

**5) Uso de filtro o protección UVA y UVB y lentes de sol:** Escoger filtro y anteojos de sol de amplio espectro, es decir, que protejan contra la radiación UVA y UVB ya que ambas provocan daño acumulativo. La primera, se vincula más al cáncer, pero la segunda está directamente ligada

al envejecimiento prematuro de la piel y al daño superficial.

**6) Grado de filtro solar:** Los "bloqueadores" en la práctica ya no existen, porque nada es 100% efectivo. Todos los tópicos (cremas, bronceadores, aceites o spray) tienen cierto grado de filtro. La recomendación es usar 30 FPS, en el caso de una persona adulta, ya que le da una protección a la piel de 97%. En 2009 el Instituto de Salud Pública modificó la normativa nacional y estableció que los filtros sobre 50 FPS, indicado especialmente para proteger a los niños, serían caratulados "50+", porque de ese nivel hacia arriba la diferencia en protección es marginal.

**7) Cantidad de filtro:** La idea es que el producto cubra los suficientemente bien todas las partes que están expuestas. Si una persona utiliza muy poca cantidad, es como si se estuviera aplicando un filtro factor 5, es decir con una nula protección. El filtro se aplica 30 minutos antes de exponerse al sol y se repite la acción cada dos horas. Otra importante recomendación, es no utilizar un producto que haya quedado del año anterior, porque al estar sometidos a altas temperaturas, pierden efectividad incluso estando cerrados.

**8) Anteojos:** Deben filtrar tanto rayos UVA como UVB. La sobreexposición al sol puede causar daños tanto en la cámara anterior y posterior del ojo, como en la retina.

**9) Bronceado:** El veredicto de los expertos es claro: El bronceado es siempre un daño a la piel. La exposición para broncearse no es buena, sobre todo en las personas de pieles más claras. Tampoco lo es el uso de solarium, que en el fondo es someterse a más radiación UV de manera

artificial. Hay que evitarlos.

**10) Maquillaje:** Aunque en el mercado existen maquillajes que contienen filtro solar, la recomendación es siempre combinarlos con un filtro de 30 FPS o más. Tras maquillarse como hacen habitualmente, deben aplicarse al finalizar una capa de filtro protector en el rostro.

**11) Medicamentos:** Hay remedios que aumentan la sensibilidad de la piel cuando se exponen al sol. Por ejemplo, los más comunes son los diuréticos, los antidiabéticos y algunos antibióticos derivados de la tetraciclina, en este último caso, es porque dicho componente produce una molécula que reacciona con el sol, aumentando el daño de la luz ultravioleta en las células de la piel.

**12). Busque la sombra siempre:** En los momentos en que no esté bañando evite exponerse innecesariamente al sol. Busque los lugares donde haya sombra para protegerse.

**13. Horario para recibir el sol:** Las mejores horas para recibir el sol es



antes de las 10:00 am y después de las 4:00 pm, no lo olvide.

Utilice un bloqueador con la base adecuada para su tipo de piel. Recuerde aplicar protector solar a los más pequeños del hogar.

La piel necesita agua. El consumo de líquidos, frutas y verduras es clave para evitar la deshidratación.

## ...¡Cocinando con REVISTA EL ESTELIANO!...

**ENSALADA DE SALMÓN Y AGUACATE****Ingredientes (4 personas):**

- 1 aguacate, pelado, cortado fino
- Lechuga variada
- 100 grs. surimi (palitos de cangrejo), cortado a rodajitas
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 1 huevo duro, cortado a rodajas
- 100 grs. salmón ahumado, cortado en tiras
- Rodajas de rábano

**Ingredientes para la salsa rosa:**

- 3 c/s mahonesa
- 1 c/s salsa de tomate
- 2 c/c wisky o coñac
- Sal y pimienta

**Preparación:**

Disponer los ingredientes de la ensalada en un plato (o cuatro individuales). Mezclar los ingredientes de la salsa rosa y servirlos aparte, para que cada persona se sirva a su gusto.

**GRANIZADO DE VERANO****Ingredientes (6-8 personas)**

- 1 melón
- 1 trozo grande de sandía
- 1 limón
- una pizca de canela en polvo
- 2 cucharadas de azúcar blanco
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- hielo picado
- hojas de menta

**Para decorar:**

- un poco de granadina
- un poco de licor de kiwi
- azúcar



**Preparación:** Abre el melón por la mitad, retírales las semillas, saca parte de la pulpa con un sacabolas y el resto con un cuchillo.

Reserva las bolitas y trocea el resto de la pulpa, colócala en un bol grande, añade el azúcar moreno, una pizca de canela en polvo y un poco de ralladura de cáscara de limón. Tritura con una batidora eléctrica y pasa la mezcla por el colador.

Saca parte de la pulpa de la sandía con un saca bolitas y resérvalas. Trocea el resto de la pulpa, colócala en el vaso, tritúrala y cuélala.

Para servir, unta la mitad de las copas con el zumo de granadina y la otra mitad con el licor de kiwi. Pásalas luego por el azúcar. Echa dentro de cada copa, abundante hielo picado, unas bolas de melón o sandía (a tu gusto), y el zumo de melón o sandía. Decora con unas hojitas de menta.

# Variedad y Entretenimiento

## ¿Sabía Usted que?...

En la actualidad Rubén Darío es uno de los personajes más celebres de la historia de Nicaragua; es el máximo representante de la grandeza literaria del país, y trascendió fronteras ganándose el título de "Padre del Modernismo". Sus temas fueron siempre inspirados por sus precoces sentimientos. Alcanzó la madurez como escritor al viajar por el mundo, conocer lo que siempre soñó y desencantarse de eso que siempre añoró.

\*\*\*\*\*

Los hermanos y hermanas tienen una relación singular, que puede ser una de las más duraderas de la vida. Durante la infancia los hermanos suelen tener relaciones intensas y llenas de variados sentimientos, entre ellos el amor y el odio, el gozo y el enfado, la bondad y la crueldad, el compartir y el conflicto. Como padres y madres, queremos que nuestros hijos se lleven bien; no sólo para que la familia tenga una vida más tranquila, sino para que los hermanos sean una fuente de apoyo, cariño y diversión.

\*\*\*\*\*

Denis Martínez, es el pitcher Latinoamericano más ganador de la historia en las Grandes Ligas, con un récord de 245 victorias, 4 apariciones en Juegos de Estrellas, ganó 100 juegos en cada liga, 30 blanqueadas, 122 Juegos Completos y 1 Juego Perfecto, lanzó 3999 entradas y dos tercios. Durante su prestigiosa carrera Denis Martínez participó en 3 Series Mundiales, estuvo 23 temporadas en Grandes Ligas de 1976 a 1998.

## Piropos

Tú eres el horizonte, yo soy el sol, y todos los días espero con ansia que el ocaso se adueñe de los dos.

\*\*\*\*\*

Eres la mezcla perfecta de belleza e inteligencia...

\*\*\*\*\*

Dejaré de amarte el día que un pintor dibuje el sonido de una lágrima al caer.

\*\*\*\*\*

Eres el amor desconocido que vivió en mi mente siempre y al que hoy veo de frente.

\*\*\*\*\*

## Refranes y Proverbios

Enseñar es aprender dos veces (Foubert)

\*\*\*\*\*

El ave canta, aunque la rama cruja, porque conoce lo que son sus alas (José Santos Chocano)

\*\*\*\*\*

El valor reside en el término medio entre la cobardía y la temeridad.

\*\*\*\*\*

La codicia rompe el saco

\*\*\*\*\*

No hay sol para los ciegos ni tormenta para los sordos (Proverbio chino)

\*\*\*\*\*

Quien no ama lo sencillo está condenado al fracaso (José-Carlos Beltran)

## Chistes

Va un viejito al médico y le dice:

- Doctor, estoy preocupado porque tengo 100 años y todavía ando persiguiendo muchachas.

- Pero si eso es buen síntoma hombre ¿Para qué quiere que lo ayude?

- Pues pasa que las ando persiguiendo pero ya no recuerdo para qué.

\*\*\*\*\*

La mujer obliga a su marido a que le ponga el celular en alta voz

Y lo llama un amigo

- Venite loco tengo dos culos!...

- Y el para despistar, le contesta...

- Mae tienes que hacerte una operación, eso no es normal...

\*\*\*\*\*

Eran dos amigos conversando y uno le dice al otro:

- ¿Sabes que ayer he tenido que ir al médico con urgencia? - ¿Que te pasó?

- Me caí de una escalera y quedé muy preocupado porque luego del accidente me tocaba el abdomen y sentía dolor, me tocaba la cabeza y sentía dolor, me tocaba la cara y sentía dolor, me tocaba las piernas y sentía dolor.

- ¿Y que te dijo el médico?

- Que tengo la mano quebrada.



Universidad  
Politécnica  
de Nicaragua

Sirviendo a la Comunidad

# Oferta Académica 2015

## Carreras

- Mercadotecnia
- Administración de Empresas
- Contaduría Pública y Finanzas
- Administración Turística y Hotelera
- Derecho
- Enfermería
- Economía Gerencial

INICIO DE MATRICULAS  
A partir del 13 de Octubre

## INICIO DE CLASES

Diurno : 16 de febrero del 2015  
Sabatino : 21 de febrero del 2015  
Dominical : 22 de febrero del 2015

## ENFERMERIA

Debe realizar Test Psicométrico clasificatorio  
Fecha: 26 de Enero del 2015  
Curso Propedéutico  
del 12 de Enero al 13 de Febrero del 2015

Recinto Universitario Regional UPOLI Estelí, Nicaragua  
Teléfonos # 2714 1032 \* 2714 1114

Email: registroesteli@upoli.edu.ni / saesteli@upoli.edu.ni

Dirección: Monumento José Benito Escobar 5 C. al Este y 2 1/2 c. al Sur.



"Decidete por  
la Excelencia"

Estudia  
con los  
mejores...



## UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MEDICAS

Unica Universidad especializada en ciencias de la salud



## OFERTA ACADÉMICA DE CARRERA DE MEDICINA EN ESTELI

## MATRICULAS ABIERTAS

### MANAGUA: OFERTA ACADÉMICA

- \* Odontología
- \* Química, farmacia y Bioanálisis Clínico
- \* Nutrición y Dietética



*¡Un buen profesional para la Salud se forma aquí! Porque somos Ciencias Médicas...*

**ESTELI:** Catedral de Estelí,  
costado Nor-este 2 1/2 c. al Este.  
Tel # 2713 6594 \* 84592944 / 81470145  
marlentalavera@yahoo.com  
eliudcast@yahoo.es

**CAMPUS MEDICO MANAGUA:**  
Club Terraza 1 c. al Oeste 3 c. al norte. Vía Fontana.  
Tel # 22786655 / 2266 7060 \* Cel # 8886 9513  
correo: rromero1212@gmail.com  
web: www.ucm.edu.ni

# SEJICSA

*Innovando hacia el futuro!..*

- \* **Asesoría y asistencia técnica agronómica**
- \* **Diseño e instalación de sistema de riego por goteo**
- \* **Seguimiento y evaluación de proyectos**
- \* **Capacitaciones: Cartografía, uso de GPS, Google Earth, Web Giss, riego por goteo.**
- \* **Sitio Web (dominio, diseño y alojamiento)**
- \* **Sevicios de: Georeferenciación de fincas, edificios, caminos y carreteras.**
- \* **Elaboración de mapas y planos de fincas con fotografías satelitales, GPS y estación total.**

**Correo: [sejicsa@yahoo.com](mailto:sejicsa@yahoo.com)**

**Tel # 2713 2164 \* 88244617**