



Humano

PÁGINA 4

Filtraciones

“Según dicen, un dato filtrado a la prensa puede hundir un gobierno o subir los índices de las bolsas.”

PÁGINAS 2 Y 3



La pereza

La pereza que da tenerlos cerca, sentir su respiración, adivinar cada uno de sus pasos.

CONTRAPORTADA

La Retirada, pedagogía...

“Más de 120 millones de personas en el mundo, huyendo de las matanzas, ocupaciones...”



PÁGINA 9

Prioridad los derechos



PÁGINA 29 Y 30

El espiral de la ratonera

La trampa del “Todo queda en casa”



PÁGINAS 31 Y 32

Filtraciones



Colaboradora de La Comarca Noroeste de Jaén

Carmen María Fdez-kofbler Casas-Neff

Escritora

Articulista de Opinión - La Huella De Eva

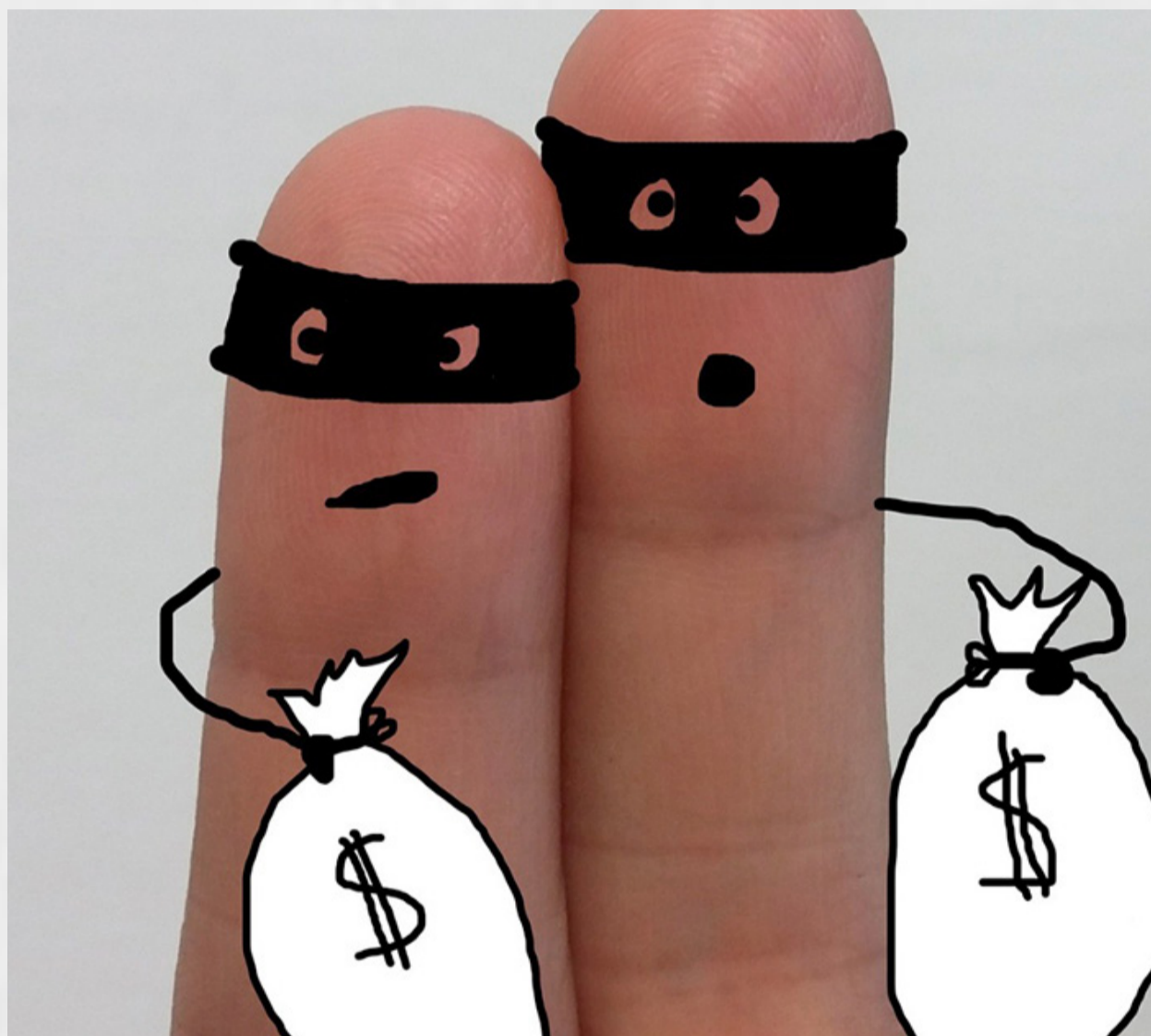
He observado que para el parecer de la vida las filtraciones son cruciales. Sí, me refiero a las filtraciones en toda su extensión; no solo a las incómodas humedades cotidianas en determinadas viviendas sino a esas medidas que se

“

Según dicen, un dato filtrado a la prensa puede hundir un gobierno o subir los índices de las bolsas.

toman como un mecanismo de cambio y revelación para dirigir la sociedad por un camino determinado.

He escuchado por boca de muchos-as hasta la hartura que en las altas esferas el poder no se mueve por líneas rectas, y que son las filtraciones estratégicas las que marcan las pautas de casi todo.



Según dicen, un dato filtrado a la prensa puede hundir un gobierno o subir los índices de las bolsas. Y lo peor de todo es que es un goteo incesante que, como el agua en la piedra, termina esculpiendo la geografía política del planeta. ¿Somos ilusos si creemos que los líderes deciden?

Visto lo visto, parece ser que son demasiados líderes los que solo reaccionan al tener que cruzar un charco que ha sido creado por necesidad en su trayectoria.

En la cotidianidad, la gotera o la capilaridad nos estampa en la frente



la fragilidad en que vivimos. Podemos pintar encima, podemos poner un parche, pero el agua siempre buscará el cauce de salida y la paciencia será

“

En definitiva, eso de estar top ready, solo nos ha hecho más vulnerables porque hemos sustituido la reflexión por el reflejo



su pódium en la eternidad. Creer que habitamos en un refugio estanco o en una sociedad pragmática es como tomar el sol protegidos por un colador. Siempre nos saldrán pecas.

Desmenuzando diferentes puntos de vista, podríamos pensar que los caballos de Troya en el aspecto ético, me refiero a los que trabajan en los medios de comunicación, (sí al llamado cuarto poder frente al ejecutivo, legislativo y judicial), tienen un poder inmenso, pues en un porcentaje muy alto pasan de ser vigilantes del poder a ser portavoces políticos, cambiando el rumbo y generando la existencia de muchas voces que se transforman en leyes.

Sinceramente, a veces he optado por la desconexión de medios informativos desangelada por el panorama, pero mi mente inquieta se revela y me encauza de nuevo al camino de la observación siempre con la duda en mi bandera, una

vez más.

Y yo pregunto, ¿es la filtración una virtud o un defecto de la sociedad? Depende, se podría decir, del prisma con que se mire...

Quizás, la filtración es el arte de la presencia invisible que habita en la sombra de una trinchera, porque en este mundo que está obsesionado con lo grande, lo ruidoso y sobre todo en tener lo tangible en el minuto cero, yo en contrapunto pongo el foco en lo pequeño que, por acumulación o audacia, termina transformándolo todo.

Posiblemente sea una reflexión poética de la entropía y el cambio social del que nos vienen avisando, semejante a las maravillas que se pueden visualizar en las Cuevas de Nerja (Málaga), obra del tiempo y de la caída de la gota a gota, o también a la metáfora de cómo una vez descorchada una botella de cava las

burbujas tendrán libre la puerta de salida para que su efervescencia nunca vuelvan atrás. Y creo que en ese punto estamos.

Lo que si se ha quedado atrás es la bucólica y cinéfila figura del espía caracterizado con gabardina, gafas de sol y periódico, ya que ahora la filtración se hace desde un servidor que se haya a miles de kilómetros de ti, y no tiene más trabajo que esperar a que nos conectemos al dispositivo móvil que llevamos en nuestros bolsillos.

En definitiva, eso de estar *top ready*, solo nos ha hecho más vulnerables porque hemos sustituido la reflexión por el reflejo. Es decir, no procesamos la información, la absorbemos por ósmosis. Ese es el resultado de estar siempre conectados, ahora somos dependientes de los clics y la velocidad.

¿Filtraciones? Sí todas, solo un pequeño poro es suficiente...



VALENTINA
collection

Av. San Sebastián, 19, 23700 Linares, Jaén

953 60 03 82



Humano

Editorial

Y nada, absolutamente nada, más humano que estar junto a la persona que lo necesita

libreopinante

Hay días en los que la política debería callarse y hablar la persona. Días en los que el ruido sobra y lo importante no está en un atril, ni en una agenda oficial, ni en una foto preparada. Está en casa. Está en el abrazo. Está en quedarse cerca de quien lo está pasando mal.

El acoso sufrido por Begonia Gómez, la esposa de Pedro Sánchez, protagonizado por Vito Quiles, vuelve a enseñar una verdad incómoda: hay quienes han convertido la falta de respeto en espectáculo. Confunden libertad con invasión, crítica con hostigamiento, información con daño. Y cuando eso ocurre, no solo se ataca a una figura pública. Se hiere a una persona.

Por eso, que el presidente suspendiera su agenda al día siguiente tiene un valor que va más allá de la política. Es un gesto sencillo. Humano. Directo y reconocible

por cualquiera. El gesto de estar donde hay que estar. El gesto de acompañar. El gesto de decir sin palabras: "No estás sola".

Porque cuando alguien recibe un golpe de la vida, grande o pequeño, uno no necesita discursos largos. No hacen falta expertos ni frases brillantes. Hace falta una silla al lado, una mano cercana, una mirada limpia, alguien que aguante contigo el mal rato.

Eso lo entiende cualquier madre, cualquier padre, cualquier amigo, cualquier vecino... Lo entiende quien ha llorado alguna vez y ha sentido alivio solo porque alguien se quedó a su lado.

En tiempos de tanta bronca pública, conviene recordar lo básico. Nada hay más fuerte que la ternura bien puesta. Nada más digno que cuidar. Nada más valiente que acompañar.

Y nada, absolutamente nada, más humano que estar junto a la persona que lo necesita.



EFEMÉRIDES

Un 3 de mayo de 1808, en Madrid (España), las tropas francesas ejecutan a ciudadanos de la ciudad, por una Comisión Militar, por participar en los levantamientos del 2 de mayo contra la invasión francesa. La dura represión, unida

a los expolios de las tropas napoleónicas, ha sido el saqueo más importante sufrido en la historia de España. Provocaron los levantamientos por todo el país, iniciándose la defensa del pueblo español ante la Invasión Napoleónica.

libreopinante

Un pluralista grupo de colaboradores más una firma invitada, escriben y dibujan desde la cotidianeidad actual sobre la desemejanza social

Director
J M Hermoso

Codirectora
Carmen María Fdez-Kofbler Casas-Neff

Maquetación
Pícolo Battiato

© libreopinante, 2026. Todos los derechos reservados. En virtud de lo dispuesto en los artículos 8 y 32.1, párrafo segundo de la Ley de Propiedad Intelectual, quedan expresamente prohibidas la reproducción, la distribución y comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición de la totalidad o parte de los contenidos de esta publicación con fines comerciales, en cualquier soporte o por cualquier medio técnico, sin la autorización del administrador de libreopinante.

Declaración expresa del administrador de libreopinante. José María Hermoso comunica que desde la libertad de expresión y bajo el amparo del Artículo 19 de La Declaración Universal de los Derechos Humanos, los contenidos recogidos en libreopinante (publicaciones de noticias-actualidad, artículos de opinión, viñetas, mensajes de los lectores o anuncios publicitarios) son exclusivamente de la responsabilidad de los propios autores: de noticias-actualidad, de los artículos de opinión, de las viñetas o de los mensajes de los lectores así como en el caso de los anuncios publicitarios es de las empresas anunciantes.

Pujol escapa de la justicia



Colaborador de La Comarca de Jaén

César Cámara

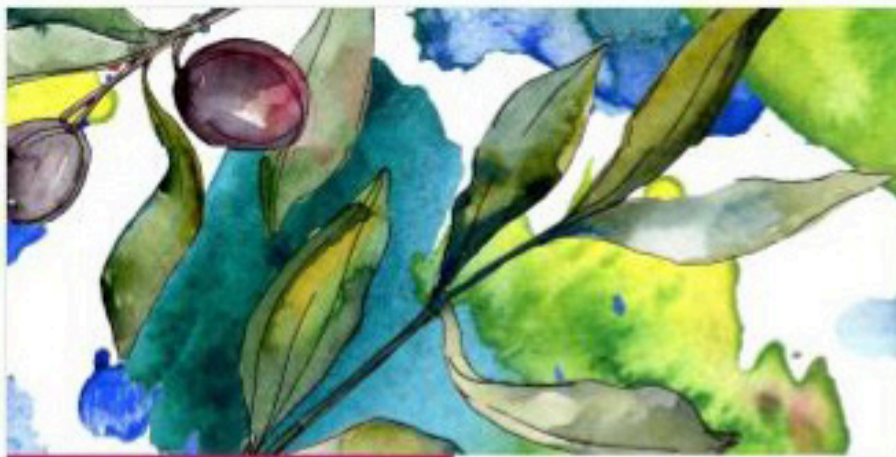
Dibujante de Opinión - La Viñeta



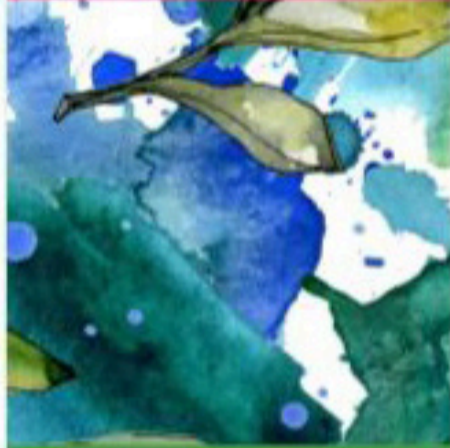
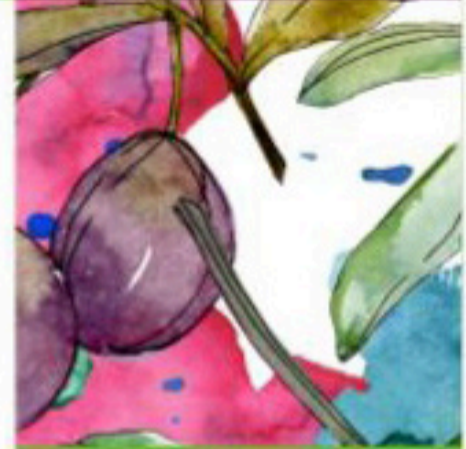
libreopinante

Las opiniones y puntos de vista expresados en los artículos, viñetas, mensajes o cartas de los lectores y difusiones o informaciones en las diferentes secciones de libreopinante.es, así como lo anunciado en los espacios publicitarios; pertenecen a los autores o anunciantes únicamente, y no necesariamente reflejan la opinión de libreopinante.es o sus administradores.





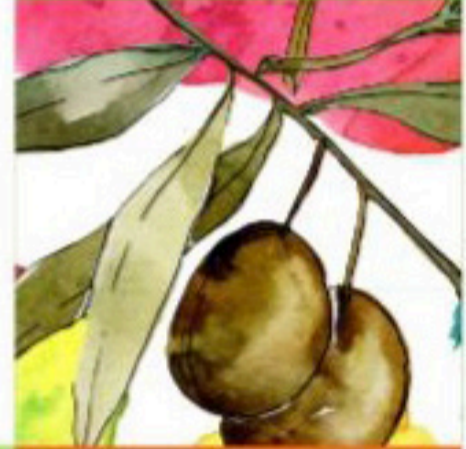
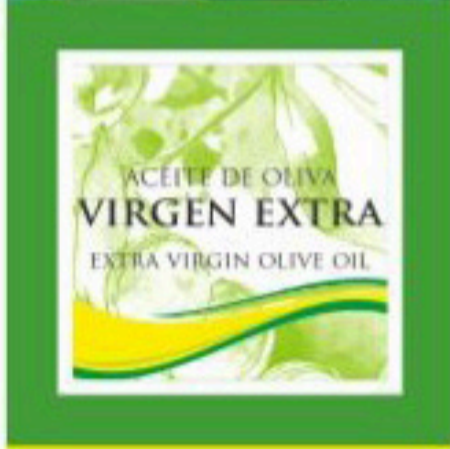
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



ILDEFONSO ESPINOSA®



Aceite genuino desde 1956



Caminar cura la depresión



Colaboradora de La Ciudad de Vigo

Cristina Lorenzo

Escritora

Articulista de Opinión - Desde La Mente Despierta

La depresión es uno de los trastornos de salud mental más comunes a nivel global. Una enfermedad sigilosa que no hace distinción de edad, sexo o posición social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 332 millones de personas padecen depresión. Además, cada año más de 720.000 personas terminan en suicidio, convirtiéndose en la cuarta causa de muerte entre jóvenes de entre los 15 y 29 años.

“

El comenzar con pequeños pasos diarios, podría llevarnos a resultados grandiosos en el bienestar emocional y nuestra calidad de vida.

La enfermedad se presenta de muchas formas. Hay varios tipos de trastornos depresivos que, a su vez, pueden estar asociados a otras patologías psicológicas. De la misma forma, cada persona la vive de distinta manera y requiere un trato personalizado y diferente. Pero lo que está claro, es que todas las personas que la padecen entran en un estado de pesimismo crónico que se instala en la mente y en el cuerpo —la sonrisa muere y la mirada se vuelve apagada y afligida todo el tiempo—. El alivio, en la mayoría de los casos, resulta extremadamente difícil.

Aunque los tratamientos convencionales



y la terapia psicológica siguen siendo primordiales, los datos anuncian que más del 75 % de las personas en países de ingresos bajos y medianos no reciben la atención adecuada. Un nuevo estudio sugiere que algo tan sencillo como es el hecho de caminar podría ser una herramienta poderosa para combatir la depresión.

El metaanálisis publicado en JAMA Network Open analizó 33 estudios que involucraron a más de 96.000 adultos. Los resultados asociaron que un aumento de pasos diarios puede reducir los síntomas de depresión en un 9 %. Los investigadores aseguran que caminar regularmente promueve la liberación de endorfinas y serotonina; por lo tanto, mejora el estado de ánimo y fomenta una mayor sensación de bienestar.

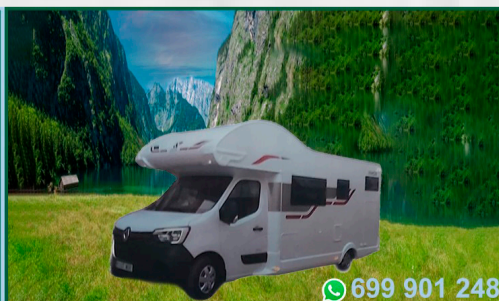
Caminar es un hábito sencillo y efectivo

que podría proporcionar resultados significativos. No se trata de alcanzar grandes metas, sino de incorporar más movimiento en la rutina diaria. Por ejemplo, para trayectos cortos, sería una buena opción caminar en lugar de conducir o coger el transporte público; programar paseos regulares después de las comidas o antes del inicio de la jornada laboral, reemplazar el ascensor por las escaleras y/o utilizar aplicaciones de seguimiento para fijar metas diarias.

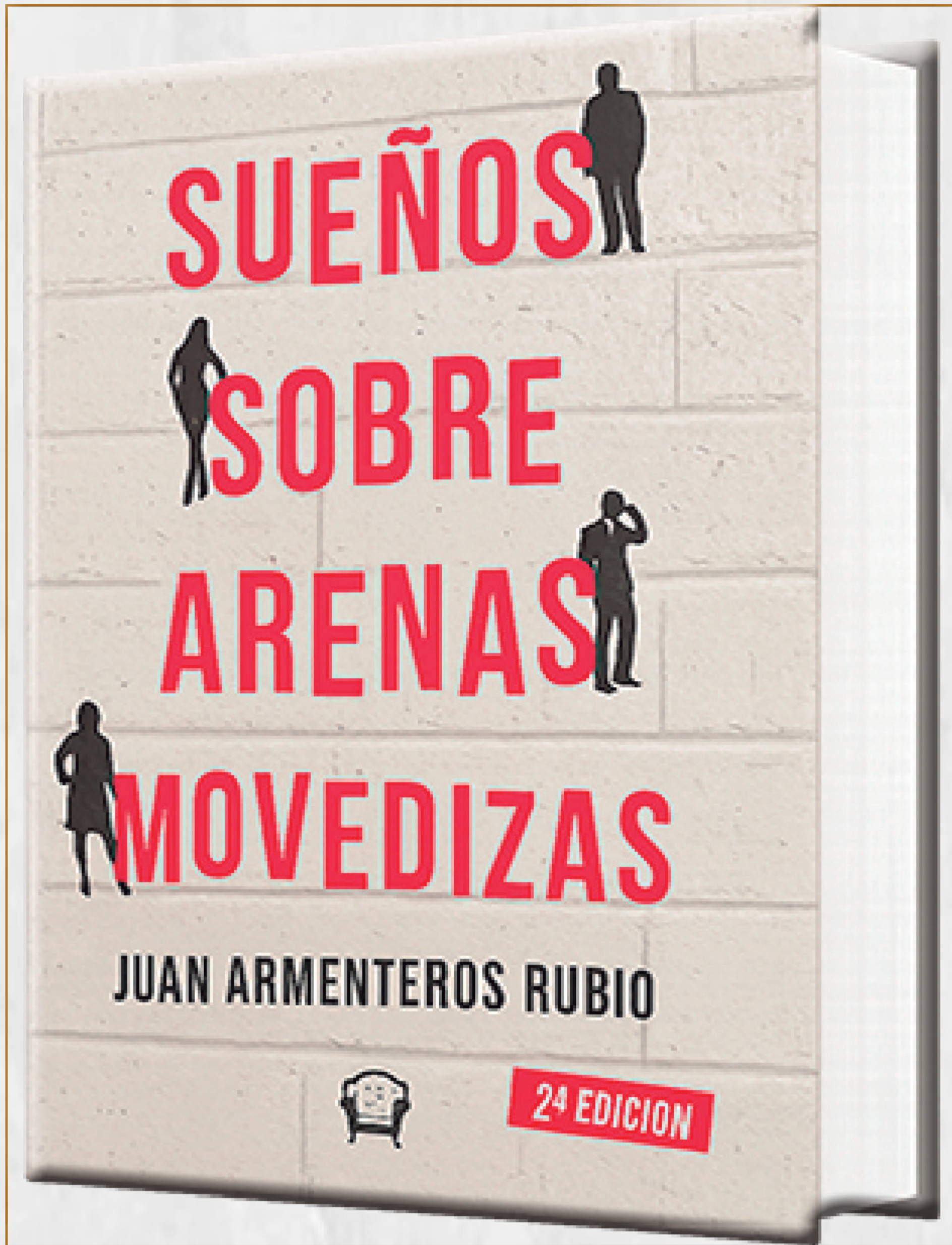
Además, caminar no solo mejora la depresión, sino que puede prevenir enfermedades cardiovasculares. Incorporar este hábito tan sencillo en nuestro día a día sería una de las formas más agradecidas de cuidar nuestra salud mental y física. El comenzar con pequeños pasos diarios, podría llevarnos a resultados grandiosos en el bienestar emocional y nuestra calidad de vida.



Gallego-Cazorla
Alquiler Autocaravanas



699 901 248



La Retirada, pedagogía...



Colaborador de La Ciudad de Terrassa - Barcelona

Domènec Martínez García

Sociólogo - Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología
Articlista de Opinión - Tejiendo Memorias

Más de 15.000 malagueños y malagueñas cruzaron los Pirineos aquel mes de febrero de 1939, formando parte de aquella marea humana: más de 500.000 personas huyendo del terror fascista. Dos años antes, en febrero de 1937, más de 150.000 lo hicieron por la carretera de la muerte: desde Málaga a Almería. Por esta razón, la IV Marcha La Retirada, como las

“

Más de 120 millones de personas en el mundo, huyendo de las matanzas, ocupaciones y violaciones planificadas.

anteriores, se denomina: *La Desbandá de Málaga a los Pirineos*. Evocando la dignidad de la memoria republicana del exilio y la deportación.

Así lo hemos testimoniado del 21 al 26 de abril, desde Barcelona a Argelès-sur-Mer, participando en una experiencia comunitaria singular, compartiendo y añadiendo conocimiento a nuestra historia común. “*La retirada que nunca nos contaron*”, ha escrito el periodista y caminante Juan Tortosa, en *Público* el 26 de abril. Auténtica pedagogía de la memoria y ejercicio de convivencia fraternal. Desde la pluralidad y diversidad bien entendida. Aprendiendo del buen hacer de las entidades memorialistas y también de las instituciones comprometidas.



Divulgando y ejerciendo la transmisión de los valores republicanos. Sueños y anhelos de quienes nos precedieron. La vieja causa de los derechos humanos y de la justicia social. Que ahora, en mayo de 2026, invocamos con aspiración universal, frente a las guerras, migraciones y exilios forzados.

Más de 120 millones de personas en el mundo, huyendo de las matanzas, ocupaciones y violaciones planificadas. También de las consecuencias de la emergencia climática, y las hambrunas. Y los discursos de odio contra el diferente que se vierten desde tribunas y despachos gubernamentales alimentando la deshumanización de poblaciones indefensas.

Han transcurrido varios días de su finalización (escribo estas notas en vísperas del primero de mayo) y las imágenes y mensajes coinciden en una misma valoración: “Hemos vivido jornadas inolvidables”. Optimismo de la voluntad para reforzar su mensaje y presencia en próximas ediciones,



incorporando a nuevas generaciones. En esta ocasión la participación de mujeres ha doblado el de los hombres: toda una declaración de principios.

Convivencia y memoria, asistidos por un *Cancionero Internacional*. Recordando que hace 90 años, el mes de julio de 1936, se dieron cita en Barcelona, miles de atletas y acompañantes para participar en la inauguración de *La Olimpiada que no pudo ser*. Brigadistas y resistentes recordados y reivindicados en la ciudad de Mataró. Los caminos de la Retirada (más de 100.000 personas) atravesando, atemorizadas por el Coll d'Ares, y las excelentes explicaciones documentadas. Así como los actos institucionales y ofrendas florales en Argelès, presididos por su nueva alcaldesa, Juliete Sanz. Reafirmando el deber de memoria con el exilio republicano. Emoción a raudales frente a la tumba de Antonio Machado y la de Walter Benjamín. Nuestra cronista caminante, Soledad Lara, ha dejado su huella poética en las crónicas de la Retirada. Paso a paso y nombre a nombre.



Autovia Bailen-Motril km 59 , Carchel, Spain

Teléfono: +34 953 30 24 68

Especialidad en asados

MENÚ DEL DÍA, 365 DÍAS AL AÑO

Además en nuestro establecimiento encontrarás una gran selección de productos de la zona. Especialidad en AOVE y MIEL.



DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS



**ESPECIALIDAD
A LA
PARRILLA**



953 30 24 68

24 HOURS

Madres



Colaboradora de La Ciudad de Madrid

Flori Tapia

Poeta, Pintora y Coach
Articulista de Opinión - Veneno en Flor

Si hay un personaje difícil de encarnar en esta vida, es el de una madre. Nuestra propia arquitectura es la obra de arte más inexplicable y hermosa, y que sea una capacidad propia, ancestral y única de las mujeres, no debería haber

“

El milagro no es ser madre, sino sobrevivir, pese a todo, y no morir en el intento.

convertido a lo largo de la historia algo tan extraordinario en un asunto menor.

Ser madre es un trabajo sin remuneración, sin vacaciones, sin descanso, a jornada completa y de carácter vitalicio. Desde el momento en el que nos convertimos en vivero hay un desgaste y una entrega de la que apenas se habla.

No solo es la transformación que experimenta nuestro cuerpo a medida que se va fraguando otra vida en nuestro interior, sino el modo en el que afecta a nuestra mente y a nuestras emociones ese proceso, sin retorno.

En condiciones normales es un asunto tan complejo que no es posible siquiera imaginarlo cuando no se ha vivido. Nuestra función reproductiva es inherente a nuestra naturaleza y eso hace que parezca que está desprovista de dramatismo, pero ese lado también existe. Somos diosas, sí, no se entiende de otro modo la muerte que lleva



implícita la resurrección que sucede al alumbramiento, pero nadie nos contó que ese poder también tiene efectos secundarios: estar en estado de alerta permanente por nuestros hijos, hacer nuestras sus preocupaciones, y revivir a través de ellos temores dormidos. El sentido de la vida tiene un precio incalculable y, sin embargo, proporcional al del abrazo de un hijo; eso también es verdad.

Los primeros meses echamos en falta que alguien nos diga “lo estás haciendo bien” no tanto por sentirnos validadas como por atenuar el peso del juicio constante. Cada etapa lleva consigo un temor al que hemos de añadir: el de no tener la certeza de que estamos haciéndolo lo mejor

posible y todo es susceptible de originar una opinión no solicitada que recibes en forma de proyectil contra tu autoestima.

Mi admiración a las que trabajan dentro y fuera de casa, a las que sacrificaron sus sueños por la crianza, a las que han podido hacer las dos cosas, a las que alguna vez pensaron que, de haberlo sabido, habrían elegido no tener hijos. A las que tienen una vida complicada, a las que criaron solas, a las que parieron hijos difíciles, a las que, aun así, repitieron, y a las que se hacen invisibles cuando no se las necesita. A todas ellas, y a la mía, os celebro hoy y cada día.

El milagro no es ser madre, sino sobrevivir, pese a todo, y no morir en el intento.

LOGO | Hacemos
publicidad

www.logopublicidad.com



**PREPARADOS
PARA CREAR**

Imagen de Marca - Páginas Web - Tiendas online - Redes Sociales

...los tiempos cambian



BUSCAMOS

Escritoras y Escritores
Lectores y Lectoras

tanumpa.es

Importancia del rito



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Manuel Ruiz Torres

Articlista de Opinión - Mirando Al Interior

En filosofía budista se afirma que uno de los diez lazos que atan a este mundo es la creencia en la eficacia de los ritos y, sin embargo, el rito se encuentra presente en la vida del ser humano desde los albores de la humanidad.

Hay una relación directa entre rito y símbolo, porque el primero es un conjunto de acciones simbólicas y repetitivas, siguiendo una secuencia predeterminada. Es como una oración, una frase, un texto, escrito en lenguaje simbólico. Hay que

“

Tras jurar decir la verdad, no cabe la mentira o el perjurio de ninguna manera.

recordar que el símbolo es una imagen que representa una idea, una realidad intangible, usando la analogía, es decir, una correspondencia sugerida entre la imagen y esa idea. Por ejemplo, si los seres divinos son celestiales y el águila se observa preferentemente en el cielo, se toma como símbolo de muchas divinidades.

Teniendo en cuenta estos conceptos básicos, un rito es una representación de unas ideas llevadas a la acción. Por ejemplo, el rito del matrimonio es la representación de la idea de una vida compartida en pareja que va a desarrollarse de manera ininterrumpida a partir de esa fecha. El rito de jurar decir la verdad es la representación de la idea



de veracidad a partir de ese momento. Llegar a un acuerdo con un apretón de manos representa que a partir de ese instante debe cumplirse inexorablemente con lo acordado.

Los ritos son imprescindibles en la vida del ser humano, porque son un ensayo perfecto de una realidad representada simbólicamente que puede devenir a partir de ese momento. Dejan una impronta en la vida interior y suponen el asiento subjetivo de la voluntad, de la determinación que la persona tiene para desarrollar aquello cuyo inicio se ha ritualizado.

Los ritos son un recordatorio de propósitos e intenciones, la memoria de unos compromisos adquiridos. Tienen una proyección en todos los ámbitos de la vida: hay ritos sociales, culturales, religiosos, personales.

¿Qué diferencia hay entre hacer algo con o sin un rito? De manera objetiva, ninguna, pero el rito marca un hito en la vida interior que facilita el despliegue de todo lo necesario para desarrollar la acción representada en el rito, y muchas veces esta impronta interior llega a

ser decisiva para el transcurso de los acontecimientos.

Siendo relevantes como vemos, sin embargo, los ritos por sí solos no solucionan nada, no ejecutan nada. De ahí la afirmación del principio, proveniente de la filosofía budista. Creer en la eficacia de los ritos es asumir una visión supersticiosa que exime de cualquier responsabilidad propia. Así, por seguir con los ejemplos anteriores, para que sea posible compartir una vida después del rito del matrimonio, es necesario que cada cual ponga de su parte. Tras jurar decir la verdad, no cabe la mentira o el perjurio de ninguna manera. Y sellar un acuerdo con un apretón de manos es una garantía que requiere de la estricta observancia de cada parte.

La frescura de la espontaneidad o una falsa percepción de la libertad, ha llevado al error de pensar que el rito es el vestigio caduco de una extinguida sociedad encorsetada; al contrario, es el apunte efectivo en el escenario del alma de una intención declarada. Más actual que nunca.

libreopinante

NO
AL GENOCIDIO



LECTURAS

¿Por qué Estados Unidos se ve obligado a librar guerras?

Porque está agobiado por una deuda pública insostenible en un contexto de creciente desdolarización. Las operaciones militares contra Venezuela, Irán y Nigeria, así como las amenazas contra Groenlandia, sirven para asegurar el control de los recursos energéticos y contener el ascenso de China.

Alessandro Volpi

27 de abril de 2026

<https://www.sinistrainrete.info/geopolitica/32850-alessandro-volpi-perche-gli-usa-sono-obbligati-a-fare-la-guerra.html>

desde la absolutización del poder federal, conferido al presidente, hasta el monopolio centralizado y violento del orden público, pasando por la supresión de las libertades civiles, la creación de auténticas relaciones coloniales con antiguos aliados y el conflicto constante con enemigos, hasta la defensa "armada" de la moneda y la economía.

Deuda pública insostenible

El punto en el que quisiera centrarme es precisamente este último, comenzando con lo que considero un hecho crucial: Estados Unidos tiene una deuda federal de casi 40 billones de dólares, que seguirá creciendo a un ritmo de 7 millones de dólares por minuto y

elegidos por el Tesoro estadounidense para garantizar la supervivencia de la propia emisión de deuda, ya que está "apostando" por una posible reducción futura de los tipos de interés: una apuesta, en realidad, muy difícil de lograr y que, en cambio, tiene el efecto de someter al Tesoro estadounidense a pruebas constantes con subastas frecuentes.

La deuda también está creciendo debido a la profunda brecha entre los ingresos y el gasto federales, impulsada por la contracción progresiva de los ingresos fiscales frente al creciente gasto, especialmente en el sector militar. Dos factores adicionales son tanto causa como consecuencia de la crisis de la deuda. El primero es el vertiginoso aumento del precio del oro y la plata, cuyo mercado



Estados Unidos es ahora, estructuralmente, una entidad agresiva que no puede sobrevivir sin una política imperial. En otras palabras, ya no puede evitar una crisis devastadora a menos que se transforme efectivamente en un imperio, incluso trascendiendo su fase imperialista. Este fenómeno puede describirse desde múltiples perspectivas:

10 mil millones de dólares al día. Esto depende de varios factores, empezando por la enorme cantidad de intereses pagados, que, a su vez, se debe a la dificultad para encontrar compradores y a la incapacidad de la Reserva Federal para comprar dólares, dada la debilidad de la moneda. También depende de la prevalencia de vencimientos a corto plazo,

ha alcanzado un valor cercano a los 40 billones de dólares; un verdadero récord.

Este rápido crecimiento se debe a la constante búsqueda de los mercados de activos refugio como alternativa a la debilidad de la deuda estadounidense y del dólar, la moneda en la que está denominada dicha deuda. Al mismo tiempo, contribuye a agravar la crisis de

LECTURAS

En esta sección, te ofrecemos una cuidada selección de artículos y reportajes sobre temas actuales y de interés general. Mantente informado con las últimas noticias y análisis profundos que abarcan una amplia gama de temas, desde política y economía hasta ciencia, cultura y tecnología. Nuestro objetivo es proporcionarte lecturas que no solo informen, sino que también enriquezcan tu conocimiento y comprensión del mundo que te rodea. ¡Bienvenido a un espacio donde cada lectura es una ventana abierta al presente y al futuro!

la deuda y del dólar, ya que el rápido aumento de los precios del oro y la plata acelera el proceso de abandono de los títulos de deuda. Además, la financiarización del mercado del oro, a través de futuros y opciones (contratos con vencimiento futuro), ha llevado al oro más allá de su límite de no generar cupones ni intereses. Esto se debe a que los derivados, cuyo activo subyacente es el oro, ofrecen altos rendimientos. Este proceso ha contribuido a que la plata pase de ser una materia prima industrial a un activo refugio, base de un gran número de ETF, productos financieros respaldados por valores extraídos de los principales índices bursátiles. El segundo factor que debilita la deuda estadounidense proviene de la burbuja financiera aún vigente, que ha elevado el valor de Wall Street a más de 75 billones de dólares.

En los últimos veinte años, unas pocas empresas financieras han conquistado la economía global y más allá. Se trata de cuatro o cinco grandes fondos de cobertura —empezando por Vanguard y BlackRock— que, aún marginales al

inicio del nuevo milenio, han capeado la ola de crisis, se han beneficiado de las acciones de los bancos centrales y los gobiernos, y han explotado, acelerando, el proceso de desmantelamiento de los estados de bienestar y privatización de la sociedad. En resumen, se han convertido en los verdaderos “amos del mundo”, capaces de influir decisivamente en los precios y en los escenarios económicos y políticos. Hoy en día, estos fondos poseen más del 35% del capital de las mayores empresas del mundo, de lo que se denomina economía real, y son cruciales para la estabilidad de las monedas y el destino de la deuda pública. Desde esta perspectiva, el oro, la plata y las acciones compiten ferozmente con la deuda federal, que corre un riesgo cada vez mayor de impago, al menos parcial, con el consiguiente riesgo de quiebra para Estados Unidos. Además, desde la elección del nuevo presidente, se ha desatado un feroz conflicto interno en el seno del propio sistema financiero capitalista.

El choque de capitalismo:

“Demócrata” y “Trumpiano”

Durante la campaña electoral de Donald Trump contra Kamala Harris, el conflicto entre dos segmentos del capitalismo financiero se hizo patente, generando efectos y reacciones que, en muchos sentidos, resultaron novedosos para el panorama global, sin duda trascendiendo las fronteras geográficas. El primer componente, centrado en el monopolio de la captación de ahorros y el control de las principales empresas mundiales, empezando por las tecnológicas, por parte de un puñado de grandes fondos, capaces de ejercer una influencia decisiva incluso en la gestión de los intermediarios bancarios, ha dominado la economía internacional. Estos fondos se alinearon claramente con los demócratas, aprovechando la favorable regulación de las participaciones cruzadas, los incentivos para los rescates bancarios y los elevados tipos de interés de la Reserva Federal de Jerome Powell, diseñados para marginar a la competencia. Frente a este capitalismo claramente monopolístico de los “Tres



Aceitunera Jienense

CONTACTA CON NOSOTROS
953 28 12 64

<https://aceitunerajiennense.com>

la familia Palacios ha sido el alma impulsora del tradicional estilo de endulzar las aceitunas al sabor jaenero

Grandes” —BlackRock, Vanguard y State Street— se alzó el sector financiero que apostó por Trump. Este segmento incluía fondos de cobertura grandes y pequeños, entre ellos algunos de los actuales ministros de Trump, como Scott Bessent y Howard Lutnick, defensores del capital privado y de las criptomonedas, empezando por Peter Thiel y Paul Atkins, ahora presidente de la SEC (Comisión de Bolsa y Valores, la agencia federal responsable de supervisar las bolsas de valores). Para este grupo, las “reglas” de los Tres Grandes no funcionaban: los altos tipos de interés dificultaban la obtención de fondos para la especulación y las adquisiciones apalancadas, las estrictas regulaciones sobre las criptomonedas paralizaban el mercado, y el peso excesivo asignado a los grandes bancos, vinculados a los propios Tres Grandes, debilitaba la desintermediación, la relación “directa” con los ahorradores tan preciada para los especuladores de alto riesgo.

La necesidad de una estrategia imperial contra la desdolarización

Esto también da lugar a la imperiosa necesidad de Trump de una estrategia imperial. Es necesario convencer a los bancos y fondos estadounidenses de que monopolicen el ahorro global canalizándolo hacia la deuda estadounidense. Esto requiere otorgar a las empresas estadounidenses, propiedad de fondos y bancos, la certeza de controlar los recursos de Venezuela, Irán, Dinamarca, Nigeria y la mayor cantidad posible de otros países del mundo. Esto exige que los vasallos europeos y occidentales paguen aranceles elevados, como se anunció el 2 de abril de 2025 y se reiteró con la crisis danesa. Esto requiere mantener el dólar como moneda de intercambio internacional, incluso ante constantes amenazas militares y guerras abiertas, para permitir una reducción de las tasas de interés que de otro modo sería imposible, con el objetivo de abaratar la deuda, pero que igualmente hará que la compra de valores estadounidenses sea aún menos atractiva. Además, la desesperación estructural de Estados Unidos también surge de la contradicción de una burbuja financiera que apuntala el PIB pero que, como se mencionó, compite con la deuda, siendo completamente incapaz de garantizar su sostenibilidad. Ante esta situación, solo la transformación definitiva de Estados Unidos en un orden imperial que agota los recursos del mundo y no puede permitirse ninguna

crítica internacional ni disidencia interna representa la vía imposible que Trump vislumbra para salvar un capitalismo que ha perdido la capacidad de producir y, por lo tanto, de ser creíble según los cánones del liberalismo. Sin embargo, esos cánones fueron la raíz del desastre.

¿Hacia un punto de quiebre sistémico?

No se trata de una fluctuación temporal, sino de una insolvencia estructural que ataca el corazón del sistema capitalista global. La “carrera hacia la bancarrota” está impulsada por una dinámica de las tasas de interés que ha trastocado la arquitectura financiera sobre la que se sustenta Occidente. Los bonos del Tesoro estadounidense a diez años, otrora considerados el activo libre de riesgo por excelencia, ahora ofrecen rendimientos altísimos, cercanos al umbral crítico del 5 %. En una economía global que durante más de una década ha estado bajo tasas de interés cercanas a cero o incluso negativas, esta cifra representa un punto de quiebre sistémico. Si dicho rendimiento se consolidara —y las señales del mercado indican que no hay intención de revertirlo—, la factura anual de intereses que el gobierno federal debe pagar a sus acreedores ascendería a la monstruosa cifra de 1,7 billones de dólares. Para comprender la gravedad de esta cifra, debemos analizarla en perspectiva comparativa: estos 1,7 billones de dólares representan actualmente la partida más importante de todo el presupuesto federal estadounidense. Se trata de una suma equivalente a casi el doble del presupuesto militar total del Pentágono, que ya de por sí es excesivo, y supera con creces las asignaciones destinadas a pilares sociales fundamentales como la educación, la atención médica y la asistencia social.

El Imperio de la Deuda

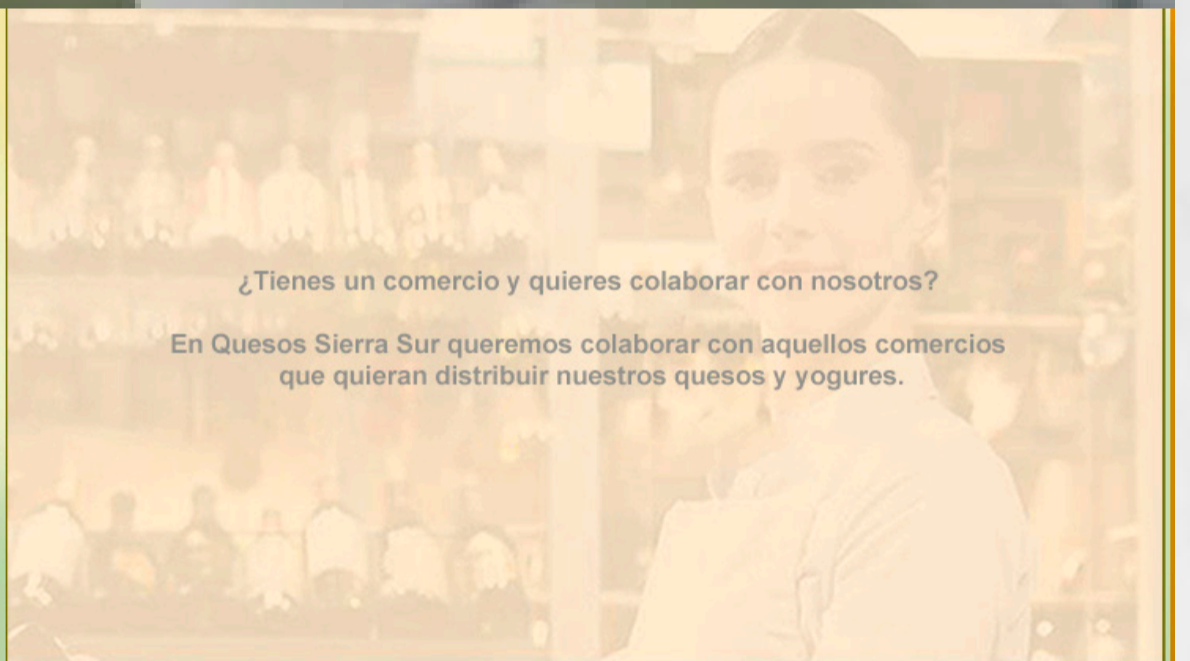
Nos enfrentamos a un «Imperio de la Deuda» que no busca generar seguridad ni bienestar, sino alimentar el apetito insaciable de los mercados de bonos. En 2009, año tras el estallido de la gran crisis de las hipotecas subprime, el gasto en intereses del Tesoro estadounidense ascendió a 187.000 millones de dólares, equivalente al 1,3 % del PIB de EE. UU. Este porcentaje se mantuvo sin cambios hasta 2021 y alcanzó el 2,4 % en 2023. Hoy, el gasto en intereses de la deuda estadounidense ha llegado al 5 % del

PIB, lo que representa un total, como se mencionó anteriormente, de 1,2 billones de dólares anuales, con las perspectivas ya citadas. Este enorme porcentaje resulta aún más preocupante si consideramos que aproximadamente el 30 % del gasto del gobierno federal estadounidense, estimado en unos 7,3 billones de dólares, se financia con nueva deuda. En este contexto, cabe recordar que el 31 % del gasto militar se financia con nueva deuda. En comparación, en 2015, el gasto federal solo estaba cubierto en un 12 % por deuda.

Ante este rápido deterioro de las condiciones, la política de gasto estadounidense se vuelve cada vez más difícil, y sin aumentar la carga impositiva, los recortes sociales serán aún más devastadores y las ambiciones imperiales insostenibles para la gran mayoría de los estadounidenses. Sin embargo, el drama contable de Estados Unidos no es solo una cuestión de magnitud, sino de velocidad. Aproximadamente el 30 % de la deuda estadounidense vence en un plazo de tan solo 12 a 24 meses. Esta es la “trampa de la refinanciación”: cuando el Tesoro estadounidense debe emitir nuevos bonos para pagar los antiguos que vencen, emitidos hace años con tasas cercanas al 1 %, se ve obligado a hacerlo a las tasas actuales superiores al 4 %. Es un círculo vicioso que se retroalimenta: cuanto más tiempo vence la deuda, más caro resulta reemitirla; más aumenta el déficit, lo que obliga a emitir más deuda. Desde esta perspectiva, surge un escenario que hace tan solo unos años habría parecido una distopía financiera: tasas de interés de la deuda que alcanzan el 8 % del PIB estadounidense, tres puntos porcentuales más que el ya enorme 5 % actual. Este porcentaje define técnicamente la insostenibilidad de las finanzas de la que, formalmente, sigue siendo la mayor potencia capitalista del planeta. Como afirmó Jerome Powell, expresidente de la Reserva Federal, el banco central estadounidense, con una sinceridad casi conmovedora, la deuda pública de Estados Unidos se encuentra ahora en una trayectoria insostenible. Además, las cifras son explícitas y no dejan lugar a interpretaciones optimistas: la deuda pública y privada total supera el 250 % del PIB. Los ingresos totales (federales, estatales y locales), que Trump pretende reducir aún más con reformas fiscales regresivas, ni siquiera alcanzan los 5 billones de dólares, en comparación con los compromisos financieros que se precipitan hacia el infinito.



953 59 75 84
info@quesosierrasur.com
C/ Ventorrillo, 55, Aldea Ermita Nueva, Alcalá la Real
(Jaén)



¿Tienes un comercio y quieres colaborar con nosotros?
En Quesos Sierra Sur queremos colaborar con aquellos comercios
que quieran distribuir nuestros quesos y yogures.

libreopinante EL PERIÓDICO DE OPINIÓN **libreopinante**

libreopinante EL PERIÓDICO DE OPINIÓN **libreopinante**

Ana Moreno Soriano



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Alfredo Infantes Delgado

No soy poeta, no soy crítico literario; simplemente, me gusta la poesía
Articulista de Opinión



amor dolor muerte esperanza

La galdureiense afincada en Linares Ana Moreno Soriano es licenciada en Filología Hispánica y doctora de nuestra universidad en el Departamento de Lenguas y Culturas Mediterráneas. También ha trabajado en Enseñanza Secundaria y en Educación de Personas Adultas, y fue concejala del Ayuntamiento de Linares desde el año 1992 hasta el año 2007 por Izquierda Unida.

Colabora en distintas revistas literarias, así como en *Mundo Obrero*, *Nuestra Bandera* y *Pensar desde abajo* (donde escribe sobre feminismo, cuidados y la lucha contra el patriarcado); también escribe una columna periódica en *Diario Ideal Jaén* y en el digital *Encuentro Democrático de Linares*, al mismo tiempo que mantiene programas de poesía en la radio. Ha participado en obras colectivas de poesía y de crítica literaria y ha colaborado en la presentación de diferentes libros Su último libro es *El laberinto del patriarcado*, un ensayo feminista.

Como poeta, ha escrito *Mujeres en vuelo*, *Mujeres de carne y verso*, *Mujeres tejiendo alas* y *La materia de los sueños*, un poemario este último descrito como un viaje hacia la ternura desde el feminismo combatiente.

En Ana Moreno, el lenguaje se presenta en clave de cotidianidad, aportando una gran transparencia narrativa.

Es sobre todo una poeta de calado y elección popular, de sensibilidad generosa y conscientemente solidaria. Por lo que podríamos decir que el tiempo de la poesía no solo no ha pasado, sino que está por afianzarse con la línea que continúa trascendiendo más en nuestra cultura, la línea de lo social, de la conciencia, la línea de la inmensa mayoría.

Nos comenta Ana sobre su condición feminista y de su poesía:

Yo me reclamo del feminismo político que une la contradicción de clase y la contradicción de género en dos miradas simultáneas... y ...empecé a escribir, casi sin darme cuenta, unos poemas en los que se manifestaban también esas contradicciones de las mujeres sometidas históricamente y que querían ser libres y conquistar su propia identidad...

Creo que, si mañana escribiera una novela, también sería un texto en el que se pongan de manifiesto las contradicciones de género, es decir, que trato de expresar mi compromiso político desde la Literatura; no se me ocurre otra forma de escribir, porque ni el lenguaje ni los libros son inocentes, sino que responden a un momento de la lucha ideológica y yo quiero intervenir en esa lucha del lado de las mujeres y de los pobres.

Hay dos formulaciones que a mi me parecen importantísimas, una de ellas es la que decían las mujeres rusas, a principios del siglo XX -Queremos pan y paz- Y yo quiero que ese grito de 'Pan y paz' llegue hoy, también, a las mujeres palestinas y a las mujeres que están sufriendo conflictos armados en cualquier lugar del mundo... El otro grito que las mujeres hemos dicho, a lo largo de la historia es 'Pan y Rosas', yo quiero pan y rosas para las mujeres. Porque queremos trabajar, pero también queremos tener tiempo para nuestros hijos, tiempo para leer, tiempo para el amor, tiempo para el ocio... Tiempo, eso que las mujeres siempre hemos buscado y que muchas veces no encontramos...

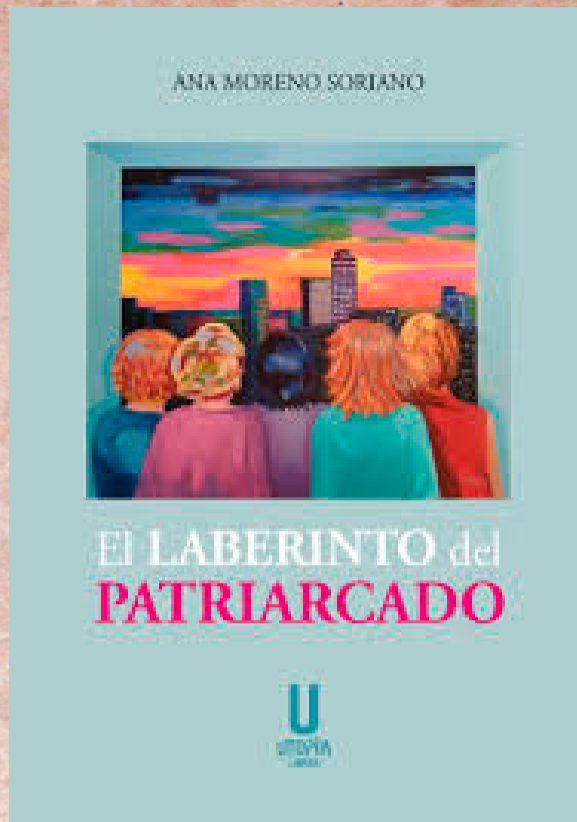
Disfrutad de esta selección que os he preparado:

Mujeres de esparto,
mujeres de tierra,
morenas y enjutas,
de sonrisa abierta.
Las manos ajadas
por espinas negras
avivan el fuego,
disponen la mesa,
reparten caricias,
animan las penas...
Y, muy de mañana,
cuando algunas sueñan,
vuelven al trabajo
como a una promesa:
mojar el esparto,
quebrar su rudeza,
trenzar cada cabo,
seguir la tarea...
Viviréis cansadas,
lucharéis enteras,
amaréis tranquilas,
moriréis serenas
dejando en el aire
sonrisas y quejas
que al cabo del tiempo
mi voz os devuelva,
mujeres de esparto,
mujeres de tierra.

Porque la vida, a veces, nos confunde
y nos sorprende un sueño:
si te miro, puedes desvanecerte;
si te toco, puedo morir de gozo;
no me atrevo a decirte que te quiero,
ni me atrevo a esperar que tú me quieras.
Un día te observé, casi temblando,
y vi que me buscabas con los ojos,
que sentías en el aire mi presencia
y escuchabas en el eco las palabras
de alguna canción mía...
Y supe que era amor lo que sentimos,
aunque fuera un instante que la vida
me regaló, para olvidarlo luego.

Alas para volar,
plumas para escribir,
palabras para hablar,
voces para cantar,
labios para besar,
manos para crecer...
Hagamos un mundo nuevo
con el material del que se hacen los sueños:
pintemos de color la esperanza,
saquemos brillo a la libertad,
sacudamos de desidia el compromiso
y busquemos el rincón de la ternura...
No olvidaremos nunca que hubo un tiempo,
sin días y sin noches,
para luchar y amar,
y que fuimos felices.

Traspasaba mi mano la piel de tu mano,
latía en ella la sangre remansada
y amaba el hueso, los nervios de tus dedos,
cuando me acariciabas.
Mi boca, ávida, buscaba tu boca



y apretabas mi pecho con tu pecho,
mientras te rodeaba con mis piernas
en un abrazo largo.
No eras tú ni era yo
en las palabras susurradas,
ni en el sudor de nuestros cuerpos,
ni en el olor de nuestras manos,
ni en el sabor de nuestros labios:
éramos una misma carne palpitante,
un mismo corazón entregado,
el mismo eco del mismo te quiero,
el mismo éxtasis, el mismo abandono
de dos seres libres, amándose en plenitud.

Ya me cansé de ser mujer fuerte:
me quitaré el disfraz de roca,
me vestiré de agua,
seré tan incorpórea como un sueño,
frágil como una pompa de jabón.
No volveré al combate y la trinchera
porque mis brazos estarán cansados,
se negarán a caminar mis pies
olvidará mi voz el timbre de la arenga
para musitar quejas o plegarias;
no veré más allá del horizonte,
ni saldré más allá del umbral de esta casa.
Me sentiré cansada, inapetente,
indolente, con sueño, dolorida...
Demandaré atenciones y cuidados
que no valoraré, porque seré insaciable;
no habrá pena en mi llanto ni alegría en mi risa;
en torno a mi, un silencio cada vez más espeso
y un frío que detenga las voces y las manos
-un silencio de hielo-.
Conseguiré que nada me sorprenda,
que nada me dañe,
que nada me asombre...
Seré fuerte en mi debilidad
para vengar, así, los agravios a mi fortaleza.

Sin golpes, sin un grito, sin un gesto...
Fue sólo una mirada
de hielo, que sintió fija en su nuca
y se quedó clavada
en la acera del tiempo,
sin futuro, sin vida, sin palabras.
Aquellos ojos fríos
trabajaban sin pausa
y ordenaban el mundo a su manera
pero no ocurría nada:
sólo que una mujer no se movía
porque estaba aterrada...

Bailarina tierna de carita pálida,
de ojos insondables y mirada inmensa,
dulce bailarina de tutú brillante
sobre zapatillas de puntas enhiestas.
He visto tu rostro surcado de lágrimas,
tus pies doloridos y tus manos tensas
tristeza en tus ojos y plomo en tus alas,
tu cuerpo cansado y tu boca alerta.
Pero era la música quien en ti habitaba,
la danza bailaba feliz por tus venas
y alzaba tu cuerpo vulnerable y frágil
con piruetas altas de hechura perfecta.
Baila, bailarina, vives en la música,



vives en la danza y con ella sueñas
en subir más alto, en llegar más lejos...
toma tu escenario, camino y promesa.

Saludaban sus voces la mañana
y empezaban a andar
caminos jalonados por almendros
y el paisaje de siempre
que tan bien conocían:
un mar verde de olivos levantados
con sudor y trabajo...
Ellas, que habían vivido
suspendidas en tiempo siempre de otros
avivando el calor,
enfriando las iras,
repitiendo cada día el milagro
de dar a manos llenas
sin agotarse nunca...
Ahora, con sus piernas aquejadas
de artrosis y reuma
han descubierto el placer cotidiano
de andar con las amigas,
con tiempo minúsculo
que comparten, alegres,
como cuando eran niñas.
Las veo y me parecen golondrinas
-mujeres de mi tierra-
siempre en vuelo, al encuentro de sí mismas.

Ellos para la vida
y ellas, para ellos.
Porque así estaba escrito
en las arenas, en las nubes,
en las olas del mar
y en los astros del cielo...
A ellas nadie les dijo
lo que ellos ya sabían,
y ellas no preguntaban
por temor o vergüenza.
Varadas en su tiempo,
reclusas en su mundo,
creaban y daban vida,
sin tener nada propio,
ni siquiera sus sueños.
Pero un día se miraron
y se vieron hermosas
y se sintieron fuertes
haciéndose preguntas;
levantaron los ojos
para ver el camino
y empezaron a andar.
Soportaron el odio,
el silencio, la ira,
la soledad, el miedo,
el desamor, la envidia...
pero no se rindieron:
Hypatia, Magdalena,
Teresa, Juana Inés,
Marcela, Olimpia, Mary,
Flora, Virginia, Rosa,
Clara, Simone, Dolores...
Ellas desbarataron
lo que ellos escribieron,
al ser ellas sin ellos
al ser con ellos ellas...
ellos para la vida
para la vida, ellas.



Republicana

Tenías el rostro enjuto
y surcado de arrugas,
a los cincuenta años,
ya eras una anciana,
un poco de lechuza,
y un poco de minerva
con tus gafas redondas
sobre tu frente ancha,
y aquel pañuelo blanco siempre a mano
y aquel pañuelo oscuro
que enmarcaba tu cara...
Ahora pienso que fueron muchos años
de eterna duermevela,
agolpando de pronto en tu costado
el dolor, la nostalgia y la impotencia,
dejándote sin aire y sin palabras...
Solo una tregua a veces: los recuerdos
esponjaban tu alma dolorida,
derramados en lágrimas,
y decías, apretando tu pañuelo:
«He amado, y he luchado, y he cantado...
Y estoy viva, porque vivir es eso:
enarbolar banderas y esperanzas...»

Creación

No se hizo la luz
porque Dios separara las tinieblas,
sino porque alguien levantó una antorcha
que iluminó el camino.
No llegaba la aurora
porque saliera el sol tras la montaña,
sino por el esfuerzo compartido
de afrontar otro día.
No pasamos el mar
porque Moisés separara las aguas:
nos metimos en él y braceamos
y nuestro esfuerzo nos llevó a la orilla.
Las manos no son manos
para colgar inertes y vacías,
sino para sembrar amor y trigo,
derribar muros y plantar rosales.
Y yo no sería yo
sino tuviera un corazón que late,
ni tuviera conciencia de la aurora,
del naufragio en el mar
y de mis manos.

De porcelana y pena

Pensabas que era tan frágil
y él parecía tan fuerte...
Te trataba con mimo,
te cubría de flores,
te calzó los zapatos
que tú siempre soñaste
y te invitó a su baile.
Tú lucías radiante
-la vida era una fiesta-
Pequeñas mariposas
volaban por tu sangre,
te embriagaba la dicha
de pensar que era amor
lo que estabas sintiendo

y él estaba a tu lado
solícito y galante:
acarició tu pelo
sin mirar tu cabeza;
te colocó en las manos
cien lazos invisibles
en forma de caricias,
quiso sellar tus labios
aunque fuera con besos.
Y fue así, suavemente
como quebró tus alas
y te dejó sin vida:
ya eres su muñeca,
un objeto a su lado
que habla, baila y ríe...
Pero, a veces, tus ojos
se van por la ventana
en busca de ese cielo
por el que ya no vuelas...
Marioneta de carne
en el guiñol de otros,
atada a un escenario
sin pasión ni sorpresas,
una pregunta a veces
te sube a la garganta
y se derrama en llanto:
¿Dónde empezó la fiesta?

Yo te creo, hermana

Tú no podías comprender sus risas,
ni sus turbias palabras,
cada fibra sensible de tu cuerpo
se revolvió en la náusea
y te sentiste una muñeca rota,
un puñado de carne atropellada
un grito sofocado,
un llanto que te ahogaba la garganta,
un manto de terror sobre los ojos,
y una herida profunda en las entrañas.
Violada, interpretada, escarnecida,
por ser mujer... La historia de una infamia.

Consumo cotidiano

Amarrada al duro banco
de las bolsas de la compra...
Necesitas un poco de distancia,
unas gotas de humor y de cinismo
para sobrevivir en estos tiempos
en los que todo puede resolverse
con la tarjeta visa y unas tiendas
y no por eso piensas que eres mala...
Amarrada al duro banco
de la oferta y la demanda,
obligada a saber cada detalle,
el número, la talla y el regalo,
lo necesario que casi nunca es nada
lo imprescindible, siempre prescindible,
lo que ves, lo que compras, lo que guardas
de cada cosa y en cada momento.
Amarrada a la nostalgia
de la tienda de la esquina,
a las tardes de aguja y de hilos
cosiendo el traje que después lucías,
aquel jersey tejido con tus manos,
el pantalón vaquero, aquella falda...
Entonces no mirabas la etiqueta



pensando en esa prenda que te ofrecen
tan cerca y tan barata, porque sabes
que no hay que confundir valor y precio:
tú pagas una cifra,
pero el precio que pagas
es tratar de ignorar que cada día
una mujer trabaja esclavizada
en un taller infame,
amarrada al duro banco
de las cosas que tú compras
y que ella cose con sudor y lágrimas.

Nada es lo que parece

A veces, un volcán puede ser frío,
también la nieve quema.
Hay silencios que gritan
palabras enterradas en la arena,
corales amarillos
y flores que germinan entre piedras.
Ir es volver a veces,
salir es regresar por otra puerta,
hay risas que se pierden entre llantos
y llantos que consuelan.
Puedo ver sin saber que estoy mirando,
lo mismo puedo ser luna que estrella.
Y viajo a lomos de mis viejos libros
y subo al cielo sin dejar la tierra,
desplegando unas alas que me crecen
en estas manos que parecen quietas.

Besos

Te beso cada día, cada noche
y es siempre un beso nuevo
aquí, en la comisura de los labios,
en los párpados, en tu mejilla tersa,
gustando tu saliva, por tu cuello...
Busco tus labios con los mismos labios
y siempre son los mismos y distintos
y tus ojos me miran como siempre
con la mezcla perfecta de agua y fuego,
pero hay siempre una gota o una llama
que hacen ese momento irreplicable.
Es por eso que cada beso es único
o quizás es la síntesis de todos,
desde el primero que te di hasta este
que voy corriendo a darte, pues ya sabes
que cuando nos besamos, imagino
que vivimos tú y yo en un beso largo
donde se juntan todos nuestros versos.

Asalto a los cielos

¿Recuerdas? Hace años, tú y yo, jóvenes:
tus vaqueros gastados, mi melena rizada,
tu cigarrillo negro y mi falda de flores;
buscábamos el mar bajo los adoquines,
mirábamos al cielo y nos crecían las alas.
Recorrías mi cuerpo con tus manos
y yo asaltaba el cielo de tu boca,
nombrando el mundo con palabras nuevas,
compartiendo promesas y esperanzas.
Apresabas un instante en los dedos,
le ponías un nombre y una música,
lo guardaba mezclado en tus papeles



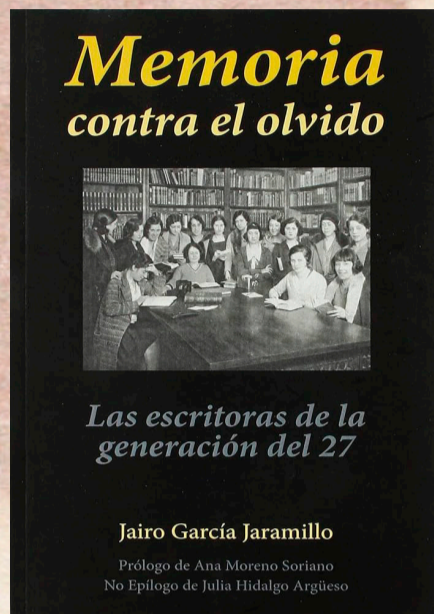
para vivirlo de nuevo conmigo
 en un revuelo de apuntes y sábanas
 siempre inédito y siempre repetido
 en cada noche y en cada madrugada.
 Han pasado los años... Ya tenemos
 arrugas y también alguna herida,
 han perdido su brillo las palabras
 que invocábamos como sortilegios,
 dejamos de fumar y nos vestimos
 de forma diferente, vigilamos
 la tensión y la espalda
 que duele a veces con cualquier esfuerzo.
 Media vida ha pasado e imaginamos
 que aún nos queda camino
 por recorrer, y que lo haremos juntos,
 cómplices y felices,
 porque el amor-revolución es esto:
 que cuando asalto el cielo de tu boca,
 sigo pensando en asaltar los cielos.

Brujas

Queridas brujas que hicisteis de la escoba
 un instrumento para salir volando;
 sé que pagasteis con soledad y estigma
 el ansia de saber y de ser libres,
 porque ser libres es subvertir el orden
 que siempre ha controlado a las mujeres;
 cuántas renunciáis, cuánto dolor el vuestro,
 cuántas mentiras en cuentos infantiles
 creaban esos seres monstruosos
 que las niñas no imitaríamos nunca...
 Vivíais solas, ¡qué horror! allí en el bosque,
 entregadas a oscuros maleficios
 y bailabais de noche con la luna
 y formabais horribles aquelarres
 donde mostrar vuestro poder satánico
 (y además erais feas, ningún hombre
 podría amaros y vivir con vosotras...).
 Ay, pobres brujas, envés del hada buena,
 de la mujer discreta y adorable,
 el ángel del hogar, siempre callada,
 que quisieron fijarnos de modelo...
 Pero no ocurrió así; quizás miramos
 en la letra pequeña de los cuentos
 o nos sedujo el vuelo de la escoba
 -tantos deseos de volar teníamos...-.
 Nos volvimos por eso transgresoras,
 para ser libres, lo mismo que vosotras,
 y con vosotras levantamos el vuelo
 brujas queridas, amigas, compañeras.

La hora violeta

Va cayendo la tarde
 y el cielo se ha vestido de colores:
 sobre el azul se cruzan amarillos
 con rojos y naranjas,
 hay destellos de luz entre los árboles,
 brillan los verdes con un aura mágica.
 Es la hora violeta, cuando sientes
 de nuevo la punzada de la duda,
 el hormigueo de la incertidumbre
 y la reminiscencia
 de algún dolor antiguo.
 En la garganta, un sabor agrisado
 de limón y canela,
 y en los ojos, un velo cristalino



que no vela, que irisa cuanto miras.

En la tarde violeta
 sacas tu mecedora. Y te sientas
 a hacer un ejercicio de memoria
 y le pones un nombre
 a los nombres que son también el tuyo:
 Hipatia, Olimpia, Mary, Flora, Rosa...
 las grandes derrotadas
 en el largo camino de la lucha
 por ser mujeres libres,
 por tomar la palabra,
 por decir y escribir lo que pensaban,
 Por gritar su derecho a equivocarse,
 por subvertir las reglas...
 Y te duermes cansada
 hasta que la mañana te despierta
 y luce la luz cálida
 y roja del crepúsculo;
 abres los ojos y abres la ventana
 y en la hora violeta
 que aparece de nuevo, ahora sientes
 que hay otra forma de nombrar el mundo,
 que sois muchas y estáis, aquí y ahora,
 librando la batalla,
 a pesar de las dudas
 y de la incertidumbre;
 que duelen muchas vidas,
 que hay muchos alientos que acompañan.
 En la aurora violeta
 pliegas tu mecedora,
 escuchas otras voces y sonríes
 y marchas junto a ellas, que te llaman
 para escribir la Historia
 con las horas violetas
 de tantas tardes y tantas mañanas
 de dolor, de fracasos y de sueños
 cultivadas con ardiente paciencia
 que brilla luminosa de esperanza.

Poética II

Las palabras me dicen lo que pienso,
 dan forma a lo que siento, me sitúan
 en un lugar, me fijan en un tiempo,
 envuelven y penetran la experiencia,
 descubre emociones y secretos,
 revelan lo escondido,
 iluminan lo oscuro,
 bucean en el fondo
 y alumbran un poema
 que me dice quién soy y por qué escribo.

Análisis de coyuntura

Nos conocemos y nos descubrimos.
 Indagamos, buscamos y leemos
 nuestra historia, en las manos, en los ojos,
 en la piel... Separamos las palabras,
 les añadimos significados nuevos
 que iluminan recónditos lugares,
 que serenán el alma, que se expresan
 en sonrisas, en lágrimas, en quejas...
 Y, sin olvidar nunca el objetivo,
 captamos los mensajes en su tiempo,
 profundizamos nuestras emociones,
 les damos rienda suelta a las caricias,
 ponemos en su sitio cada beso.
 Tocamos con los dedos la utopía

cuando dejamos que el amor se cumpla.

Sierra Mágina

Es el canto de siempre y siempre nuevo.
Hoy encuentra sus ecos por la sierra,
detenido un momento en una nube,
trepando en la pared de campanilla,
aspirando un aroma de rosales.
Suena el canto cuando sale la luna,
en el verde laurel, la acequia clara,
al sol del mediodía, por la tarde,
en la noche coreada por los grillos
y en la aurora violeta que sorprende.
Es el canto de siempre y siempre nuevo,
compuesto de silencios y de notas,
de ritmo, de palabras y de rimas:
el canto que está dentro de nosotros
y al que hoy acompañan viento, cielo,
árboles, luna flores, sierra y nubes.

La caricia del tiempo

Me he puesto una camisa de mi madre
que tenía guardada en el armario...
He sentido en mi piel
el tacto de esa tela
sencilla, que mi madre compraría
en la tienda del pueblo
y, después, cortaría con pericia
armada de tijeras y una regla,
metiendo con cuidado,
traspasada después de hilos y aguja,
pespunteada a máquina
y acabada con mimo,
como fina labor en los ojales,
con botones de nácar, dobladillos
perfectos y simétricos,
como todas las prendas
que ponía en sus manos.
Costurero en las tardes de mi infancia
del que salían milagros...
Me he puesto la camisa de mi madre,
y he sentido su olor
vivo en cada costura,
su risa cantarina,
la ternura y la magia de su abrazo.

Veinticinco de noviembre

Sí, te duele y me duele
el ojo amoratado,
la furia de sus dedos,
la mano ensangrentada,
el cuerpo sin aliento,
el silencio agresivo,
la humillación cobarde,
la indiferencia fría,
el grito insoportable.
Es un dolor de siglos
que amenaza, que mata,
que lastima,
que deja
el alma hecha jirones,
que destruye los sueños,
que destroza las almas.



Y es el dolor de todas
que me duele y te duele,
que te duele y me duele.

Mujeres en bata

A los pies de la cama
o en una percha, pero siempre a mano
la bata espera un cuerpo
que le dé vida. Y empieza la jornada
de esa mujer en bata
que recoge su pelo, se cierra los botones,
y ciñe un cinturón que acaba en lazo.
La bata es un uniforme cada día
y hay batas para todas las labores:
el patio de macetas, la cocina,
el comedor, la alcoba
donde escoba y plumero
sacan brillo y el suelo resplandece.
También hay batas para los descansos
cuando, al caer la tarde, las amigas
se sientan a la puerta de la casa
y se hacen confidencias
y sacan del bolsillo
una carta del hijo,
los caramelos que guardan para el nieto,
la cinta para hacer una diadema,
el último regalo de la hija
y el pañuelo que enjuga
la lágrima furtiva.
El ámbito doméstico vestido
de flores, de lunares y puntillas,
bolsillos donde guardan emociones
y cuellos que sofocan algún grito,
Una segunda piel en la que encuentran
un destino tatuado
que es herida y asombre...
Y, a veces, imaginan otro mundo,
aventuran preguntas y respuestas
y sueñan unas alas clandestinas,
enfundadas en batas de colores.

Sororidad

Y tejieron su vida
con la materia noble de los sueños:
coger la pluma, expresar en letras
lo que pensaban, sonreír al viento
sin sentir vigilada su mirada,
sin tener que dar cuenta de sus gestos
y no pedir permiso
para sentir y amar y andar caminos
que las llevaran lejos.
Plantaron con sus manos muchos árboles
que cobijaban pájaros y cuentos
y quitaron espinos y guijarros
y sembraron violetas
y saltaron las cercas,
traspasando linderos.
Las sentimos muy cerca
cada vez que pedimos
la paz y la palabra,
sacan su mecedora
en la hora violeta
y cantan con nosotras
y leemos sus versos

Cansancio

Mujer al fin, adviertes cualquier día
que estar cansada de no estar cansada
de tender puentes, de sembrar semillas,
de escuchar quejas y de enjugar lágrimas,
de que tus ojos miren lo invisible,
de tejer cuentos y enhebrar palabras.
Mujer al fin, un buen día te atreves
a levantar tus manos y tus alas,
a calcular tus pasos y tu vuelo,
porque tienes derecho a estar cansada.

El sol de los pobres

Como dijo el poeta,
llegaremos.
De todos los lugares,
nos citará la aurora y estaremos
con nuestras voces claras, nuestras frentes
erguidas, nuestros pasos
acompañados a los del compañero,
con la ardiente paciencia de los siglos...
Y entraremos en ciudades espléndidas
donde habrá leche y miel
y tiempo sin relojes
para bailar y amarnos cada día.
Se desplegará un sol
en el azul de la mañana clara
y sabremos que es el sol de los pobres.

Mujeres que abrazan la tierra

Juntémonos, amigas, compañeras, hermanas.
Escuchemos la tierra, su grito de justicia:
sentamos su calor quemando nuestras manos,
su sed en la garganta, su polvo en nuestros ojos.
Sentémonos en círculo, pongamos en el centro
la pasión de Medea, la libertad de Antígona,
Lisístrata y su huelga de sexo ante la guerra,
la caja de Pandora que guarda la esperanza,
las ninfas castigadas por caprichos de dioses,
las brujas condenadas por levantar el vuelo,
las mujeres que nunca tomaron la palabra.
La vida es nuestra, amigas, compañeras, hermanas,
nuestra es también la tierra, el vientre fecundado
de árboles y pájaros, de praderas y ríos...
y sentimos su llano, sometida al expolio
de innobles mercaderes que afanan su riqueza.
Devolvamos el verde a los bosques y campos,
coronemos con blanco de nieve las montañas,
soplemos todas juntas para limpiar el aire
y que nuestra palabra penetre en los rincones
donde la vida anida,
para multiplicarla.
Juntemos los latidos de nuestros corazones,
para abrazar la tierra
que nos cuida y cobija.

La palabra poética

Esculpidas en piedra las palabras
o grabadas a fuego,
borradas en la arena por las olas,
reveladas, tachadas, pregonadas,
llevadas y traídas por el viento.

Penetran el misterio,
fulminan lo oscuro
y despliegan la vida ante los ojos;
palabras que son puente, escala, vínculo:
la palabra poética.

La poesía

Me basta con un verso
-siete, nueve, once sílabas-
un verso cadencioso
con palabras que alumbren,
con un ritmo perfecto
y redondo en su forma.
Me basta con un verso
-siete, nueve, once sílabas-
que corra por mi sangre,
que enderece mi espalda
y aligere mis pasos,
que se meta en mi frente
y tire del poema
que se esconde en mi pecho.

El poder de la palabra

No te acostumbres nunca
al silencio que espanta,
a los sobreentendidos,
a la ironía amarga,
a las medias verdades,
a la sonrisa falsa.
Tú estás hecha de sueños,
de pasión, de esperanza,
la mentira no puede
envenenar tu alma.
Cuando quieran vencerte,
desplegarás tus alas,
bailarás con la luna,
dibujarás el alba
y construirás el mundo
tomando la palabra.

Muerte en el mar

Cinco personas mueren cada día,
anónimas, debajo de una cifra.
Cada una es un nombre, tiene un rostro,
unas manos que guardan otras huellas
de las últimas manos que estrecharon,
unos ojos donde vive un paisaje,
congelado en una última lágrima,
una boca que besa y unos brazos
que acogen y que acunan, que levantan
la vida en vilo, y un corazón que late.
Cinco personas que mueren cada día,
avistando una tierra de esperanza
que ya no será suya, que fue un sueño...
Han llegado a la muerte por el mar,
por el frío que hiela hasta los huesos,
por el viento que azota sus espaldas
por los muros armados con cuchillas
y por todas las puertas que les cierran.
Cinco vidas truncadas que nos gritan
desde el frío universo de los números



ALQUILER DE AUTOCARAVANAS

GALLEGO-CAZORLA
NAVAS DE TOLOSA (JAÉN)



 699 901 248 (SERGIO)

Jugar para seguir siendo



Colaboradora de La Ciudad de México

Marcela Casillas

Terapeuta Ocupacional y Gerontóloga
Articulista de Opinión - Entre Generaciones

Apasionada por el bienestar y la fuerza de la comunidad



Después de recordar, toca vivir. Con el paso del tiempo, muchas personas dejan de jugar. No porque ya no lo necesiten, sino porque se asume que no corresponde. La vida se llena de responsabilidades, de rutinas, de pendientes; cambia la idea de productividad y aparece una presión social que asocia el juego con la inmadurez. Sin embargo, algo se pierde cuando dejamos de jugar: la capacidad de asombro, la ligereza y la conexión espontánea con los otros.

“

En las personas mayores, el juego cobra un valor especial.

Venimos de celebrar el Día del Niño, de reconocer la inocencia, la curiosidad y la capacidad de sorprendernos. Y quizá, como adultos, la forma más sencilla de recuperar eso es jugar. Porque jugar no pertenece solo a la infancia: es una forma de estar en el mundo, de explorar, de vincularnos y de habitar el presente.

En las personas mayores, el juego cobra un valor especial. No se trata solo de entretenimiento. Jugar estimula la memoria, activa la atención, favorece el movimiento y, sobre todo, genera bienestar emocional. En contextos de demencia, además, puede convertirse

en una puerta de entrada cuando otras formas de comunicación se vuelven difíciles. Un juego sencillo, una dinámica conocida o una actividad compartida pueden abrir espacios de conexión donde las palabras ya no alcanzan.

Para jugar no se necesitan grandes esfuerzos ni estructuras complejas. El juego vive en lo más simple: una lotería

Importa el encuentro. El juego es un lenguaje común, accesible, que permite que distintas generaciones se acerquen desde un lugar más humano y menos estructurado.

En una vida que suele exigir productividad constante, jugar puede parecer innecesario. Pero tal vez sea justo lo contrario. Tal vez jugar sea una forma de



o un bingo, una baraja, una canción con movimientos improvisados... una risa compartida. Vive en el “permiso” de participar sin la presión de hacerlo “bien”, en disfrutar el momento sin medir resultados. Así, la motivación se sostiene, la disciplina se fortalece y la ansiedad se reduce.

Quizá lo más valioso del juego es que nos coloca en un mismo nivel. Cuando jugamos, las diferencias de edad se vuelven menos importantes. No importa quién sabe más o quién puede más.

resistir la prisa, de recuperar el vínculo y de recordarnos que seguimos siendo capaces de disfrutar.

Después de todo, no dejamos de jugar porque envejecemos; muchas veces envejecemos porque dejamos de jugar. Crecer es inevitable; madurar, en cambio, es una elección flexible.

Entre generaciones, el juego no solo entretiene: conecta, acerca y abre caminos. Y quizá, en ese gesto simple, se encuentre otra forma de seguir siendo. Entonces... ¡A jugar!



Tomelloso – Ciudad Real

Prioridad los derechos



Colaborador de La Comarca de Jaén

Sebastián López Mateos

Articlista de Opinión

Desde el pasado viernes estamos en plena campaña electoral para las elecciones andaluzas que se celebrarán el 17 de mayo. En estos comicios elegiremos a los parlamentarios y parlamentarias andaluzas que a su vez elegirán al presidente de la Junta de Andalucía y éste formará el Gobierno para los próximos cuatro años.

Hace tiempo que estamos en precampaña; los líderes de cada una de las formaciones políticas están recorriendo el territorio andaluz con el



“

No hay bien más necesario y digno que proteger y cuidar la vida de los mayores y personas con alguna discapacidad.

legítimo derecho de atraer el voto de la ciudadanía andaluza para su partido. No es tan legítimo cómo tratan los medios de comunicación a esos líderes: mientras a unos los airean a cualquier hora del día diciendo el primer disparate que se les ocurre, a otros hay que buscarlos con lupa para encontrarlos. Nada nuevo por otro lado.

Siempre he concebido la política como una actividad noble, inherente a la condición de hombres y mujeres *condenados* a vivir en sociedad, que tiene como objetivo construir un modelo de convivencia para que personas de cualquier condición puedan desarrollar una vida digna.

Me propongo con este artículo hacer algunas propuestas que considero imprescindibles para que se debatan y para que los diferentes candidatos se posicionen ante ellas. Sospecho que algunas candidaturas no van a estar por la labor, porque de manera intencionada van a tratar de desviar la atención y les sería muy escabroso tener que profundizar en el debate de las mismas.

La vivienda es uno de los problemas más graves que una parte muy importante de nuestra sociedad tiene, especialmente los jóvenes. Los alquileres inaccesibles para muchas personas, la imposibilidad de tener una vivienda en propiedad, la entrada de los *fondos buitres* en el mercado de la vivienda, los desahucios de familias vulnerables... son problemas que deben ser abordados y solucionados. No olvidemos que las comunidades autónomas tienen transferidas competencias en esta área.

La comunidad autónoma de Andalucía tiene el triste récord de estar a la cabeza de nuestro país, de tener en listas de espera a personas para ser diagnosticadas por algún especialista médico, ser operadas

o ser atendidas en un centro de salud. Y todo ello a pesar de haber derivado a la sanidad privada diagnósticos, operaciones quirúrgicas, etc. Hay un debate imprescindible en el que se debe entrar de lleno: la privatización de la sanidad o la apuesta por potenciar la sanidad pública. El presidente actual de la Junta de Andalucía, Sr Moreno Bonilla, con voz propia ha dicho que la sanidad pública es inviable. Como también es imprescindible que se dé una respuesta satisfactoria a las mujeres afectadas por los fallos en el cribado del cáncer de mama.

El pasado día 29 ha habido movilizaciones en diferentes ciudades andaluzas reclamando más financiación para las universidades públicas. Conocemos al mismo tiempo que las universidades privadas están creciendo de manera significativa, conocemos también que la formación profesional pública está siendo arrinconada por la FP privada de manera escandalosa, porque las titulaciones más atractivas son privatizadas, lo que conlleva que no sean

accesibles para una mayoría de nuestros jóvenes, y conocemos que, mientras se suprimen unidades en infantil y primaria en centros de educación pública, se están creando otras en la enseñanza concertada, es decir en los centros privados.

No hay bien más necesario y digno que proteger y cuidar la vida de los mayores y personas con alguna discapacidad. La dependencia en Andalucía tiene déficits importantes, tales como los cerca de 500 días de espera para resolver la demanda existente, o el fallecimiento de cerca de 7.000 personas en el año 2025 que estaban aguardando recibir la prestación. Viajar por nuestras carreteras autonómicas, también por las nacionales, se está convirtiendo en una *aventura* debido al estado en el que se encuentran. Carreteras cortadas como la A-6.000 entre Villargordo y Mengíbar, y otras con graves problemas en su firme, trazado y anchura, evidencia una falta de conservación y abandono que pone en riesgo la seguridad de los transeúntes.

El incumplimiento de la conversión de la carretera A-306 (Torredonjimeno-El Carpio) en autovía es el paradigma de las promesas no cumplidas por la administración autonómica gobernada por el PP y anteriormente gobernada por el PSOE.

La falta de un apoyo decidido a la agricultura familiar y al mundo rural en general para evitar su despoblación, las carencias a la protección de nuestras masas forestales reduciendo la dotación presupuestaria en mantenimiento y prevención de incendios, el desvarío en la preservación de nuestra cultura, y la escasa financiación y, por tanto, la pérdida de autonomía de los ayuntamientos, la administración más cercana a la ciudadanía, son otros problemas que tienen que ser tenidos en cuenta para el debate.

Mucho me temo que mi deseo no va a cumplirse porque es más atractivo para la audiencia aquello de prioridad nacional que prioridad de derechos. Ojalá me equivoque.

sólo salazón®

El espiral de la ratonera



Colaborador de La Ciudad de Jaén

J M Hermoso

Escritor
Articulista de Opinión - libreopinante

La causa de Palestina también vive en mi corazón



El pasado domingo, 26/04/26, leía un magnífico post en el muro de Facebook del compañero Francisco Sánchez. Con maestría utilizaba (una metáfora del podio de la realidad de la vida mundana) en el contenido del siguiente texto: [— La vecina ha tenido que pedir un préstamo al banco que lleva el señor Harry Flinks

nada y allí le está costando trabajo pagarle el alquiler al señor Swachmann. Como el Flinks es el que le cobra la luz también, igual pueden apañarse si hay problema con el préstamo, porque es que al marido lo metieron en un ERE cuando el señor Grumpska se quedó con la empresa. Cualquiera día le da algo y, como ya no hay camas donde siempre, la tienen que ingresar en lo del Scot Lucas. No hay palabras para lo que está pasando la mujer.

Es una situación que parece sacada de una novela de realismo sucio, pero tristemente es el día a día de muchos. Compañero. Lo que describes es el retrato perfecto del despiadado capitalismo sin rostro, que nunca duerme, llevando a cabo la **privatización del bienestar**: cuando los derechos básicos (educación, luz, salud, trabajo...) dejan de ser garantías públicas y pasan a tener nombres y apellidos de individuos que solo entienden de balances de

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e



para pagarle al chico la plaza de la FP en lo del Johnathan Cae, porque en su instituto ya no hay. Y es que también tiene que ayudar al mediano, que se tuvo que ir porque aquí no encontraba

— “Prioridad nacional”, ¿no?
—...]

Confieso que

resultados.
El panorama trasciende cualquier género literario, pasando a ser tan desolador:

R
e
c
o
n
o
c
e
r

“

La trampa del “Todo queda en casa”

La trampa del “Todo queda en casa”

Lo más perverso de lo que mencionas es la **concentración de poder**. Que el mismo individuo —gerifalte— que te concede el préstamo para pagar una FP (porque la pública está saturada o desmantelada) sea el que te cobra la luz, genera una relación de vasallaje moderno.

- Si no pagas el préstamo, te cortan la luz.

pagándole el alquiler a un tal Swachmann.

2. **Desmantelamiento industrial:** Un inversor (Grumpska) compra una empresa no para mejorarla, sino para “sanearla” (echar a la gente), dejando a familias enteras en la estacada, mientras los servicios de salud (por tantos recortes) también se derivan a manos privadas porque ya “no hay camas”.

- La luz no fuera un lujo gestionado por banqueros.
- La salud no dependiera de cuántas camas libres le queden al sector privado.

Es una carrera de obstáculos donde, si te caes, no hay red pública que te recoja, solo más individuos —buitres de cuello blanco— con corbata de seda que, desde su opulencia y avaricia, dirigen a los trabajadores que ofrecen préstamos con

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e



- Si no pagas la luz, el préstamo entra en mora. Es un círculo vicioso donde la vecina no es una ciudadana, sino un activo del que extraer rentabilidad hasta el último aliento.

El exilio del “mediano” y la precariedad del “ERE”

Sin lugar a duda, refleja que es el tremebundo drama de la España vaciada o de las periferias olvidadas...

1. **Falta de oportunidades:** El hijo tiene que irse para malvivir

¿“Prioridad Nacional”?

Esa etiqueta se usa frecuentemente en los discursos políticos huecos de la ultraderecha para llenarse la boca de patriotismo de bandera —ese trapo que tanta perfidia e injusticia tapa—, ya que la **verdadera prioridad nacional** debería ser que:

- El hijo de la vecina tuviera plaza en su instituto público.
- El marido no fuera un número en el Excel de Grumpska.

intereses. No me extraña que digas que “no hay palabras”; lo que le está pasando a esa mujer es el síntoma de un sistema —carente de cuantiosos potentes contrapesos— que ha decidido que la rentabilidad de unos pocos va antes que la dignidad de todos.

Desde la empatía y la solidaridad... Un abrazo fuerte, de este, perteneciente a la Clase Obrera, para todas ellas —personas, mujeres y hombres—, porque aguantar ese chaparrón requiere una resistencia casi sobrehumana.

“

Es una carrera de obstáculos donde, si te caes, no hay red pública que te recoja, solo más individuos —buitres de cuello blanco— con corbata de seda que, desde su opulencia y avaricia, dirigen a los trabajadores que ofrecen préstamos con intereses.

R
e
c
o
n
o
c
e
r

TDAH: lo que buscas



Colaborador de La Ciudad de Santa Fe - Argentina

Jorge Valverdi

Dr En Salud Mental

Articlista de Opinión - Con Permiso



Durante años, el TDAH fue considerado un problema exclusivo de la infancia. Hoy, miles de adultos buscan respuestas y descubren que aquello que los acompañó toda la vida tiene nombre. Dificultades para concentrarse, desorganización crónica, impulsividad y una sensación constante de ir siempre un paso atrás dejan de ser defectos personales para convertirse en señales claras de un trastorno real.

La búsqueda de información sobre

“

Cuando no se reconoce, la exigencia externa y la autoexigencia interna se vuelven destructivas.

TDAH suele llegar después de mucho desgaste. Fracasos laborales, conflictos interpersonales y una autoestima dañada empujan a preguntarse qué está fallando. Para muchos, el diagnóstico no es una etiqueta, sino un alivio. Explica años de esfuerzo invisible y cansancio acumulado.

El TDAH no es falta de voluntad ni pereza. Es una condición neurobiológica que afecta la forma en que el cerebro regula la atención y el comportamiento. Cuando no se reconoce, la exigencia externa

psicoterapia, psicoeducación, adaptaciones en el entorno y, en algunos casos, medicación, permiten recuperar el control. Informarse es el primer acto



y la autoexigencia interna se vuelven destructivas. Cuando se comprende, aparecen estrategias y tratamientos que cambian radicalmente la calidad de vida.

de defensa. Buscar ayuda es el segundo. Seguir luchando en silencio solo profundiza el daño y retrasa soluciones que ya existen.



<https://scasanjuanvillargordo.com>

PEDRO PABLO GARCÍA



POR SARA MARTÍNEZ

Pedro Pablo García, nacido en Jaén, preside la *Asociación Literaria Café*

Delegación del Gobierno en Jaén. Desde febrero de 2025 está jubilado.

1.P: ¿Cómo nació café de palabras?

R: Café de Palabras nació en el año 2012, gracias a un grupo de personas que compartían la pasión por la literatura, que disfrutaban escribiendo

que les cedió un aula, comenzaron a reunirse allí y se convirtió en Asociación. Quiero aprovechar para dar las gracias a **Encarna Moreno**, directora de la Biblioteca Pública Provincial, por hacer posible nuestras reuniones de todos los lunes.

2.P: ¿Cuántos miembros sois? ¿Qué

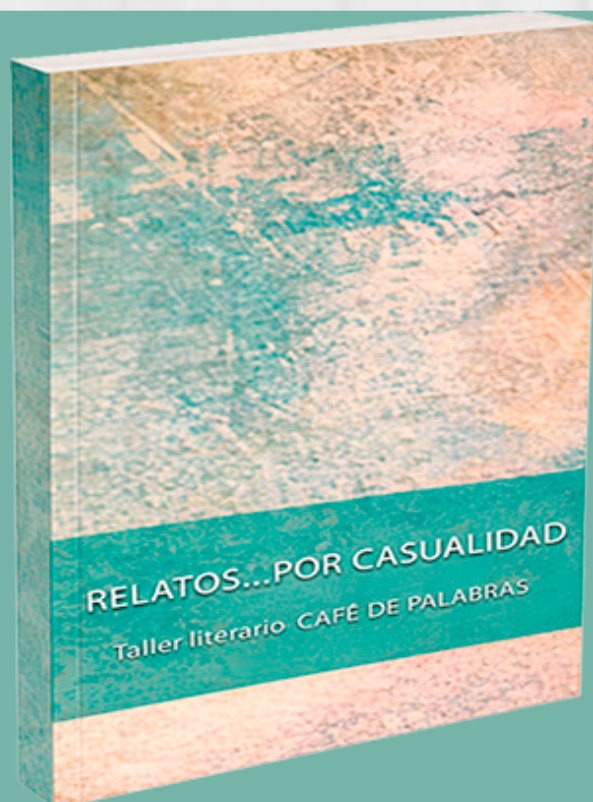


de Palabras, formando parte de ella desde el año 2014. En su etapa laboral ha sido funcionario de la Junta de Andalucía, y jefe de personal de la

y leyendo lo que escribían. Al principio, se reunían en las cafeterías (de ahí su nombre) y más tarde, gracias a la Biblioteca Pública Provincial de Jaén

perfil buscáis para aquellos que quieran ser miembros de vuestro taller?

R: Actualmente, somos unas veinte



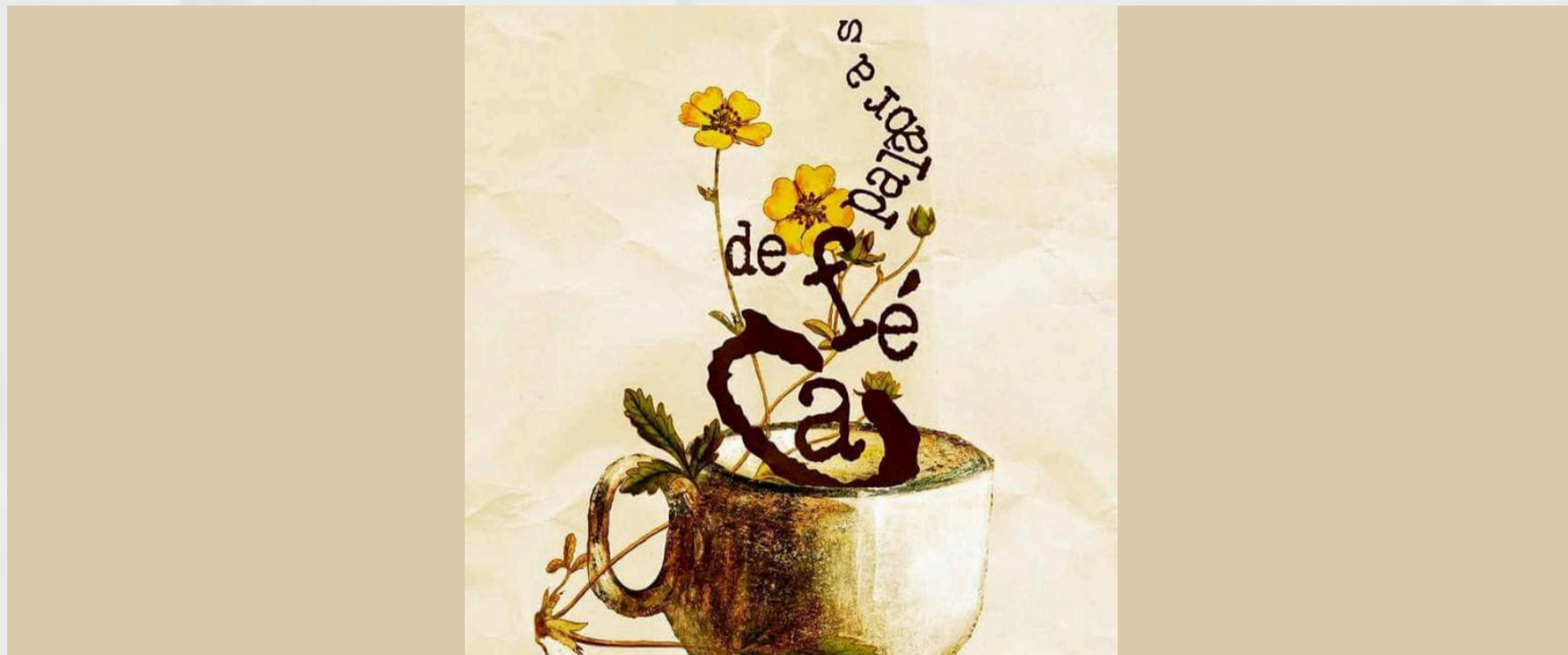
personas. Para formar parte de nuestra Asociación solo hay que cumplir un requisito: disfrutar escribiendo, y el compromiso de asistir con asiduidad a nuestras sesiones y talleres de los lunes.

R: Lo más meritorio de Café de Palabras, es que llevamos catorce años reuniéndonos todos los lunes del año (excepto algunas semanas de vacaciones) y no perdemos la motivación. Leemos y comentamos

mí y mostrarlo a los demás.

7.P: ¿Cuál es el dilema de vuestro taller?

R: Me gusta decir que somos "cuentacuentos". Nuestra esencia está en la afición por leer y escribir,



3.P: ¿Colaboráis con alguna asociación literaria?

R: Desde el principio hemos sido un grupo abierto hacia lo cultural. Nos relacionamos con otra gente del mundo de la cultura de Jaén, celebrando encuentros con escritores, cineastas, actores, fotógrafos, pintores y demás. Destaco la organización del *Festival Internacional Grito de Mujer*, evento del que es Coordinadora en Jaén, nuestra compañera Nany Rodríguez, y nuestra habitual participación en *La Noche en Blanco*. También colaboramos estrechamente con la Biblioteca, en los actos que ha requerido nuestra colaboración, y entre los que destaco el *Día de las Escritoras*.

4.P: ¿Qué es lo que más disfrutáis del taller?

lo que escribimos durante la semana, y al mismo tiempo, vamos planificando otro tipo de actividades con el objetivo fundamental de pasarlo bien.

5.P: ¿Sobre qué temas escribís? ¿Habéis publicado en conjunto?

R: Escribimos cuentos y relatos de variada temática: suspense, tristeza, humor, amor, surrealismo, etc. El año pasado publicamos nuestro primer libro conjunto de relatos, cargados de sentimientos y emociones, que os invito a leer.

6.P: ¿Qué es para ti la literatura y la escritura?

R: Lo más importante que me ha pasado en la vida es aprender a leer. Desde entonces no he dejado de hacerlo. Escribir es inventar historias interminables, relatos fantásticos, etc. Es mostrar todo lo que hay dentro de

compartir nuestros relatos. También resaltar el compañerismo y la calidad humana que existe en el grupo, que trasciende más allá de las habituales reuniones semanales.

8.P: ¿Cómo afrontáis el bloqueo del escritor?

R: En el taller intentamos proponer temas para escribir y utilizamos algunas técnicas como "disparadores creativos".

Más sobre Pedropa:

– Un libro que ames: *Mortal y Rosa*, de Francisco Umbral

– Un personaje literario: Juan Preciado, el personaje de *Pedro Páramo*.

– Una película: *La naranja mecánica*.

– Tu mejor consejo: Vive y deja vivir.

J
JOSÉ OLID
 CARNICERÍA

C/ Fuente De La Plata, Jaén



600 53 05 90
 Móvil

joseolid@hotmail.com
 Correo electrónico

Fargo (Primera temporada)



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Pedropa García

Articulista de Opinión - La Claqueta

Fargo I, una serie de humor negro gamberro

Esto es una historia real. Los eventos aquí descritos tuvieron lugar en Minnesota en 2006. Con esta mentira comienza *Fargo*, la serie creada y escrita en el año 2014 por el productor y escritor estadounidense Noah Hawley, en una adaptación libre y absolutamente original de la icónica película de los hermanos Coen, estrenada en 1996. Joel y Ethan Coen, aunque no participan directamente en la dirección, dieron la bendición a esta adaptación televisiva de su obra maestra. El resultado de esta primera temporada es una historia que roza la excelencia. Aunque los acontecimientos que ocurren en las heladas carreteras de Minnesota y Dakota del Norte no mantienen una línea argumental con la película original, Noah Hawley nos introduce en la personal atmósfera de los Coen manteniendo el tono de comedia negra, el surrealismo de algunos de los diálogos, la brusquedad de la violencia y el cinismo de los personajes. El mundo de los icónicos hermanos se percibe, a lo largo de la historia, si bien ésta tiene personalidad propia que les permite discurrir por su propio camino. El guion revela una minuciosa planificación repleta de flashbacks, sorprendentes

ramificaciones de la trama que no dan ningún descanso al espectador, que bastante tiene con intentar desenmascarar todo lo que pasa en *Fargo*. La destreza del guion nos lleva a sentir una atracción, casi morbosa, por los malos de la historia. Ese Lester, (genial Martin Freeman) que en un principio se nos muestra como una persona cándida y que, empujado por las burlas y las presiones del entorno, acaba convirtiéndose en un personaje siniestro. Lorne Malvo (inmensa interpretación de Billy Bob Thorton), un personaje villano, de mínimos gestos y mirada penetrante, que disfruta haciendo el mal. Alguien cuya presencia produce cierta turbación, pero que al mismo tiempo nos causa un efecto hipnótico que provoca que esperemos, con ansiedad, su próxima fechoría. Me recuerda al personaje de

Bardem, también dirigido por los Coen en *No hay país para viejos*. Si estos dos personajes construyen gran parte del relato, no podemos olvidarnos de la agente Molly Solverson, interpretada por la debutante Allison Tolman, que se nos muestra como el arquetipo de la icónica agente embarazada Marge Gunderson (Frances McDormand) que resolvía el caso, aplicando la lógica, en la película de 1996. El ambiente de las carreteras y los pueblos helados es bastante desolador. Al parecer, se pasó mucho frío a lo largo del rodaje. En definitiva, estamos ante una serie cargada de simbolismos: una escandalosa lavadora, un póster de peceritos, una parka naranja... elementos recurrentes que determinan para bien o para mal la historia.



Embutidos
LAS INFANTAS

www.embutidoslasinfantas.es

SÍGUENOS
f @ v o p s

También en tienda online

100% CASEROS
Jaén
CON DISTINTIVO DE CALIDAD



DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS Artículo 19 "Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión." Y es de ciudadano a ciudadano que, amparado en este artículo 19 de los Derechos Humanos, nace libreopinante y fundamenta su espíritu; generando opinión y debate social.

///libreopinante JAÉN - ANDALUCÍA - ESPAÑA libreopinante@libreopinante.es B 603326083///

libreopinante - libreopinante.es / Fundado por: J M Hermoso



ILDEFONSO
ESPINOSA
El aceite de Jaén desde 1956

REBOBINANDO EL CASETE

La pereza



Colaborador de La Ciudad de Madrid

Juan Cano Pereira

Escritor
Articlista de Opinión



Parafraseando a *Los Punsetes*, ese grupo que se confesaba desde su nombre atrapado en las Redes de don Eduard Punset —claro que antes de que el político, divulgador científico y comunicador se prestara para anunciar el pan Bimbo—, no podríais imaginaros cuántas veces he intentado, sirviéndome para ello de las armas que conozco y con las que intuyo que poseo cierta destreza —es decir, la música y la escritura—, escapar de la realidad política que nos constriñe de manera cada vez más sonrojante a cada actualización diaria. Porque, aunque no nos atrevamos a decirlo en voz alta, el último intento de atentado contra Donald Naranjito nos ha parecido a muchos un número de vodevil: no hay más que ver las imágenes de esos invitados que se hacían los remolones en el desalojo, mientras no paraban de comer o se escondían entre la ropa las botellas de vino antes de marcharse. Solo faltaba ponerle al momento en sí la banda sonora de alguna de las sintonías de los diferentes programas sobre vídeos caseros que proliferaron en la mayoría de las cadenas de televisión durante la última parte de los años ochenta y principios de los noventa.

Toda esta ponzoña; lo de las guerras sin medida y la impune aniquilación de inocentes que conllevan, supeditadas a los caprichos de los de siempre —porque

es blanco y en botella: quienes se ven favorecidos e incluso enriquecidos en las contiendas son los mismos promotores y quienes los apoyan—, primero nos indignaron, nos produjeron incluso náuseas y hasta nos enfurecieron, para terminar por darnos pereza, mucha, pero que mucha pereza, debida a esa misma falta de impunidad.

fallido contra uno —tal vez el peor— de ellos, o en relación con el boicot de un mitin en el que, con esa boquita de asco que ponen, vociferan sus repugnantes ideas.

La pereza que da tenerlos cerca, sentir su respiración, adivinar cada uno de sus pasos —son tan previsibles—. Lo



Da pereza compartir historia con estos tipos y con quienes los justifican. La vida es un rollo si tenemos que escuchar cada día lo que piensan, pero por mucho que nos empeñemos en esquivar su sola presencia en la televisión, en la foto de un periódico o en el destacado de una red social, están por todas partes, y hasta tenemos que callarnos lo que pensamos de verdad en relación con el atentado

aburrida que resulta la simpleza de sus parlamentos. Las pocas ganas de contestarles en la tele, en los periódicos, en las redes y en las calles mismas. Como decían *Los Punsetes*, «lo aburrido que está siendo. Lo aburrido que va a ser». Pero —por Dios si es que existe— que no nos venza la pereza antes que ellos mismos. Hay que seguir en esta lucha, día a día, que así es la vida.

“

La pereza que da tenerlos cerca, sentir su respiración, adivinar cada uno de sus pasos.