

PAUSA

ULTIMA HORA

El alimento de la esperanza

En el marco del Día de la Mujer Paraguaya, compartimos el testimonio de lideresas que, de manera completamente autogestionada, nutren a cientos de personas. Su lucha, aunque invisible para muchos, tiene un impacto enorme en sus comunidades.



Año 7 \ Número 332
Domingo, 23 de febrero
de 2025

STAFF

REVISTA PAUSA

DIRECCIÓN Y RESPONSABILIDAD PERIODÍSTICA

Raquel Allegretti García de Zúñiga

EDITORA

Patricia Luján Arévalos

REDACTORA

Laura Ruiz Díaz

CORRECTOR

Sergio Alvarenga

DISEÑADORES

Rodolfo Centurión

Beto Sanabria Britos

Gabriela García Doldán

PRODUCTORA

Sandra Flecha

FOTÓGRAFOS

Fernando Franceschelli

Javier Valdez

COORDINADORA DE SOCIALES

Ada Cabral

CRONISTA DE SOCIALES

Evelin Benegas

FOTÓGRAFA DE SOCIALES

Laura Ortiz

EDITORIAL DE REVISTAS

GERENTE DE REVISTAS

Raquel Allegretti García de Zúñiga

DIRECTORA DE IMAGEN

Gabriela García Doldán

PRODUCTORA GENERAL

Camila Riveros

DEPARTAMENTO COMERCIAL

DIRECTORA COMERCIAL

Nathalia Torres Yubero

GERENTE DIVISIÓN REVISTAS

Nora Brucke

Nora-Brucke@uhora.com.py

COORDINADORA COMERCIAL

Norma Vázquez

Norma-Vazquez@uhora.com.py

WhatsApp: (0983) 944-914



Nota de tapa

Pág.
16



Actualidad

Pág.
14



Salud

Pág.
28

PAUSA



Literatura

Pág.
24

SUMARIO

4 EDITORIAL

6 ENTRETENIMIENTO

8 EN RESUMEN

10 AGENDA

12 PERFIL PAUSA: Carlos Pérez Cáceres

14 ACTUALIDAD: Febrero dorado

16 NOTA DE TAPA: El corazón de la comunidad

24 LITERATURA: Algunas autoras paraguayas que todos deberíamos conocer y celebrar

28 SALUD: Superalimentos que podés incorporar al merendero de tus hijos

30 ARTE: La rutina, de Camila Cadogan

Impreso en los
Talleres Gráficos de
Editorial El País SA.
Asunción - Paraguay

ULTIMAHORA
Leé la verdad
Benjamin Constant 658
Tel. 496 261



Isalú

@isalujoyas

EN ESTA EDICIÓN COLABORARON



Laura Ruiz Díaz
Escritora de oficio, politóloga de vocación. Admiradora entusiasta de las palabras y el arte.



Patricia Luján Arévalos
Editora de vocación, periodista de oficio, jardinera de corazón, exaspirante a psicóloga y enamorada de la comunicación.



Jazmín Gómez Fleitas
Comunicadora y periodista. Curiosa de la cultura, exploradora de la gastronomía y amante de los libros.

La pregunta del millón

¿Qué significa ser mujer en Paraguay? Es una pregunta que existe desde hace mucho tiempo, antes de que *Pausa* fuera siquiera una idea, y que como publicación siempre intentamos responder de una manera respetuosa y contextualizada.

La verdad, es imposible contestar de una sola forma a una cuestión tan compleja, en un mundo que cambia todo el tiempo. Podemos responder con matices culturales, sociales, económicos o históricos, o con una combinación de todos los anteriores, pero esa resolución siempre será incompleta.

En este número hacemos otro ensayo más, desde una perspectiva que combina todas las aristas anteriores y otras, a través de la visita a las cocineras de las ollas populares que dan de comer a cientos de bocas. Lideresas comunitarias, son una muestra más de que el futuro se construye sobre la sacrificada labor de las mujeres paraguayas, pilares indiscutibles de una sociedad que constantemente se esfuerza por darles la espalda.

Quizás tengamos que modificar el planteamiento inicial. Este 24 de febrero, en vez de analizar qué significa ser mujer en nuestro país, vayamos a interpelar a los grupos de poder: ¿Por qué siempre ellas deben hacer más con menos, cargar con la responsabilidad de sacar adelante toda su comunidad, con recursos casi inexistentes, cuando los que sí tienen rubros y fondos venden sus conciencias (y votos) por carne para asado?

No sé, para pensar un poco, ¿no?

Pats

Patricia Luján Arévalos
EDITORA



Este también es un espacio para debatir temas de actualidad. Queremos comunicarnos contigo. Queremos saber lo que pensás. Escribinos para comentarnos tu opinión acerca de nuestro contenido a revista-pausa@uhora.com.py. Este también es tu espacio. ¡Esperamos tu e-mail!

CONTACTANOS

Podés acceder a otros contenidos adicionales, ver el *backstage* de nuestras notas, conocer más a nuestros entrevistados y compartir tus opiniones con nosotros visitando nuestras redes sociales. También es posible leer la revista en formato digital en:

www.pausa.com.py

@pausarevistaUH /pausarevista @pausarevista

Recibí tu revista Pausa junto con el diario Última Hora todos los domingos en tu casa.
SUSCRIBITE (021) 415 7620 / (0986) 120-927

Si escaneás el código QR, accedés al Kiosko UH

También podés leer PAUSA en tu tablet o smartphone descargando la aplicación en:





MAXUS

MG y Maxus te llevan **a Natal**

Comprando cualquier modelo Maxus o MG,
tenés la oportunidad de vivir una
experiencia inolvidable en Natal-Brasil
para dos personas.

Válido desde el 1 de Febrero al 15 de Marzo



Escaneá y
enterate más

Grupo Condor

¿Qué leemos?

La seca y otros cuentos - Renée Ferrer

En la edición de homenaje a la mujer paraguaya, queremos traer entretenimiento creado por mujeres paraguayas. Renée Ferrer de Arréllaga es una de las más prolíficas autoras literarias de este territorio. A partir de 1965 ha publicado ininterrumpidamente una treintena de libros que abarcan desde poemas y textos para niños hasta narrativa (cuento y novela), teatro y ensayo historiográfico, además de contribuciones críticas. Este compilado es una gran muestra de su obra. Aquí, presenta 20 cuentos en donde se plantean temas referentes al machismo y a cómo este está inserto en la sociedad de nuestro país, con una cultura principalmente patriarcal. También se describe la sequía, en un paralelismo con la realidad humana, una exploración que la historiadora realizó a través de muchas de sus publicaciones.



¿Qué escuchamos?

En SPOTIFY



El adiós que no pudimos - Kaese

Con esta canción, la artista paraguaya por primera vez incursiona en el género de corrido, fusionado con la polka paraguaya. La producción estuvo a cargo de Diego Torres (Dídac). Cuenta con la colaboración especial de Pekos Sandoval (padre de la artista) en las guitarras, grabadas bajo la dirección de Sergio Cuquejo. El video está nominado en su categoría en los Propya Awards.

Bossad - Luce

En diciembre pasado, la artista independiente lanzó la canción *Bossad*, donde combina la bossa nova con el pop. El título habla sobre la exploración del tema lírico: trata del duelo y el desamor. Para la artista, este *single* es un paso más en su misión de visibilizar la industria musical local y está nominado como Mejor Canción Romántica/Melódica en los Propya Awards.



¿Qué vemos?

La infiltrada - En Movistar Plus+



La película, ganadora del Goya 2025, se basa en la historia real de Aranzazu Berradre Marín, seudónimo de la única policía en la historia de España que se infiltró con éxito en la organización terrorista ETA. Transcurre a lo largo de los ocho años en que Marín estuvo allí y se centra en el alucinante miedo a ser descubierta que vivió.



El abismo secreto - En AppleTV+



Dos agentes de élite son secretamente asignados a torres de vigilancia en lados opuestos de un vasto desfiladero, para proteger al mundo de un misterioso mal que acecha en su interior. Se unen en la distancia, pero han de mantenerse alerta ante el enemigo invisible. ¿Podrán defender a la humanidad llegado el momento?

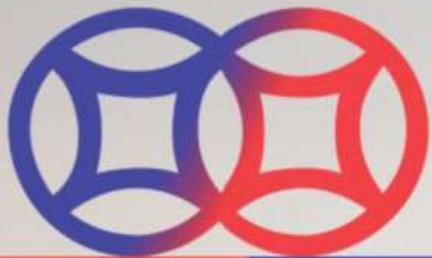


Espartanos: Una historia real - En Disney+



Coco (Guillermo Pfening) es secretario de un juzgado penal y exjugador de rugby. Cuando conoce la realidad de las cárceles argentinas, su vida da un vuelco y decide entrenar a un grupo de presos de la Unidad 48 de un penal de la provincia de Buenos Aires y, sin planearlo, funda Espartanos, el primer equipo de rugby carcelario. La serie tiene ocho capítulos.





CASA AMERICANA



COMIDAS
RÁPIDAS Y SALUDABLES
PARA ESTUDIANTES ACTIVOS.

*Energía y nutrición
para los chicos*

ASUNCIÓN - Av. Santa Teresa 1827.
www.casaamericana.com.py

Envío gratis por compras de
1.50.000Gs en adelante.



Encontranos...
En el tercer nivel
de Paseo la Galería

Escaneando el QR
tenes 20% de
descuento en
los elementos
utilizados.

Contáctanos por
WhatsApp



EN RESUMEN

¿Dónde está mi presupuesto de tres litros trescientos?

Óscar Nenecho Rodríguez, intendente de Asunción, respondió en el límite del plazo a un amparo constitucional que exige transparencia sobre la deuda de la Municipalidad, tras detectarse G. 500.000 millones faltantes. Aunque subió un PDF de 300 páginas al Portal de Información Pública, lo hizo fuera de tiempo, lo que generó críticas. El abogado Federico Legal, representante del demandante Ezequiel Santagada, destacó que la información solo se obtuvo por orden judicial. El documento detalla deudas, bonos y pagos pendientes, pero persisten dudas sobre las discrepancias en los balances, que muestran diferencias millonarias entre 2023 y 2024. La ciudadanía exige claridad sobre el manejo financiero de la Comuna.



500.000

millones de guaraníes fueron detectados como faltantes en los balances.

300

páginas tiene el PDF entregado.



Hacinados y sin condena

En Paraguay, el hacinamiento carcelario alcanza niveles críticos, con un 57 % de reclusos sin condena. Según el anuario 2024 del Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura, cinco cárceles destacan por su sobrepoblación: Emboscada, Concepción, San Pedro, Pedro Juan Caballero y Ciudad del Este. La capacidad total del sistema penitenciario es de 10.260 personas, pero alberga a 18.956, casi el doble. La Penitenciaría Regional de San Pedro, por ejemplo, supera su capacidad en un 1076 %. Autoridades buscan acelerar procesos judiciales y trasladar internos para aliviar la crisis, mientras se plantea el cierre de algunos centros. La prisión preventiva sigue siendo un problema estructural que evidencia las fallas en el sistema de Justicia.

18.956

es la cantidad de personas privadas de su libertad; la capacidad total del sistema penitenciario es de 10.260.

57

por ciento de los reclusos están en prisión preventiva, sin condena.

Criptomentiras

El viernes, el presidente argentino hizo la publicación en X más cara de toda su carrera política. “¡La Argentina Liberal crece! Este proyecto privado se dedicará a incentivar el crecimiento de la economía argentina, fondeando pequeñas empresas y emprendimientos argentinos. El mundo quiere invertir en la Argentina”, decía la publicación, que además tenía un link para adquirir una memecoin —criptomonedas sin sustento real— denominada \$Libra. Cuatro horas después, la borró y se disculpó con sus seguidores. En las horas que el mandatario tardó en eliminar su posteo, la demanda por la criptodivisa estalló con la mayor cantidad de inversores concentrada en pocas cuentas, su precio se infló, movió millones de dólares y se desplomó. Según el mercado, cerca de 40.000 cuentas fueron afectadas por la maniobra financiera.



37

por ciento de los tokens estaban concentrados en dos billeteras, lo que sugiere que se trató de una operación realizada con premeditación.

71.000

billeteras, aproximadamente el 62,84%, perdieron entre 1 y 1000 dólares.



Ley de Créditos de Carbono

La reciente reglamentación de la Ley de Créditos de Carbono (n.º 7190/23) posiciona a Paraguay como un destino atractivo para inversiones sostenibles, con un potencial de movilizar USD 20.000 millones en una década y generar 150.000 empleos en el sector forestal. Si bien se enfatiza la industrialización sostenible y la monetización de proyectos ambientales, preocupa que este mecanismo favorezca principalmente a grandes empresas, como Paracel, en detrimento de comunidades locales y pequeños productores. Además, existe el riesgo de que los créditos de carbono se conviertan en una herramienta de “lavado verde”, que permitirá a industrias contaminantes compensar emisiones sin reducir su impacto ambiental real. La normativa abre oportunidades para competir globalmente, pero también cabe preguntarse quiénes serán los beneficiados con ella.

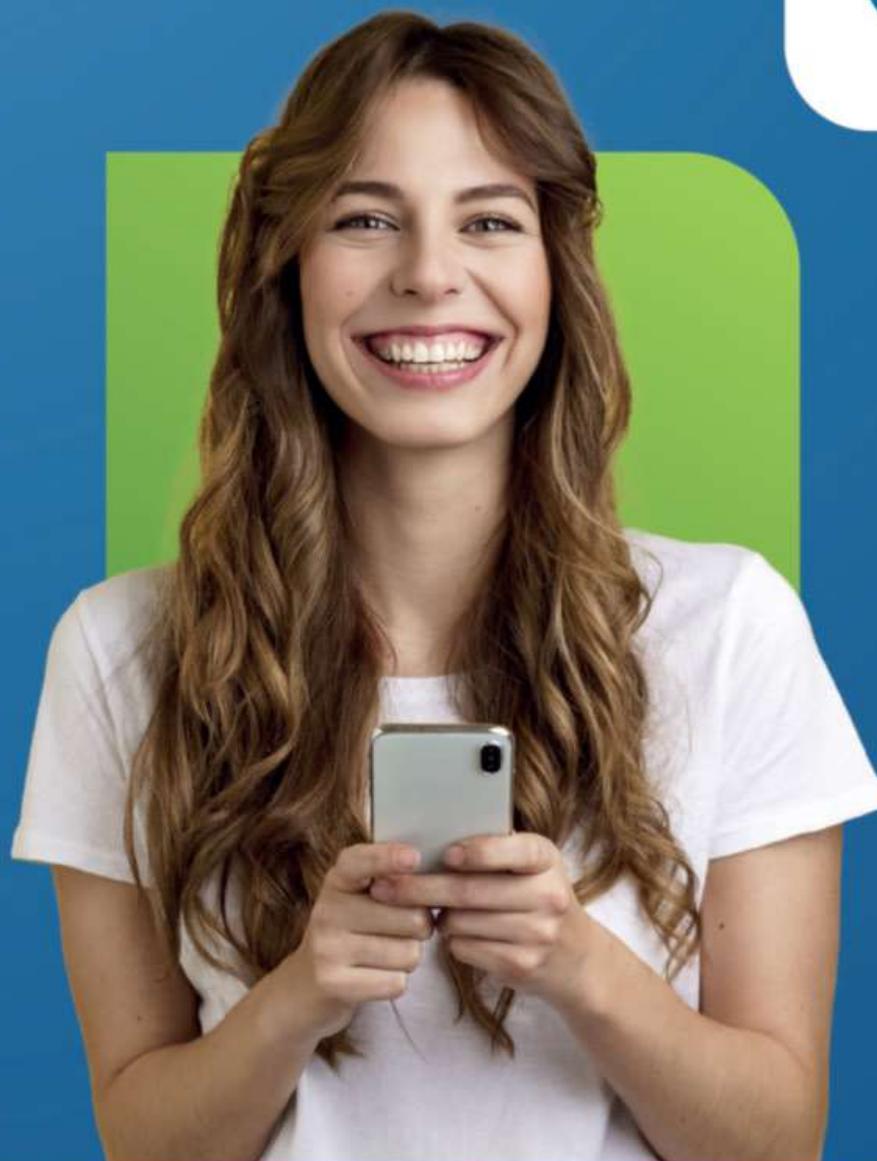
20.000

millones de dólares podría movilizar la nueva ley.

150.000

empleos, afirman, potencialmente podrían ser creados.

Lo bueno empieza
con un clic



Activá tu
Cuenta Digital



Disponible en  App Store  Google Play  AppGallery

Conocé más aquí



Viernes 28



El folclore nos une [festival]

La IV edición del *Festival Internacional "El folclore nos une"*, organizado por el Elenco Folclórico Mundialista Origen Guaraní, reunirá sonidos tradicionales de Bolivia, Argentina, Chile y Paraguay en un evento que arranca este viernes 28 de febrero con muestras de baile en el hogar de ancianos Pequeño Cottolengo y en el Shopping Mariano, de Mariano Roque Alonso. La actividad sigue el sábado 1 de marzo con una gran peña abierta a todo público y tendrá su gran cierre en el Teatro Municipal de Asunción el domingo 2 de marzo a las 19.00, con entradas al costo de G. 35.000. Participarán la Pareja Nacional del Chamamé, de Argentina, Erika Belén Aguirre y Marcelo Isaac Aguirre, junto con la Pareja Nacional de la Polca, de Paraguay, Paola Cañete y Marcos Acosta. La actividad fue declarada de Interés Cultural por la Comisión Bicameral del Congreso Nacional.

Jueves 27

25 Feria del Libro Chacú-Guaraní [feria]

Este jueves 27 de febrero se inaugura la *25 Feria del Libro Chacú-Guaraní*, uno de los principales eventos de las letras paraguayas y el nordeste argentino. En cada edición se presenta a un país invitado, y este 2025 el turno es de Bolivia, que celebra el Bicentenario de su Independencia este año. El acto de apertura se realizará a las 18.00 en el Centro Cultural del Puerto de Asunción y el acceso será completamente gratuito ese y todos los días, de 9.00 a 21.00, para todas las actividades, que incluyen conciertos, proyecciones cinematográficas y el relanzamiento del libro *Jagua Juka*, de Sergio Alvarenga, con palabras de Laura Ruiz Díaz Medina. Encontrá la agenda completa en su cuenta de Instagram (@feriachacuguarani_py).



Domingo 23

Por rojo, por marica y por raro [teatro]

El grupo teatral La Mirada presenta *Por rojo, por marica y por raro*, del uruguayo Fernando Palle, que recrea los últimos días de Federico García Lorca, uno de los poetas de mayor influencia y popularidad de la literatura española del siglo XX. Él alzaba la voz sin miedo para defender sus ideales vitales, los cuales le llevaron tristemente hasta la muerte a los 38 años de edad. La puesta está dirigida por Héctor Silva con un elenco compuesto por Katty Pacuá, Arturo Arellano, Elena Aquino y Valentina Arancedo. La última función será este domingo 23 de febrero a las 20.00 en Sala La Correa (Prof. Luis Alberto Garcete 1163 casi Don Bosco) y las entradas tienen un costo de G. 50.000. Más información y reservas, al (0991) 166-694.



Viernes 14 de marzo



Nación Ekeko [concierto]

El proyecto de Nación Ekeko se personifica en Diego Pérez, nacido en la provincia del Chaco argentino, una región pluricultural donde conviven varios pueblos indígenas, como los Qom, Wichí y Moqoit. Comenzó su profundización en la cultura originaria en 2001, y más adelante experimentó con dicha música y elementos contemporáneos y nuevas tecnologías. Nación Ekeko se presentará en Club Condesa el viernes 14 de marzo y las entradas están a la venta a través de Tuti. Passiflorx abrirá la noche, mientras que el cierre será un set de vinilos del colectivo Hijas de Púa.

EN CARTELERA [cine]

Capitán América: Un nuevo mundo



Al final de *Avengers: Endgame*, Steve Rogers (Chris Evans) le entregó su escudo de vibrano a Sam Wilson (Anthony Mackie), que luchó con los Vengadores como Falcon. Pero la decisión de ocupar el lugar del Capitán América fue compleja para Wilson, cuya transición se exploró en la serie de Disney+ *Falcon y el Soldado del Invierno*.

Esta vuelta a la franquicia es también un regreso al tono explorado en *Capitán América* y *el Soldado del Invierno*, lo que significa un panorama más realista y geopolítico, con temas que parecen reales.

En *Capitán América: Un nuevo mundo*, Sam Wilson ya asumió su nueva realidad como el gran héroe americano, pero la pregunta que se plantea en este capítulo es, ¿qué significa ser Capitán América sin ser un súper soldado, como lo era Steve Rogers? Especialmente en un mundo donde los Vengadores ya no están activos.

La respuesta llegará cuando Sam, después de reunirse con el presidente electo de EE. UU., Thaddeus Ross (Harrison Ford), se encuentre en medio de un incidente internacional y le toque descubrir los motivos detrás de un siniestro complot global antes de que el verdadero cerebro detrás de la operación cause estragos en el mundo entero.





NOÈME
Paris



Senador Long, Esq. Tte. Vera
Asunción

LE PARFUM
Niche

Representa y distribuye:  Via Brasil S.R.L

Carlos Pérez Cáceres

- Periodista e historiador.
- Activista político y de derechos humanos.

Dos palabras que te definan: Jodón y lector.

Película o serie favorita: La serie *La última noche de Tremor*.

Último libro que leíste: El tomo I de *Historia del marxismo*, dirigido por Eric Hobsbawm y escrito por varios capos, como Pierre Vilar, Maurice Dobb y otros.

Comida preferida: Asado, en todas sus formas y estilos.

Tu mayor miedo: No saber enfrentar la muerte.

¿Qué recuerdos o experiencias de la época de los 70 y 80 marcaron tu visión sobre la justicia social y los DD. HH.?

Resulta que en mi familia paterna siempre se habló de política. Entonces, mucho antes me acostumbré a elegir a mis "héroes" de entre los opositores a la dictadura.

¿Qué consejo darías a las nuevas generaciones de jóvenes comprometidos con la verdad?

Lo primero es leer e interesarse en la problemática social. Luego, preguntarse siempre por qué, para qué, cómo y dónde, y tratar [de llegar] al fondo de las respuestas.

En tu opinión, ¿cuál es el papel del periodismo en la construcción de la memoria histórica?

Su papel debería ser fundamental. Sin embargo, solo se preocupa del tema en fechas ya "históricas". En un país con tantas luchas, la prensa no le da ninguna importancia.

¿En qué momento te tomás una pausa?

De noche, antes de dormir, tengo que reirme y estar contento. Entonces veo al Negro Olmedo y a Portales. No importa que sean programas repetidos. Siempre me río y gozo con esos programas.

Tenés una trayectoria diversa y comprometida. ¿Cómo describirías la evolución de tu pensamiento y tu lucha a lo largo de estas décadas?

Es muy interesante. Reconozco los cambios y eso me hace muy bien, pues me ayudan a saber que estoy leyendo y militando correctamente.



Eventos Corporativos y **Convenciones 2025**

Organiza tus reuniones, capacitaciones, lanzamientos de producto o convenciones en un lugar diseñado para el éxito.

PROMOCIÓN EXCLUSIVA

Reserva tu evento y recibe un coffee break de cortesía.

esplendor.

BY WYNDHAM
ASUNCIÓN

+595 994 757 775

sara.bernal@esplendorasuncion.com

FEBRERO DORADO

Un llamado por el mes internacional de la lucha contra el cáncer infantil

Durante febrero, conocido como el mes internacional de la lucha contra el cáncer infantil, Asoleu lanzó una campaña destinada a la recaudación de fondos para sostener sus programas de apoyo integral para pacientes pediátricos y sus familias.



Asoleu nació hace más de 30 años como una asociación de menos de una decena de voluntarios; para 1994 ya se logró constituir la fundación. Su trabajo consiste, principalmente, en acompañar el tratamiento de pacientes y a sus familias.

Durante febrero, conocido como el mes internacional de la lucha contra el cáncer infantil, lanzó una campaña destinada a la recaudación de fondos. Bajo el lema *Doná con amor en el mes del amor*, incentivan las donaciones con alcancías en las sucursales de Punto Farma, Pizza Hut, KFC y Biggie, con el apoyo, además, de empresas como Cartones Yaguarete, Etiquetas Paraguayas y La Huerta. De esta manera, esperan que la comunidad acerque sus aportes de forma más conveniente, segura y accesible.

La historia de Asoleu

Ante la falta de cobertura del Estado, organizaciones civiles como Asoleu hacen la diferencia y tienen el potencial de transformar vidas. Esta organización provee medicamentos e insumos oncológicos

esenciales, además de apoyar el financiamiento de quimioterapia y radioterapia. Su rango de acción se concentra en el Departamento de Hemato-Oncología Pediátrica del Hospital de Clínicas, donde asisten a unos 160 niños y adolescentes. Su preocupación va más allá del tratamiento médico y su enfoque integral también vela por la estadía de los pacientes durante el plazo de su tratamiento y la recuperación posterior.

El albergue Fausta Massolo (San Lorenzo) ofrece una cobertura completa que incluye habitaciones con baño privado, un extenso patio, área de juegos y servicios de traslado al Hospital de Clínicas. Por si fuera poco, los niños y adolescentes reciben apoyo escolar y psicológico en el hogar Soli.

Yo quiero ser

Yo quiero ser es uno de sus principales programas, pues se centra en aquellos que ya atravesaron la enfermedad. A veces, después de culminar el tratamiento médico, las personas retornan a sus comunidades, algunas de ellas bastante remotas, donde no cuentan con las herramientas para acceder a estudios técnicos y terciarios.

El proyecto ofrece la posibilidad de continuar con la educación formal y se sostiene sobre los hombros de padrinos y campañas de responsabilidad social empresarial (RSE). Desde sus inicios en 2018, 12 profesionales han egresado de la universidad e ingresado a la fuerza laboral.

Corazones de oro

Durante lo que se denomina *Febrero dorado* a nivel global, miles de organizaciones lanzan sus propias campañas para concientizar sobre la problemática que viven los niños y adolescentes con cáncer. La recaudación es esencial para cubrir los gastos relacionados con el tratamiento integral de los pacientes oncológicos pediátricos.

Para más información sobre la campaña y otras formas de colaborar con Asoleu, está disponible la página web asoleu.org.py y el teléfono (0982) 490-877. ■ P



LA 2DA. MANO SOLO SI ES NECESARIO MÁXIMA COBERTURA

ALTISIMO PODER DE COBERTURA

🔧 Alta durabilidad Terminación mate ➔ Para pared y madera



Colores disponibles:



Blanco



Blanco hielo



Trigo



Arena



Gamuza



Paja

*Los colores son sugestivos, debido a la digitalización podría no coincidir con el color real.



Seguinos Blascor Pinturas

El corazón de la comunidad

REDES DE MUJERES, OLLAS Y ESPERANZA

Carolina Lugo, Kimberli Samaniego, Carolina Rojas y Pamela López, cada una en su barrio, con su olla y su historia, son parte de una misma red que teje esperanzas. Lo hicieron en los momentos más duros de la pandemia y lo siguen haciendo hoy, porque la necesidad persiste. Sus manos, curtidas por el trabajo y el calor de los fogones, son también manos que sostienen, nutren y construyen comunidad.

Por Laura Rulz Díaz. Dirección de producción: Camilla Riveros. Producción: Sandra Flecha. Fotografía y retoque digital: Amalia Rivas Bigordá. Agradecimientos: articulación de ollas populares Pykúl.

El humo de la leña se mezcla con el calor agobiante de la mañana mientras Carolina Lugo revuelve la salsa que alimentará a —por lo menos— 100 personas antes del mediodía. Llovió en la semana, pero no fue suficiente para aplacar la temperatura. Por suerte fue solo un aguacero, porque las precipitaciones fuertes y la falta de infraestructura pluvial suelen ser un gran desafío para los habitantes de la zona ribereña.

El menú se decidió hace varios días: tallarín con salsa. Como siempre, lo último en llegar fue la proteína. “Casi no cocinamos, ayer bien tarde recién conseguí el pancho para ponerle”, nos contó mientras repartía el jugo y las porciones de alimento a los chicos. El comedor Ebenezer está ubicado en la comunidad Divino Niño, en el barrio Santa Ana del Bañado Sur, y periódicamente entrega alimentos a 120 personas en situación de vulnerabilidad.

Carolina lleva recorriendo este camino desde hace bastante tiempo. Empezó a cocinar durante la pandemia. “En mi comunidad se pasa mucha necesidad”, compartió. Unos meses después, decidió sumarse a Pykúí, una articulación de ollas populares que nació a raíz del “derecho que tienen los bañadenses a una alimentación, permanente y digna, sumado a la incapacidad del Gobierno de dar respuestas integrales a la gente ante el covid-19”.

Aunque hoy no cocinó, Kimberli Samaniego, otra integrante de Pykúí, siempre está preocupada gestionando donaciones para la articulación. Tiene 26 años, pero la realidad es que su claridad y energía contagiosa la convierten en una de las lideresas vitales de la articulación. Ella coordina el comedor en Caacupemí, que alimenta a otras 150 personas. Esta semana le faltaron insumos.

Kimberli comenzó su olla a días de la cuarentena por covid-19. “Las mujeres y familias de los bañados somos trabajadores y trabajadoras informales, gancheros, recicladores, empleadas domésticas y albañiles. Cuando se declaró la pandemia no hubo ni un protocolo de cuidado, no se tuvo en cuenta qué pasaría con todas estas familias que en el día producen y en el día comen. La primera semana nosotros ya no teníamos qué comer, no había recursos en las casas”, recuerda.

Apenas una semana después de esa declaración se inició una olla popular en la casa de ña Ninfa Colmán, una de las pobladoras más antiguas de la zona. “Empezamos a cocinar para aproximadamente 40

personas y salió de nuestras manos. Otras familias sabían que estábamos en eso y vinieron a pedir comida. Ese mismo día llegamos a la conclusión de que no éramos nosotros nomás. Era toda la comunidad y probablemente todo el Bañado”, cuenta.

Con la experiencia de incontables actividades solidarias realizadas anteriormente, buscaron ayuda. Contactaron con profesores, compañeros de trabajo, de facultad y diseñaron un anuncio para redes sociales. “En la primera semana ya llegamos a cocinar para 150 personas”, recuerda, “no dábamos abasto”.

En el mismo barrio, pero unas cuadras más abajo, Laura Carolina Rojas también forma parte de esta red de solidaridad. Aunque hoy tampoco encendió su olla, mostró con orgullo todo lo que hicieron con mucho esfuerzo: construyeron un depósito y una cocina, el comedor Aromita. En abril de 2020, mientras Kimberli organizaba una olla popular a cientos de metros, ella recibía la visita de sus vecinas con una propuesta que cambiaría su vida.

“En ningún momento se me pasó por la cabeza que yo iba a estar en una olla popular. Las compañeras me hablaron y arrancamos. Fue la necesidad de la comunidad la que me llevó a tomar esa decisión”, expresó. La vecina de Laura Carolina, Élica Báez, consiguió algunos alimentos y las mamás del barrio trajeron los kits escolares para completar. Su madre era quien se encargaba de comandar la cocina desde el amanecer. Poco después se sumaron a la articulación y a otros grupos, como Brigadas Solidarias, que en ese momento asistían para conectar las donaciones.

Del otro lado de la ciudad, en la comunidad Azteca I de Bañado Norte, se encuentra Pamela López. Acompañada por su hermana Paola y su mamá, Ninfa López, gestionó una olla popular durante la pandemia, que ahora solo se enciende en ocasiones especiales. “Vi en redes sociales que varios chefs empezaban a hacer comidas. Comenté la situación por acá, porque éramos una zona vulnerable y nos agarraba también el tema de las inundaciones. Y así empezó”, recordó la joven.

Con el tiempo, ese equipo de chefs consultó si ella tenía posibilidades de cocinar en su casa. Y así lo hizo, acompañada de su familia. “Fue de la nada, no me esperé que suceda. En aquel entonces teníamos muchísima ayuda”, recordó Pamela. Durante el 2020 activaban de lunes a sábados, por la cantidad de alimentos que recibían y la necesidad que había. Como en el caso de las integrantes de Pykúí, ella vio como las donaciones mermaron

26,23

por ciento de la población se vio afectada por la inseguridad alimentaria.

5,31

por ciento de los hogares paraguayos reportaron inseguridad alimentaria grave, entendida como la falta de alimentos en el hogar por un día o más.

356

comedores comunitarios fueron adjudicados en el 2024, según Miguel Kurita, director del programa del MDS.

3

por ciento del presupuesto para adquirir alimentos, solamente, fue ejecutado.

3

entregas recibieron las ollas de Pykúí en todo el 2024.



Ninfa López Elizeche.



Pamela López.



Paola Ibarra López.

“En ningún momento se me pasó por la cabeza que yo iba a estar en una olla popular. Las compañeras me hablaron y arrancamos. Fue la necesidad de la comunidad la que me llevó a tomar esa decisión”

Laura Carolina Rojas

y ya no pudo continuar con la misma frecuencia. Pero sigue funcionando en ocasiones especiales: Reyes, Navidad y Día del Niño se realiza sí o sí, y la preparación inicia con meses de anticipación.

Carolina Lugo, Kimberli Samaniego, Carolina Rojas y Pamela López son mujeres paraguayas que, como miles a lo largo y ancho de nuestro territorio, construyen comunidad mientras garantizan el derecho a la alimentación.

Conquistas y políticas estrelladas

“Me uní a la articulación para tomar fuerza, cada vez era más difícil. Sin una organización es imposible conseguir un cuarto de azúcar. Tampoco quise dejar de ayudar”, explicó Carolina Lugo. Anteriormente, durante la pandemia, las ollas recibían verduras, productos cárnicos, leche, queso y hasta huevo. Con el tiempo, estos disminuyeron.

Al principio, dependían exclusivamente de la solidaridad de familias trabajadoras. A medida que pasaba el tiempo y la cuarentena se recrudecía, aumentaba el hambre. Entonces, salieron a las calles sin miedo al covid-19 para exigir a las autoridades el financiamiento. Para setiembre del 2020 consiguieron la ley n.º 6603, de Apoyo y Asistencia a las Ollas Populares.

La entidad encargada de distribuir los alimentos

era la Secretaría de Emergencia Nacional. “Con esa ley llegaron insumos seis o siete veces, entró en lo que fue ese presupuesto y se llegó a comprar carne, verdura y pollo”, recordó Kimberli.

La cuarentena terminó, la pandemia dejó de ser la mayor preocupación, pero el hambre siguió. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en el 2024, en la última Escala de Medición de la Seguridad Alimentaria (FIES, por sus siglas en inglés) con datos del tercer trimestre del 2021, la inseguridad alimentaria afectó al 26,23 % de la población. En cuanto a inseguridad grave, entendida como la falta de alimentos en la casa por un día o más, un 5,31 % de los hogares reportaron experimentarla.

Las organizaciones de ollas populares lucharon por una solución permanente. La ley n.º 6945 creó el Programa Comedores y Centros Comunitarios, bajo la responsabilidad del Ministerio de Desarrollo Social (MDS) de Paraguay, con el objetivo de fortalecer la seguridad alimentaria y el desarrollo comunitario. Está dirigido a poblaciones vulnerables, como niños, adolescentes, personas con discapacidad, adultos mayores, mujeres embarazadas, jóvenes en situación de pobreza y comunidades indígenas.

El programa, por ley, debe proporcionar insumos alimenticios, equipamiento y apoyo técnico para la elaboración de menús nutritivos, además de fomentar la autogestión, los microemprendimientos y el desarrollo de capacidades locales.

En el estudio *¿Hambre Cero? Política estrellada*, de Inés Franceschelli y Alhelí González Cáceres, las autoras analizaron el presupuesto del MDS. La mayor ejecución corresponde a los programas de Pensión Alimentaria de Adultos Mayores y Tekoporã, pero son transferencias monetarias mensuales. El plan Atención Social a Comedores Comunitarios,



al mes de setiembre del 2024, solamente ejecutó el 3 % del presupuesto asignado a la adquisición de insumos alimenticios.

Para solicitar apoyo al MDS, las organizaciones comunitarias interesadas siguen un proceso riguroso. Primero, deben presentar una solicitud formal dirigida a la máxima autoridad del ministerio, en la que se detalle el número de personas atendidas, el tipo de servicio ofrecido y la frecuencia con la que se brinda. Además, es indispensable contar con la documentación legal de la organización, la cual debe estar vigente. Otro requisito clave es que dispongan de un local propio, cedido o alquilado, que se utilice exclusivamente para el funcionamiento del comedor. Cada una de ellas se vio en figuritas para conseguir el comedor, construir un espacio físico y asumir todos los requisitos que solicitó la entidad gubernamental. En palabras de Kimberli, en todo el año pasado recibieron solamente tres entregas de parte del MDS, exclusivamente de productos no perecederos, totalmente insuficientes para garantizar los platos de comida necesarios. ¿Los equipamientos que la ley garantiza? Brillan por su ausencia.

“Cada vez es más duro. Eso todos lo sentimos. La necesidad se ve todos los días. Antes, de vez en cuando te sobraban tres o cuatro platos de comida, pero en estos tiempos vos sabés que ni siquiera terminás de cocinar y ya vas a tener montones de criaturas esperando ahí. Se nota que hay mucha necesidad, que el hambre existe, que el hambre está”, expresó Carolina Lugo.

Detrás de cada olla de comida hay días de trabajo, cientos de horas de gestión para conseguir los recursos. “Solemos hacer ferias en la cancha Cañones, todo va para los insumos, porque si esperamos lo que viene del ministerio hace tiempo íbamos a dejar

Pykúi

La traducción al castellano de esta palabra es andar, caminar, ir. La organización nació en el 2020 y se convirtió en una de las referencias más importantes en cuanto a ollas populares. Para la reglamentación de la ley n°. 6945 se articularon en la Red por el Derecho a la Alimentación, integrada por distintas organizaciones como La Poderosa, Callescuola, Conamuri, Coordinación Nacional de Niños, Niñas y Adolescentes Trabajadores (Connats) y el movimiento Patria Nueva. Esta plataforma supera las 200 ollas.



“Cada vez es más duro. Eso todos lo sentimos. La necesidad se ve todos los días. Antes, de vez en cuando te sobraban tres o cuatro platos de comida, pero en estos tiempos vos sabés que ni siquiera terminás de cocinar y ya vas a tener montones de criaturas esperando ahí. Se nota que hay mucha necesidad, que el hambre existe, que el hambre está”

Carolina Lugo

COLECTA DE ÚTILES

Desde hace tres años, Pamela realiza una colecta solidaria en febrero con el objetivo de conseguir útiles escolares para los chicos de la zona. La propuesta nace de la observación de que personas con mayores recursos económicos suelen utilizar sus útiles escolares solo una vez al año y luego los dejan en perfecto estado para ser reutilizados. “Nos donan cartucheras, mochilas y otras cosas que ya no usan, pero que todavía sirven. A partir de eso, seleccionamos y distribuimos entre los niños que más necesitan”, explicó. El año pasado, lograron entregar mochilas y cartucheras en excelente estado, equipadas con lápices de colores y otros materiales que aún tenían vida útil. Su número de contacto para recibir estas donaciones es (0984) 846-124.

de cocinar. Seguimos adelante con mucho esfuerzo y gracias a Dios”, afirma Lugo.

“Cada vez más, las ollas populares funcionan menos por falta de insumos. Tenemos una ley ahora, que no responde como debería, no llegan las provisiones, y si llegan, son suministros secos”, describió Kimberli. “Conseguir carne y verduras cuesta muchísimo; hacemos ferias, vendemos cosas para mantenernos a flote, pero es un desgaste y una responsabilidad más para todas las olleras que están en los territorios”, expuso.

“En mi caso, en mi comunidad, por ejemplo, paramos definitivamente. Antes de Navidad hicimos nuestro último almuerzo”, contó Carolina Rojas. Fue la inauguración del comedor y, sin saberlo, una despedida, porque los insumos no llegaron. Se realizó gracias a la solidaridad de organizaciones y grupos de trabajadores. “Yo tengo algunas cosas, como yerba y paquetes de fideos, pero después de eso ya nada”, afirmó.

Carolina baraja su trabajo, su maternidad y el mantenimiento de su casa con la gestión del comedor. Sin el apoyo del ministerio, se vuelve muy difícil. “Hoy en día ya cada una tiene que estar haciendo malabares para conseguir donaciones”, explicó.

La experiencia de Pamela fue distinta, pero las dificultades son las mismas. Cuando la SEN dejó de repartir, ella ya no realizó las ollas semanalmente, pues en su casa no había un espacio que pudiera destinar exclusivamente al comedor, requisito indispensable según el ministerio. Aun así, continuó. Buscó el apoyo de organizaciones como el Club de Leones y Brigadas Solidarias. Su objetivo era garantizar, por lo menos, que todos los años se celebren los días festivos. Además, se ocupa de recibir y repartir donaciones para el inicio de clases o el invierno.

El peso de la olla

Ser responsable de la alimentación de cientos de per-

sonas no es solo una tarea logística; es una carga emocional que atraviesa la vida personal, familiar y comunitaria de quienes lideran las ollas populares. Para Kimberli, los primeros meses de la pandemia fueron un remolino de estrés. “Yo no dormía. Hablaba en mis sueños, organizando, preparando, previniendo”, recordó. Para las demás, la situación era la misma.

Con el tiempo, aprendió a convivir con la presión, pero el cansancio persiste. “Es superagotador. Aparte de cocinar para 150 personas, debo ir a reuniones, al ministerio y también soy mamá. Tengo una hija con discapacidad que necesita terapia y atención constante”, relató Kimberli y detalló: “Hay momentos en que no das más, no querés saber nada. Pero luego ves a los niños que vienen porque sus padres salieron a buscar trabajo y no consiguieron nada. Eso te da fuerzas para seguir”.

Carolina Rojas comparte ese sentimiento de responsabilidad y dolor. “Ver a los chicos pasar hambre me afecta muchísimo. A veces, aunque tengamos algo, no alcanza para todos”, explicó. La necesidad de su comunidad la motiva a seguir, pero también la desgasta: “Es una lucha constante, y duele ver cómo el Estado no garantiza lo básico: el derecho a la alimentación”.

Para Pamela el desgaste emocional es igual de profundo. “Duele ver a los niños vendiendo cosas en la calle, pues saben que si no venden, no comen”, dijo. “Ellos dependían de ese plato de comida, era la garantía de que por lo menos una vez al día iban a llevarse algo a la boca. Ahora, sin la olla, muchos pasan hambre”, expuso.

Cada año recibe más gente en sus eventos especiales: primero eran 150, después 200, luego ya 350 y, en el último Día del Niño, fueron 500 los chicos que se sumaron a la fila. A pesar de las dificultades, Pamela encuentra satisfacción en pequeños logros, como verlos ir a la escuela con útiles y mochilas conseguidas mediante donaciones. “Eso te llena, te da fuerzas para seguir”, afirmó.

A esta carga emocional como jefa de olla, Carolina Lugo suma su rol como lideresa comunitaria: “No solo cocino; también ayudo a mis vecinos. Tengo un motocarro, que usamos para las urgencias, para llevar enfermos hasta el Hospital de Barrio Obrero”.

Para Carolina, la responsabilidad de alimentar a 120 personas es enorme. “Tengo que saber de dónde sacar la carne, los huevos, todo. Nadie más lo hace por mí”. A pesar de los desafíos, encuentra fortaleza en su fe y en la solidaridad de su comunidad. “Dios es el único que nos da fuerzas para seguir luchando”, dijo.

La pregunta es ¿hasta cuándo? “Con la necesidad inmensa, las ollas seguirán siendo necesarias”, afirmó Carolina Lugo y todas están de acuerdo. Pero el cansancio y la frustración crecen cuando el Estado no cumple su rol. “Hay una ley de comedores, pero no se ejecuta. No sabemos en qué se gasta el presupuesto”, denunció Kimberli.

Para estas mujeres, la lucha contra el hambre



Yenifer, Carolina y Naomi, las cocineras de la olla Ebenezer de la comunidad Divino Niño, barrio Santa Ana del Bañado Sur.



[La pandemia] Nos devolvió la conexión con nuestros vecinos, con nuestras comunidades. No debemos perder eso. Si dejamos de hacer las ollas populares, no vamos a afectar al Gobierno, sino a nuestras propias familias, a los niños que no tienen qué comer”

Kimberli Samaniego



Laura Carolina Rojas.



Kimberli Samaniego.



Carolina Lugo.

no es solo un acto de solidaridad, sino una carga que llevan sobre sus hombros, día tras día, mientras esperan que el Estado asuma su responsabilidad.

Una cadena solidaria

Mujeres como Carolina Lugo, Carolina Rojas, Pamela López y Kimberli Samaniego se han convertido en pilares fundamentales de su entorno. Su trabajo, completamente *ad honorem*, es un compromiso con su comunidad, con los niños y ancianos que dependen de un plato de comida. Pero no son las únicas.

Como las de nuestras entrevistadas, a lo largo y ancho de todo el país hay cientos de ollas comunitarias, cuyas principales comandantas son las mujeres paraguayas. Su labor diaria no se queda en la cocina, sino que también se hacen cargo de otros espacios de participación y solidaridad. Son ellas las que preparan la tallarinada cuando hay algún enfermo y las que se ocupan de las rifas, el seguro médico popular nacional.

Carolina Lugo reflexiona sobre la importancia de persistir en la causa: "Sigamos luchando; cada batalla que libramos, cada esfuerzo que hacemos, tarde o temprano tendrá una respuesta. Cuando las cosas se hacen con fe, el resultado positivo llega".

Su pedido lo dirige al presidente. Es claro y directo: que mire hacia las comunidades más vulnerables. "No pedimos lujos ni dinero, solo que aseguren un plato de comida para cada niño y anciano que lo necesita", enfatizó.

"Muchas de nuestras compañeras están agotadas. La lucha es dura, pero seguimos adelante porque hay criaturas que dependen de nosotras", contó Carolina Rojas con pesar, pero con la firme determinación de no detenerse. "Hay días en los que sentimos que no podemos más, pero entonces recordamos

por qué hacemos esto y encontramos fuerzas donde pensábamos que no las teníamos", explicó.

"Solo quienes vivimos el día a día sabemos lo que se siente. La necesidad es real, es constante y solo la solidaridad nos mantiene a flote", afirmó Pamela, por su parte. La convicción de que su esfuerzo marca la diferencia le da fuerzas para continuar. "Cuando veo la sonrisa de un niño al recibir su comida, entiendo que todo el sacrificio vale la pena. Pero también me duele saber que sin nosotras, muchos de ellos no tendrían qué comer", dijo.

Kimberli rescata un aspecto esencial de todo este movimiento: la pandemia les recordó el verdadero valor de la solidaridad. "Nos devolvió la conexión con nuestros vecinos, con nuestras comunidades. No debemos perder eso. Si dejamos de hacer las ollas populares, no vamos a afectar al Gobierno, sino a nuestras propias familias, a los niños que no tienen qué comer", explicó.

Para ella, el futuro del trabajo comunitario está en garantizar que la ley de comedores y centros comunitarios sea una realidad permanente, con insumos de calidad y en cantidad suficiente. "Cansa, pero es muy bonito, en algún momento vamos a ver sus frutos", aseguró.

La solidaridad, para ellas, no es solo una palabra linda: es una acción diaria, una decisión de vida. Mientras haya una sola persona que necesite un plato de comida, van a seguir, porque convirtieron la generosidad en su bandera. ■ P

¿CÓMO AYUDAR?

Las ollas populares reciben donaciones de ropa, juguetes y principalmente insumos. El contacto del comedor Ebenezer es (0984) 209-650, y sus principales necesidades son productos cárnicos, huevos, lácteos y derivados. Con Caacupemí pueden contactarse al (0983) 198-748, con Kimberli Samaniego, y con la olla Aromita, al (0983) 292-775, con Carolina Rojas.

LETRAS FEMENINAS NACIONALES

Algunas autoras paraguayas que todos deberíamos conocer y celebrar

Con motivo del Día de la Mujer Paraguaya el 24 de febrero, queremos resaltarlas a ellas, las que se animaron a escribir inspiradas en sus vivencias y observaciones en nuestro suelo.

■ Por Jazmín Gómez Fieitas (@jazgomezf)

En un mundo tan globalizado como el que hoy vivimos, si queremos saber qué leer, nos fijamos en las redes. Así de simple y emocionante, ya que están repletas de nuevas ideas que nos tientan a descubrir.

Sin embargo, acercarnos a la oferta internacional muchas veces sucede en detrimento de la local. Para equilibrar la balanza, hoy queremos hacer un recorrido breve por la literatura paraguaya escrita por mujeres. ¿Nos acompañás?

De cuándo se publicó la primera voz femenina en papel

Aunque en el siglo XIX las mujeres en Paraguay tenían un acceso muy limitado a la educación y, por ende, a la escritura, es imperante destacar a Teresa Lamas Carísimo de Rodríguez-Alcalá (1887-1976). Delfina Acosta, escritora paraguaya contemporánea, sería quien recurrentemente pondría el reflector sobre ella para sacarla del olvido.

Su historia es fascinante, ya que recopiló los testimonios de cientos de vivencias de la Guerra Grande —que probablemente se hubieran perdido— y las plasmó en *Tradiciones del hogar* (1921). Es, además, la primera que escribió un libro en Paraguay.

Como destaca Ricardo Caballero Aquino en *Gente que hizo historia*, “la gran contribución de Teresa Lamas Carísimo fue dejar asentadas por escrito las crónicas de las familias patricias que se convirtieron en el arquetipo de nuestro sentido de nacionalidad, tan apropiadamente hispana en orígenes y paraguaya en resultado”.

En esta época, la Guerra contra la Triple Alianza (1864-1870), llamada también Guerra Grande, dejó al Paraguay devastado y con una población mayormente femenina, lo que influiría en la literatura de las siguientes generaciones.

De la poesía y la narrativa entre 1900 y 1950

Este periodo estuvo marcado por el nacionalismo y la consolidación de la identidad cultural tras la Guerra del Chaco (1932-1935). Y fue entonces cuando surgieron las primeras escritoras reconocidas, muchas

Josefina Plá.



influenciadas por el modernismo y el romanticismo.

Josefina Plá (1903-1999)

De origen español y radicada en Paraguay, fue clave para la literatura paraguaya. Publicó poesía, teatro, cuentos y ensayos sobre la historia y los derechos de las mujeres. Además, fue ceramista, crítica de arte y periodista.

Es una de las principales representantes de la Generación del 40, de gran destaque dentro de la poesía paraguaya. Su obra se estudia a nivel internacional junto a la de Gabriela Mistral y Alfonsina Storni, para dimensionar su influencia.

Entre sus obras recomendadas están *La raíz y la*

aurora (1960), explora la búsqueda de identidad, la historia y la memoria; *Aquí no ha pasado nada* (1965), relatos breves que abordan el papel de la figura femenina en la sociedad paraguaya, la soledad y la represión política; y *El polvo enamorado* (1984), novela que sigue la vida de una mujer atrapada en una relación de opresión y dolor, que busca su emancipación.

Dora Gómez Bueno de Acuña (1903-1987)

Poeta, docente, periodista y actriz radial. ¿Lo que la hizo resaltar? Fue la primera en escribir poesía erótica con *Flor de caña* (1940). Dice Josefina Plá, en *Voces femeninas en la poesía paraguaya* (1982): "El resto de su obra continúa esta línea, por lo que puede considerársela como la única representante caracterizada de dicha vertiente en la literatura femenina paraguaya".

Algunas de sus obras posteriores son *Barro celeste* (1943), *Luz en el abismo* (1954), *Vivir es decir* (1977) y *Antología* (1985).

De la dictadura y resistencia literaria (1950-1989)

Durante la dictadura de Alfredo Stroessner (1954-1989), muchas escritoras abordaron temas de represión, violencia y derechos humanos con un estilo simbólico.

Renée Ferrer de Arréllaga (1944)

Es una de las voces más reconocidas de la literatura paraguaya. Su obra aborda la memoria histórica, la dictadura y la identidad femenina. Fue traducida al albanés, alemán, árabe, francés, guaraní, inglés, italiano, portugués, sueco y rumano. En 2011 obtuvo el Premio Nacional de Literatura por su poemario *Las moradas del universo*.

En *Los nudos del silencio* (2000) habla sobre el abuso infantil y la violencia de género en Paraguay. La protagonista, Ana, revive sus traumas de la infancia mientras intenta encontrar su voz y superar el dolor. Es una novela intensa y conmovedora que denuncia el silencio social ante estos temas.

El resquicio (1988) es una novela que trata sobre la dictadura de Stroessner y sus efectos en la vida de los ciudadanos. A través de sus personajes, Ferrer muestra la represión política y el sufrimiento del pueblo paraguayo.

Raquel Saguier (1940-2007)

Como la censura limitó la publicación de obras críticas con el Gobierno, optó por usar la metáfora y la literatura simbólica para expresar su disidencia. De hecho, su obra más conocida, *La niña que perdí en el circo* (1987), traducida al francés y al portugués, aborda la dictadura de Stroessner, la violencia y la pérdida de la inocencia



Renée Ferrer. Fotografía: Archivo de la revista *Vida*.



Raquel Saguier.

de una manera alegórica. La protagonista sufre abusos y represión, lo que la lleva a perder su "sombra", metáfora de su identidad y libertad.

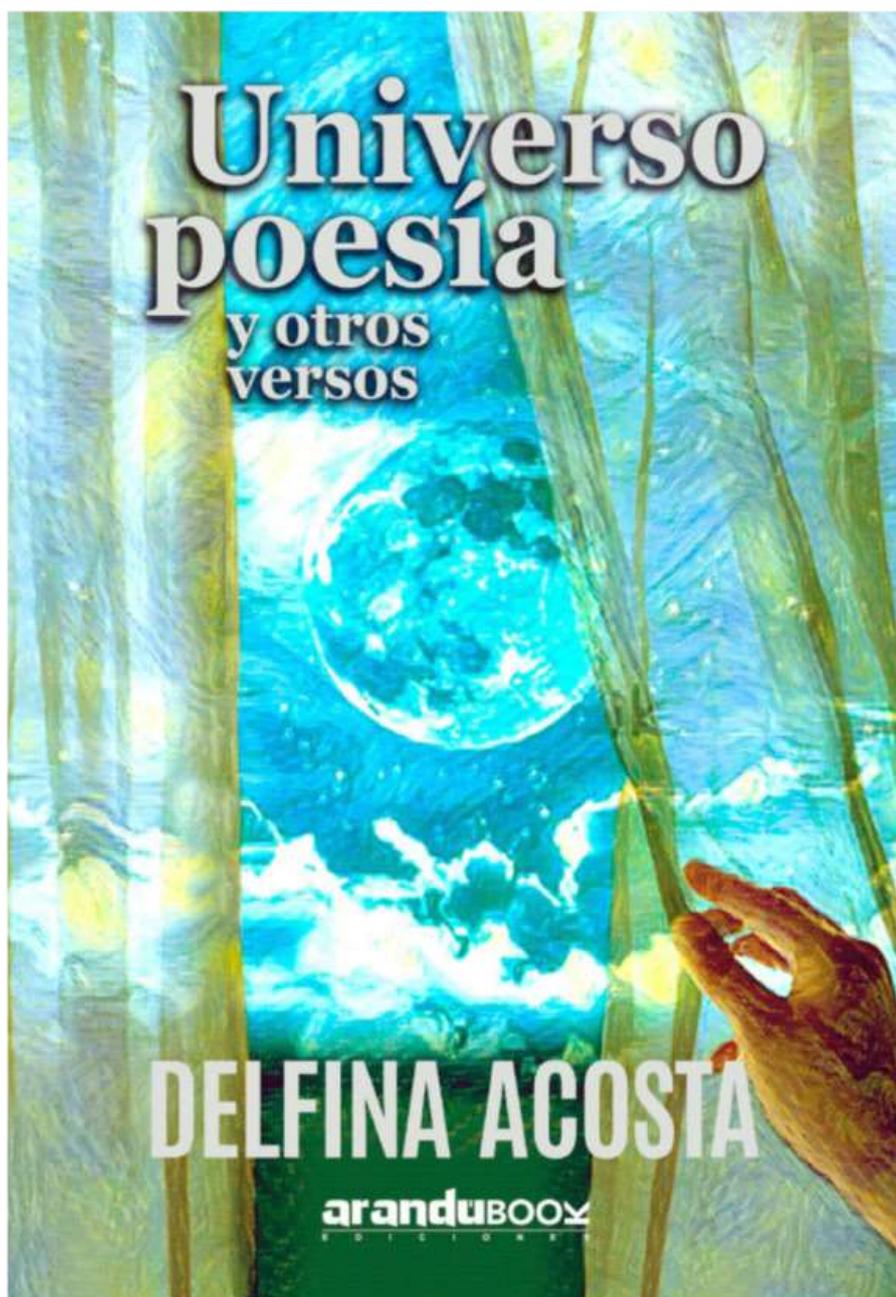
Fue socia fundadora de la Sociedad de Escritores del Paraguay, y la destaca que su obra en general tiene el hilo conductor de una fuerte crítica a la sociedad paraguaya, en especial a las clases media y alta en Asunción.

De la diversidad y el rescate del guaraní: 1990 en adelante

Con la caída de la dictadura en 1989, la literatura escrita por mujeres se diversificó en temas y estilos, e incluyó obras en guaraní.



Susy Delgado.



Susy Delgado (1949)

Periodista, escritora bilingüe (guaraní-español) y traductora que ha sido, por esto mismo, clave en la promoción de la literatura. Su libro *Ayvu membyre* (1999) es un ejemplo de su compromiso con la lengua; en él reflexiona sobre la identidad nacional, la naturaleza y la cosmovisión indígena. Es también un intento de preservar y reivindicar la lengua nativa a nivel literario.

Además del Premio Nacional de Literatura 2017, ha recibido galardones nacionales e internacionales como el Cide Hamete Benengeli, de la Universidad Toulouse Le Mirail y Radio Francia Internacional, en 2005.

Delfina Acosta (1956)

Ha sido reconocida por su poesía lírica y sus relatos cortos. Su poemario *Todas las voces, mujer* (2004) refleja su visión feminista y su sensibilidad hacia la vida cotidiana, que celebra su experiencia en Paraguay y toca temas como la maternidad, la sensualidad y la lucha por la igualdad. En *Versos de amor y de locura* (2007) se fusiona también la melancolía para hablar sobre el amor, la pasión y el desamor.



Susana Gertopán. Fotografía:
Archivo de la revista *High Class*.



Susana Gertopán (1956)

Los temas recurrentes que aborda son la migración, el exilio, la búsqueda de la identidad, la violencia ejercida desde el poder, la necesidad de recuperar la memoria individual y colectiva, así como de mantenerla y transmitirla a las siguientes generaciones.

Como señala Pilar Iglesias Aparicio en un artículo sobre la relevancia de las escritoras paraguayas, “Gertopán es la narradora por excelencia del exilio y, más concretamente, de la historia de la población paraguaya de origen judío. Partiendo, en gran parte, de su propia experiencia como descendiente de inmigrantes desplazados de Rusia, Polonia y la actual Lituania poco antes de la Segunda Guerra Mundial, reconstruye fielmente el sufrimiento de la primera generación que vivió la persecución, el exilio y, en muchos casos, la tortura en los campos de concentración, lo que los lleva a aferrarse a tradiciones y recuerdos para mantener su identidad. De ello es buen ejemplo su primera novela, *Barrio Palestina*, retrato del barrio judío de Asunción donde se crió”.

Algunos títulos recomendados de su obra, además de *Barrio Palestina* (1998), son *La casa de la calle 22* (2020), por la que obtuvo el Premio de Literatura en 2021, y *Donde habita el silencio* (2024).

Mónica Bustos (1984)

Su obra se caracteriza por su estilo crudo, oscuro y atrapante. Es una de las escritoras paraguayas



Mónica Bustos.

contemporáneas más destacadas en el género de novela negra, la ciencia ficción y el terror. Explora la marginalidad, la violencia y los aspectos más siniestros de la sociedad. Su novela *Chico Bizarro y las moscas* obtuvo el I Premio Augusto Roa Bastos de Novela y fue publicada por Alfaguara en el 2010. Mientras, en *Novela B* (2020), de Obscura Editorial, explora el terror en la tradición de la serie B para construir una narración intensísima, repleta de intrigas descarnadas y escenas paródicas.

Estas son solamente algunas de las voces que nos llevan a recorrer brevemente la evolución de la literatura escrita por mujeres desde el siglo XIX hasta el siglo XXI en el país. Actualmente, las escritoras ya no solo exploran la historia e identidad del Paraguay, también destacan el segundo idioma oficial, el guaraní; invitan a reflexionar sobre la realidad desde distintas perspectivas y se aventuran a incursionar en géneros aún no tan explorados históricamente en la narrativa nacional. ■ P

NUTRICIÓN EN LA ESCUELA

Superalimentos que podés incorporar al merendero de tus hijos

Más allá de toda la buena reputación que los superalimentos han construido en las últimas décadas, la duda que persiste es cómo lograr que los chicos los consuman. Hoy te contamos sobre cuatro de estos productos naturales y te aconsejamos maneras de sumarlos a tus recetas, para consumirlos fuera de casa.



Sabemos que la alimentación desempeña un rol fundamental en el desarrollo. Hace décadas descubrimos que los niños malnutridos tenían mal desempeño escolar porque, simplemente, no podían aprender. Aparentemente, las transmisiones eléctricas entre las neuronas se ven afectadas por la falta de nutrientes. Y aunque es indignante, tiene todo el sentido del mundo, ¿no?

El acceso a la alimentación es un tema para otra conversación, pero esta imagen ilustra perfectamente la repercusión de lo que ingerimos en nuestros cuerpos y la vida misma. Especialmente, desde temprana edad.

Aquí traemos a colación los superalimentos. La palabra deja poco espacio para la imaginación: estos productos de origen natural son promocionados como bombas de nutrientes y existen estudios que respaldan esta afirmación. Previenen enfermedades y actúan de una manera excepcional en el organismo, incluso en pequeñas porciones.

Aunque no aseguramos tener la respuesta definitiva, decidimos traerte a vos, estimado lector, la información disponible sobre estas *superfoods* para que decidas qué sumar a la merienda de los chicos, con miras al inicio de clases y al eterno dilema de cómo mejorar sus comidas.

Te dejamos una lista de superalimentos aprobados por la Organización Mundial de la Salud y algunos consejos para incorporarlos de la manera más sencilla posible.

Avena

En realidad, la recomendación es incorporar los cereales integrales; entre ellos, la avena es uno de los más fáciles de utilizar en la cocina del día a día. Como fuente de carbohidratos complejos, es excelente para generar energía durante todo el día.

Es digno de mencionar que beneficia la digestión y potencia la salud intestinal, ya que posee mucha fibra. Se ha demostrado que incorporar avena a las comidas ayuda a equilibrar los niveles de azúcar y regularizar el colesterol, lo que protege el corazón.

Para que los chicos no se aburran de ella, te recomendamos incluirla en distintas recetas. Se puede utilizar en batidos proteicos para envasar en botellitas térmicas y llevarlas en el merendero o en la mezcla de panqueques en reemplazo de otras harinas para el desayuno. La forma más sencilla de consumir avena es, probablemente, en forma de galletitas, pero caseras, para tener un mejor control sobre la receta.

Aguacate

Esta fruta viene gozando de mucha popularidad en el mundo y abunda en Paraguay. El aguacate o palta tiene tantos beneficios que te cansarías de leerlos: entre las vitaminas se destacan la C, la B5 y la K, especialmente importante por su rol en coagular la sangre y fortalecer los huesos; igual que el mango, contiene una alta concentración de grasas saludables y ácidos grasos monoinsaturados que colaboran con la reducción del colesterol.

Es perfecta para sumar a la dieta de tus niños por su contenido calórico. Se estima que un aguacate grande tiene hasta 400 calorías, así que se puede incorporar en días de especial actividad física.

A la hora de pensar en recetas para llevar a la escuela, te sugerimos considerar los sándwiches que combinan aguacate con alguna proteína, como huevos o pollo. El guacamole es una opción genial para llevar en un pequeño recipiente y untar con tostadas (preferentemente de masa madre, para facilitar la digestión). Si preparar este plato te resulta muy trabajoso en un día determinado, un simple puré de la fruta con un poquito de sal y limón cumple el mismo rol.

Frutos secos

Las almendras y nueces son frutos secos muy nutritivos que sacian y no resultan muy extraños a los ojos de los niños, por su amplio uso gastronómico. Su aporte de ácidos grasos es invaluable y son una gran fuente de omega 3, además de contribuir a la salud del corazón. También poseen otros micronutrientes, como la vitamina E.

Sí, en casa podemos preparar ensaladas interesantes con nueces, pero una manera sencilla de estimular el consumo en los niños es como colación entre comidas. También es posible comerlos durante el desayuno o la merienda; un pequeño puñado es suficiente. ¡Y por si fuera poco!, podés combinarlas con tu receta de galletitas de avena junto con otro superalimento: el aceite de coco.

Espinaca

No es un secreto que la espinaca aporta fibras, hierro, calcio y un montón de micronutrientes fundamentales para el cuerpo. El tema es cómo sumarla a la alimentación de tus chicos, especialmente cuando tiene tanta "mala reputación" entre los niños.

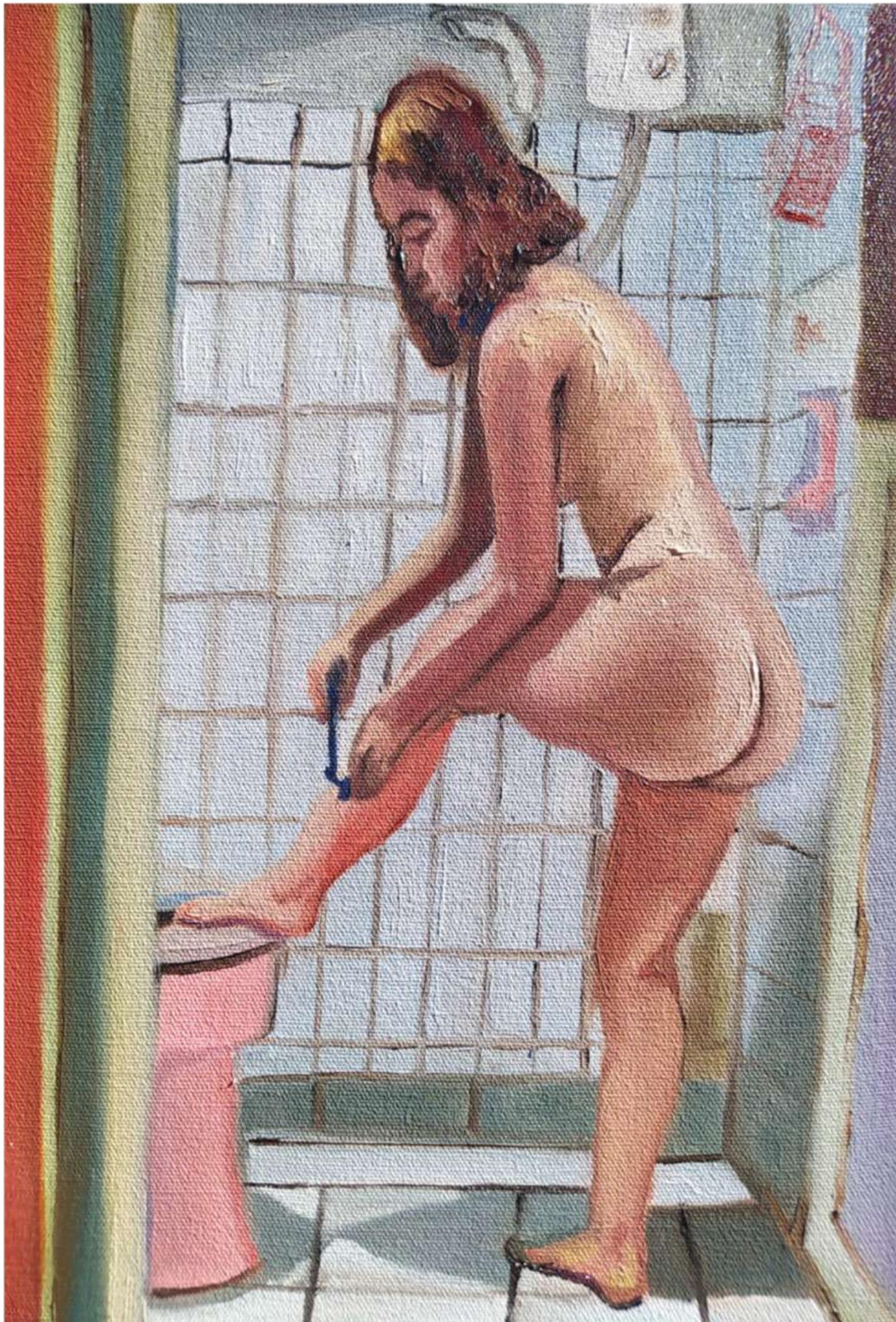
Algo que ha funcionado para algunos padres es combinar este ingrediente con otros en recetas más complejas. Un suflé con queso puede prepararse con antelación, refrigerarse en porciones y empacarse como acompañamiento de alguna proteína en los casos de quienes almuerzan fuera de casa.

Aunque no existe una receta mágica ni fórmula infalible para tener los hijos más sanos y mejor alimentados de la faz de la Tierra, los pequeños pasos hacia un consumo más diverso y menos artificial empiezan con una decisión en casa, si tenemos la suerte de poder dedicar tiempo y esfuerzo a su alimentación. Al final del día, la consigna es consumir la menor cantidad posible de ultraprocesados. ¿Te apuntás? ■ P



Título: *La rutina*

Autora: Camila Cadogan



Técnica: óleo sobre lienzo.

Medidas: 30 cm × 20 cm.

Año: 2020.

Más obras de la artista, en su cuenta oficial de Instagram (@camila_cadogan) y en la galería BGN/Arte (www.bgnarte.com).

CPS ^{3ª EDICIÓN} 2025

Enterate de las novedades del rubro asegurador y renová tu matrícula

Día 1

Acreditaciones: 17:00
Inicio de la jornada: 18:00

Día 2

Inicio de la jornada: 09:00



28 y 29 de marzo



Ciudad del Este



G. 500.000



ULTIMAHORA

Auspician:



La Independencia de Seguros S.A.
Tu seguridad comienza con nosotros

Apoyan:

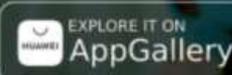


APROSEP
ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE SEGUROS DEL PARAGUAY

Más información al 0976 995 799 y al 0972 206 534.

ueno bank

El banco paraguayo de todos.



Descargá la app y conocé más.