

Revista
Dones que volen



CP Brians 1 Dones
Punt Òmnia

Núm.: 2

Maig 2021

EQUIP DE REDACCIÓ

✚ Angélica A.

✚ Angela D.

✚ Carolina C.

✚ Claudia G.

✚ Dara R.

✚ Fanny V.

✚ Janet G.

✚ Jesica A.

✚ Rocío C.

✚ Samantha

✚ Yaram



PRESENTACIÓ DE LA NOSTRA REVISTA

En esta edición aprovecho la oportunidad para contarles sobre cómo nos va la vida; cómo vivimos, sufrimos, lloramos, pues, es ley de vida ya que no siempre dormimos para soñar, ni por más largo que sea el camino los pasos que hayas dado serán lo suficientemente cortos para seguir.

Permítete ir más allá de tus sueños, no todo está hecho, quedan cosas por hacer, darte la oportunidad para crecer y madurar aquellos proyectos de vida no realizados. Cuenta siempre contigo misma, pues **eres la mejor arquitecta para construir tus propios sueños.**

Hoy cuando llego al final de esta larga experiencia de vida me doy cuenta de que no todo está acabado, porque con este final se escribe el principio de una nueva historia, vuelvo a empezar, vuelvo a sonreír. Hoy las lágrimas son de felicidad porque he vuelto a nacer, vuelvo a reescribir una historia basada en el aprendizaje de vida.

Permítete hablar por ti misma, no permitas que otros lo hagan por ti, pues, no siempre el silencio es el mejor compañero. Exprésate, libérate, desmuéstrate a ti misma que puedes ir más allá de ti misma.

Contruye una nueva persona sobre ti, conserva lo bueno y desecha todo aquello que te hace daño. Sé como ese manantial que fluye de las altas montañas y baja entre las rocas y la naturaleza abriéndose camino hacia un nuevo mundo que sin conocer su fuerza le lleva al mar, a otro río o laguna. Nunca se sabrá porque **sabes cuando empiezas, pero no cuando terminas.**

Como decía Peter Pan, nunca dejes de soñar..... ¡Hasta el infinito y más allá!

*« El pasado nos define y tenemos motivos para esforzarnos en
huir de él o de lo malo que haya ocurrido, pero solo
conseguiremos dejarlo atrás aportando cosas positivas. »*

Wendell Berry

Gracias lectoras, son y seguirán siendo el motivo de nuestro trabajo. Esperamos que edición tras edición logremos transmitirles la información correcta que les ayude a ser mejores cada día, porque ustedes son nuestra base de trabajo, gracias por existir.

LA CANCIÓN DEL MES

A continuación, os presentamos una canción de la cantante **Sia**, que hemos traducido al español para que todas podamos reflexionar (¡y tal vez incluso aprender alguna palabra en inglés!).

[...]

I put my armor on, show you how strong
I am.
I put my armor on, I'll show you that
I am...

I'm unstoppable,
I'm a Porsche with no brakes.
I'm invincible,
I win every single game.
I'm so powerful,
I don't need batteries to play.
I'm so confident,
I'm unstoppable today.
Unstoppable today.

Break down, only alone I will cry out now.
You'll never see what's hiding out,
Hiding out deep down.
I know, I've heard that to let your
feelings show,
Is the only way to make friendships grow.
But I'm too afraid now.

I put my armor on, show you how strong
I am.
I put my armor on, I'll show you that
I am...
I'm unstoppable.

[...]

[...]

Me puse mi armadura, te mostraré que tan
fuerte soy.
Me puse mi armadura, te mostraré que
soy...

Soy imparable,
Soy un porsche sin frenos.
Soy invincible,
Yo gano cada juego.
Soy tan poderosa,
No necesito nada más para seguir.
Soy tan segura,
Hoy soy imparable.
Hoy soy imparable.

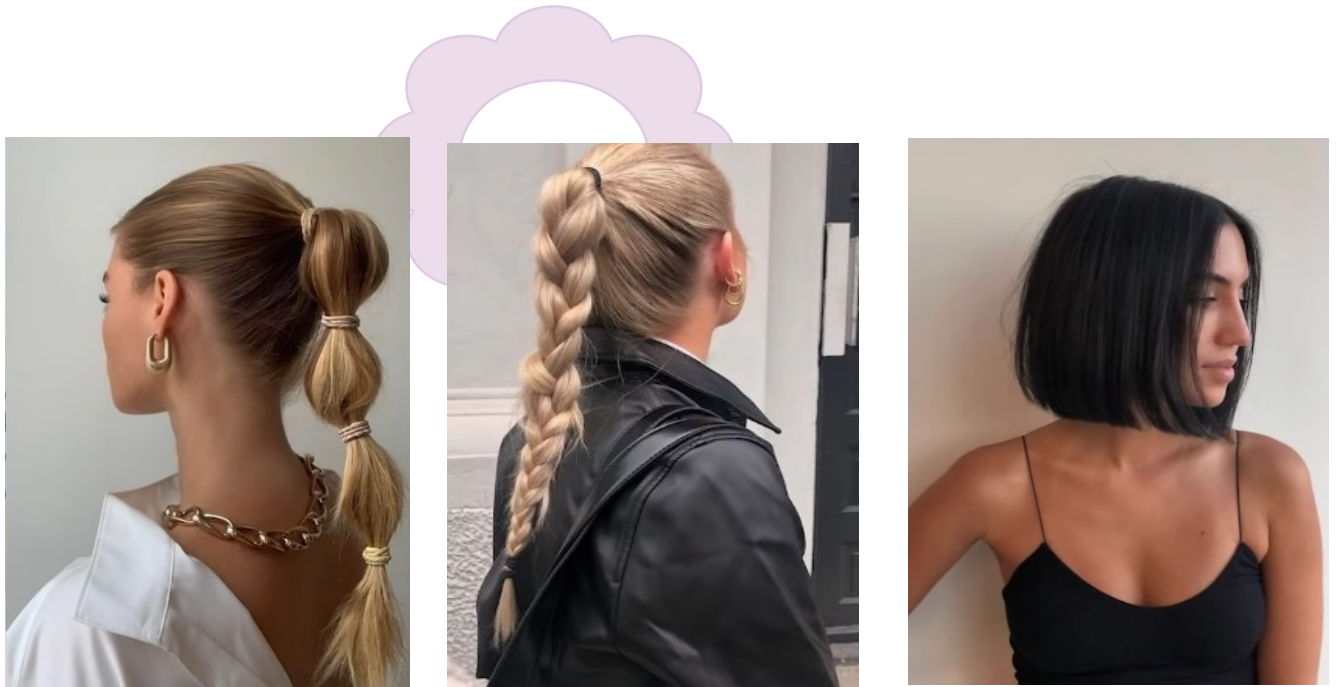
Me rompo, solo lloro en soledad.
Nunca verás que se está escondiendo,
Muy en el fondo.
Lo sé, escuché que si dejas a tus
sentimientos ir,
Es la única forma de durar la amistad.
Pero tengo mucho miedo ahora.

Me puse mi armadura, te mostraré que tan
fuerte soy.
Me puse mi armadura, te mostraré que
soy...
Soy imparable.

[...]

SECCIÓ DE MODA: Tendències pentinats primavera 2021

Empecemos con los peinados de moda para este año. Los looks más llevados por las celebrities esta primavera serán **los cortos, estilos bob**; también se va a llevar el pelo **rizado al natural y el estilo mulet**.



Aunque la tendencia es el pelo corto, también tendremos estilos con cabello largo, sobre todo con acabados naturales.

Se llevan **mechones decolorados al frente**.

Los peinados más vistos esta primavera y que son fáciles de hacer son **la coleta babel, la trenza coleta y el moño bajo**.

UNA MICA D'HUMOR...

El médico que había llegado el momento de decirle al paciente la verdad:

- Creo que es mi deber decirle que está usted muy enfermo y que no es probable que viva más de uno o dos días. Debería usted poner en orden sus asuntos. ¿Hay alguien a quien desea ver?
- Sí - le respondió el paciente con un hilo de voz.
- ¿A quién? - preguntó el médico.
- Otro médico...



El médico se inclinó sobre el inmóvil paciente. A continuación, volvió a erguirse y dijo:

- Siento tener que decirle, señora que su marido ya no está con nosotros.

Una tenue voz en tono de protesta salió de de labios del difunto marido.

- ¡¡¡No, no... todavía estoy vivo!!!
- ¡¡¡Cierra la boca!!! - le dijo la mujer - ¡El doctor sabe más que tú!

- Mi amor, ¿Quieres que
vayamos juntos al Gym.
- ¿Me estás diciendo gorda?
- Bueno sí no quieres no.
-¿Me esta diciendo floja?,
-¡Cálmate mi amor!
-¿Me estás diciendo histérica?
— Eso no fue lo que dije.
-Soy mentirosa?
-No vayas entonces.
-A ver, a ver ¿Porque
quieres ir solo?.

CHISTE DE PEPITO
Chiste.de.pepito.com

CÓDIGO CIVIL FEMENINO:

- Art. 1:** El hombre que mucho se ausenta, pronto
deja de hacer falta.
Art. 2: Si él no la quiere, usted tiene de sobra
quién si la quiera.
Art. 3: Solteras si, solas jamás!!!
Art. 4: Príncipe azul? No amiga...
Es mejor el lobo feroz que
te ve mejor, te oye mejor
y te come mejor!!!
Art. 5: Mujeres; mientras llega
el indicado, disfrutemos
al equivocado.

Fb/Frases de Mujeres

HOY ME LEVANTÉ CON
LAS PILAS PUESTAS LASTIMA
QUE ESTAN DESCARGADAS



Buenos Dias

Cuando estás triste y pones música aún
más triste.



El cuerpo



Está compuesto
en un 70%
de agua,
así que
ANIMO!
No estamos
gorditas
solo estamos

inundadas!



PLA ESOTÈRIC: Laes espelmes



Las velas son uno de los elementos más usados en los rituales, hechizos y oraciones, pero no todos los colores tienen una misma intención y un mismo significado.

El color azul : es un color frío, asociado a la tranquilidad, la serenidad y la espiritualidad. Favorece la reflexión y la concentración. Encender una vela azul atraerá la calma y la serenidad al ambiente, y ayudará a apaciguar tensiones.

El color rojo : representa la energía y la vida física. Otorga vigor, coraje, dinamismo, amor y calidez. Las velas de este color se emplean en rituales para el amor.

El color rosa : simboliza la armonía y el amor. Es un color asociado con la mujer y la feminidad. Su significado es lealtad, fidelidad y equilibrio. Es un color de vibraciones positivas que tiende a evitar los malos pensamientos y los deseos negativos.

El color morado o lila : mente y sabiduría, aporta equilibrio y serenidad a la psique. Estimula la capacidad de transformación y crecimiento. Sirve para transformar energías negativas en positivas, pedir alegría o olvidar los recuerdos dolorosos.

El color naranja : asociado a la positividad, motivación y optimismo. Color estimulante y jovial tiene los beneficios del rojo fuerza y del amarillo claridad.

El Color verde : naturaleza, fertilidad, el desarrollo, el crecimiento, la esperanza, lo natural es sano y fresco. Equilibrio, mente y cuerpo.

El color negro: se asocia a la elegancia, autoridad, misterio... Pero también a la oscuridad y la desesperanza.

El color blanco: simboliza la pureza, inocencia y sencillez. Atrayente de las energías positivas, sinceridad y paz. El color blanco es la unión de todos los colores.

El color amarillo : la calidez, el sol, la luz, amabilidad, positividad, claridad de pensamiento, inteligencia, memoria, riqueza, bienes materiales y energía útil para el terreno profesional o laboral.

El color marrón: asociado a la tierra, es la estabilidad en el entorno y con nuestro mundo interior.

EL DÍA DE LA DONA I DONES U

Ya hemos celebrado el día de la mujer, en la cárcel de la mujer. Dones U, de Brians 1.

En un principio, hay un propósito exigente, por no decir difícil, si tenemos en cuenta que las mujeres a las que se pretendió animar a celebrarse a sí mismas se encuentran en un lugar de penalización. Encarceladas, justificadamente o no, no es el entorno que más incita a olvidarse de nuestras *banalidades cotidianas* y a tomar conciencia sobre temas más grandes, como a los que se dirige este festivo. La desigualdad, discriminación y maltrato que sufre la mujer de forma unánime y generalizada, indiferente de diferencias socio-económicas o culturales.

Sin embargo, se logró sacarnos por lo menos *algo* para unos días de la rutina absoluta y nuestro entorno de dramático contraste con uno de los lemas del día “la libertad de la mujer”.

Se celebró un acto en el teatro que, a pesar de su escasa asistencia, no podría haber transmitido más las ganas de vivir y la ambición de las mujeres que participaron a otorgarse a ellas mismas el respeto y el amor que toda mujer, todo ser humano, se merece. Indiferente de los errores que haya cometido en su vida, y por los que está pagando.

El acto logró ser la celebración de vida que pretendió ser. Se compartió un rato de alegría, amistad, risas y complicidad que comenzó en una reunión de buen ambiente y culminó en un pequeño desmadre al final, ¡que permite a la organización poder enorgullecerse de haber montado una verdadera fiesta! Dentro de rejas, ¡un indudable mérito! Gracias a la entrega apasionada de las personas que sí sintieron la llamada, de que hay cosas en este mundo, que no están bien, y no estamos dispuestas a aceptar, sin por lo menos haber intentado hacernos oír.

Unas bailarinas que hipnotizaron y dejaron boquiabiertas a sus compañeras, unas cantantes que llegaron hasta el corazón de sus oyentes y nos dieron momentos de piel de gallina. Unos presentadores que, humildemente, intentaron estar a la altura de las artistas, y una cantidad de colaboradoras, invisibles, que sacrificaron muchísimas horas de su tiempo personal para el éxito del evento. **Backstage.** Como le toca tantas veces a la mujer en esta vida. El segundo plano. El papel de apoyo. La fuerza silenciosa.

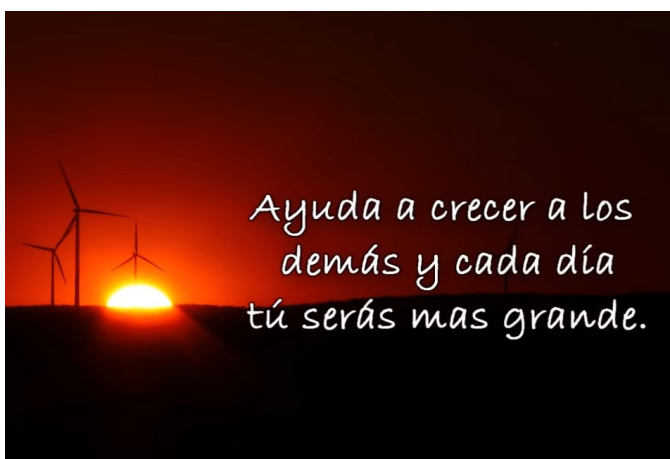
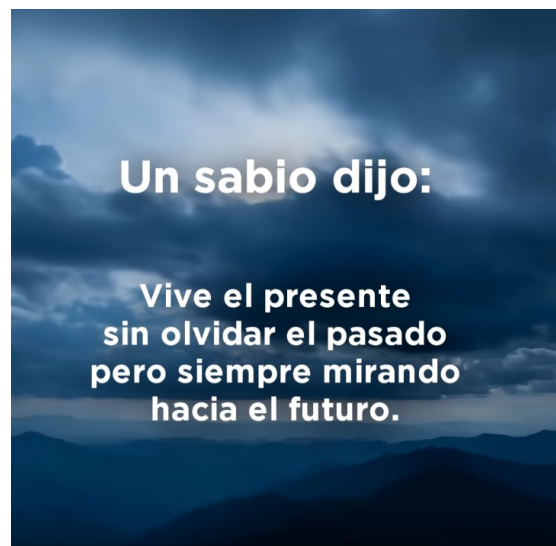
¡Pues ese día no fuimos tan silenciosas! La música se subió a tope y se bailó con plena alegría, no solamente al final del acto, sino también a la luz del sol en el patio, ¡dónde nos tocó un verdadero festín! Mencionar, que curiosamente el alimento más alabado fue la ensalada. Lógico que lo que más se disfrutó, consitió en una ensalada que contenía más ingredientes que solamente lechuga.

¿Ahora, que faltaba? Espero que no se malinterprete – pero faltaron los hombres. A parte de que parece una queja evidente y fuera de lugar en este artículo, no es el caso. Los temas que intentamos reivindicar, ¿a quién hace falta dirigirlos? Obviamente a nuestros equivalentes masculinos. La culpa fue este año del Covid, sin embargo, nuestros chicos se perdieron palabras de relevancia y ser parte en un día de concienciación que nos afecta por igual, a hombre y mujer. Eso fue una lástima. Tal vez una proyección en pantalla en tiempo real o hasta grabarlo podría haber enriquecido a nuestros compañeros masculinos en escuchar y vivir esto. Y pobrecitos, se lo perdieron.

El mundo es desigual. Y lo seguirá siendo por un tiempcito más. Y excepcionalmente les tocó a los caballeros tener las de perder. Me sabe mal por ellos. **Sabemos lo que se siente.**

FRASES PER REFLEXIONAR

A veces la vida
nos detiene los pies...
sólo para que
descubramos y
usemos nuestras alas.

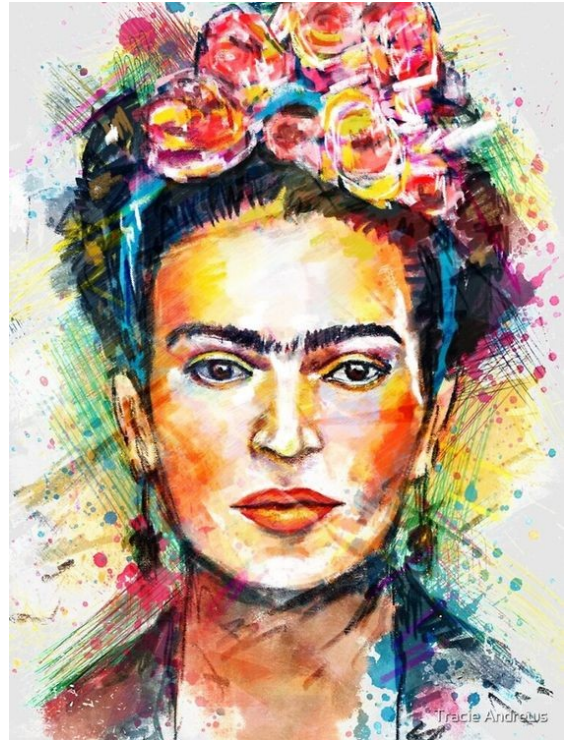


LA DONA DEL MES: Frida Kahlo

Magdalena Carmen Calderón, més coneguda com Frida Kahlo, va ser una important **pintora mexicana**.

La seva vida va estar marcada per l'infortuni de patir un greu accident en la seva joventut, que la va mantenir postrada al llit durant llargs períodes, arribant a sotmetre's fins a 32 operacions quirúrgiques. Va portar una vida poc convencional.

La seva obra pictòrica gira temàticament al voltant de la seva biografia i del seu propi patiment. Fou autora de 150 obres, principalment autoretrats, en els que va projectar les seves dificultats per sobreviure.



L'obra de Frida Kahlo i la del seu marit, el pintor *Diego Rivera*, es van influir mútuament. Tots dos van compartir el gust per l'**art popular mexicà d'arrels indígenes**, inspirant a altres pintors mexicans del període postrevolucionari.

L'any 1939, la Frida va exposar les seves pintures a França, gràcies a una invitació d'Andre Bretón, qui va intentar convèncer-la que eren d'estil surrealista, tot i que la Frida deia que aquesta tendència no es corresponia amb el seu art, ja que **ella no pintava somnis sinó la seva pròpia vida**.

Una de les obres d'aquesta exposició es va convertir en el primer quadre d'un artista mexicà adquirit pel museu del Louvre. Fins llavors, Frida Kahlo havia pintat només en privat i a ella mateixa li va costar admetre que la seva obra pogués tenir un interès general.

Encara que va gaudir de l'admiració de destacats pintors i intel·lectuals de la seva època com Pablo Picasso, l'obra de Frida Kahlo va aconseguir fama i veritable reconeixement internacional després de la seva mort, especialment a finals de la dècada de 1980 i a principis de 1990.

ENTRETENIMIENTO EN EL MÓDULO DE DONES

En esta edición de la revista, hablaremos de los fines de semana aquí, en el módulo de Dones. La verdad que para los fines, hacemos una piña las chicas interesadas o bien en hacer un poco de yoga para la que le guste algo más tranquilo, o bien tenemos la opción de jugar a voleibol y también de bailar zumba para la que le apetezca algo más animado. Haciendo zumba, que es baile y deporte a la vez, lo pasamos de maravilla. Pero en esta actividad has de ser constante, para ir todas al mismo ritmo y hacer los mismos pasos. Sinceramente ¡¡¡MOLA!!! Aparte es muy divertido, ya que nos reímos, sudamos la gota gorda y lo pasamos pipa, si no fuera por esos ratos de evadirnos...

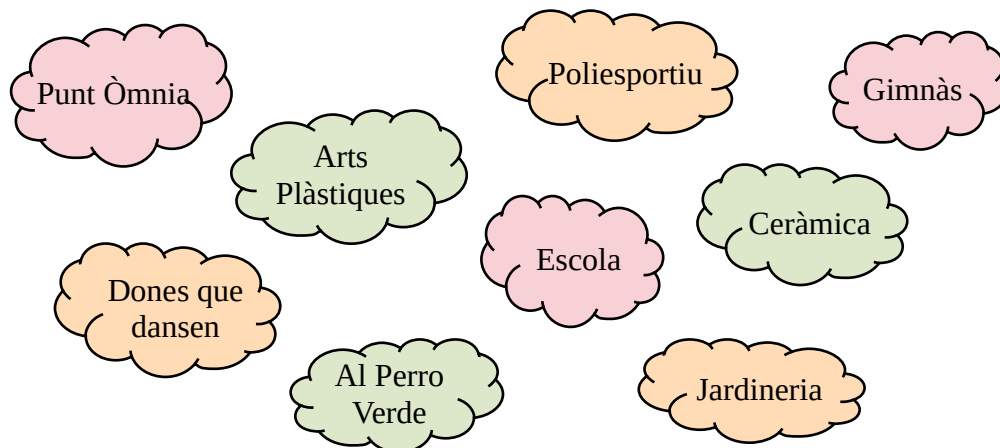
Yo recomiendo a las chicas que se apunten a las actividades de este tipo, aunque entre semana también las hay, pero de otros tipo. Ir a las actividades, aparte que se pasa bien, no piensas en otras cosas, ya que estás por lo que estás, y el tener la mente ocupada es muy

bueno ya que nos encontramos en esta situación de privación de libertad, pero cuantas más cosas hagamos es siempre un bien para nosotras. Si no fuera por esos ratos... Uno le daría al coco más y llegaría ya el agobio, el rallamiento, etc. Aunque si algún día no te apetece ir a cualquier actividad, tienes la opción de irte a tu habitación y tener tu espacio. Ya que ese es nuestro espacio íntimo. Algunas compartimos habitación, y hay otras que no... ¡Ah!, y digo habitación por no decir la palabra mal sonante como "celda", ¿no creéis? Pues no se siente uno tan privado de libertad, aunque cada uno tiene que aceptar su realidad, si algo tenemos en común es eso.

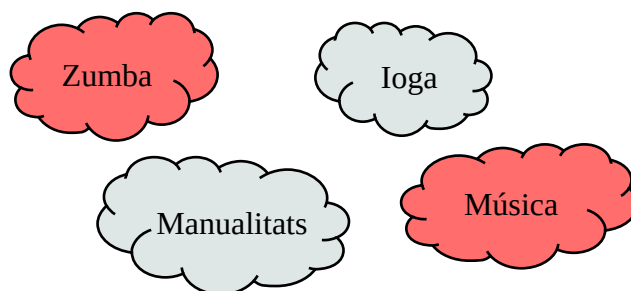
En fin, pues gracias a los profesionales trabajadores que vienen cada día o casi todos los días a estar con nosotras y distraernos cada uno con su rango. Le damos las gracias a cada profesional por sus trabajos, y así son todos los días...

ÚLTIMES ACTIVITATS REALITZADES AL MÒDUL I ENTITATS COL·LABORADORES

Aquestes són les principals activitats que tenim al mòdul de Dones **entre setmana**:



I durant els **caps de setmana**, podem gaudir d'activitats com les següents:



Per acabar, us presentem algunes de les **entitats** que col·laboren al nostre mòdul:





POESIA

¿Se puede tener una ilusión
cuando has perdido toda
esperanza?

¿Buscar un futuro,
cuando el pasado es
quién manda?

Olvidar las malas palabras,
teniendo presente las miradas,
de esas personas
que juzgan
sin saber apenas nada.

Seguimos un camino,
pero el rumbo no está decidido,
buscamos un motivo
que nos ayuda a estar vivos.

Veo el sol cuando está permitido,
la luna, cuando las nubes se han ido,
Y mi ventana no está al otro lado,
junto a los muros, que no consigo bajarlos.

Tengo heridas bajo mi piel,
puñales bajo mis pies
y cicatrices que ni yo sé ver.

Cojo impulso para no caerme,
me sostengo pero sin aguantarme,
Adelanto camino
y no veo el avance.

Me duele no tenerte,
comprobar día a día
que mi cama está vacía

Entender que es ahora mi vida
y por más que lo intento,
no consigo esa energía
que me ayude a mirar adelante
y no darme cuenta que estoy
perdida.

Fanny V.

11. PASSATEMPS

		5	9			8	2	4
			1		2	5		6
	3							
2						6	5	
			2	7	8			
	4	1						8
							6	
4		9	8		1			
1	2	7			3	4		

		6	8	4				
2		1		6				7
	3	9					1	
				9	8	3		
	6						9	
		7	3	2				
	4					1	3	
7				1		8		4
				3	5	7		

F	L	I	T	A	B	D	A	L	O	N	P	S	L	D	A
A	F	L	O	R	E	S	T	G	A	D	V	B	V	E	M
A	J	E	B	A	G	K	A	V	B	U	I	A	D	P	A
K	X	Z	D	R	O	S	A	S	M	E	R	W	E	L	N
M	N	A	C	D	N	V	R	M	I	E	E	N	A	L	C
G	A	R	C	L	I	A	V	O	L	A	M	A	N	Y	I
I	E	O	D	N	A	J	M	I	T	F	H	I	B	O	A
B	E	G	O	M	S	V	D	R	E	A	M	E	T	A	M
A	S	D	C	V	P	M	E	I	V	Z	D	S	E	F	R
V	N	I	A	M	A	P	O	L	A	C	A	V	E	L	A
M	R	A	M	B	F	E	R	J	A	D	V	M	D	E	B
D	A	B	E	T	A	N	O	T	A	E	S	I	A	V	Z
R	A	B	Q	R	Q	U	I	D	E	A	N	D	A	D	B
B	E	G	M	A	E	R	N	A	O	C	E	M	A	A	N
U	M	D	K	D	A	C	A	V	M	A	T	O	R	E	T
C	U	M	P	G	E	T	R	I	A	F	R	O	S	B	A
O	Q	M	R	C	S	R	E	A	M	A	O	T	A	E	V
R	U	A	A	R	B	P	G	W	E	L	H	A	D	N	C
S	M	A	T	U	L	I	P	A	N	I	R	A	L	G	B

FLORES

BEGONIA

ROSAS

CLAVEL

LIRIO

AMAPOLA

JAZMIN

MARGARITA

HORTENSIA

GERANIO

ORQUIDEA

TULIPAN

11. HORÒSCOP: El costat fosc dels signes

ARIES

En realidad eres una de esas personas que no respetarán jamás a la autoridad, tú pones tus reglas y tus normas, y quien quiera tiene que adaptarse a ellas. Vas dando saltos por el mundo, de aquí para allá, y haciendo siempre lo que te apetece.

TAURO

Todos tenemos un lado malo, y tú, no vas a ser la excepción... Cuando tu lado oscuro se muestra, la terquedad se convierte en uno de tus adjetivos más frecuentes. Sí, eres terco a más no poder, arbitrario y cuando quieres conseguir algo, no te frenas, llevándote por delante a quien haga falta.

GÉMINIS

Géminis, tu lado oscuro es difícil en ocasiones de descubrir porque sabes llevar a cada persona a donde más te interesa, y pocos se dan cuenta de que, posiblemente, tramas algo. En un momento de rabia o en algún enfrentamiento con alguien, las primeras palabras que salen de tu boca son acusaciones o inventos. Pero en el fondo, prefieres quedar en paz con alguien que guardar rencor y estar enfadado.

CÁNCER

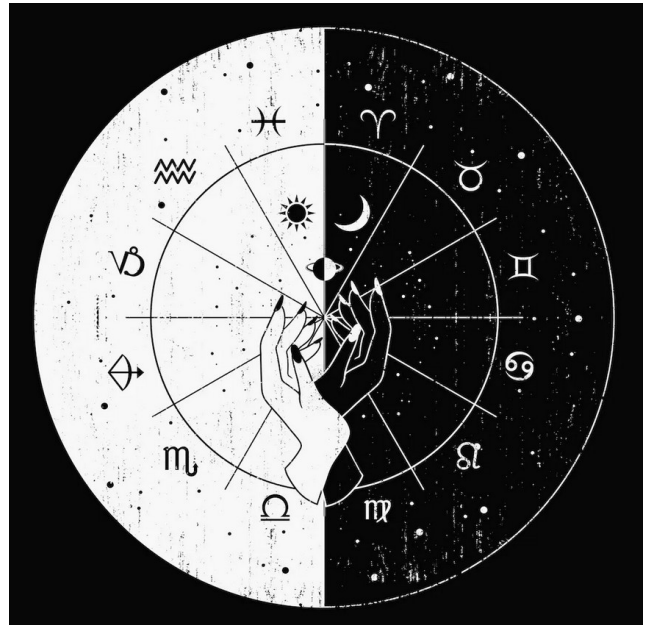
Te puede llegar a irritar absolutamente todo. Desconfías de la vida porque tienes miedo al dolor, y prefieres atacar antes de ser atacado, cazar a ser cazado. Puedes ser la persona más feliz en un instante de tu vida, pero en cuanto te ahogas con algún problema, por mínimo que sea, maldices tu presente, te quejas y te vas a las profundidades sin freno.

LEO

¿Es cierto que eres vanidoso, autoritario, mandón y contestón? Mucho. Sabes de sobra que tienes una actitud arrogante cuando tu lado oscuro se muestra, como buen signo de fuego que eres. Amas el drama y todo lo que le rodea.

VIRGO

¿Eres negativo, estás obsesionado con los detalles y te encanta juzgar y criticar? Sí, sobre todo, lo último. Sabes que tienes una lengua viperina cuando quieres y piensas que no hay nada de malo en la crítica, ya sea constructiva o destructiva.



LIBRA

Estás hecho para el ocio, la diversión, la vanidad, la contradicción y la imprudencia en muchas ocasiones. Además, puedes cambiar de opinión veinte veces en media hora porque nunca tienes nada claro, alguien te ofrece un plan mejor y tus dudas se multiplican por cien.

ESCORPIO

Tu lado oscuro es probablemente mucho más oscuro que el del resto de los signos. Es difícil ver hasta qué punto de retorcido y vengativo puedes llegar a ser porque siempre tendrás algo escondido bajo la manga, que utilizarás probablemente, y nos volverá a dejar sorprendidos.

SAGITARIO

Eres descarado, insolente, atrevido y te encantan las apuestas, apostar lo que sea y con quien sea. Como signo de fuego que eres, tienes, como Aries y Leo, esa pasión por ganar y llegar el primero siempre. Amas el riesgo, así que cualquier cosa que sea temeraria y arriesgada es bien recibida en tu vida.

CAPRICORNIO

Sabes engañar a la perfección y eres un maestro en aparentar que eres la persona más segura del mundo aunque no sea así. No te mostrarás débil ante nadie, es más, utilizarás tu cabeza fría antes que tu corazón cálido. Lo haces para protegerte del daño que puedan causarte.

ACUARIO

Eres frío, solitario, distante y bastante excéntrico. Sí, en el fondo crees que todos los humanos son inferiores a ti y que ninguno te llega a la suela del zapato, pero jamás te atreverías a decirlo porque tú, ante todo, no vas dando información de lo que piensas gratuitamente.

PISCIS

Eres confuso, contradictorio e incoherente. Por un lado quieres hacer una cosa pero por otro tienes obstáculos que constantemente te frenan. Tienes un instinto que hace que tengas que ayudar al resto, a los que más lo necesitan, a los enfermos... pero en realidad, no lo haces a cambio de nada. Sabes que lo haces porque necesitas que las personas te ofrezcan gratitud eterna.

*Si queréis más información sobre vuestros signos del Zodiaco, os recomendamos que visitéis la página web **Horóscopo Negro***



CP Brians 1 Dones


andròmines


Xarxa òmnia