

# Rotary

PERÚ • ECUADOR  
www.revistarotaryperu.com

Edición Nº 634 | Marzo 2023

Marzo

MES DEL AGUA,  
EL SANEAMIENTO  
Y LA HIGIENE



+ 8 de Marzo

Día Internacional de la Mujer

Rotary 

# EL ROTARIO PERUANO

Revista Oficial de Rotary International  
para los Distritos 4455 y 4465 - Perú  
y Distrito 4400 - Ecuador

Fundada por el Past Presidente  
de Rotary International  
**Fernando Carbajal Segura**

## CONSEJO EDITORIAL 2021 – 2022

DIRECTOR – EDITOR

**PGD Juan Scander Juayeq**

DIRECTOR EDITOR ADJUNTO

**PGD Luis Valencia Rivera**

DIRECTOR DE FINANZAS

**PGD Juan Del Canto Patroni**

**Daniel Alejandro Valdivieso Arias**

Gobernador distrito 4400 – Ecuador

**Luis Alberto Lozano Regal**

Gobernador distrito 4465 - Perú

**Carlos Manuel Arévalo Velásquez**

Gobernador distrito 4455 - Perú

## DIRECTORES

**DRI Julio Silva Santisteban**

**PGD Ernesto Carlín Sotomayor**

**PGD Carlos Ramírez Morales**

ASESOR LEGAL

**Dr. Tony Barturén Llanos**

## OFICINAS

EL ROTARIO PERUANO

Av. Salaverry 770  
Chiclayo - Lambayeque - Perú

Cuenta Maestra Banco de Crédito:

Nº 305-1103673-1-29

Email:

[elrotarioperuano@gmail.com](mailto:elrotarioperuano@gmail.com)

Web:

<https://www.revistarotaryperu.com/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/el.r.peruano>

<https://www.facebook.com/ElRotarioPeruano>



Edición Nº 634 | Marzo 2023

## Funcionarios generales de Rotary International 2022-2023

### PRESIDENTE

Jennifer E. Jones  
Windsor-Roseland, Ontario,  
Canadá

### PRESIDENTE ELECTO

R. Gordon R. McNally  
South Queensferry, Escocia

### VICE PRESIDENTE

Nicki Scott  
The North Cotswolds, Inglaterra

### TESORERO

Ananthanarayanan S. "Venky"  
Venkatesh  
Chennai Mambalam, India

### DIRECTORES

Alberto Cecchini  
Roma Nord-Est, Italia

Patrick D. Chisanga

Nkwazi, Zambia

Jessie Harman

Wendouree Breakfast, Australia

Jeremy S. Hurst

Grand Cayman, Islas Caimán

Drew Kessler

North Rockland (Haverstraw),  
New York, EE.UU.

Muhammad Faiz Kidwai

Karachi Karsaz, Pakistán

Won-Pyo Kim

Gyeongju South, Corea

Urs Klemm

Aarau, Suiza

Mahesh Kotbagi

Pune Sports City, India

Patricia Merryweather-Arges

Naperville, Illinois, EE.UU.

Lena J. Mjerskaug

Enebakk, Noruega

Vicki Puliz

Sparks, Nevada, EE.UU.

Yoshio Sato

Okayama-South, Japón

Julio César A.

Silva-Santisteban  
El Rímac, Perú

Elizabeth Usovicz

Kansas City-Plaza, Missouri,  
EE.UU.

### SECRETARIO GENERAL

John Hewko  
Kyiv, Ucrania

## Fiduciarios de La Fundación Rotaria 2022-2023

### PRESIDENTE

Ian H.S. Riseley  
Sandringham, Australia

### PRESIDENTE ELECTO

Barry Rassin  
East Nassau, Bahamas

### VICE PRESIDENTE

Larry A. Lunsford  
Kansas City-Plaza, Missouri,  
EE. UU

### FIDUCIARIOS

Jorge Aufranc  
Guatemala Sur, Guatemala

**Marcelo Demétrio Haick**

Santos-Praia, Brasil

Martha Peak Helman

Boothbay Harbor, Maine, EE.UU.

Holger Knaack

Herzogtum Lauenburg-Mölln,  
Alemania

Hsiu-Ming Lin

Taipei Tungteh, Taiwán

Mark Daniel Maloney

Decatur, Alabama, EE.UU.

Geeta K. Manek

Muthaiga, Kenia

Aziz Memon

Karachi, Pakistán

Akira Miki

Himeji, Japón

Bharat S. Pandya

Borivli, India

Greg E. Podd

Evergreen, Colorado, EE.UU.

Dean Rohrs

Langley Central,  
British Columbia, Canadá

### SECRETARIO GENERAL

John Hewko  
Kyiv, Ucrania



"Dado el carácter de órgano oficial de Rotary International, esta revista publica información y artículos autorizados o lo que se relaciona con las actividades de la propia organización. En otros aspectos, no asume responsabilidades por las opiniones o ideas expuestas por los colaboradores.

# Editorial

**C**on motivo del Día Mundial del Agua, que se celebra el 22 de marzo, dedicamos este editorial con la finalidad de sensibilizar a nuestras comunidades no solo para cuidar este valioso recurso natural, sino para entender el valor que representa contribuir con la Fundación Rotaria y la oportunidad de llevar este recurso elemental para la vida a quienes carecen de él.

El agua es el bien máspreciado de nuestro planeta, sin la cual no sería posible la vida ni nuestra existencia. Es también un recurso que empleamos a diario, a menudo sin darnos cuenta del valor que tiene que hoy en día podamos contar con un suministro garantizado de agua potable.

Disponemos también de sistemas de depuración de aguas residuales, que permiten devolver agua limpia a los ríos, mantener los ecosistemas en buen estado y evitar la transmisión de enfermedades.

El agua es un fenómeno material, una molécula de hidrógeno y oxígeno, pero es también un motivo cultural y social. Un concepto que ha inspirado a escritores, músicos, pintores, artistas y filósofos. No en vano, somos agua y el agua está en la raíz misma de nuestra existencia.

La falta de agua segura, de saneamiento y de higiene es uno de los principales y más urgentes problemas relacionados con la salud. Prácticamente la décima parte de la carga global de enfermedad podría prevenirse mejorando el abastecimiento de agua, el saneamiento, la higiene y la gestión de los recursos hídricos.

Asegurar el acceso a las poblaciones pobres a un agua segura para beber y a un saneamiento adecuado y favorecer la higiene personal, doméstica y comunitaria mejorará la calidad de vida de millones de personas. Mejorar la gestión de los recursos hídricos para reducir la carga de enfermedades transmitidas por vectores (como las enfermedades víricas transmitidas por los mosquitos) y asegurar la salubridad de las aguas para uso recreativo y otros usos podría salvar muchas vidas y tiene unos beneficios directos e indirectos muy importantes que van desde la perspectiva micro-económica de las familias a la perspectiva macro-económica de las economías nacionales.

Como rotarios celebremos el mes del agua, el saneamiento y la higiene, enfocando nuestros proyectos para dotar de estos recursos a las comunidades que carecen de ellos y hagamos uso de las subvenciones globales, que están a disposición de todos los clubes del mundo, gracias a nuestra Fundación Rotaria.

**El Directorio.**



# IMAGINA ROTARY

Nuestros sueños se hacen realidad cuando nos involucramos y construimos alianzas que pueden cambiar el mundo

Más información:  
[rotary.org/initiatives22-23](https://rotary.org/initiatives22-23)



Toma acción para:

Imaginar la DEI. Ampliemos nuestro alcance: Diversidad, equidad e inclusión

Imaginar una experiencia acogedora en el club: Bienestar y cuidado

Imaginar el impacto: Visitas a los medios de comunicación para ampliar el alcance de Rotary

Empoderar a las niñas

# Mensaje del presidente



## Lecciones del maestro del té

**N**unca olvidaré el privilegio que supuso conocer al maestro del té Genshitsu Sen durante mi viaje a Japón en noviembre.

Sen no es solo el gran maestro de la tradición del té Urasenke, sino también un distinguido rotario. Entre sus logros se cuentan haber ayudado a fundar el Club Rotario de Kyoto-South (Japón), haber sido presidente del Club Rotario de Kioto y gobernador del Distrito 2650, así como haber desempeñado distintas funciones de liderazgo en Rotary International y La Fundación Rotaria.

Fue un verdadero placer pasar tiempo con él. Es un ser humano extraordinario con un alma alegre. Y su liderazgo e implicación en Rotary siguen siendo firmes.

Durante esa misma semana en Japón, tuve la oportunidad de grabar un video para un héroe naval de la Segunda Guerra Mundial de 100 años de edad y dos veces gobernador de distrito de Park City, Utah (EE. UU.).

Sen y el rotario de Park City compartieron historias similares, aunque lucharon en lados opuestos de la guerra. Lo que me llamó la atención fue que cada uno de ellos eligió Rotary para vivir una vida dedicada a la paz. Me quedó claro que todos en este planeta simplemente intentamos hacerlo lo mejor posible, y que somos mucho más parecidos que diferentes.

Me siento increíblemente afortunada por haber podido ser testigo de estas historias y conocer a personas tan increíbles.

**JENNIFER JONES**  
Presidente de Rotary International



Arriba: Genshitsu Sen, gran maestro de la tradición del té Urasenke, oficia una ceremonia del té tradicional para Jones durante su viaje a Japón el pasado mes de noviembre. La ceremonia del té, conocida como chadō, tiene varios siglos de antigüedad y abarca aspectos artísticos, religiosos, filosóficos y sociales.

Abajo: Sen frente al salón de té Urasenke, donde vive en Kioto. La revista Rotary publicó la extraordinaria historia de Sen en su número de agosto de 2022. Puedes escuchar una versión en audio de la historia (en inglés) en [rotary.org/peace-through-bowl-tea](https://rotary.org/peace-through-bowl-tea).

# CONTENIDO

# 3.



MENSAJE DEL PRESIDENTE

# 7.

UN RECURSO PRECIOSO  
E INACCESIBLE PARA MUCHOS

Ian H.S. Riseley - PFRI

# 8.

MENSAJE DEL DIRECTOR

Julio César Silva-Santisteban

# 10.

LOS PODERES  
EN ROTARY

José Alfredo Sepúlveda

# 14.

LIDERAZGO  
DEMOCRÁTICO

Mario Galarza Peña

# 16.

USTEDES  
PREGUNTARON  
Y GORDON MCINALLY  
RESPONDIÓ

# 20.

DÍA  
INTERNACIONAL  
DE LA MUJER 2023

# 22.

EL VERDADERO  
COMPAÑERISMO  
ROTARIO

# 24.

ESTAS SON  
LAS CINCO COSAS  
QUE LOS PERROS  
DETESTAN  
DE LOS HUMANOS,  
SEGÚN ESTUDIO

**28.** LAS 7 REGLAS DE ORO DE UN NEURÓLOGO PARA POTENCIAR LA MEMORIA Y COMBATIR LA DEMENCIA

**32.** LOS MAYORES PELIGROS DE NACER NIÑA EN EL MUNDO

**38.** LOS TIGRES NO SON FELINOS

**40.** NOS AHOGAREMOS SIN AGUA

**42.** TIEMPO PARA TODO

**44.** "TENEMOS 7 SENTIDOS, Y LOS 5 MÁS CONOCIDOS SON LOS MENOS IMPORTANTES"

**52.** ASOCIACIÓN DE EXBECARIOS DE ROTARY DEL DISTRITO 4455

**56.** VISITA DE LA PRI JENNIFER JONES A IQUITOS - PERÚ

**64.** VISITA DE LA PRI JENNIFER JONES A QUITO - ECUADOR

**90.** 118 ANIVERSARIO DE ROTARY INTERNATIONAL

**94.** CONFESIONES DE UN OBSESIVO

**96.** ROTARYRESPONDE AL TERREMOTO QUE HA DEVASTADO ZONAS DE TURQUÍA Y SIRIA



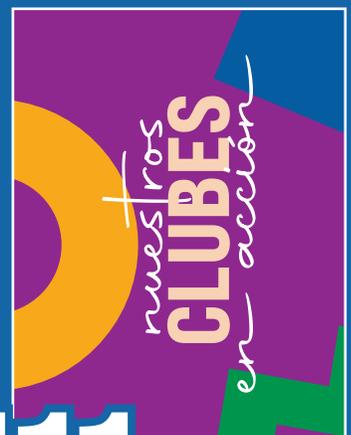
**104.** D 4400



**106.** D 4455



**108.** D 4465



**111.** NUESTROS CLUBES EN ACCIÓN



# CADA ROTARIO CADA AÑO

The  
**Rotary**  
Foundation



## **TU DONACIÓN PUEDE PROPORCIONAR AGUA LIMPIA**

El agua limpia, el saneamiento y la educación en higiene son necesidades básicas para un medio ambiente sano y una vida productiva. Tu donación al Fondo Anual de nuestra Fundación proporciona estos elementos esenciales en comunidades cercanas y en todo el mundo.

**CONTRIBUYE HOY:** [rotary.org/donate](https://rotary.org/donate)



Mensaje del presidente del Consejo de Fiduciarios

## Un recurso precioso e inaccesible para muchos

**E**n Australia se piensa mucho en el agua. Cuando uno viaja al interior del país, el Outback, no puede dejar de preguntarse cómo un clima tan árido ha podido albergar vida durante milenios. Allí, cada sorbo de agua resulta precioso.

Y cada sorbo parece ser más valioso cada día, ya que el cambio climático sigue afectando al suministro de agua en todas partes. Donde vivimos Juliet y yo, en la costa templada no lejos de Melbourne, recuerdo tiempos no muy lejanos en los que el suministro de agua era tan escaso que se impusieron severas restricciones de uso. Ahora utilizamos el agua de lluvia

que cae sobre nuestro tejado y que recogemos en un depósito. En muchas partes del mundo, la gente no puede permitirse este lujo.

El agua es esencial para la vida, vivamos donde vivamos. Sin embargo, para muchos de nosotros es algo que damos por sentado. Piensen en todas las veces que solo hoy han abierto el grifo. Aproximadamente una de cada cuatro personas en el mundo tiene una experiencia muy diferente cuando lo hace, si es que tiene un grifo. Según las Naciones Unidas, en la actualidad 2000 millones de personas carecen de acceso a agua potable gestionada de forma segura. Resulta desgarrador constatar que cada año unos 300 000 niños menores de 5 años mueren de enfermedades diarreicas causadas por un saneamiento deficiente, una higiene deficiente o agua insalubre, todas ellas circunstancias evitables.

Aquí es donde entra en juego Rotary. Gracias a su apoyo, La Fundación Rotaria proporciona agua y saneamiento a innumerables comunidades de todo el mundo. Las subvenciones globales de la Fundación abarcan desde la provisión de retretes y educación sobre higiene para aldeas filipinas hasta la construcción de infraestructura para el acceso a agua potable segura y asequible durante todo el año en Brasil.

Los problemas de agua y saneamiento a los que nos enfrentamos son demasiado grandes para que podamos resolverlos en solitario. Pero tanto si trabajamos en subvenciones globales con distritos colaboradores de todo el mundo como si lo hacemos con grandes organismos como USAID, logramos marcar la diferencia.

Cuando piensen en la posibilidad de forjar alianzas para suministrar agua potable, saneamiento e higiene, recuerden que uno de nuestros mejores aliados se encuentra aquí mismo, dentro de la familia de Rotary: Rotaract.

A partir de este año rotario, los clubes Rotaract pueden solicitar subvenciones globales. Aliento a los clubes rotarios y Rotaract a colaborar en las subvenciones existentes y a los clubes rotarios a apoyar las subvenciones patrocinadas por los clubes Rotaract. Juntos, los clubes rotarios y Rotaract llevarán el poder de la Fundación a un nuevo nivel de servicio.

Hoy, gracias a su generoso apoyo, La Fundación Rotaria tiene más posibilidades que nunca de marcar la diferencia al abordar los problemas relacionados con el suministro de agua y saneamiento que todos afrontamos.

**IAN H.S. RISELEY**

*Presidente del Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria*

# Mensaje del director



**R**otary dedica el mes de marzo a resaltar la importancia de hacer foco en un tema tan sustancial como es el del "agua, saneamiento e higiene".

Uno de los grandes problemas que sufre parte importante de la humanidad es la carencia de agua limpia. En el mundo una de cada tres personas no tiene acceso a agua potable salobre y dos de cada cinco personas no disponen de una instalación básica destinada a lavarse las manos con agua y jabón.

La pandemia del COVID-19 hizo evidente la importancia de un acceso adecuado a ello para prevenir y contener las enfermedades y/o para reducir la propagación de patógenos y prevenir infecciones.

Me pregunto cuántas vidas se hubieran salvado y cuántos niños se salvarían de los mil que mueren al día por enfermedades diarreicas asociadas a la falta de higiene, si logramos reducir el porcentaje de escasez de agua que afecta al 40% de la población mundial o los 4 billones de personas que no tienen acceso a servicios básicos de saneamiento.

Para Rotary -coincidiendo con la ONU-, es evidente, que el agua está en el epicentro del desarrollo sostenible y es fundamental para el desarrollo socio económico, la energía, la producción de alimentos, los ecosistemas y para la supervivencia de los seres humanos.

Bajo esta perspectiva, invito a los clubes rotarios de América Latina a crear conciencia de esta realidad y a tomar acción.

---

**JULIO CESAR SILVA SANTISTEBAN**  
Director de RI  
2021 - 2023





# Los poderes en Rotary

**L**os poderes en Rotary son muy importantes y muy fuertes, tan fuertes que perduran a lo largo del tiempo y de las generaciones; tan importantes que su acción deja huella material y espiritual, 'estos son los verdaderos poderes en nuestra organización'; sin embargo, y solo por curiosidad, pero también para prevenir confusiones, vamos hablar de las facultades de las personas físicas y jurídicas que conformamos Rotary, pero de manera simple y lo más comprensible posible. Vamos a empezar de arriba hacia abajo en lo 'real', imaginando que tenemos frente a nosotros una pirámide, pero colocada de cabeza, es decir, con el vértice hacia abajo y con la base hacia arriba; ¡qué cosa más extraña!, pero es nuestra realidad.

Esto lo aprendí del Presidente de Rotary International (1985-86), Edward Cadman, quien en su Asamblea Internacional presentó en una pantalla una pirámide que recordaba a la gran pirámide de Keops en Egipto, y nos dijo: "Si le preguntamos a un rotario ¿quién forma la base de esta pirámide? y ¿quién está en la parte más alta, en la cúspide?, seguramente dirán que la base son los rotarios del mundo y la cúspide es Rotary International; y entonces parecería lógico pensar que lo más importante de nuestra organización es la corporación cúpula, o sea Rotary International, pero en realidad no es así". A continuación el Presidente Cadman hizo girar la pirámide 180 grados, apareciendo la cúspide en la parte inferior y la base en la superior; es decir, 'la colocó de cabeza' y fue cuando dijo: "Lo más importante y poderoso de Rotary son los rotarios, porque sin ellos, o sea ustedes, Rotary no podría existir". Y, esta imagen me ha quedado grabada a lo largo de los años y sobre la cual he podido ir construyendo varias explicaciones que me demuestran que el Presidente Cadman tenía toda la razón.

Aquí vale la pena poner a prueba este ejemplo desde tres puntos de vista: lo espiritual, lo

material y lo normativo. Iniciando por lo espiritual diremos, que es lo que realmente convierte a un socio en rotario, ya que en el momento en que una persona afiliada a esta organización comprende el significado del engrane de 24 dientes y seis rayos a través de su participación activa y personal en las actividades del club; poniendo con alegría una "Prueba Cuádruple" en su lugar de trabajo; sintiendo emoción en cada proyecto de servicio en el que es protagonista; disfrutando del contacto con rotarios de otros países, y sirviendo con especial interés con los jóvenes de intercambio, con Interact o Rotaract; pero sobre todo, poniendo en práctica con convicción el espíritu de servicio en todos los aspectos de la vida y con todas las personas y otros seres vivos que nos rodean; cuidando siempre el ser coherentes entre lo que se piensa, se dice y se hace.

Por lo que podemos decir que Rotary tiene la magia de convertir lo material en espiritual y lo espiritual en material. Porque ese sentimiento que nos produce el ser rotarios se manifiesta en obras, grandes y pequeñas; para el mejoramiento de las condiciones de vida de otras personas, independientemente del servicio espiritual que prestamos; dando un consejo, escuchando al que necesita ser escuchado, consolando al que sufre y dando esperanza y paz a quien la ha perdido. Entonces lo que se da y lo que se recibe pierde su materialidad para convertirse en satisfacción íntima y agradecimiento sincero, en ocasiones perdurable -para toda la vida-; parece algo mágico pero los rotarios, hombres y mujeres podemos transformar un sentimiento en materia a través de proyectos de servicio y esa materialidad se convertirá en espiritualidad por la intención de quien lo da, y por el agradecimiento de quien lo recibe.

La materialidad de Rotary se encuentra en todo el mundo expresada en escuelas, hospitales, aparatos ortopédicos, lentes, ambulancias, camiones de bomberos, comida, ropa, orfanatos, asilos, equipo médico, capacitación y



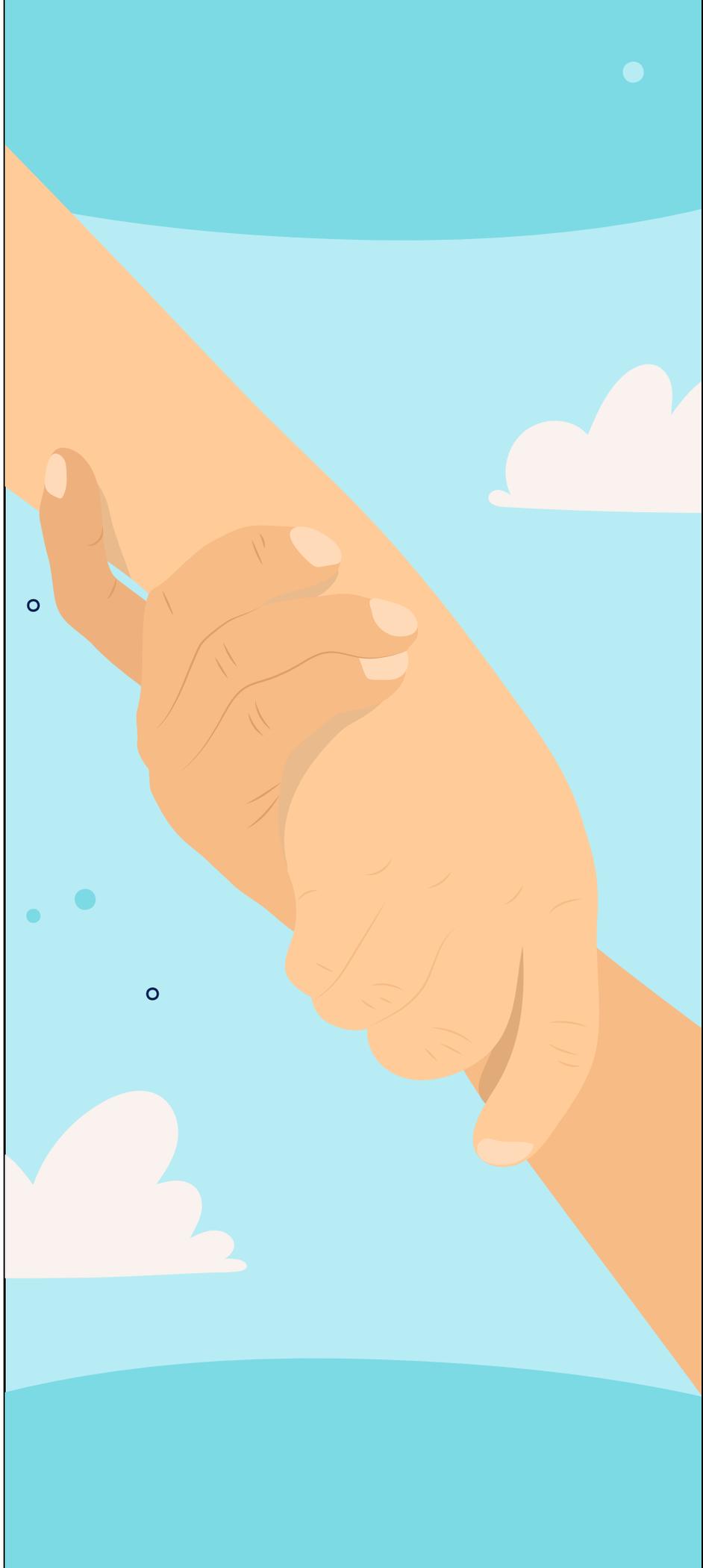
**José Alfredo Sepúlveda Fayad**  
Director de Rotary International  
2008 - 2010  
CR Pachuca-Plata  
(México)

enseñanza, promoción de la salud y prevención de las enfermedades; desarrollo económico de comunidades vulnerables, campañas contra las adicciones, acceso al agua potable, cuidado y educación de niñas y mujeres en general, respeto al medio ambiente, ayuda en casos de desastre y guerras, eliminación de la poliomielitis, y miles y miles de obras de servicio de todo tipo en todo el mundo por casi 118 años; y repito "toda esa materialidad proviene y genera espiritualidad". Entendiendo mejor y colocando las cosas en su lugar, la espiritualidad en Rotary es principio y fin, mientras que la materialidad es 'un medio' entre ambos extremos. Y aquí es contundente la importancia del 'ser humano rotario', porque hablamos de su espíritu y de lo que puede producir para beneficio de los demás y para sí mismo.

Lo normativo es fundamental en cualquier organización, esto se refiere a los estatutos y reglamentos, y en Rotary tiene especial interés porque son de aplicación en todo el mundo, y eso las hace 'universales', aplicables en cualquier país, a personas de diferentes religiones, color de piel, ideas políticas y económicas, y preferencias de todo tipo; y esto no es fácil, sin embargo, estas reglas son producto de lo ya puesto en práctica durante años, siempre adaptándose a una sociedad mundial que se transforma constantemente, aunque hay normas que casi no se han modificado en casi un siglo porque contienen lo esencial, que es la razón de ser de nuestra organización y los valores que le dan sustento y vigencia.

Volviendo al ejemplo de la pirámide puesta al revés, en donde los socios rotarios son lo más importante de Rotary porque forman la base, que para efectos reales y aún de poder normativo, son el sustento -inclusive económico- de toda esta organización, no es necesario hablar del más de un millón de personas rotarias en su conjunto, solo con poner el ejemplo de un solo socio nos daremos cuenta que todo lo anteriormente mencionado, tiene una base verdadera en lo normativo, lo material y lo espiritual; para lo cual hay que mencionar que nuestra norma más importante, podríamos decir -para compararla con la suprema ley de un país-, sería el equivalente a la Constitución de cualquiera de nuestras naciones, pues para nosotros son los Estatutos de Rotary International -y debajo de ellos está el Reglamento de Rotary International-, los que nos define y explica a detalle cómo funciona orgánicamente nuestra corporación internacional; además tenemos los estatutos prescritos para los clubes rotarios, que son las normas que rigen la existencia de nuestros clubes.

Estos tres cuerpos normativos solo pueden ser modificados en una reunión que se celebra cada tres años y en donde están representados





todos los distritos del mundo, y que se denomina "Consejo de Legislación"; pero además cada club debe tener un reglamento interno para regular su funcionamiento sin contravenir ninguno de los tres cuerpos normativos anteriormente mencionados; adicionalmente, existe otro conjunto de disposiciones obligatorias que se llama "Código de Normas de Rotary", que es una especie de jurisprudencia; es decir, son decisiones de las juntas directivas que a lo largo de los años interpretan y explican la aplicación concreta y práctica de los ya citados tres cuerpos normativos obligatorios, sin que estas normas contravengan lo ya establecido. Iniciando con lo normativo, y de manera general, una persona afiliada a un club rotario como socio, solo puede ser dada de baja, si no asiste a las reuniones, si no paga las cuotas, si por períodos prolongados no participa en las actividades de servicio del club, o si deja de tener las características morales que nuestras normas establecen en el Art. 8, sección 1 de los estatutos para los clubes rotarios.

La parte material de un socio rotario dentro del club se refleja en su participación en obras de servicio que tengan materialidad, y en sus aportaciones a nuestra Fundación Rotaria. La parte espiritual es lo que le da futuro a nuestra organización, porque es ese sentimiento de orgullo y de pertenencia que hace que una rotaria o un rotario permanezca activamente en Rotary por el resto de sus vidas. Y de manera aún más real y práctica, hay una cuota "per cápita" de deben pagar, a través de sus respectivos clubes a Rotary International y que es lo que cubre el presupuesto anual de nuestra corporación cúpula, en su mayor parte; por lo que si los rotarios dejarán de pagar estas cuotas Rotary International no podría existir; siendo claros, sin rotarios no habría clubes rotarios, y sin estos no existiría Rotary International.

Debemos tener presente que Rotary International es una corporación constituida bajo las leyes del estado de Illinois, en los Estados Unidos, por decisión de los clubes rotarios del mundo, que al empezar el crecimiento del número de clubes

a nivel mundial constituyeron a esta corporación para fines administrativos y de representación legal, e igualmente nació el concepto de distritos y gobernadores, para tener un control de lo que sucedía en el mundo de Rotary y se pudiera dar una atención personalizada a los líderes de los clubes; para apoyarlos y cumplir con el propósito fundamental para los que fue creado Rotary International, que se refleja en el artículo 2 de los Estatutos, que en su parte relativa dice: a) apoyar a los clubes y distritos (incluye a Rotaract) en el desarrollo de los programas y actividades que promuevan el objetivo de Rotary.

Todo esto nos tiene que hacer ver quién formó a quién; quién depende de quién; y quién tiene poder sobre quién; para esto basta decir que un Presidente de Rotary International, o el Secretario General (ahora CEO) y toda la Junta Directiva no le pueden solicitar a un club rotario que admita a determinada persona como socio del club, o que cambie su día, hora o lugar de sesión, o que haga determinada obra de servicio o que aporte de manera obligatoria fondos a la Fundación Rotaria.

Si la persona rotaria -hombre o mujer-, es lo más importante de nuestra organización mundial, debemos tomar muy en serio la selección de nuevos socios en los clubes, su capacitación y motivación 'antes' de ser ingresado formalmente como rotario o rotaria. Involucrarle en las actividades de servicio en cualquiera de las 5 avenidas lo más pronto posible, y lograr que participe en asambleas y conferencias de distrito, y que cuando menos una vez en su vida rotaria pueda asistir a una convención, en donde podrá darse cuenta del verdadero significado de la internacionalidad de Rotary.

Sin embargo, esta labor se está dificultando porque nuestra corporación piensa que los rotarios tenemos ya valores, conocimientos, habilidades, proactividad y espíritu de servicio; y por lo tanto estamos calificados para cumplir con las herramientas corporativas que nos permiten calificar la eficiencia de los clubes y distritos, cuando la realidad es otra, porque ya no existen textos, en papel o en la plataforma rotaria mundial, bastos y a detalle sobre la historia, filosofía, estructura, gobernabilidad, y en especial sobre el significado de cada una de las 5 avenidas de servicio.

Ya no se entrega un libro a cada socio que ingresa, como un instrumento de motivación y aprecio. Estamos en una época de ignorancia sobre la humanidad de Rotary, para tratar de que cada club cumpla 'corporativamente' con las reglas que se van imponiendo año con año, y que en la mayoría de los casos están separadas de las normas vigentes. Como por ejemplo, en los materiales sobre los que tienen que prepararse los presidentes de los clubes para su año de liderazgo, no se habla de las 5 avenidas, que es una obligación cumplirlas de acuerdo a los estatutos para los clubes rotarios en sus artículos 3° y 6°:

### **Artículo 3 – Propósito:**

Este club tiene como propósito:

- (a) alcanzar el Objetivo de Rotary;
- (b) llevar a cabo con éxito proyectos de servicio dentro de las cinco Avenidas de Servicio;
- (c) contribuir al avance de Rotary mediante el fortalecimiento de la membresía;
- (d) apoyar a La Fundación Rotaria; y
- (e) desarrollar líderes más allá del ámbito del club.

### **Artículo 6 - Las cinco Avenidas de Servicio:**

Las cinco Avenidas de Servicio constituyen la base filosófica y práctica de la labor de este club rotario.

1. El Servicio en el Club, la primera Avenida de Servicio, es la acción que debe realizar todo socio en el seno del club para contribuir a su buen funcionamiento.
2. El Servicio Profesional, la segunda Avenida de Servicio, tiene como finalidad promover la puesta en práctica de elevadas normas de ética en las actividades profesionales y empresariales, reconocer el valor y el mérito de todas las ocupaciones dignas y promover el ideal de servicio en el ejercicio a través de todas ellas. El papel de los socios es conducirse en su vida personal y profesional de modo acorde con los principios de Rotary y aportar sus competencias profesionales a los proyectos del club, a fin de abordar los problemas y necesidades de la sociedad.
3. El Servicio en la Comunidad, la tercera Avenida de Servicio,

abarca las distintas actividades que emprenden los socios, algunas veces junto con otras personas, para mejorar la calidad de vida de los residentes de la localidad o municipio del club, con miras a alcanzar la paz positiva en la comunidad.

4. El Servicio Internacional, la cuarta Avenida de Servicio, abarca las actividades de los socios destinadas a promover la paz positiva, la buena voluntad y la comprensión internacional mediante el establecimiento de relaciones con personas de otros países y conocer, además, su cultura, costumbres, logros, aspiraciones y problemas, a través de la lectura, correspondencia y cooperación en todas las actividades y los proyectos del club que tengan como fin ayudar a personas de otras latitudes.
5. El Servicio a la Juventud, la quinta Avenida de Servicio, reconoce los cambios positivos que generan los jóvenes y los adultos jóvenes mediante actividades para el desarrollo del liderazgo, la participación en proyectos de servicio locales e internacionales, y programas de intercambio que enriquecen y fomentan la paz mundial positiva y la comprensión cultural.

Tal vez todo lo anterior lo podamos entender la mayoría de las personas rotarias; pero para fines de entendimiento general tenemos que poner nuevamente la pirámide en la forma natural de verla, la base abajo y la punta o cúspide arriba, para que nos pueda entender más fácilmente la opinión pública mundial, percibiendo a Rotary International que está conformada por 36.904 clubes en el mundo que agrupa a casi 1.187.842 socios, en aproximadamente 200 países y regiones geográficas; esto es más comprensible desde el punto de vista corporativo mundial.

Los poderes en Rotary son muy importantes y muy fuertes, tan fuertes que perduran a lo largo del tiempo y de las generaciones; y tan importantes que su acción deja huella material y espiritual, "estos son los verdaderos poderes en nuestra organización".

# Liderazgo Democrático

*La distancia entre líderes y el promedio de las personas es una constante*

**- Peter Drucker**

**S**e dice que el liderazgo son las habilidades de una persona para influir positivamente en quienes la rodean, por lo tanto, un líder es una persona proactiva, sensible y empática; también es una persona con capacidad para delegar y con pensamiento divergente, ideal para dar solución a los problemas.

Cuando éramos estudiantes estábamos ciegos, nos concentramos fuertemente en aprender técnicas, métodos y contenidos durante nuestra etapa escolar y universitaria pensando que era lo que realmente importaba en la sociedad y en el mundo laboral. Nuestros padres, profesores y el sistema educativo en general nos formaron para ser buenos “elementos productivos”, al final del día, buenos trabajadores, pero no buenos líderes.

Lamentablemente, muy tarde nos dimos cuenta que existía un mundo de habilidades necesarias para liderar (de las cuales fuimos apartados desde pequeños), y lo comprendimos cuando ya teníamos más 25 años de edad e ingresamos al mundo laboral.

El líder más exitoso del siglo XX fue Winston Churchill, pero durante doce años, entre 1928 y el desastre de Dunkerque en 1940, estuvo totalmente marginado, casi desacreditado –porque para entonces un Churchill no era necesario. Las cosas eran rutinarias, o en todo caso así lo parecían. Cuando llegó la catástrofe, estaba disponible, gracias a Dios. Una de las cualidades más positivas de Winston Churchill

fue la de estimular y promover, hasta el final, a los políticos jóvenes. Una de sus frases más reconocidas fue: “El problema de nuestra época consiste en que los hombres no quieren ser útiles sino importantes”

Un líder efectivo no se detiene en los problemas y adversidades que enfrenta, transmite positividad a su entorno y tiene conciencia del riesgo, dando el salto cuando es necesario y cuando otros no lo hacen. Como dice Richard Branson: “El respeto es como tratas a los demás, no como tratas de impresionarlos”.

El liderazgo constituye un estilo de vida que camina hacia la transformación de la sociedad. La sociedad necesita del liderazgo y el lugar donde este comienza es el sitio de estudio o de trabajo diario. En Rotary, el liderazgo es fundamental, nos forman para que todos aprendamos poco a poco todas las funciones y luego dirigir nuestro Club, porque tenemos claro la esencia del liderazgo impartida por nuestro fundador Paul Harris.

La sociedad actual necesita líderes que cuenten con una buena base y sepan cuál es la dirección correcta en la que deben caminar para conseguir la meta fijada.

A la pregunta qué es el liderazgo en la sociedad hay que responder rotundamente que es la asunción de responsabilidad, es ser creativo, innovador, proactivo, asertivo, arriesgado, optimista y luchador por una sociedad mejor.

Hoy vemos que las relaciones laborales y las organizaciones han sufrido cambios irreversibles



**Mario Galarza Peña**  
RC Lima Siglo XXI  
Distrito 4455

en el mundo globalizado en que nos movemos ahora. Los jóvenes que se incorporan al mercado laboral tienen que enfrentarse no sólo a las dificultades habituales, sino también a la inclusión constante de avances tecnológicos, cambios en el proceso de producción, varios tipos de relaciones comerciales y una sociedad consumidora que evoluciona cada vez a mayor velocidad.

Es aquí donde hace su presencia el líder del cambio, que considera el cambio como una oportunidad. Para ello aplica cuatro cosas sencillas sugeridas por el Dr. Peter Drucker:

1. Un líder es aquel que tiene seguidores;
2. La popularidad no es liderazgo, los resultados sí;
3. Los líderes son sumamente visibles, siempre están dando ejemplo;
4. El liderazgo no es rango, privilegio, títulos ni dinero: es responsabilidad.

Para Paul Harris, un líder debe conocer en la mayor profundidad posible a cada uno de los integrantes de su organización, como, asimismo, comprender a las personas con quienes trabaja. Debe saber sus similitudes, pero, sobre todo, debe comprender sus diferencias. Los individuos son similares, pero también son únicos. En un evento en 1908, manifestó ante un grupo de rotarios: "Jamás un rotario podrá ser más importante que otro y, aunque algunos tienen en un momento dado más responsabilidades que otros, ninguno tiene más valor que los demás".

El líder es esencialmente el motor del cambio social, que permite a sus seguidores la confianza, la esperanza, el entusiasmo, el compromiso y la energía positiva para concluir sus metas. Realiza su actividad a través del Respeto, Confianza y Escucha sincera. Como dice esta frase de Toynbee: "El crecimiento de las sociedades humanas se explica por la presencia de unas minorías o personalidades creadoras que dan siempre respuestas exitosas a los retos del medio y que, en razón de su integridad y de sus compromisos con el grupo, son libremente seguidas por la mayoría". Esa es la base del liderazgo democrático para el futuro.





# Ustedes preguntaron y Gordon McInally respondió.

---

**El presidente  
electo de Rotary  
dice que planea  
liderar con su valor  
fundamental: el  
cuidado.**

---

**Fotografía por Kevin Serna**

*Si le preguntas algo a Gordon McInally sobre su próximo año como presidente de Rotary International, te interrumpirá de inmediato. «No se trata de mi año. Se trata de uno de los años de Rotary». «Creo firmemente en la continuidad, y no veo los años de forma aislada».*

En un ventoso día de octubre, McInally se sentó con seis miembros del equipo de comunicaciones de Rotary para responder a las preguntas que los rotarios de todo el mundo le formularon a través de las redes sociales. Él cuenta con un fino sentido del humor y una gran facilidad para bromear que inundó la sala de risas mientras el equipo de filmación instalaba micrófonos, cámaras y luces. Al presentarse como socio del Club Rotario de South Queensferry (Escocia), bromeó sobre su peculiar forma de hablar: «A pesar de mi falta de acento, soy escocés y estoy muy orgulloso de ello».

La ascendencia escocesa de McInally queda patente en su despacho, donde un paisaje de vivos colores pintado por el artista escocés John Lowrie Morrison adorna una de las paredes. Escocia no siempre es tan triste como la pintan, señala. «A veces es un lugar muy luminoso». De hecho, hay muchos estereotipos sobre Escocia que McInally quiere romper. «El tartán, los cuadros escoceses, son muy tradicionales, es algo estereotípico», señala. Su corbata presidencial, en cambio, se inspira en los vivos colores de Morrison, su artista favorito, y en los colores de la concha tailandesa que inspiró su lema presidencial. Entre otras coloridas curiosidades de la oficina de McInally se encuentra una reproducción gigante de cartón de su cabeza, que recibió tras un instituto rotario en Minneapolis. A los visitantes les encanta sostenerla para hacerse selfis en las redes sociales. «Creo que la cabeza les hace más gracia que yo», dice riendo.

McInally se afilió al club de South Queensferry cuando tenía 26 años. Él y su mujer, Heather, se acababan de casar y querían echar raíces en esa comunidad situada a las afueras de Edimburgo. Un agricultor que habían conocido los invitó a un evento social de Rotary y luego a un par de reuniones, y antes de que McInally se diera cuenta, ya estaba en el camino de la afiliación a Rotary. (Heather McInally también es rotaria y pertenece al club satélite Borderlands del Club Rotario de Selkirk). «No entendía cómo un dentista que trabajaba aislado en Edimburgo podría marcar una gran diferencia en el mundo», recuerda. «Pero muy pronto me di cuenta de que formando parte de Rotary, podía hacerlo, y lo hice».

A él le gustaría usar su año, perdón, el año rotario 2023-2024, para hacer hincapié en la salud mental, un tema que ha afectado directamente a su familia y que con demasiada frecuencia se mantiene en secreto. McInally es embajador de Bipolar UK, organización que apoya a personas con esta enfermedad, así como a sus familias y proveedores de cuidados. Rotary International en Gran Bretaña e Irlanda inició recientemente una colaboración con la organización para aportar los conocimientos de los socios a fin de contribuir a la creación de una red más sólida de grupos de apoyo en todo el país. «Creo firmemente en poner en práctica las habilidades de los socios de Rotary, y no solo en abrir sus chequeras», afirma.

A continuación se ofrece una versión resumida de la reunión con McInally celebrada el pasado mes de octubre. Puedes ver la conversación completa en [rotary.org/mcinallytownhall](https://rotary.org/mcinallytownhall).



### ¿Cuáles son sus valores fundamentales y cómo influyen en su manera de liderar?

■ **Natarajan Sundaresan**, Club Rotario de Koothapakkam (India)

Mi valor fundamental puede expresarse en una palabra: «cuidado». Me gusta pensar que me preocupo por la gente. Profesionalmente como dentista, cuidé de mis pacientes durante muchos, muchos años. Es algo que me inculcaron mis padres. Es algo que hemos inculcado a nuestros propios hijos. Y lo mejor es que ahora veo que ellos se lo inculcan a nuestros nietos. Creo que si el mundo fuera un lugar donde nos preocupáramos unos de los otros, un lugar más amable, entonces sería un lugar mucho más feliz y mucho más pacífico. La paz es uno de los campos en los que más deseo que avancemos.

### ¿Cómo podríamos reavivar la pasión de los socios de Rotary que parecen haber «perdido la chispa»?

■ **Jannine y Paul Birtwistle**, Club Rotario de Guernsey (Islas del Canal)

Conozco muy bien a Jannine y Paul, y es un placer recibir una pregunta suya. Creo que la manera de reavivar la chispa perdida en ciertos socios de Rotary es asegurarse de que su experiencia en el club rotario sea la mejor experiencia

posible y que esta se adapte a todos. No hay una solución única para todos los casos. Algunos clubes querrán reunirse en un club de campo y pasar dos horas y media almorzando. Otros clubes querrán reunirse durante 45 minutos un sábado por la mañana para tomar un café y luego salir a prestar servicio.

Todo se reduce al servicio. Somos una organización de socios y una organización de servicio. No se trata de una cosa o de la otra. Tenemos que salir a la calle para prestar servicio, no solo porque disfrutaremos más con ello, sino también porque habrá más gente que quiera unirse a nosotros cuando nos vea hacerlo.

### ¿Qué planes concretos tiene Rotary para abordar el cambio climático en el año 2023-2024?

■ **Abdur Rahman**, Club Rotario de Secunderabad (India)

Uno de los grandes proyectos en los que estamos trabajando en este momento es plantar manglares en varios lugares del mundo, y hay muchos otros. Pero debemos recordar que Rotary, por sí solo, no podrá resolver el problema del cambio climático. Tenemos que trabajar en la medida de nuestras posibilidades y alentar y abogar por que los gobiernos de todo el mundo se aseguren de abordar el problema del cambio climático desde ya y en el futuro.

## Creo firmemente que todo empieza con esperanza.

### ¿Cómo podemos motivar a más rotaractianos para que se afilien a los clubes rotarios?

■ **Dale Kerns**, Club Rotario de North East, Maryland (EE. UU.)

Debemos atraerlos a los clubes rotarios en calidad de rotaractianos y permitirles que contribuyan a dar forma al club en el futuro. Hablamos del concepto de mentoría. Pero también puede darse la mentoría inversa. Podemos aprender mucho de los rotaractianos. Uno de los lugares del mundo donde mejor se integra a los rotaractianos es Hong Kong. Allí, los rotaractianos pasan sin problemas de Rotaract a Rotary. Como resultado, apenas si se nota una división. Allí tienen una forma maravillosa de integrar Rotaract y Rotary. Ambas partes ganan mucho de ello. La gente dice que Rotaract es el futuro de Rotary, pero en realidad es el presente.

## ¿Qué programas para la juventud son importantes para usted?

■ **Lindy Beatie**, Club Rotario de Penn Valley, California (EE. UU.)

Soy un gran admirador de RYLA (Seminarios de Rotary para Líderes Jóvenes). Los RYLA han tenido mucho éxito en nuestra región. Si llevas a un estudiante de secundaria con potencial a un evento de RYLA, el cambio que puede producirse es asombroso. A veces, jóvenes introvertidos y callados acuden a una experiencia de RYLA, y el resultado es que a la conclusión del evento, se encuentran a sí mismos y florecen. Es importante que enviemos a RYLA a personas con potencial, no a los que ya vuelan alto, porque ellos volarán alto de todos modos. Se trata de llevar a personas a las que podemos desarrollar.

También tengo mucha fe en el Intercambio de Jóvenes de Rotary. Estoy encantado de que ahora estemos en condiciones de reactivar este programa. En las últimas semanas he visto a jóvenes volando por todo el mundo para vivir una experiencia que les cambiará la vida. Esto nos remite a la cuestión de crear un mundo más pacífico. Porque si podemos hacer que los jóvenes conozcan a otros jóvenes y vivan en otras culturas durante un año, entonces se darán cuenta de que básicamente todos somos iguales. No hay necesidad de conflictos porque todos intentamos avanzar en la misma dirección y todos deseamos lo mismo.

## Rotary sigue estableciendo nuevas alianzas y lanzando nuevos proyectos. ¿Cómo podemos garantizar la continuidad cuando un presidente releva a otro?

■ **Marissa De Luna**, Club Rotario de Sweetwater San Diego, California (EE. UU.)

Cuando hablo de continuidad, no me refiero simplemente a hacer las mismas cosas de siempre año tras año. Lo que deseo expresar es un proceso de avance continuo, de mejora continua. Para ello, tenemos que estudiar proyectos e iniciativas diferentes, porque en cada momento se nos plantean necesidades y exigencias distintas. Así que no creo que estas dos cosas sean mutuamente excluyentes. Pienso que podemos participar en nuevos proyectos y plantearnos hacer cosas nuevas. Pero podemos seguir practicando la continuidad, en el

sentido de avanzar a largo plazo y no apresurarnos a concluir las cosas en el espacio de un mandato presidencial.

## ¿Cuál es el mayor potencial que ve en Rotary como organización que no se ha explotado plenamente?

■ **Claudia Arizmendi**, Club Rotario de Hermosillo Milenio, Sonora (México)

Durante la pandemia vimos un gran aumento del voluntariado. Pienso que tenemos una gran oportunidad de conectar con esas personas y animarlas a que sigan prestando servicio voluntario a través de Rotary.

## No se puede reunir a un grupo de periodistas y no permitirles que formulen sus propias preguntas. Esto es lo que los redactores de la revista Rotary querían saber:

### Háblenos sobre su lema presidencial.

El lema será Crea esperanza en el mundo. Estoy convencido de que todo empieza con la esperanza. Cuando visité Tailandia para asistir a la inauguración de una aldea que Rotary International de Gran Bretaña e Irlanda había construido tras el tsunami del Océano Índico de 2004, conocí a una señora. Parecía tener 70 u 80 años, pero resultó que solo tenía unos 50. Lo había perdido todo en el tsunami. Su casa había sido destruida. Y cuando miré alrededor, no pude ver nada. Era una nueva casa, pero lo había perdido todo. Pero insistió en que me llevara una concha marina que había guardado durante más de 30 años. Ella me dijo: «Lo había perdido todo, incluida la esperanza. Pero Rotary me ha dado esperanza para continuar». Y aún hoy conservo esta concha. Si la gente no tiene esperanza, nunca podrá seguir adelante. Es un llamado a la acción: Crear esperanza en el mundo.

### ¿Cuáles son sus prioridades?

En términos de continuidad, queremos seguir empoderando a mujeres y niñas. También animaremos a la gente a participar en intercambios virtuales. Eso contribuirá a la consolidación de la paz partiendo de la base. No se trata de detener las guerras, sino de impedir su inicio. Más vale prevenir que curar. Casi todas nuestras áreas de interés tienen potencial para ello.

Lo tercero es una iniciativa de salud mental. Como consecuencia de la pandemia, hay mucha gente que sufre problemas de salud mental. Creo que esa será la próxima pandemia. Tengo experiencia con amigos que han tenido problemas de salud mental. Supongo que todos nosotros hemos sufrido de mala salud mental en ocasiones. Rotary tiene que ser lo suficientemente grande y valiente para adentrarse en ese espacio y

Creo que está en la naturaleza de todos preocuparse por los demás. Si pudiéramos sacar eso de la gente, y si pudiéramos aprovechar el espíritu de atención a los demás que vimos durante la pandemia, sería un legado maravilloso. Alrededor de 6,5 millones de personas murieron como consecuencia de la COVID en todo el mundo, y no deberían haber muerto en vano. Si pudiéramos conectar con las personas que reavivaron su espíritu de voluntariado durante ese periodo, entonces habremos conseguido algo importante. ■

empezar a hablar de dónde puede marcar la diferencia. Básicamente, se trata de abrir un debate sobre la salud mental y ayudar a las personas a acceder a la ayuda profesional que pudieran necesitar, y luego apoyarlas a lo largo de ese proceso.

Perdí a mi hermano a causa del suicidio. Es algo que todavía me causa mucho dolor. No lo cuento para que la gente me compadezca, sino para que se dé cuenta de que estas cosas afectan a todo el mundo. No podemos esconderlo debajo de la alfombra. Como red mundial de 1,4 millones de personas, tenemos la oportunidad de cambiar las cosas para que la salud mental deje de ser un tabú y un estigma.

## Usted también ha sido presidente de Rotary International en Gran Bretaña e Irlanda. ¿Qué aprendió de esa experiencia que pueda aportar a este cargo?

Aprendí a dormir en camas diferentes cada dos o tres días ya que viajé mucho por Gran Bretaña e Irlanda durante ese año. Aprendí que los clubes rotarios son todos diferentes y que cada uno tiene intereses distintos. No todo el mundo es tan apasionado como yo, a veces siento que soy un poco fanático. Pero todos tienen algo que aportar. Y el secreto está en aprovechar los intereses de cada persona y asegurarse de que se les permite hacer las cosas que desean hacer. Eso también se aplica a la atracción de nuevos socios. No atraemos a los socios para decirles lo que tienen que hacer. Traemos a los socios para preguntarles qué es lo que Rotary puede hacer por ellos.

## Usted es dentista. Si fuera un diente, ¿cuál sería?

Probablemente sería un incisivo, porque ese es el primer diente que entra en acción. No se empuja nada directamente hacia el fondo de la boca. Los incisivos sirven de guía, y a mí me gusta pensar que lidero desde la primera línea. Dicho esto, los incisivos no son más importantes que cualquier otro diente, todos son igualmente importantes.

# Día Internacional de la Mujer 2023: "Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género"

**E**l tema del Día Internacional de la Mujer del próximo 8 de marzo de 2023 será **"Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género"**, en consonancia con el tema prioritario del Sexagésimo séptimo período de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer: **"La innovación y el cambio tecnológico, y la educación en la era digital para alcanzar la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas"**.

La celebración de las Naciones Unidas del Día Internacional de la Mujer reconoce y homenajea a las mujeres y las niñas, y a las organizaciones de mujeres y feministas que están luchando por el avance de la tecnología transformadora y por el acceso a la educación digital. El Día Internacional de la Mujer de 2023 explorará los efectos de la brecha digital de género en el crecimiento de las desigualdades sociales y económicas. También pondrá de relieve la importancia de proteger los derechos de las mujeres y las niñas en los espacios digitales y de abordar la violencia de género en línea y la facilitada por las nuevas tecnologías de la comunicación.

Incorporar a las mujeres, así como a aquellos grupos tradicionalmente marginalizados, a la tecnología permite soluciones más creativas y tiene un mayor potencial para innovaciones que satisfagan las necesidades de las mujeres y promuevan la igualdad de género. Su falta de inclusión, por el contrario, tiene un costo enorme. Según el informe Gender Snapshot 2022 de ONU Mujeres, la exclusión de las mujeres del mundo digital ha recortado 1 billón de dólares del producto bruto interno de los países de ingresos bajos y medios en la última década, una pérdida que aumentará a 1,5 billones de dólares en 2025 si no se toman medidas. Para revertir esta tendencia será necesario abordar el problema de la violencia en línea, que, según un estudio realizado en 51

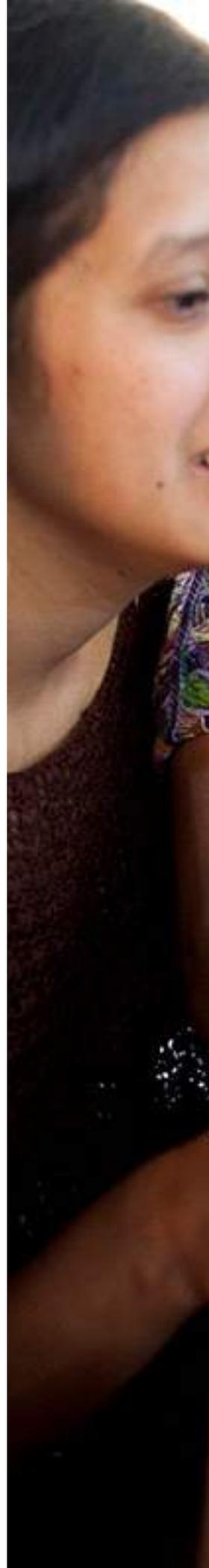
países, han sufrido personalmente el 38% de las mujeres.

Incorporar de forma transformadora la perspectiva de género en la innovación, la tecnología y la educación digital ayudaría a que las mujeres y las niñas tomen mayor conocimiento sobre sus derechos y a potenciar el ejercicio de estos y su activismo.

Los avances de la tecnología digital ofrecen nuevas posibilidades para resolver los retos humanitarios y de desarrollo y para hacer realidad los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Lamentablemente, las oportunidades que abre la revolución digital también plantean el riesgo de perpetuar las dinámicas actuales de la desigualdad de género. Las crecientes desigualdades son cada vez más evidentes en el contexto de las habilidades digitales y el acceso a las tecnologías, una brecha digital que deja atrás a las mujeres. Por lo tanto, el desarrollo de una educación digital e inclusiva y una tecnología transformadora constituye un requisito fundamental para un futuro sostenible.

La Celebración de las Naciones Unidas del Día Internacional de la Mujer bajo el lema "Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género" incluirá un evento de alto nivel internacional que tendrá lugar el miércoles, 8 de marzo de 2023, de 10.00 h a 11.30 h, horario de la costa este de los Estados Unidos (GMT -5). Este evento reunirá a especialistas en tecnología e innovación, representantes de gobiernos, del movimiento feminista y activistas por la igualdad de género, así como el sector privado, y permitirá debatir sobre las responsabilidades y el rol de todo el ecosistema digital en la mejora del acceso a las herramientas digitales y la reducción de la brecha digital de género.

Fuente: ONU MUJERES





# El verdadero compañerismo Rotario

**A** los 14 años ingresé a la familia rotaria, a través de Interact, en mi natal Iquitos, Perú; y desde aquel entonces cambió mi vida, mi forma de ver las cosas.

No solo el servir a los demás era lo que me atraía, sino el compañerismo que se vivía entre los adolescentes, seguro porque a esa edad buscamos espacios para conocer amigos y amigas, poder salir a las fiestas juveniles, al cine, o simplemente reunirnos en una casa para conversar. Desde aquel tiempo conservo aún grandes amistades.

Al pasar a Rotaract, continuaba esa misma dinámica: las actividades de servicio y el compañerismo entre los socios, incluso entre los demás clubes. Había unión al momento de organizar algunas actividades y sin estar pensando quién se llevaría los créditos o la portada en los medios de comunicación, simplemente éramos Rotaract y nuestro objetivo era servir. Eso mismo veo, hasta ahora; pues en mi calidad de asesor de los jóvenes, soy testigo que ellos buscan unirse para organizar acciones conjuntas, y la pasan bien.

Pero algo pasa cuando ya integras las filas de Rotary, de los tíos, como cariñosamente nos llaman los interactianos e incluso aún los rotaractianos que ya están reconocidos como organización por Rotary International, pues se acostumbraron a llamarnos así.

Rotary promueve el compañerismo, la unión, la amistad entre sus socios y no solo del mismo club, sino entre los demás clubes. En los discursos se habla que somos una gran familia, pero a veces no lo ponemos en práctica. Quizás las malas experiencias externas o internas nos llevan a alejarnos de este propósito, pero no debe

ser motivo para aislarnos en grupos o clubes, no es motivo para pensar que vivimos en constante competencia entre los rotarios del mismo club o, más aún, entre los clubes rotarios.

Ayudémonos entre todos, colaboremos con el club que nos necesita, fortalezcamos a nuestros rotarios y si no llegamos a ser grandes amigos entre todos, al menos vivamos un verdadero compañerismo. Aquel compañerismo que le da la mano al otro, que está presto a servir venga del club que venga y no estar pensando quién tiene más socios, quién hizo más actividades, quién figura más; todo lo contrario, alegrémonos por el éxito de nuestros rotarios, de nuestro club amigo y sigamos ese ejemplo o propongamos hacer algo juntos.

Quizás las malas experiencias nos llevan a generar alejamientos; pero somos rotarios, somos buenas personas y gente de acción; debemos eliminar de nuestros corazones los malos sentimientos, para guardar y mostrar lo mejor que tenemos.

Tratemos de ser como los niños; ellos no guardan sentimientos malos en su corazón, se molestan un momento y luego siguen como si nada hubiese pasado. Los rotarios debemos conservar ese corazón y espíritu de niño; recordando siempre que:

**La Amistad no es recibir, es entregar.  
No es criticar, es apoyar.  
No es ofender, es comprender.  
No es juzgar, es aceptar.  
No es guardar rencor, es perdonar.  
Porque la amistad es simplemente...  
...Amar.**



**Fernando Del Aguila  
Torres**  
Socio RC Iquitos  
Amazonas  
Distrito 4465







# Estas son las cinco cosas que los perros detestan de los humanos, según estudio

*Es importante reconocer los comportamientos de los caninos, para ayudarlos a sentirse mejor.*

---

Si bien es cierto que los perros son los animales domésticos preferidos por muchas personas, estos seres vivos también tienen su personalidad, así lo corrobora el estudio: “Los perros en libertad son capaces de utilizar señales humanas complejas para señalar”, presidido por Debottam Bhattacharjee, entre otros autores, que explica que los caninos responden a señales referenciales humanas, desarrollando funciones cognitivas que les permiten establecer un vínculo con sus dueños.

Incluso, la investigación indica que muchos de los perros analizados desarrollan sus personalidades de acuerdo con las experiencias vividas con seres humanos, teniendo gestos comunicativos evidentes. Por esto, los caninos —al igual que los seres humanos— detestan ciertas cosas, ¿cuáles?

---

**Fuente: Publicaciones Semana S.A.**

## Cosas que detestan los perros

De acuerdo con el portal Mundo Deportivo, los caninos, aunque suelen ser cariñosos, y leales con sus amos, al ser parte de una familia pueden llegar a incomodarles ciertos comportamientos que les provoca tristeza o incluso miedo, como por ejemplo:

### 1. Los gritos

Resulta que gritar es aquel acto en el que se deduce que una persona está desesperada, enfadada o alterada; cuando un perro recibe un grito de su amo, ya sea porque hizo algún daño o no, puede experimentar ansiedad o miedo y, necesariamente, no entenderá lo que está sucediendo.

El sitio asegura que para que un canino obedezca sin utilizar gritos se puede practicar una técnica llamada refuerzo positivo, mismo que se implementa para reconocer y aprobar la buena conducta de una mascota, dándole algún reconocimiento, ya sea un halago o un paseo, por ejemplo.



*Para que un canino obedezca sin utilizar gritos se puede practicar una técnica llamada refuerzo positivo, mismo que se implementa para reconocer y aprobar la buena conducta de una mascota, dándole algún reconocimiento, ya sea un halago o un paseo, por ejemplo.*



### 2. Obligarlo a interactuar con otros

Si bien es cierto que los perros se caracterizan por ser animales sociales, al igual que los seres humanos, existen personas y caninos que no son del todo de su agrado, y más que obligarlos a interactuar, sugiere identificar sus señales corporales que indican que no quiere estar en ese lugar o con esa compañía.

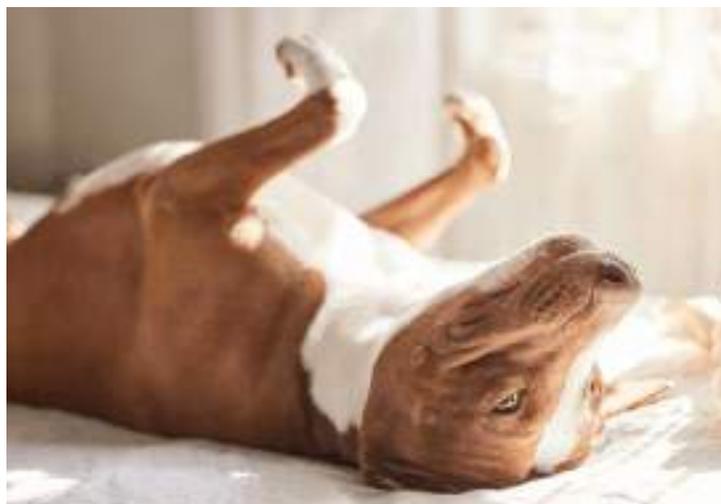
Lo mismo ocurre cuando sus propietarios lo visten de alguna manera, ya sea con un disfraz o con un abrigo para cubrirlo del frío; aunque es un acto de amor por los animales, puede ser incómodo para algunos de ellos.

Según el portal, algunas razas de perros parecieran disfrutar este tipo de accesorios, pero para otros son desagradables, ya que con ellos reciben toda la atención por lo llamativos que pueden ser, cosa que les causa asfixia o confusión.

### 3. Sentir ansiedad por abandono

El portal Red Canina explica que la ansiedad en los perros no se aleja al trastorno que padecen los seres humanos, argumentando que los caninos suelen experimentar nerviosismo e inseguridad, que se debe tratar porque desencadena otros problemas de salud, además de afectar la convivencia.

El portal especializado afirma que un perro siente ansiedad cuando ve a su amo salir de su recinto, sea cual sea el motivo, su reacción se ve reflejada en su comportamiento que lo lleva a sentirse alterado y nervioso. Incluso, el Magazine Zoo Plus señala que algunos suelen recurrir a la cama de sus propietarios y revolcarse para percibir su olor y no sentirse solos, ¿por qué? Es importante recordar que estos animales son sociables y otra causal de ansiedad es la soledad.



*La ansiedad en los perros no se aleja al trastorno que padecen los seres humanos.*



*A los caninos les fascina reconocer el mundo que los rodea.*

### 4. No dejarlo olfatear

Uno de los momentos preferidos de los caninos es pasear y es allí en donde pueden reconocer el mundo que los rodea a través de su nariz, por lo que cuando su amo los apresura o no les da su espacio para hacerlo, les puede incomodar. Además, muchos de estos lugares son marcados (por su orín), mismos que ellos consideran seguros.



### 5. Los abrazos

Como se mencionó anteriormente, los perros se caracterizan por ser amorosos, pero esto no ocurre con todas las razas. Lo que quiere decir que algunos perros pueden interpretar los abrazos no necesariamente amorosos, sino dominantes.

Por tal razón, un perro, aun cuando se puede sentir molesto, tolera estos comportamientos, mismos que no recibe de la misma manera cuando lo hace su amo o alguien no conocido. De modo que es clave instar a los niños a no acariciar a perros que no son de confianza porque no se sabe cómo van a responder.

# Las 7 reglas de oro de un neurólogo para potenciar la memoria y combatir la demencia

*La OMS calcula que más de 55 millones de personas viven con demencia*

---

**M**arc Milstein, investigador británico en neurociencia y autor del libro 'El cerebro a prueba de edad: Nuevas estrategias para mejorar la memoria, proteger la inmunidad y combatir la demencia', ha querido compartir con todo el mundo cuáles son las siete reglas de oro que él mismo sigue para mantener un cerebro ágil y luchar contra la demencia.

Según el experto, el cerebro humano, a partir de los 40 años, empieza a perder capacidad: un 5% por década. «Esto puede tener un gran impacto en la memoria y la concentración», señala en un artículo que él mismo ha publicado en la cadena «CNBC». Además, la OMS calcula que más de 55 millones de personas viven con demencia, una cifra que llegará a los 78 millones en 2030 y a 139 millones en el año 2050.

La buena noticia es que dicho síndrome, cuya enfermedad más común es el alzhéimer, «no es una consecuencia inevitable del envejecimiento», tal y como recuerda la OMS. Por eso, Milstein recuerda que, en realidad, son algunos factores relacionados con el estilo de vida los que más influyen en el desarrollo de enfermedades relacionadas con la memoria. He aquí sus siete reglas de oro:

---

**Fuente: ABC Familia**



1

### **Mantener a raya la tensión arterial y el colesterol**

«El corazón late unas 115.000 veces al día y con cada latido envía al cerebro alrededor del 20% del oxígeno del cuerpo -explica-. La hipertensión puede debilitar el músculo cardíaco y es una de las principales causas de infarto cerebral. Lo ideal es que no supere los 120/80».

Por otro lado, el colesterol juega también un papel determinante «en la salud del cerebro y del sistema nervioso».

2

### **Controlar los niveles de azúcar**

«El azúcar en sangre es el principal combustible del cerebro. Si no es suficiente, no tendrá energía; si es demasiado, puede destruir los vasos sanguíneos y los tejidos, lo que provocará un envejecimiento prematuro y enfermedades cardiovasculares», señala el investigador.

Por tanto, cuidado con el exceso de azúcar porque esta «se cuela a través de los alimentos envasados» con otros nombres como dextrosa, fructosa, glucosa o sacarosa. Mucha precaución también con «cualquier producto que incluya jarabe».

3

### **Dormir bien**

«Los estudios demuestran que las personas con apnea del sueño no tratada aumentan su riesgo de pérdida de memoria una media de 10 años antes que la población general», recuerda Milstein. Dormir es, por tanto, necesario. ¿Cómo conseguirlo? «Mantén un horario constante para acostarte y levantarte; apaga los dispositivos una hora antes de dormir; haz algo relajante antes de acostarte y sal a tomar el sol en cuanto puedas», aconseja.

4

### **Dieta nutritiva**

El experto asegura que en su cesta de la compra no faltan los pescados grasos como el salmón, aguacates, frutos secos, arándanos o las verduras crucíferas (rúcula, brócoli, coles de Bruselas y la berza). También tiene muy en cuenta cuando se estropeará el alimento que compra (los ultra procesados suelen llevar aditivos o conservantes que les hacen durar mucho tiempo), prioriza aquellos que no tienen una lista infinita de ingredientes y procura tener un arcoíris en el plato.

5

### **No fumar**

«Los fumadores tienen un 30% más de riesgo de desarrollar demencia que los no fumadores», sostiene. Ya sabemos cuáles son las consecuencias del tabaco y no solo para el fumador, sino también para quienes le rodean.

6

### **Establezca vínculos sociales**

La soledad no deseada tiene graves consecuencias en la salud. Las relaciones sociales, recuerda, son vitales para reducir el aislamiento y la soledad. «Realizando pequeños actos de amabilidad, estimularemos sustancias químicas cerebrales como la serotonina y las endorfinas», dice.

7

### **Aprender continuamente nuevas habilidades**

Según Milstein, «mantener una buena memoria no es sólo cuestión de juegos cerebrales como los sudokus o los crucigramas. Aprender habilidades y adquirir información son formas mucho más eficaces de establecer nuevas conexiones en el cerebro. Cuantas más conexiones haga, más probabilidades tendrá de retener e incluso mejorar su memoria».

# Comunícate con **EL CADRE**

## PARA TU PROYECTO DE SUBVENCIÓN

El Equipo de Asesores Técnicos de la Fundación Rotaria (Cadre) es una red de cientos de socios de Rotary de todo el mundo que poseen conocimientos especializados. Estos asesores utilizan sus conocimientos profesionales y técnicos para mejorar los proyectos de subvenciones de los socios de Rotary en nuestras áreas de interés.

### EL CADRE PUEDE AYUDARTE AL:

- Proporcionar asesoramiento en materia de planificación e implementación de proyectos.
- Diseñar evaluaciones de las necesidades de la comunidad.
- Incorporar elementos de sostenibilidad en los proyectos.
- Responder preguntas sobre las áreas de interés de Rotary.
- Proporcionar mejores prácticas de gestión financiera

Comunícate hoy mismo con un miembro del Cadre mediante nuestra página en Mi Rotary, o envíanos un correo electrónico a [cadre@rotary.org](mailto:cadre@rotary.org).



**Dr. John Philip**  
Inglaterra, Distrito 1090

#### **Cargo en el Cadre:**

Asesor del Cadre para la Prevención y Tratamiento de Enfermedades

#### **Profesión:**

Cirujano y oncólogo

#### **¿Qué dicen los socios de Rotary sobre John?**

«El Dr. Philip examinó detenidamente nuestra solicitud de subvención global para un proyecto de tratamiento del cáncer, solicitando aclaraciones y aportando sugerencias. Él se reunió individualmente con los miembros de nuestro comité de Finanzas y Selección. Es posible acceder en cualquier momento a expertos técnicos como el Dr. Philip para obtener asesoramiento especializado, incluso después de que su visita al proyecto haya finalizado».

— Rotario Tharun Shah, India, Distrito 3201

**¡El Cadre dispone de cientos de expertos preparados para ayudarte a planificar o mejorar tu proyecto!**

# Los mayores peligros de nacer niña en el mundo

*Las violaciones, la mutilación genital femenina, la represión, la pobreza y los embarazos precoces son parte de la violencia a la que tienen que enfrentarse niñas de todos los países por haber nacido mujer.*

Por: Alexis Okeowo



## Mutilación genital

Una niña es sometida a una mutilación genital durante una ceremonia colectiva celebrada en un colegio de Bandung, Indonesia, en 2006. Según Unicef, al menos 200 millones de niñas y mujeres de unos 30 países –entre ellas alrededor de la mitad de las indonesias menores de 12 años– han sufrido la mutilación genital. La práctica sigue realizándose, y no siempre con las condiciones higiénicas adecuadas.



## **Sobrevivir a un ataque con ácido**

Ritu Saini, de 21 años de edad (en primer plano), y Rupa, de 23, disfrutaban de las lluvias del monzón en lo alto de un tejado de Agra, en la India. Ambas chicas sobrevivieron a ataques con ácido. Cientos de mujeres y niñas son rociadas con ácido en este país. Ritu, anteriormente jugadora de voleibol, fue atacada por su primo. Después de diversas reconstrucciones quirúrgicas perdió su ojo izquierdo. Rupa fue agredida a los 15 años. La asociación Stop Acid Attacks aboga por el desarrollo de políticas destinadas a las supervivientes de estos ataques.

## **Una ceremonia alternativa**

Niñas de la aldea sierraleonesa de Masanga toman parte en ceremonias Bondo alternativas en las que se inician como mujeres adultas sin someterse a la mutilación genital. Más de 600 niñas han participado en ellas desde 2010.



## **Vivir entre la basura**

El vertedero de Ghazipur, un basurero de casi 30 hectáreas en Delhi, es el lugar que recorre Zarina, de siete años, en busca de objetos que revender. Al igual que esta niña de la India, otras muchas en todo el mundo viven en la pobreza y apenas tienen acceso a la educación.



## Ritual de preparación para el matrimonio

Elizabeth, de 19 años, y Rebecca, de 13, bailan en un ritual Bondo en la ciudad sierraleonesa de Kabala. Según los ancianos esta ceremonia, que regula el paso de la niñez a la madurez y que tradicionalmente incluye el corte o la extirpación de los genitales externos, vincula a las chicas a su comunidad y las prepara para el matrimonio. También pretende restringir la sexualidad femenina, y causa daños físicos y psicológicos. En Sierra Leona la mayoría de las mujeres han sufrido la mutilación genital.

## El riesgo de la falta de escolarización

Una adolescente se toma un descanso en su venta ambulante de baratijas en Mange Bureh, sentándose a orillas de un río en el que las chicas lavan y los chicos pescan. Las niñas no escolarizadas que trabajan en las calles de Sierra Leona para contribuir a la economía familiar corren especial riesgo en un país donde los delitos contra ellas suelen quedar impunes.



## Educación gratuita

Al participar en una ceremonia Bondo alternativa que no incluye la mutilación genital femenina, estas niñas de Masanga reciben educación gratuita garantizada por Masanga Assistance Education, una organización suiza sin ánimo de lucro. En la ceremonia participa una mujer que encarna el diablo del Bondo, una alta autoridad de esta sociedad secreta.

## Camino a clase

Un grupo de chicas vestidas de uniforme se dirigen a clase en una escuela metodista de Freetown, en Sierra Leona.



## Expuestas a la violencia sexual

Aarti, de nueve años, se expone a la violencia sexual cuando vende flores en una calle de Delhi mojada por la lluvia. Pese a los riesgos que corren, millones de niños de todo el mundo trabajan para llevar dinero a casa en vez de ir al colegio.

## Matrimonios concertados

Los matrimonios concertados son habituales en Sierra Leona. Baby Seibureh, de 17 años, y Claude Seibureh, de 48, vecinos de Freetown, se casaron en plena crisis del ébola. Cuando nació su hijo Joseph, a la madre hubo que hacerle una cesárea.



## Lucha contra la trata sexual

Rinki Kumari (en primer término) y Arti Kumari comparten un momento distendido en su habitación durante un receso de las clases que reciben en la escuela pública a la que asisten, la Kasturba Gandhi Balika Vidyalyaya de Forbesganj, en la India. Un centenar de niñas de los pueblos cercanos estudian en este centro gestionado por Apne Aap, una entidad benéfica cuya misión es poner fin a la trata sexual.

Sierra Leona es uno de los peores lugares del mundo para ser niña. En este país del África occidental, habitado por unos seis millones de personas, desgarrado por una cruenta guerra civil que duró más de una década y devastado por el Ébola, el simple hecho de nacer niña se traduce en una vida de barreras y tradiciones que a menudo dan más valor a su cuerpo que a su mente.

La mayoría de las mujeres de Sierra Leona –el 90% según Unicef– han sido sometidas a la mutilación genital, una práctica que las inicia en la vida adulta y supuestamente las hace más deseables para el matrimonio, pero que también es un método de represión sexual profundamente arraigado en su cultura.

Casi la mitad de las chicas se casan antes de los 18 años, y muchas se quedan embarazadas mucho más jóvenes, a menudo en su segundo o tercer ciclo menstrual. Muchas son víctimas de la violencia sexual; las violaciones suelen quedar impunes. En 2013 más del 25% de las sierraleonesas de entre 15 y 19 años estaban embarazadas o ya eran madres, lo que supone una de las tasas de gestación más elevadas del mundo para esa franja de edad.

Y demasiadas mueren en el parto: es el porcentaje más alto del mundo, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud y otras entidades internacionales. La mutilación genital femenina puede elevar el riesgo de sufrir complicaciones obstétricas.

«Si vas a las provincias te encuentras con chicas de 13 años, de 15 años, ya casadas y con sus bebés en brazos», dice Annie Mafinda, comadrona del Rainbo Center, que ayuda a víctimas de la violencia sexual en Freetown, la capital de Sierra Leona. Muchas de las pacientes atendidas en este centro tienen entre 12 y 15 años.

**La mayoría de las mujeres de Sierra Leona –el 90% según Unicef– han sido sometidas a la mutilación genital**

Cuando conocí a Sarah en Freetown, una ciudad que se levanta sobre una península montañosa junto a un puerto rutilante, tenía 14 años y estaba embarazada de seis meses, aunque parecía varios años más joven. Hablaba en un susurro, era bajita y menuda, llevaba las uñas de los pies pintadas de rojo y el pelo bien recogido bajo un pañuelo de color melocotón. Me contó que la había violado un muchacho, vecino de su familia, que se marchó de la ciudad tras la supuesta agresión.

Cuando su madre se enteró de que estaba embarazada, la echó de casa. Ahora Sarah (cuyo apellido nos reservamos) vive con la madre del chico que según ella la forzó. La madre del supuesto violador fue la única que se prestó a acogerla; en Sierra Leona las mujeres suelen vivir con la familia del esposo.

Sarah tiene que cocinar, limpiar la casa y hacer la colada. Me contó que la madre del chico le pega cuando, de puro agotamiento, no cumple con sus tareas. Con tantas trabas, ¿cómo puede una chica como Sarah sobrevivir y salir adelante en Sierra Leona?

En un país pobre regido por un Gobierno que no parece demasiado interesado en proteger a las niñas, lo más sensato que estas pueden hacer es intentar escapar del entorno en el que han nacido. En un universo lleno de amenazas, la escuela puede ser su único refugio.

Estudiar es complicado porque cuesta dinero, pero al mismo tiempo constituye un rayo de esperanza. Sacarse la secundaria puede traducirse en una mayor libertad económica y en la oportunidad de tomar las riendas de su propia vida, quizás abriéndoles las puertas de la universidad o de un empleo cualificado. Sin embargo, se calcula que entre 2008 y 2012 solo una de cada tres chicas cursó estudios se-cundarios; en este sentido el embarazo supone una de las barreras más importantes. No en vano el ministro de Educación de Sierra Leona ha vedado la entrada en los centros escolares de las jóvenes gestantes.

**“Se calcula que entre 2008 y 2012 solo una de cada tres chicas cursó estudios se-cundarios”**

El objetivo de esta política, formalizada por el Gobierno en 2015, es impedir que influyan en sus compañeras y protegerlas de las burlas. La prohibición de que las chicas embarazadas acudan a la escuela «es un ejemplo de moralismo anticuado e irreflexivo que lanza un mensaje equivocado –declara la escritora Aminatta Forna, quien en 2003 fundó una pequeña escuela rural en Sierra Leona–. Hablamos de jóvenes vulne-rables, que en este país son objeto de continuas depredaciones».





## Marginación tras el embarazo

Elizabeth Dainkeh fue coordinadora de un centro educativo de Freetown para jóvenes en edad escolar que estuvieran en estado de gestación o que ya fuesen madres, financiado por Unicef y el Ministerio de Educación sierraleonés, y otras instituciones.

«Cuando te quedas embarazada, te marginan», me dice. Estamos en el fondo de un aula sofocante en la que chicas con los cabellos trenzados y tocados de vivos colores, algunas con bebés en el regazo, se abanican con los libros de texto mientras escuchan a la maestra con atención.

«Yo creí que les daría vergüenza volver al colegio, pero no, están encantadas», dice con orgullo. La propia Dainkeh se quedó embarazada a los 17 años, y su padre la echó de casa. La hija que tuvo murió de desnutrición antes de cumplir un año de vida. Ahora, a sus 35 años, Dainkeh aconseja a sus alumnas que perseveren: que se olviden de los años que han estado desescolarizadas y sigan adelante.

Mary Kposowa, exdirectora de uno de esos centros femeninos, explica que algunas de sus antiguas alumnas se habían topado con dificultades al querer matricularse de nuevo en escuelas ordinarias después de dar a luz.

Para complicar aún más las cosas, en agosto de 2016 los centros para chicas embarazadas cerraron sus puertas; Unicef declara que se abrieron como un «puente» alternativo a la educación cuando la crisis del ébola tuvo cerradas escuelas de todo el país durante nueve meses. En aquellos centros había matriculadas unas 14.000 jóvenes embarazadas o púerperas, lo que hace temer a Dainkeh que actualmente haya en el país «un gran número de chicas marginadas del sistema educativo».

Los sierraleoneses suelen decir que el trauma de su país tiene su origen en la guerra civil que enfrentó a grupos rebeldes y al Gobierno. Desde 1991 y durante más de 10 años, miles de niñas y mujeres fueron violadas. Decenas de miles de personas fueron asesinadas. Y más de dos millones se vieron desplazadas. Más recientemente ha sido el virus del Ébola el que ha hecho estragos en el país, cobrándose unas 4.000 vidas en menos de dos años. La epidemia afectó a muchas familias, y dejó huérfanas a un gran número de niñas que tuvieron que hacerse cargo de sus hermanos sin estar aún preparadas para ello.

# Los tigres no son felinos

*En realidad, tanto los tigres como los leones son félicos, una familia que se subdivide en los citados felinos y los panterinos (a los que sí pertenecen).*

**S**iempre hemos escuchado que tigres y leones, dos de las especies más temidas del mundo animal, eran 'grandes felinos'. Una definición que, como recuerda National Geographic, no es correcta. Si nos basamos en la nomenclatura puramente científica, en realidad se catalogan en el grupo de los panterinos, ligeramente diferente a los felinos en términos científicos.

Se trata de un tipo de subfamilia perteneciente a la de los félicos, de la que muchos pueden no haber oído hablar hasta ahora, están los mamíferos carnívoros de cuerpo esbelto y musculoso, con extremidades muy flexibles, un oído agudo, hocico corto y una gran vista. Además, cuentan con unas garras retráctiles (excepto en el caso de los guepardos) que usan para cazar a sus presas y que guardan dentro de una especie de 'vaina' cuando no las usan. Por ello, se desgastan menos que las de otras especies.

Dentro de la mencionada familia, a su vez, encontramos dos subespecies diferentes: la de los panterinos (Pantherinae, según

su nombre científico) y los felinos (Felinae). En esencia, se diferencian principalmente en la capacidad de poder rugir, una característica propia de los panterinos, como el tigre o el león. También suelen ser de mayor tamaño y una musculatura más desarrollada que los felinos.

## El guepardo, único felino

Los tigres y leones, junto con leopardos y guepardos, eran las cuatro especies a las que se puede conocer como grandes felinos, aunque ya hemos visto que no es así. Dentro de los panterinos encontramos diversas especies, aunque muy limitadas: hay apenas siete vivas, por los 31 felinos que pueblan el planeta Tierra.

De estos, el guepardo (*Acinonyx jubatus*) es el único que, de forma estricta, se pueda calificar como felino. Es uno de los doce que forman la subfamilia de los felinos, en la que se encuentran especies como los gatos (*Felis*), el lince (*Lynx*) o el puma (*Puma concolor*). En cuanto a los panterinos, sus nombres científicos aluden a esta naturaleza: el león (*Panthera leo*), el tigre (*Panthera tigris*) y el leopardo (*Panthera pardus*).

**Raúl Izquierdo**  
Fuente: AS





# Nos ahogaremos sin agua

**L**a vida se mide en gotas de agua. Si no fuera así, ¿por qué sería esta la sustancia por excelencia en busca y captura en todas y cada una de las prometedoras expediciones que aterrizan en nuevos planetas? Solo entendemos la vida cuando hay agua para sostenerla, y por ello la buscamos en cada nuevo horizonte. Es, tal y como explica la NASA, el primer y elemental ingrediente para la vida.

Así pues, despreocuparse de la salud del agua es el aterrador sinónimo de despreciar la vida. Por ello, la Asamblea General de las Naciones Unidas decidió en 2015 incluir el abastecimiento y saneamiento del agua entre los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) recogidos en la Agenda 2030.

El margen para lograr las mejoras propuestas es cada vez más estrecho, y tampoco los datos estadísticos publicados en 2021 son precisamente favorables. El informe de las Naciones Unidas más reciente expone que un total de 129 países no están consiguiendo el progreso esperado. Una cifra como esta confirma que el planeta no alcanzará el objetivo marcado para 2030 sin la aplicación de medidas estrictas y prácticamente utópicas con las que duplicar la velocidad del avance sostenible.

Para los afortunados que nos topamos con agua potable al abrir un grifo, imaginar un mundo sin este recurso es complicado, incluso imposible. Es, sin embargo, la realidad desoladora del 26% de la población global. Un 46% ni siquiera cuenta con instalaciones de saneamiento seguro, poniendo

así en peligro la salud de prácticamente la mitad de la humanidad. La higiene, tal y como la OMS divulgó tras el inicio de la pandemia por COVID-19, es esencial en la prevención de enfermedades y está, lógicamente, íntimamente relacionada con el uso del agua.

Acostumbrados a escuchar que la Tierra se compone de agua en proporciones abrumadoras (un 71% según el Servicio Geológico de Estados Unidos), descubrir que sanearla y abastecer a la mitad de sus habitantes es un objetivo inalcanzable en la actualidad, es incongruente y suena distópico.

Aunque el cambio real esté en manos de cambios gubernamentales, políticas de gestión de recursos hídricos, infraestructuras y colaboración internacional, la ciudadanía no tiene por qué quedarse de brazos cruzados. No, nuestra generación se negará a vivir entre la espera y la esperanza.

La divulgación y las pequeñas acciones de uso responsable del recurso hídrico a nuestra disposición son nuestras aliadas: utilicemos las redes sociales para concienciar sobre la problemática, sumémonos a las campañas celebradas el 22 de marzo (Día Mundial del Agua) y el 19 de noviembre (Día Mundial del Retrete) y, por supuesto, reduzcamos el uso innecesario de agua en nuestras rutinas y hogares.

En un planeta inundado, garantizar la salubridad del agua es clave para la preservación de la vida tal y como la conocemos. La alternativa es, paradójicamente, ahogarnos sin agua.

**Marta Alarcón  
Márquez**  
Fuente: National  
Geographic



# Tiempo para todo

**I**niciamos un nuevo año calendario, con la esperanza de cumplir nuevas metas, o de aquellas que no alcanzamos su logro, al concluir el año anterior. Muchas veces nos resulta trillado escuchar que queremos hacer realidad nuestros sueños en un año que empieza, sin darnos cuenta que cada día, alejado de un calendario, es una oportunidad valiosa que la vida nos brinda para hacer o empezar a hacer lo que nos proponíamos.

¿Cuál es el objetivo de todo esto? Considero que la respuesta siempre, es y será **para ser felices**. Sin embargo, existen consideraciones que debemos tener presente para hacer que nuestros objetivos no sean complicados, ni nos ocasionen un estrés innecesario. ¿Cómo lograrlo? Simplemente dedicando un **tiempo para todo**.

En Rotary cada nuevo año -que empieza el 1° de julio-, los verdaderos socios que conformamos los clubes, entramos recargados de nuevas energías con la finalidad de cumplir las metas propuestas ya sea por Rotary, el gobernador, el presidente del club y nosotros mismos. Pero no es alejado de la realidad, que en Rotary también se nos baja la batería, sobre todo cuando somos de los socios que no nos perdemos ninguna actividad, proyecto, reunión; que siempre tratamos de estar presentes y esto puede provocar que dejemos a un lado nuestras propias metas personales o profesionales; muchas veces somos reclamados por nuestros familiares y amigos de por qué dedicamos tanto tiempo a Rotary. Y la pregunta que estoy seguro a muchos nos hacen es: ¿Cuánto ganas en Rotary? ¿cuánto te pagan por estar todo el tiempo trabajando para Rotary? La respuesta siempre es la misma: “No ganamos dinero, lo que **ganamos es algo invaluable**”; la íntima satisfacción de servir a los demás desde nuestras ocupaciones, a quien lo necesite. Como dice Sherry Anderson: “Los voluntarios no reciben

paga, no porque sean inservibles, sino porque son invaluableles”.

En fin, si nos ubicamos frente a un calendario, en nuestra familia rotaria tenemos el privilegio de tener cada año dos veces un ‘nuevo año’ -el primero de enero y el primero de julio-; por tanto, sentimos esa emoción de la oportunidad, del reinicio, de las cosas nuevas, en dos ocasiones, y para eso es importante que nos organicemos de manera que tengamos **tiempo para todo**. Conuerdo con la frase dicha entre los compañeros rotarios: “Rotary es para gente de acción, para gente ocupada”, el verdadero sentir del voluntariado es sacar tiempo de donde a veces no lo tenemos y cumplir con nuestra misión.

Mi recomendación comprobada, es organizar tus actividades, a fin de tener tiempo para todo y empieza por dar prioridades sin dejar nada de lado; por ejemplo, el horario laboral -si lo tienes-, no está sujeto a cambio, para un Rotary Lover el horario de su reunión semanal también se convierte en inamovible salvo fuerza mayor. Incorpora antes o después del trabajo, un tiempo para ejercitar tu cuerpo con lo que más te motive: gimnasio, crossfit, atletismo, bailo terapia, etc. Crea una rutina en la cual incluyas un tiempo con tu familia o tu pareja: sentarte o salir a tomar un café, ver el capítulo de una serie o una película juntos y comentarla o simplemente compartir un momento para conversar de lo ocurrido en tu día.

**Los amigos son muy importantes**, de modo que, en tu agenda semanal o mensual; date el tiempo para salir por un café, una cerveza o compartir una comida, si sientes que tus amigos no te invitan, pues toma la iniciativa y hazlo tú, pero no dejes de reunirte con él, ella o ellos.

Dedica un tiempo para compartir algo de lo



**Fercho Molina López**  
Ex Presidente Club  
Rotario de Portoviejo  
Reales Tamarindos

que tenemos con nuestros seres queridos, cumplir un sueño, muchas veces nos parece pequeño a nosotros, pero tal vez para nuestros padres o abuelos, es algo grande, como por ejemplo una visita inesperada, la invitación a un paseo o a conocer otra ciudad o simplemente regresar al lugar donde nacieron y añoran sus recuerdos.

Toma nota a lo siguiente: **date tiempo para ti solo**, sin nada que hacer, nada más que dormir, irte a la playa, leer un libro, o ir a un SPA, hacerte una sesión de fotos; registra en tu agenda un día o un fin de semana solo para ti. Vivimos en países con paraísos muy cercanos, que no los conocemos, date la oportunidad y escápate contigo, disfruta ese momento de desconectarte unas horas del mundo. Estar bien con uno mismo conlleva aceptarse y tener un control activo sobre nuestros pensamientos y nuestras acciones. Porque el arte de sentirse bien con uno mismo no tiene precio.

Empieza ahora mismo, empieza por algo simple, por ejemplo, hechos como, hacer tu cama, limpiar tus zapatos, arreglar tu escritorio o tu lugar de trabajo, trae consigo una reacción positiva a tu cerebro, del mismo modo al tener tiempo para cumplir con tus responsabilidades y compromisos creará la misma reacción positiva en ti. Empieza a buscar ese equilibrio necesario, ser bueno con tu tiempo, poner tus límites y trabajar en ellos.

Por último, les recomiendo que por lo menos una vez al año, dediquen un tiempo para acudir a un terapeuta y realizar una consulta médica de rutina; sin importar si te sientes mal o no, sin importar tampoco tu edad. El primero probablemente nos ayudará a reencontrarnos con tantas necesidades internas; por ejemplo, visitar a aquél niño feliz que fuimos cuando pequeños, porque todos tenemos algo de niño y que talvez, hoy olvidamos. Y el segundo para sentirnos tranquilos con nuestra salud, ya que sin salud no hay vida.

Hoy lo soñamos, mañana lo logramos y recuerda que Rotary es para gente de acción, ¡gente ocupada! **Imagina Rotary con tiempo para todo.**



# “Tenemos 7 sentidos, y los 5 más conocidos son los menos importantes”



GENTILEZA  
NAZARETH  
CASTELLANOS

*Nazareth Castellanos: "Si yo tengo una cara enfadada, el cerebro interpreta que esta cara es propia de enfado y por tanto activa mecanismos de enfado".*

**Alejandra Martins**  
Fuente: BBC News  
Mundo

**M**ientras lees estas líneas, ¿cómo está tu cuerpo? ¿erguido o encorvado? Y tu rostro, ¿está relajado o tienes el ceño fruncido?

Nuestra postura y nuestro rostro envían importantes señales a nuestro cerebro, y es una información a la que nuestro cerebro responde, según explicó la neurocientífica española Nazareth Castellanos, investigadora del Laboratorio Nirakara-Lab, cátedra extraordinaria de la Universidad Complutense de Madrid.

"Si yo tengo una cara enfadada, el cerebro interpreta que esta cara es propia de enfado y por tanto activa mecanismos de enfado", afirmó Castellanos.

De la misma forma, **"cuando el cuerpo tiene una postura propia de estar triste, el cerebro comienza a activar mecanismos neuronales propios de estar triste"**.

Nuestro cerebro interactúa con el resto del cuerpo en muchas más formas

de las que se pensaba. Y es que **"no tenemos solo cinco sentidos, sino que tenemos siete"**, señaló la científica. Y los cinco sentidos más conocidos, el gusto, el olfato, etc., "son para el cerebro los menos importantes".

Nazareth Castellanos habló con BBC Mundo sobre cómo influyen en el cerebro la postura y las expresiones del rostro, cuál es el poder de una sonrisa, y qué hacer para aprender a escuchar "los susurros del cuerpo".

### **¿Cómo llegaste a investigar la relación entre la postura y el cerebro?**

Empecé a replantearme la neurociencia después de llevar 20 años investigando solo el cerebro. Me parecía extraño que la conducta humana solo se apoyase en un órgano, que era el que está en la cabeza.

Antes había comenzado a estudiar la influencia de órganos como el intestino en el cerebro. Y decía, no puede ser igual para el cerebro que mi cuerpo esté encorvado o que mi cuerpo esté recto. Entonces empecé a indagar, a ver qué decía la literatura científica; descubrí

cosas que me parecieron absolutamente sorprendentes y pensé, esto lo tiene que saber todo el mundo.

### **¿Podrías explicarnos entonces por qué la postura es importante y cómo influye en el cerebro?**

Lo importante es entender que ahora la neurociencia reconoce que tenemos siete sentidos.

En la escuela siempre nos han enseñado que tenemos cinco -el olfato, la vista, el oído, el tacto y el gusto- que son los sentidos de la exterocepción, es decir, lo de fuera. Y esto es muy simbólico, porque hasta ahora la ciencia ha estado más interesada en estudiar la relación del ser humano con lo de fuera.

Ahora la neurociencia ha dicho desde hace como unos cinco años que hay que ampliar esto. No tenemos solo cinco sentidos, sino que tenemos siete. Y resulta que los cinco sentidos de la exterocepción -el oído, etc.- son los menos importantes. El número uno, el sentido más importante, es la interocepción.



*Los dos sentidos más importantes para el cerebro son la interocepción y la propiocepción.*

## ¿Qué significa interocepción?

Es la información que le llega al cerebro de lo que sucede dentro del organismo. Lo que está pasando dentro de los órganos.

Estamos hablando del corazón, de la respiración, del estómago, del intestino. Es el sentido número uno porque de todo lo que suceda es a lo que el cerebro le va a dar la máxima importancia, es prioritario para el cerebro.

Y el número dos en prioridad es el sentido de la propiocepción, la información que le llega al cerebro de cómo está mi cuerpo por fuera, la postura, los gestos y las sensaciones que yo tengo a lo largo de mi cuerpo.

Por ejemplo, las sensaciones en la tripa cuando nos ponemos nerviosos, o un nudo en la garganta, o la pesadez de ojos cuando estamos cansados. La propiocepción es el segundo sentido más importante. Y luego vienen los cinco.

## ¿Qué significa que la interocepción y la propiocepción son los sentidos primero y segundo para el cerebro?

Ya se conocía que el cerebro tiene que saber cómo está todo el cuerpo, pero antes se pensaba que era una información pasiva, el cambio ahora es que esto es un sentido. Es decir, un sentido es aquella información que el cerebro recibe y a la que debe responder.

Según lo que esté sucediendo, el cerebro tiene que actuar de una forma o de otra, y este es el gran cambio.

## ¿En qué parte del cerebro percibimos nuestra postura o gestos?

En nuestro cerebro hay una zona que es como una diadema, como la que te pones para retirarte el pelo. Esto se llama la corteza somatosensorial, y allí está representado mi cuerpo.

Esto se descubrió en el año 1952, y lo que se pensaba es que aquellas zonas que son más grandes en nuestro cuerpo tienen más neuronas en el cerebro. Por tanto, lo que se pensaba es que, a la espalda, que es muy grande, el cerebro le dedicaba muchas más neuronas que, por ejemplo, a mi dedo meñique.

Pero se descubrió que no, que el cerebro da más importancia a unas partes del cuerpo que a otras, y a lo que el cerebro da más importancia de todo el cuerpo es a la cara, a las manos y a la curvatura del cuerpo.

Entonces mi dedo meñique tiene como cien veces más neuronas dedicadas a él que toda la espalda, que toda la pierna, porque las manos son muy importantes para nosotros. Fíjate que cuando hablamos estamos utilizando las manos, estamos activando esas zonas del cerebro.

## ¿Cómo influyen en el cerebro los gestos de la cara?

El cerebro da una importancia tremenda a lo que sucede en la cara.

Aquí se han visto cosas que son muy importantes. Por una parte, se vio que las personas que fruncen el ceño -y esto es algo que hacemos mucho con los móviles que tienen pantallas pequeñas- están activando una zona relacionada con la amígdala. Es una parte del cerebro que está en zonas profundas y que está más involucrada en la emoción.

Cuando yo frunzo el ceño estoy activando mi amígdala, por tanto, si llega una situación que es estresante me voy a excitar más, voy a reaccionar más, porque yo ya tengo esa zona preparada. La amígdala, que es como una almendra, es una zona que cuando llega una situación estresante se activa, crece más.

Entonces es una zona que es mejor tener calmada.

Pero si ya está activada, cuando llegue una situación estresante se va a hiperactivar, y esto hará que yo hiperreaccione.

Intentar suavizar esta parte, el ceño, desactiva un poco nuestra amígdala, relaja.

## En una charla mencionaste un estudio fascinante con bolígrafos que muestra cómo fruncir el ceño o sonreír cambia la forma en que interpretamos el mundo. ¿Podrías explicarnos este estudio?

Además de la musculatura alrededor de los ojos, la segunda parte importante para el cerebro en la cara es la boca. No somos conscientes del poder que tiene, es impresionante.

Entonces lo que hicieron los estudios, para ver la hipótesis de la retroalimentación facial, es que cogieron un grupo de personas y les pusieron un bolígrafo en la boca.

Primero tenían que agarrarlo entre los dientes, estaban simulando una sonrisa, pero sin sonreír, que era lo importante. Y les ponían una serie de imágenes y tenían que decir cómo les habían parecido de simpáticas. Cuando tenían el bolígrafo en la boca simulando una sonrisa las imágenes les parecían más simpáticas.

Pero cuando tenían el bolígrafo entre los labios, simulando una cara de enfado, las mismas imágenes ya no parecían tan agradables. Esto es un estudio de los años ochenta, pero se han hecho muchos, muchos estudios desde aquel entonces.

Se ha visto por ejemplo que cuando vemos a personas sonrientes somos más creativos, aumenta nuestra capacidad cognitiva, la respuesta neuronal ante una cara sonriente es mucho más fuerte que ante una cara que no sonríe o una cara enfadada.

La ínsula, que es una de las zonas del cerebro más involucradas en la identidad, se activa cuando vemos a alguien sonreír o cuando sonreímos nosotros mismos. Sonreír no es reírse, es diferente. Entonces vemos

"Cuando yo



"Cuanto tenía



*o frunzo el ceño estoy activando mi amígdala...cuando llegue una situación estresante se va a hiperactivar, y esto hará que yo hiperreaccione".*



*an el bolígrafo en la boca simulando una sonrisa las imágenes les parecían más simpáticas" (imagen del estudio Strack et al. 1988)*

el poder que tiene una sonrisa sobre nosotros, porque el cerebro, como hemos dicho, dedica una gran cantidad de neuronas a la cara.

### **¿Cómo responde el cerebro cuando estamos sonriendo o frunciendo el ceño?**

Como hemos dicho, la propiocepción -que es la información que le llega al cerebro de cómo está mi cuerpo y en concreto de la cara- es una información a la que el cerebro tiene que reaccionar.

Si yo estoy triste, si me enfado, si estoy alegre, mi cara lo refleja, pero al revés también. Si yo tengo una cara enfadada, el cerebro interpreta "esta cara es propia de enfado por tanto activo mecanismos de enfado", o "esta cara es propia de estar tranquila y por tanto activo mecanismos de estar tranquila".

Es decir, el cerebro busca siempre lo que se llama la congruencia mente-cuerpo.

Y esto es interesante porque ¿qué pasa si yo estoy triste o estoy enfadada, estresada, y empiezo a poner una cara relajada? Al principio el cerebro dice "esto no cuadra, está nerviosa pero pone una cara relajada". Y luego empieza a generar algo que se llama la migración del estado anímico. El cerebro dice, "vale, pues intento adaptar el estado anímico a la cara".

O sea que fíjate qué recurso tenemos.

### **Hablabas también de otro aspecto de la propiocepción, la curvatura del cuerpo. Hoy en día con los celulares estamos a menudo encorvados, ¿cómo influye esto en el cerebro?**

El cerebro —y esto es un descubrimiento de hace tres meses— tiene una zona que está dedicada exclusivamente a ver la postura de mi cuerpo.

Lo que se ha visto es que hay posturas del cuerpo que el cerebro asocia a un estado emocional. Si yo, por ejemplo, muevo los brazos arriba y abajo el cerebro no tiene un registro de que subir una mano sea algo emocional, porque no solemos hacerlo, ¿verdad?

Sin embargo, estar encorvado es algo propio de estar triste, y es así, cuando estamos mal, nos encorvamos. Últimamente todos adquirimos posturas encorvadas, porque pasamos ocho horas al día frente a un ordenador, entre otras cosas.

### **¿A esto se refiere un estudio famoso que mencionas en tus charlas, el del ordenador?**

Cuando tenemos una postura encorvada esto afecta a la percepción emocional que tenemos del mundo y a la memoria. Y aquí es donde se hizo un famoso experimento donde se cogió unas personas y se les puso un ordenador portátil, un

laptop, a la altura de sus ojos, y aparecían una serie de palabras.

Al final se cierra el ordenador y les dicen, dime cuantas palabras has recordado. Y hacían lo mismo, pero poniendo el ordenador en el suelo de tal forma que obligaba a las personas a encorvarse.

¿Qué es lo que se vio? Que cuando el cuerpo tenía la postura hacia abajo, encorvada, las personas recordaban menos palabras, es decir, perdían capacidad de memoria y recordaban más las palabras negativas que las positivas.

Es decir, que, igual que cuando estamos tristes, que no estamos tan ágiles cognitivamente y nos fijamos más en lo negativo, cuando el cuerpo tiene una postura propia de estar triste el cerebro empieza a activar los mecanismos neuronales propios de estar triste.

Entonces, ¿qué es lo que nos dice, al fin y al cabo, la ciencia? Pues no es que haya que estar así o así, sino a lo largo del día ser más conscientes del propio cuerpo e ir corrigiendo esos rumbos que hemos ido adquiriendo.

Yo, por ejemplo, me observo mucho y descubro cada dos por tres que me he vuelto a encorvar. Pues lo vas corrigiendo entonces y a lo largo del tiempo cada vez vas adquiriendo menos ese hábito.

Pero si no tienes esa capacidad de observar tu propio cuerpo, puedes estar así horas y no te das cuenta de que estás así.

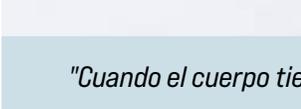
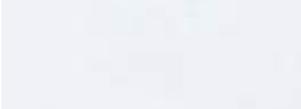
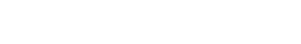
### **Nazareth, ¿cómo hacemos entonces para entrenarnos en escuchar más a nuestro cuerpo? Suelen decir que el cuerpo no grita, susurra, pero no sabemos escucharlo.**

Yo creo que lo primero para saber cómo está nuestro cuerpo es aprender a observarlo. Y lo que nos dicen los estudios es que gran parte de la población tenemos una conciencia corporal muy baja.

Por ejemplo, cada vez que nosotros sentimos una emoción, esto lo sentimos en alguna parte del cuerpo, las emociones sin el cuerpo serían solo una idea intelectual.

Hay estudios en que se pregunta a la gente, cuando usted está nervioso, ¿dónde localizaría en su cuerpo esa sensación? Gran parte no sabe responder, porque nunca se ha parado a observar su propio cuerpo.

Entonces lo primero es, a lo largo del día, pararse a observar, ¿cómo está mi cuerpo? Y cuando sintamos una emoción pararse un momento y decir ¿dónde la localizo? ¿Cómo siento mi cuerpo en este momento? Es decir, hacer mucha más observación corporal.



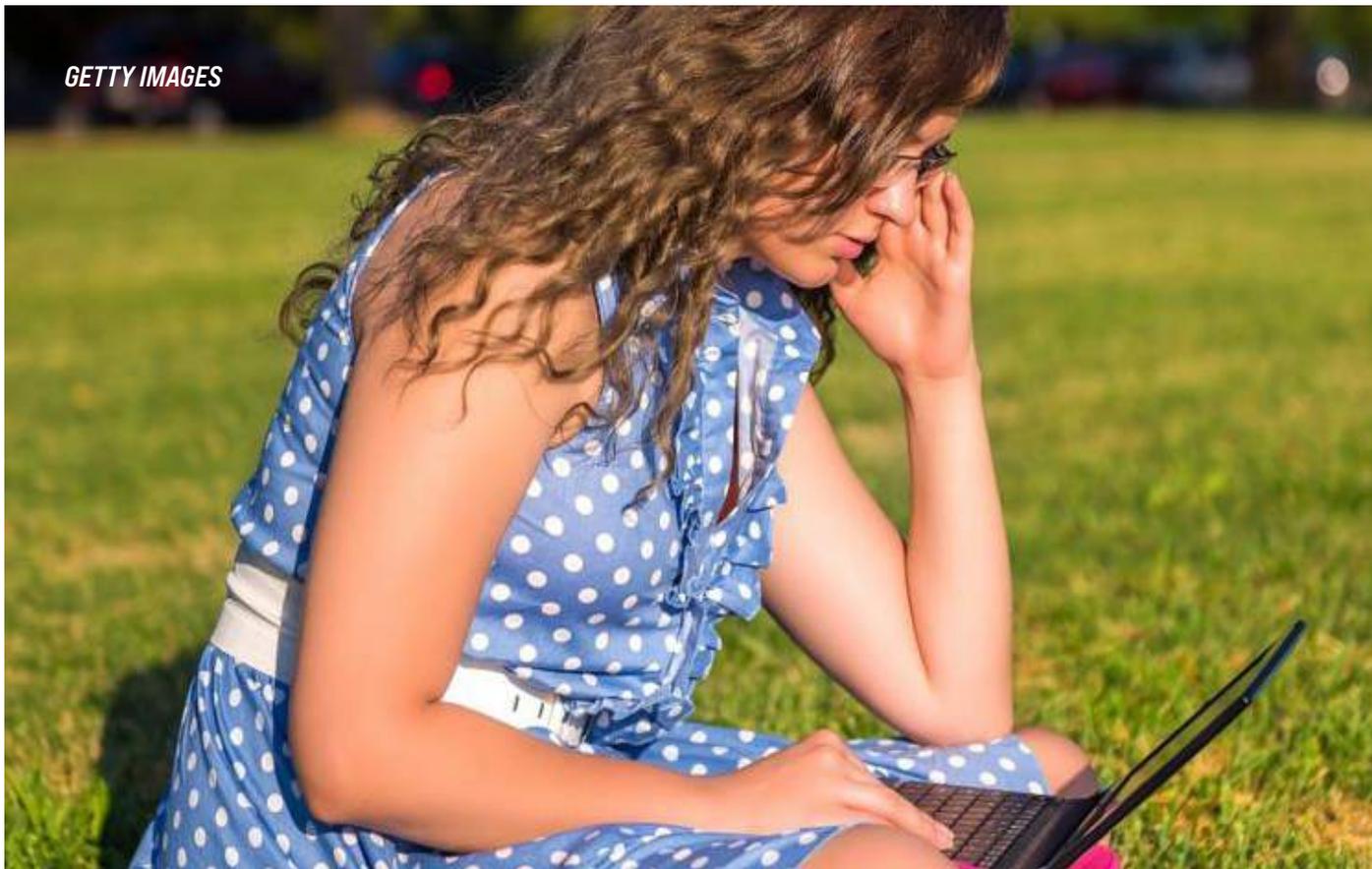
*"Cuando el cuerpo tie*



*"La respuesta neuronal ante una cara sonriente es mucho más fuerte que ante una cara que no sonríe".*



*"Cuando se adopta una postura encorvada, propia de estar triste, el cerebro comienza a activar mecanismos neuronales propios de estar triste".*



*Cuando las personas tenían el ordenador abajo y estaban encorvadas, "recordaban más las palabras negativas que las positivas".*

### **¿Y esta conciencia corporal ayuda con emociones difíciles?**

Cuando me pongo nerviosa, por ejemplo, siento algo en el estómago o un nudo en la garganta. Todo eso lo está sintiendo mi cerebro, lo recibe. Cuando yo soy consciente de esas sensaciones, esa información que le ha llegado al cerebro es más nítida, y, por tanto, el cerebro tiene más capacidad de discernir una emoción de otra.

Es decir, una cosa es ese susurro casi no consciente y otra es hacerlo palabra. Y eso lo hacemos con la consciencia, que también es una aliada en la gestión de las emociones. Porque cuando estamos metidos en una emoción, sea la que sea, si en ese momento paramos y desviamos la atención a las sensaciones del cuerpo, esto nos alivia mucho.

Es una de las formas de relajarnos, de frenar esa vorágine en la que nos

metemos cuando tenemos una emoción. Esto se llama la consciencia corporal.

Ya en los años noventa Antonio Damasio, el gran neurocientífico de nuestro tiempo, nos hablaba de las bondades que tiene ese marcador somático. Él ha hecho muchos experimentos donde se ha visto que las personas que tienen mayor conciencia corporal toman mejores decisiones.

En mi opinión, esto es así porque no es que el cuerpo te diga dónde tienes que ir, sino que te dice dónde estás. Y si estamos en una situación que es compleja y hay emociones de por medio y yo misma no sé ni dónde estoy o qué emoción tengo, es más difícil que yo pueda saber a dónde tengo que ir.

Las emociones son muy complejas y normalmente están mezcladas. Poder identificar una emoción solo con un análisis mental es más difícil que si lo

hago observando mi propio cuerpo.

Pero claro, para eso hemos tenido que entrenarnos, a lo largo del día observar las sensaciones del cuerpo, cuando estoy cansada, cuando estoy contenta, cuando estoy más neutra, cuando estoy enfadada, cuando me agobio. ¿Dónde lo siento? Esto nos ayuda mucho a conocernos.

### **La postura encorvada nos hace respirar peor, ¿podrías hablarnos de la respiración y el cerebro?**

La respiración es un aliado que tenemos completamente en nuestra mano, pero no sabemos respirar.

La postura y la respiración están íntimamente relacionadas. Si cuidas la postura cuidas la respiración, entonces lo que se ha visto en la neuroanatomía de la respiración es que la respiración influye en la memoria, en la atención y

**GENTILEZA  
NAZARETH  
CASTELLANOS**

la gestión de las emociones. Pero cuidado, si es nasal, si la inspiración es por la nariz.

Si inspiramos por la boca, y gran parte de la población es respiradora bucal, no tenemos tanta capacidad de activar al cerebro.

El cerebro necesita que le marquen ritmos y la respiración es uno de los marcapasos que tiene nuestro cerebro para que las neuronas generen sus ritmos, sus descargas eléctricas. Si respiramos por la boca es un marcapasos atenuado. Tiene que ser la inspiración por la nariz.

Cuando inspiramos, por ejemplo, el momento en el que más memoria tenemos es el momento en el que estamos inspirando por la nariz, en ese momento está activado el hipocampo.

Si a ti te dicen algo, una palabra, en el momento que ha coincidido con la inspiración, tiene más probabilidad de ser recordada que si te la dicen cuando estabas echando el aire, en la exhalación.

Esto nos habla de una cosa muy interesante que es la respiración lenta. Normalmente respiramos muy rápido.

### **¿Cuán importante es la respiración lenta?**

Nosotros acabamos de publicar un estudio científico sobre el poder de la respiración lenta como analgésico en casos de dolor crónico por discopatía (deterioro de los discos entre las vértebras).

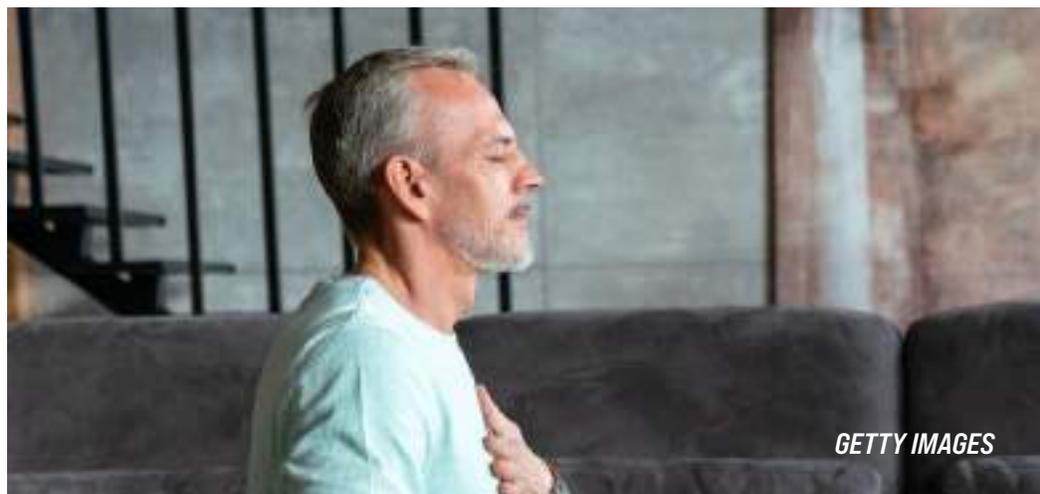
Y para las emociones lo importante es que el tiempo que tardamos en exhalar, en sacar el aire, sea más largo que el tiempo que tardamos en inhalar. Fíjate qué importante, cuántas cosas podemos hacer con nuestro propio cuerpo.

Nuestro cuerpo es el instrumento con el que suena nuestra vida, pero es un instrumento que no sabemos tocar.

Tenemos que aprender primero a conocerlo, y luego a tocarlo.



*Nazareth Castellanos: "Antonio Damasio ha hecho muchos experimentos donde se ha visto que las personas que tienen mayor conciencia corporal toman mejores decisiones".*



GETTY IMAGES

*"La respiración influye en la memoria, en la atención y la gestión de las emociones. Pero cuidado, si es nasal, si la inspiración es por la nariz".*



GETTY IMAGES

*Para escuchar los susurros del cuerpo, tenemos que entrenarnos y "a lo largo del día observar las sensaciones del cuerpo, cuando estoy cansada, contenta o enfadada, ¿dónde lo siento? Esto nos ayuda mucho a conocernos".*

# Asociación de Exbecarios de Rotary del distrito 4455

**E**n mayo de 2020 recibí la llamada de la gobernadora electa 2020-2021, Claudia Dávila Baca, comentándome la posibilidad de formar una Asociación de Exbecarios en nuestro distrito durante su período como gobernadora.

Conversamos un poco, en esos momentos yo no conocía los beneficios de formar una Asociación de Exbecarios y la GD Claudia, me convenció al mencionar que yo ya contaba con muchos amigos exrotaractianos, como ella; puesto que pertenecíamos a la agrupación de past rotaractianos del Perú, misma que yo había formado en el año 2005, contando a ese momento con unos 680 exrotaractianos de todo el país.

Acepté el reto en ese momento, y me puse a leer al respecto en My Rotary. Poco a poco fui dándole forma a la idea en las semanas siguientes. Para ello convoqué a mi ahijada rotaria Esther Garay y le expuse el pedido y las ideas al respecto. Seguimos estudiando y el siguiente paso fue contactar al encargado de las asociaciones en Rotary a nivel mundial, el amigo Mike Pfriem, quien nos brindó las orientaciones necesarias.

Una vez logrado los estudios y las coordinaciones realizadas, procedimos a revisar los datos de exbecarios en My Rotary, dándonos cuenta de que la mayor cantidad de contactos

son los exrotaractianos, el 87% del total aproximadamente, considerando que son los que mayor permanencia tienen en la etapa juvenil; superior al tiempo de estadía de los interactianos, o Ryla, o intercambistas, por ejemplo.

Con todo ello procedimos a realizar las primeras convocatorias en base a los exbecarios de Rotaract que tenemos en nuestra propia base de datos de la Agrupación Past Rotaractianos del Perú, los que convocaron luego a amigos exintercambistas y exinteractianos, completando una base de 63 amigos unidos por la amistad y el servicio.

Luego de algunas reuniones de información de los objetivos de Rotary para la formación de una Asociación y las coordinaciones necesarias, se procedió a elegir nuestra primera junta directiva presidida por la amiga Eddi Del Pilar Arana Roque en el mes de julio de 2020.

A continuación, con fecha 06 de septiembre de 2020 procedimos a remitir el formulario de solicitud de certificación para la "Asociación de Exbecarios de Rotary del distrito 4455", con la aprobación y firma de la GD Claudia Dávila. En fecha 16 de octubre de 2020 recibimos el correo electrónico en el cual se nos felicitó e hizo llegar el certificado firmado por el PRI Holger Knaack, consignando como fecha de fundación el 15 de agosto de 2020.



**César Machicao Cueva**

Presidente del Comité distrital de exbecarios del distrito 4455 Club rotario Lince

COMITÉ DE ROTARIO  
455  
agosto de 2020  
servir a la comunidad



Con mucho júbilo, en un evento virtual, el 21 de noviembre del 2020 tuvimos nuestra ceremonia de entrega de Carta Constitutiva, con la presencia de la GD Claudia Dávila, invitados nacionales y extranjeros, así como los exbecarios fundadores de tan importante asociación de amistad y servicio.

Producto de nuestras actividades de servicio, se propuso el primer proyecto con aprobación del comité de Rotary International, logrando el primer estipendio por 1.000 dólares. En el período 2021-2022, bajo la nueva presidencia de Eddi Arana, se logró un segundo estipendio de 1.000 dólares con otro proyecto aprobado.

En septiembre de 2022, presentamos nuestra candidatura a Rotary International para lograr el premio a la asociación de exbecarios del año.

Para el período 2022-2023, bajo la presidencia de Mónica Robalino, nos comunicaron desde Rotary International que se nos había designado como los ganadores del Premio a la Asociación de Exbecarios del Año, invitándonos a recibirlo personalmente en el mes de mayo durante la Convención de Rotary International en Melbourne, Australia. Premio distrital y mundial, al contar a la fecha con 100 asociaciones en el mundo rotario.

Esta es la breve pero pujante historia de nuestra Asociación de Exbecarios de Rotary del distrito 4455, lo que nos lleva, luego del premio, a planificar mayores logros, mejor servicio, incremento de socios y trabajar en conjunto con clubes rotarios y rotaractianos para proyectos de más impacto.

Otro tema pendiente es el colaborar en la formación de la Asociación de Exbecarios del distrito 4465. Cabe mencionar que ya se viene logrando el objetivo de Rotary, incremento de socios rotarios, al pasar algunos asociados a incorporarse a los clubes rotarios -o satélite- del distrito.

Quedamos muy agradecidos con todos aquellos amigos que han colaborado y continúan colaborando en este buen acierto distrital, quedando muy gustosos de brindarles una presentación a los clubes rotarios y rotaractianos que deseen contar con nuestra experiencia y conocernos más cercanamente.

Muy agradecido.



*Carta de reconocimiento a nuestra labor y otorgamiento del Premio a la Asociación de Exbecarios de Rotary del Año 2022-2023.*





Rotary



El presente certificado reconoce que

# Asociación de Exbecarios de Rotary D. 4455

fundada el  
19 de agosto del 2009

Carta de reconocimiento a nuestra labor y otorgamiento del Premio a la Asociación de Exbecarios de Rotary del Año 2022-2023.

esta institución sus fundadores y socios, registra por su inscripción esta asociación de exbecarios de Rotary.

*Rotary International*  
INTERNATIONAL ROTARY FOUNDATION

*Certificado otorgado por Rotary International para nuestras credenciales oficiales.*





**Jennifer Jones**  
**en el Amazonas**  
**Iquitos - Perú**

# Visita de la PRI Jennifer Jones a Iquitos - Perú

## Crónica de una Visita Histórica

**E**ra mayo de 2022, cuando el entonces Presidente de Rotary International, Shekhar Mehta, visitaba Trujillo. Se trataba de un acontecimiento histórico para el distrito 4465, que el Director de RI Julio César Silva-Santisteban había logrado. Los rotarios, con el Gobernador Jacinto Zevallos al frente, no podíamos estar más felices viendo al Director acompañando al PRI por las calles de Trujillo, su tierra natal. Por primera vez en más de cien años, un Presidente en ejercicio visitaba nuestro distrito.

Fue durante esos días, que conversamos con Julio César acerca de porqué los presidentes y otros líderes rotarios que venían a Perú, usualmente solo visitaban Lima, capital del país y Cusco, para estar en Machu Picchu. No sabíamos entonces, que meses después se nos daría la oportunidad de repetir en Iquitos lo que estábamos viviendo en Trujillo.

Así, surgió la idea de llevar a nuestros líderes cuando vinieran a Perú, a otras ciudades aparte de Lima y Cusco, siendo el nuestro un país que tiene tanto por ofrecer al turista y el mundo; además de contar con clubes rotarios en casi todo el territorio. Por supuesto que además de Trujillo, una de las ciudades sugeridas en esas conversaciones fue Iquitos, en donde nace el Río Amazonas. "Una maravilla natural del planeta cuya cuenca alberga el 20% del agua dulce sobre el planeta tierra".

En noviembre de 2022 con ocasión del Instituto Rotario de Lima, pudimos recibir como máximo representante de Rotary International al Presidente Electo, Gordon McNally. Una vez más, parecía que la historia se repetiría; pues él

y su adorable esposa Heather, vinieron a Perú teniendo agendado solo visitar Lima y Cusco.

Sin embargo, pasaba casi inadvertido que la fiduciaria Martha Hellman, quien vino al Instituto como máxima representante de La Fundación Rotaria, prefirió visitar Iquitos al terminar su actividad oficial en Lima, antes que también ir a Cusco.

Habiendo sido "Marty" y yo compañeros de promoción el año 2012-13, como "Gobernadores de La Paz"; y por ser Iquitos mi ciudad de residencia, tuvimos la oportunidad de conversar antes de su retorno a casa. Allí me contó lo favorablemente impactada que se sintió al estar en medio del bosque húmedo-tropical y de navegar por el río Amazonas. También pude enterarme de que ella y nuestra Presidente de RI Jennifer Jones, se conocían desde hacía años y de ser el caso, una podría recibir sugerencias de la otra.

Ya por entonces, la Presidente Jennifer y Julio César, programaban una visita a varios países de Latino-América entre enero y febrero de 2023. Increíblemente, en la planificación del viaje, ella le propuso a Julio César romper ciertas tradiciones, pidiéndole visitar ciudades a donde no habían estado usualmente otros Presidentes de RI; pues de seguro habrían rotarios a quienes les encantaría sentirse tomados en cuenta. Fue así como comenzó a gestarse, **"La visita de Jennifer Jones, Presidente de RI a Iquitos - Un hito para la Historia de Rotary en Perú"**.

Sabiendo que la visita se realizaría del 27 al 29 de enero de 2023 y que teníamos menos de noventa días para organizarla; allí mismo, con el liderazgo de nuestro gobernador Luis Lozano, convocamos un primer grupo de rotarios para programar hasta el menor detalle de esta.

**PGD Juan Simón  
Aponte**  
RC Amanecer  
Loretano





## Llegada al distrito y cumpleaños en la selva

Tal como se nos anunció, el 27 de enero a las seis de la mañana, llegó a Perú procedente de Bolivia, la primera mujer Presidente en los casi 118 años de vida institucional de Rotary International; si ese solo hecho ya era histórico, en el transcurso de este relato iré mencionando otros que lo hicieron más aún.

Previas coordinaciones con el Director Julio César, esa mañana estuvimos para recibirla en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez: él y su esposa Sara, el GD Luis Lozano con su esposa Giannina, la rotaria Gloria Lamas (RC del Rímac) y yo. Otro pequeño detalle "histórico": Los rotarios de Perú sabemos que desde el año 2013 – 2014, nuestro país fue reducido a solo dos distritos; donde por decisión de la Junta Directiva de RI, el distrito 4455 abarca el territorio de Lima hacia el Sur de Perú y el distrito 4465, el que va del Callao hacia el norte. Esta división hizo que el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, situado en el Callao y adonde arriban más del 90% de los vuelos internacionales a Perú, esté localizado en territorio del 4465. Allí además tenemos clubes rotarios como El Callao y La Perla.

El hecho de que la Presidente solo estuviera unas horas en el aeropuerto Jorge Chávez al llegar a Perú para tomar una conexión a Iquitos y al retorno hiciera lo mismo, para de allí tomar su vuelo hacia Quito-Ecuador hizo que, por primera vez en la historia, una visita de este nivel al país no incluyera territorio del distrito 4455.

Ser los anfitriones en Perú fue un gran desafío para los rotarios del distrito 4465 y siempre estaremos agradecidos a quienes nos visitaron de otros distritos para apoyarnos y hacer que nuestra Presidente se sintiera feliz.

Si hablamos de la Presidente Jennifer, hay enseñanzas que nos dejó a su breve paso por Perú; pero sin duda fueron, su inmenso carisma y la simpleza de sus mensajes y acciones las que estuvieron entre los más destacables.

Por ejemplo, fue muy grato como después de los años de COVID-19 y pandemia, nuevamente estuvimos con una líder que no temió acercarse, ni abrazarse con quienes se lo pidieron.



*Doris Alvan (esposa del PGD Juan Simon) y la Presidente de Rotary International, Jennifer Jones.*

Sin duda, sus espontáneas muestras de afecto, desde su llegada a Iquitos, hicieron que se ganara el corazón de los rotarios muy fácilmente.

Entre las mayores muestras de sencillez que pudo mostrar durante su visita oficial a Perú podemos mencionar temas como:

- Navegar por el río Amazonas para pasar la noche en un albergue, fuera de la ciudad y no en un hotel de mejor categoría y mayores comodidades.
- Despertarse antes de las cinco de la mañana para ver el "Amanecer Loretano" en el río Amazonas, justamente..., EL DÍA DE SU CUMPLEAÑOS.
- Movilizarse en motocarro entre los ríos Amazonas y Mazán para una expedición a la selva.
- Pasear por el puente colgante entre las copas de los árboles, haciendo el "Canopy walk", e internarse a la selva para apreciar la naturaleza en su mayor esplendor. Dios es tan grande, que hasta se dio la feliz coincidencia de que una manada de monos silvestres se le cruzara durante la travesía. Mientras estos saltaron de rama en rama de los árboles, permitieron que ella pudiera filmarlos. En ese momento no era tan importante que fuera hora de retornar al albergue como la felicidad y sensación de sentirse envuelta por la flora y fauna amazónica.

...Todo esto, entre sonrisas y muestras de agrado, lo hizo Jennifer Jones durante su estadía en Iquitos. Como ya mencioné: en el día de su cumpleaños.

Merece un especial agradecimiento el amigo rotario Rolando Macedo, artífice del paseo amazónico, quien organizó y facilitó la movilidad para navegar el Amazonas y la visita al albergue y "Canopy walk", que estoy seguro nuestra Presidente Jennifer nunca olvidará.

La visita a Iquitos de Martha Hellman dos meses antes, también ayudó, cuando conversaron por WhatsApp y Marty le recomendó a su amiga Jennifer, que no dejara de hacer el paseo por el puente colgante; pues esta era una experiencia de "Primera clase mundial".

Por todo esto, la historia de Rotary en

nuestro país tampoco dejará de escribir, ni olvidará **"cuando fue la primera vez que celebró su cumpleaños en Perú una Presidente de Rotary International"**.

## Mensajes de Jennifer Jones a los Rotarios

Seguramente fueron muchas las citas de nuestra Presidente durante esta visita; sin embargo, hubo algunas que quedaron grabadas y que ojalá recordemos por mucho tiempo. Al haber sido su edecán e intérprete durante los tres días, me permito comentar, entre muchas, las siguientes:

"La Familia es lo Primero y pertenecer a Rotary nos permite ser parte de una gran familia en el mundo".  
No fuimos pocos quienes nos preguntamos por qué Nick, su esposo, no había viajado con ella para acompañarla durante el día de su cumpleaños a Iquitos.

Luego de comentarnos que las fechas de su viaje y la de una delicada intervención quirúrgica al papá de Nick se habían cruzado, ellos, luego de conversarlo, habían decidido que Nick, como hijo y médico debía estar al lado de su padre; así como, que ella debía cumplir con el viaje planeado: "Primero está la familia", nos dijo justificando la ausencia de Nick; agregando que "lo bueno es que, al pertenecer a Rotary, todos tenemos una gran familia con integrantes de esta en el mundo entero".

**"Rotary nos permite tener diversidad de opiniones y para tomar decisiones es bueno confiar en la opinión de los rotarios de cada lugar"**.

Estando en las oficinas de RI en Evanston, antes de venir a Perú, Jennifer recibió copia de las alertas que se enviaban de las oficinas oficiales en su país a los ciudadanos, recomendándoles no visitarnos. Como es lógico, esto la preocupó pues tenía que decidir si continuar o no con los planes de viaje.

Nos comentó que su pensamiento fue que, siendo Julio César peruano, era él quien mejor podría conocer la realidad del momento en Perú; por lo cual le hizo la consulta antes de decidir; recibiendo de él la recomendación

positiva de continuar con los planes, sabiendo que ellos estarían muy lejos de las zonas conflictivas y no habiendo mayores riesgos. Seguir ese consejo hizo que finalmente estuviera muy feliz en Iquitos.

Así como las recomendaciones del Director, un rotario de la localidad, tenían que ser adecuadas; los rotarios, que estamos en todo el planeta, somos quienes mejor podemos conocer la realidad de nuestras ciudades para recomendar una acción en ellas.

Siendo los rotarios Gente de Acción, buscando lograr cambios que beneficien a nuestras comunidades; debemos entender que sólo lo lograremos "Juntos", si confiamos unos en otros.

**"Las Mujeres en Rotary no deben aspirar a los puestos más elevados de Liderazgo por una cuestión de género, sino por estar preparadas para ejercerlos mejor"**

Dirigiéndose a las mujeres rotarias que la escuchaban, en un diálogo de preguntas y respuestas libres, no pudo faltar aquella de "Que siente al ser la primera mujer que ocupa la presidencia de Rotary International después de casi 118 años".

Entonces Jennifer, para explicar la cita anterior y responder la pregunta les comentó, que hacía unos días, teniendo muy poco tiempo para hacer compras entre una reunión y otra; "Como cualquier mujer, no podía dejar de ver tiendas estando en Miami", y fue así como, mientras caminaba rápidamente por un centro comercial, hubo una vitrina que llamó su atención pues vio en ella diseños de ropa que le encantaron. Su sorpresa no pudo ser mayor, cuando le dijeron que la tienda era de una diseñadora de Perú. País en donde iba a celebrar su cumpleaños en unos pocos días.

Para Jennifer, el éxito de esta diseñadora en Miami era una muestra de la capacidad que tienen las mujeres peruanas y del reconocimiento que ellas pueden lograr cuando se lo proponen y se preparan.

La historia terminó en que por estar muy cerca su cumpleaños, Nick le



*De derecha a izquierda: PGD Juan Simon, PRI Jennifer Jones, Gobernador del distrito 4465 Luis Lozano y su esposa Giannina Laurencio.*



*De izquierda a derecha: Elvira Pinedo (RC Iquitos), esposa del PGD Jacinto Zevallos; PRI Jennifer Jones; Sara Montalván (RC El Rímac), esposa del DRI, Julio Cesar Silva-Santiesteban; Gianinna Laurencio, esposa del GD Luis Lozano; y Doris Alvan (RC Amanecer Loretano), esposa del PGD Juan Simon.*



dejó escoger y obsequió la ropa que más le gustara. La cual lució elegantemente durante la cena, modelándola entre sonrisas y aplausos, junto a los aretes (“Dormilonas”) que recibió del PGD José María Chávez durante el almuerzo en que se le incorporó como Socia Honoraria del Consejo de Gobernadores del Perú, CONGORPE, ofrecido por el PGD Guzmán Aguirre.

**“No hay proyecto muy grande, ni muy pequeño; cuando se trata de cambiarle la vida a la gente”.**

Jennifer nos dijo que:

Como sabemos, hace poco Rotary dio paso a su Séptima Área de Interés: “El Cuidado del Medioambiente” y la realidad de los acontecimientos está logrando lamentablemente, que muchos de quienes dijeron que el cambio climático no existía, se retracten al sentir los efectos en sus propios lugares.

Al navegar ayer y hoy por el río Amazonas, vi con pena cómo lo venimos contaminando con residuos plásticos y de otro tipo. Nosotros sabemos que esos residuos plásticos terminan en el sistema digestivo y matan a los peces y fauna ribereña en general.

Rotary es una Institución muy grande y unidos podemos hacer grandes cosas. Es momento de que hagamos algo como rotarios, para descontaminar nuestros ríos y lagos. Querer limpiar todo el río Amazonas, o evitar que se siga contaminando, puede parecer un proyecto demasiado grande para un solo club; pero hagamos nuestra parte cada uno y “JUNTOS” lo podemos lograr.

Agradecemos al Director de Rotary International, Julio César Silva-Santisteban Ojeda, por habernos dado la oportunidad de cumplir exitosamente el reto histórico de esta visita.

Puedo decir que en uno de esos momentos en que conversamos a solas, aquellos que te permite el ser su edecán, la Presidente Jennifer me comentó que más demoró ella en decirle a Julio César que quería hacer algo diferente en el viaje, visitando ciudades a donde no eran usuales las visitas de los presidentes, que él en sugerir Iquitos para Perú. Una sugerencia que de seguro despertó mucha expectativa entre los rotarios de otras ciudades y esperamos no haberlos defraudado. Gracias Director Julio César.



**Jennifer Jones**  
**Quito - Ecuador**

# Jennifer Jones: Una visita memorable

**E**l Distrito 4400 de Ecuador en pocos meses cumplirá 96 años de servicio, mientras Rotary International 118. En estas circunstancias, nuestros clubes tuvieron el privilegio de recibir el pasado fin de enero, la visita de Jennifer Jones, nuestra primera presidente mujer de Rotary International.

Ella fue enfática en aclarar, que no fue designada por su condición de mujer, sino por reunir las condiciones para tal responsabilidad. Y ciertamente, no sólo las reúne, sino que las sobrepasa en todo sentido. Es una mujer jovial, bella físicamente; pero mucho más espiritualmente, por ser como ella es. Inteligente, carismática, comunicativa, sencilla, muy sensible, no hay persona que no perciba su calidez y apertura, nunca evade un abrazo o una fotografía.

En varias de sus intervenciones, instó a los rotarios a usar eficazmente sus habilidades de comunicación, de no desaprovechar las oportunidades de contar historias, experiencias de servicio, nuestros proyectos y de promover la buena imagen y bondades de nuestra Fundación o nuestra organización.

Que debemos estar atentos a reconocer personas valiosas, auténticos líderes, con verdadera vocación de servicio. No se trata de integrar más socios, aumentar la membresía por aumentar o cubrir cuotas. Se trata de invitar a las personas correctas, hacerles espacio en nuestros clubes, darles tarea, involucrarlos y que nuestras actividades sean agradables, para que deseen permanecer.

La tragedia de Rotary en las últimas décadas, es que cada año ingresan el mismo número que se desvinculan, lo que hace que nuestro número permanezca igual, con escaso crecimiento. Evidenciamos una precaria retención de socios, los nuevos encuentran, que Rotary no les llena sus expectativas ni les ofrece las oportunidades que buscaban; prefieren marcharse.

La presidente Jones tuvo oportunidad de visitar la comunidad de San Miguel de Nono, parroquia rural ubicada al noroccidente de Quito, donde pudo constatar la transformación de esa población y las mejoras en las condiciones de vida, gracias a la acción permanente de los rotarios en esa localidad. Igual, pudo conocer en detalle, el proyecto de Scouts Marinos realizado por los rotarios en San Francisco del Cabo, parroquia rural de la provincia de Manabí, donde en la última década se vienen formando brigadas de jóvenes -200 en total-, educados para preservar la fauna y recursos de la reserva marina de esa localidad.

En una emotiva reunión con la juventud, con socios de Interact, Rotaract e Intercambio, la orquesta de uno de los clubes interpretó magistralmente la canción "Imagine" de John Lennon, que la emocionó hasta casi las lágrimas. Esa misma tarde, en el Convento de Santo Domingo, animó a todos a ejercer sus funciones de liderazgo "con verdadera autenticidad, a ser real uno mismo y nunca menospreciar la contribución de nadie, todos siempre tenemos algo que aportar, no importa la edad". De hecho, ella en su equipo, ha incorporado -en puestos muy importantes-, a rotaractianos muy jóvenes.

En rueda de prensa con diferentes medios, aseveró que "los rotarios éramos gente de acción, solucionábamos problemas, líderes en nuestras comunidades, voceros de la sociedad civil, contribuíamos a crear condiciones de paz, que buscábamos diversidad y personas de éxito, excelentes representantes de nuestras distintas profesiones y vocaciones, con auténtico afán de servir y hacer el bien a los demás". Que no éramos una élite económica o social, pero sí de excelencia y de servicio.

La gira que incluye ocho países, terminó con el beneplácito de todos, de Jennifer Jones, del Director Julio César Silva-Santisteban, del gobernador Daniel Valdivieso, y de todos los rotarios ecuatorianos que jubilados participamos en todos los eventos y brindamos nuestro cariño y admiración, por tan valiosa líder de nuestra organización.



**PGD Luis Villacrés**



*Bienvenida, en el Aeropuerto de Quito*



*Llegada al Swissôtel Quito*



*Con los representantes de Interact y Rotaract*



*Muy alegre en reunión con la juventud*



*Cena de gala con el Gobernador Daniel Valdivieso y PGD Luis Villacrés*



*Con miembros del club rotario Quito*



*Declaración de Huésped Ilustre de Quito*



*Rueda de prensa con los medios de comunicación*



*Con Alfredo Borrero, Vicepresidente del Ecuador, en las escalinatas del Palacio de Gobierno*





*Durante la visita a la Presidencia de la República*

# Actividades oficiales de Jennifer Jones

**E**stimados rotarios, quiero compartir con ustedes dos eventos importantes que se desarrollaron en el distrito 4400: la XVII Feria de Proyectos y la visita de nuestra Presidente de Rotary International, Jennifer Jones.

Con una asistencia presencial y virtual de más de 250 rotarios nacionales y extranjeros, se desarrolló la XVII Feria de Proyectos en la ciudad de Quito Ecuador, 20 clubes rotarios participantes, 30 proyectos presentados, 3 millones de personas beneficiadas, proyectos viables que abordan los 3.1 millones de dólares.

En la clausura de la XVII Feria de Proyectos se presentaron dos proyectos ya ejecutados del club Rotaract de Cumbayá, con su primer Global Grant en medio ambiente; y del club rotario de San Francisco del Cabo Esmeraldas, que presentó el proyecto: "Transformación de una comunidad a través de la educación a los niños". En la clausura tuvimos la oportunidad de contar con nuestra Presidente Jennifer Jones, quien al dar unas palabras nos motivó a seguir trabajando por nuestras comunidades.

Respecto de la visita oficial de Jennifer Jones al Ecuador, Quito fue la ciudad elegida por nuestra Presidente, donde rotarios, rotaractianos e interactianos llenos de emoción, felicidad y cariño la recibimos en el aeropuerto de Tababela, el domingo 29 de enero. Llegó acompañada del Director de Rotary International, Julio César Silva Santisteban.

Al día siguiente visitamos la parroquia Nono, a pocos kilómetros de la ciudad de Quito. En esta parroquia el club rotario de Quito Valle Interoceánico, hizo conocer el trabajo realizado en la comunidad por aproximadamente 20 años en varias áreas de interés, y con un gran alcance de beneficiarios, generando un amplio impacto en la comunidad, trabajando en el fortalecimiento del centro médico, apoyaron a la escuela, se fortaleció el colegio, cuentan con telefonía y junto

con el Oleoducto de Crudos Pesados (OPC) se realizó la pavimentación; actualmente también cuentan con una biblioteca. Pudimos verificar que es un lugar muy bonito, que atrae al turismo, con variada oferta gastronómica, y la migración casi no existe ya que hay oportunidades de desarrollo.

Nuestra PRI Jennifer fue recibida por la gente de Nono, con una calurosa bienvenida por parte de los niños y jóvenes los cuales le presentaron todo lo que han aprendido gracias a esta obra rotaria.

Por petición especial de nuestra Presidente, con el mayor de los agrados se coordinó una reunión con las juventudes (Rotaractianos, interactianos, scout marinos y los jóvenes de intercambio), evento que se desarrolló en el Convento de Santo Domingo, construido en 1575 con la llegada de los primeros dominicos a la ciudad de Quito.

El distrito 4400 ofreció una cena en honor a nuestra PRI, contamos con más de 200 rotarios y rotaractianos presentes, dejando en alto el nombre de nuestro distrito.

El último día de la visita, con nuestra Presidente tuvimos audiencia con las autoridades de Ecuador; como el alcalde del Distrito Metropolitano de Quito, Dr. Santiago Guarderas, quien le declaró huésped ilustre. Pasamos a una rueda de prensa; acto muy importante que tenía como finalidad hacer conocer la labor de Rotary en nuestro País y en el mundo, en la cual tuvimos una muy buena acogida de la prensa nacional. Luego fuimos recibidos en el Palacio de Carondelet por el señor Vicepresidente, Dr. Alfredo Borrero, quien dio la bienvenida a nuestra Presidente y al Director de Rotary International, para luego atender la gentil invitación realizada por nuestra Primera Dama de la Nación, señora María de Lourdes Alcívar de Lasso, a un almuerzo de comida típica ecuatoriana. Reuniones que permitieron promover las actividades que realiza Rotary tanto a nivel nacional como internacional,



**Daniel Valdivieso  
Arias**  
Gobernador del  
D4400

fortalecer lazos de amistad y fomentar actividades que permitan que trabajemos juntos en beneficio de nuestras comunidades.

Continuamos con la visita a la Capilla del Hombre y Casa Museo de Guayasamín; y concluimos la jornada con una cena en honor a nuestra Presidente organizada por la Gobernación con la participación del CONGOR.

Destaco la presencia de todos aquellos que con esfuerzo y entusiasmo pudieron estar presentes en esta visita de nuestra Presidente, estoy seguro que la energía, entusiasmo, sencillez, alegría y motivación que supo transmitir nuestra querida Presidente, sabrán inspirarnos, y generar en todos nosotros aún más ganas de seguir trabajando por aquellos que necesitan de gente de acción, para mejorar su vida.

Agradezco a todo el comité organizador: rotarias, rotarios, rotaractianas y rotaractianos; incansables, y de todas partes del país, que estuvieron pendientes de cada detalle. Agradezco a mis asesores, y a todos los que colaboraron para que la visita de nuestra Presidente sea satisfactoria, y en palabras de nuestro Director Julio César Silva: "En relación a la visita de la PRI Jennifer no tengo más que palabras de elogio ante el excelente programa desarrollado, y reconocimiento a tu dedicación, junto a tu esposa Gaby y a un grupo de rotarios que han hecho posible una magnífica estadía de Jennifer en Ecuador. El ambiente positivo y la gente que acompañó, creó un espacio de concordia en todo momento."

**Muchas gracias.**



# Llegada de Jennifer Jones a Ecuador



*El domingo 29 de enero de 2023 llegó al Ecuador nuestra Presidente de Rotary International, Jennifer Jones, para participar de una agenda de 3 días que incluyó su participación en la Feria de Proyectos, reunión con las juventudes de Rotaract e Interact, y de su visita a obras de Rotary Ecuador.*



# Visita a obra Rotaria



*Nuestra PRI Jennifer Jones visitó la obra rotaria emblemática dirigida por el club rotario Valle Interoceánico, el cuál emprendió un proyecto de desarrollo integral de la Parroquia de Nono, bajo la modalidad de Adopt-a-Village. Aunque, situada a escasos 18 kilómetros al noroeste de Quito, la población, de poco más de 1000 habitantes, se hallaba en un proceso de abandono, por la falta de condiciones elementales para una vida digna.*



# XVII feria de proyectos

## Distrito 4400



*Nuestra Feria de Proyectos contó con la ilustre visita de nuestra PRI, Jennifer Jones, a quién los jóvenes Scouts Marinos del club rotario San Francisco del Cabo le hicieron una demostración de sus valores y conocimientos adquiridos en su programa de estudio.*



# Conversatorio con Jennifer Jones y Julio César Silva-Santisteban



*Como parte de la visita a Ecuador nuestra Presidente de Rotary International, Jennifer Jones, participó en conjunto con nuestro DRI Julio César Silva-Santisteban, en un almuerzo conversatorio con la familia de Rotary, Rotaract e Interact del distrito 4400.*



*Nuestra PRI Jennifer Jones junto al director de RI Julio César Silva-Santisteban, GD. Daniel Valdivieso y su esposa Gaby, ataché embajador Marcelo Ávila y su esposa María Teresa González, RDI María Fernanda Pazmiño, RDR Alejandra Beltrán, Makiko Nakasone del distrito 5280.*



# Reunión de la PRI Jennifer Jones con las juventudes



*Dentro de la agenda de visita de nuestra PRI Jennifer Jones, contamos con una jornada con las juventudes de Rotaract, Interact y Scout Marinos de nuestro distrito 4400; este fue un espacio especial para que nuestra PRI tenga un contacto directo con el futuro de Rotary en Ecuador.*



# Visita a la alcaldía de Quito



*Nuestra PRI Jennifer Jones visitó la Alcaldía de Quito, mantuvo una reunión con el Alcalde de la ciudad, Santiago Guarderas, y fue nombrada huésped ilustre de la ciudad.*

# Conferencia de prensa



*Nuestra PRI Jennifer Jones, otorgó una rueda de prensa a los medios de comunicación de nuestro país.*

# Visita al palacio presidencial



*Nuestra PRI Jennifer Jones visitó el Palacio Presidencial de Carondelet, donde fue recibida por el Vicepresidente de la República del Ecuador, Alfredo Borrero, y realizó un recorrido por el palacio con la delegación de nuestro distrito.*



# 118 aniversario de Rotary International

*“Rotary necesita de quienes piensan y de quienes trabajan. Tengo la impresión que necesita de pensadores tanto y tal vez más que de trabajadores. Pero me siento seguro cuando digo que se necesitan de ambos, cualesquiera que fueran sus talentos y posibilidades de adaptación: los unos y los otros serán necesarios para la labor”.*

- Paul Harris

**E**l 23 de febrero de 2023 estuvimos de fiesta. Celebramos el 118 aniversario de fundación de la organización de servicio más grande del mundo. He aquí una apretada síntesis en esta grata recordación:

Fue en 1905 bajo la dirección de Paul Percy Harris se funda el primer club rotario en Chicago, Illinois, EE.UU. el 23 de febrero, y lo hizo con la idea de ayuda mutua en base de la amistad.

Con el paso de los años y el ingreso de nuevos socios su misión cambió más allá de los intereses profesionales y de clase. Los rotarios aunaron recursos y dedicaron sus esfuerzos y voluntad para servir a los necesitados, conforme nuestro lema oficial: "Dar de Sí antes de Pensar en Sí".

El nombre Rotary se origina por la rotación inicial de reunirse en las oficinas de los socios.

En 1921, ya se habían formado clubes en muchos lugares del mundo, y en 1922 la organización adoptó el nombre de Rotary International, dejando atrás la designación de Asociación Internacional de Clubes Rotarios.

En 1928 se establece oficialmente La Fundación Rotaria. Antes, en 1916, el Presidente de Rotary International, Arch Klumph, propuso su nacimiento con un fondo de 26,50 dólares; con la idea de "canalizar donaciones para hacer el bien en el mundo". A la fecha los rotarios y los amigos de LFR han aportado más de 1.500 millones de dólares.

En 1932, el rotario Herbert J. Taylor creó La Prueba Cuádruple, código de ética que Rotary adoptó oficialmente en 1943. Esta prueba ha sido traducida a más de 100 idiomas.

Durante la Segunda Guerra Mundial numerosos clubes se vieron forzados a disolverse, pero otros se tomaron la firme decisión de ayudar a las víctimas de la guerra. En 1942, y para enfrentar la posguerra, los rotarios convocaron una conferencia para promover los intercambios educativos y culturales en el ámbito internacional. Este evento fue el precursor de la UNESCO.

En 1945, Rotary participó con 49 rotarios en 29 delegaciones ante la conferencia para la fundación de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Actualmente Rotary es parte de la ONU y participa directamente en las conferencias de dicha organización.

En 1989, la organización aprobó la admisión de mujeres en los clubes del mundo entero, luego de que el club Duarte de EE.UU. admite a mujeres contraviniendo los Estatutos de RI y los Estatutos prescritos a los clubes rotarios. Debido a esta infracción, el club es dado de baja en Rotary International en marzo de 1978 y solo es readmitido en septiembre de 1986. En su primera reunión tras la decisión del Tribunal Supremo de EE.UU. en 1987, el Consejo de Legislación aprueba la eliminación del requisito en los Estatutos de RI de limitar solamente a hombres la afiliación a los clubes. Las mujeres son bienvenidas en los clubes rotarios en todo el mundo y desde entonces su aporte es muy significativo, aunque hubo de pasar 117 años para que la rotaria canadiense, Jennifer Jones, sea la primera mujer presidenta de Rotary International.

Como entidad fundadora de la Iniciativa Mundial para la Erradicación de la Polio, hemos ayudado a reducir el número de casos de polio en más de un 99,9 por ciento. Nuestra organización



**PGD Aníbal Robles Ocampo**

Asistente de la coordinación regional zona 23B

emprendió PolioPlus en 1985 y en 1988 fue uno de los miembros fundadores de la Iniciativa Mundial para la Erradicación de la Polio. Gracias al compromiso y la labor que Rotary y sus colaboradores han realizado por décadas, han sido vacunados más de 2.500 millones de niños en todo el mundo.

En 2019-2020 la pandemia del Corona Virus puso nuevamente a prueba a Rotary International y a los rotarios en particular. Si bien se cerraron unos clubes, otros -y en un número superior-, aparecieron y realizaron gestiones extraordinarias para ayudar a combatir la terrible pandemia que cobró alrededor de 7 millones de vidas. Una vez más el pensamiento profético de nuestro fundador Paul Harris, tuvo vigencia: *"En los momentos más difíciles es cuando vemos de qué estamos hechos los Rotarios"*.

Han pasado 118 años y los rotarios seguimos escribiendo la historia de Rotary International. En la actualidad, somos más de 1.362.000 socios (Entre rotarios y rotaractianos) y juntos en nuestros 48.000 clubes: Promovemos la paz. Combatimos enfermedades. Proporcionamos acceso al agua salubre, saneamiento y fomentamos buenos hábitos de higiene. Protegemos a madres e hijos. Fomentamos la educación. Desarrollamos las economías locales. Protegemos el medioambiente.

Seguimos siendo protagonistas del servicio a la humanidad. *"El rotarismo prospera en lugares donde los hombres piensan y donde el corazón del hombre es suficientemente grande para incluir la consideración por los demás"*. (Paul Harris/ *The Rotarian*/ Setiembre de 1912)

Estamos convencidos que *"Se beneficia más quien mejor sirve"*, que *"Imaginamos Rotary"* (PRI Jennifer Jones) y nos aprestamos a "Crear esperanza en el Mundo" con el PRIE Gordon R. McNally, en este tiempo que la humanidad pide a viva voz un liderazgo moral, un liderazgo de ejemplo al que estamos obligados si queremos sobrevivir. Ya lo dijo el Expresidente de Rotary International 2002-2003, Bichai Rattakul: "El segundo siglo de Rotary tendrá que ser el siglo de la ética. Si no, no sobreviviremos".

Quiero concluir con un pensamiento de Ralph Waldo Emerson: *"Reír mucho y a menudo; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el aprecio de los niños; merecer el elogio de los críticos sinceros y mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos; saber apreciar la belleza y hallar lo mejor en el prójimo; dejar un mundo algo mejor, bien sea por medio de un hijo sano, de un rincón de jardín o de una condición social redimida; saber que al menos una vida ha alentado más libremente gracias a la nuestra: eso es haber triunfado"*.



# CREAR. COMPARTIR. CONECTAR.

VOYAGE.

海外体験。  
学び。  
奉仕。

VIAJES.  
AVENTURAS.  
DIVERSIÓN.



Ni Cu Zn Ga Ge  
th Pd Ag Cd In



Toma acción, promueve la cultura y forja nuevas amistades alrededor del mundo. Desarrolla tus aptitudes de liderazgo y descubres el poder de Dar d... y cuan divertido es el verdac...

Rot

Intera

Rotary Sponsored

Cree sus propias tarjetas promocionales para mostrar sus actividades juveniles. Disponible ahora en el Brand Center de Rotary.

LIDERANÇA.  
INSPIRAÇÃO.  
D.

SERVICE.  
LEADERSHIP.  
ACTION.



da sala de aula  
ativo de  
nica  
orn

Join the global movement of young leaders taking action to build a better world. Exchange ideas with leaders in your community and mobilize your friends to develop innovative solutions to the world's most pressing common challenges.

## RYLA

people in  
e. Some live with most families for up  
hs, while others embark on a tour or  
or a few weeks. Go on an adventure in  
han 100 countries.

**Rotaract**  
Rotary Club Partner



**Rotary**  **rotary youth exchange**

# Rotary



# Confesiones de un obsesivo

¿Preocupado por el medio ambiente? No es raro; es sensato

Por Alan Castator

*Ilustración de Phil Wrigglesworth*



**M**i mujer cree que debería ir a terapia. Dice que estoy ob-sesionado con los residuos y que nuestro comportamientos extraños y antinaturales que revelan mi obsesión compulsiva.

Vale, tú decides. Encima del inodoro tenemos un cartel que dice: "Todo el papel higiénico, excepto el marrón, va al cubo de la basura. Sabemos que es asqueroso... pero te acostumbrarás". Yo te pregunto: ¿Es raro?

A mi hija se le cayó el papel al váter y luego se disculpó. Le dije: "Aún estás a tiempo de tirarlo a la papelera". Mi mujer dijo que eso era raro.

A mi mujer también le pareció raro que, al sentir frío en casa, sugiriera subir el termostato, y yo le sugerí que tal vez quisiera ponerse un gorro. ¿Eso es raro? ¿Sugerirle a alguien que tiene frío que se ponga un gorro?

Admitiré que, hace años, cuando se puso de moda el reciclaje, puede que me dejara llevar. Lo primero que supe es que era el único tipo de toda la ciudad que iba en bicicleta eléctrica a la planta de reciclaje con un cargamento de materiales reciclables en el portabicicletas. ¿Por qué conducir cuando puedes ir en una bicicleta eléctrica? Vale, era el único con una bicicleta eléctrica. ¿Y qué?

Luego nos mudamos al Oeste y conocimos a gente aún más comprometida con la conservación. Como mi vecino. Secaba la ropa en bastidores de madera conectados a poleas para poder elevarlos hasta el techo y aprovechar el calor ascendente. Ese fue el fin de nuestra secadora de ropa. Ahora no tengo secadora, pero sí percheros de madera. Y la condensación aumenta la humedad en la casa en invierno.

Vivimos en las montañas, donde el bosque necesita desesperadamente una entresaca y los incendios de verano están fuera de control. El servicio forestal aclara el bosque y te da madera para quemar, toda cortada en rollos. Empezamos a usar nuestra estufa de leña para quemar esa leña gratis, pero entonces nos dimos cuenta del humo que salía de nuestra chimenea. Era inaceptable.

Así que compramos una estufa de leña bien diseñada y de alto rendimiento, que utilizamos para calentar la casa y cocinar nuestros alimentos. La estufa tiene un catalizador que vuelve a quemar el humo antes de que salga por la chimenea. Nuestro sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado consiste en un ventilador de suelo pegado a la pared que expulsa el calor escaleras abajo. Es poco atractivo, pero funciona bastante bien.

Un coche vacío parado delante de una tienda me enfada. No sólo es un

derroche de gasolina, sino que vierte dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero en la atmósfera. Los camiones, todoterrenos y coches grandes me irritan, pero un vehículo desatendido parado en la acera es indignante.

En cuanto a los camiones, todoterrenos y coches grandes, no sólo queman mucho combustible, sino que su fabricación vierte carbono a la atmósfera debido al arrabio necesario para fabricar esas cosas enormes. Mi mujer y yo redujimos nuestro inventario automovilístico a un solo coche hace décadas. Y siempre un Prius, comprado usado.

La mayoría de los vuelos de pasajeros depositan toneladas de emisiones de carbono en la atmósfera, así que no volamos. En su lugar, conducimos el Prius y nos tomamos los días extra necesarios para llegar a nuestro destino. Y mira de qué ventajas disfrutamos: Vemos Estados Unidos y el personal del aeropuerto no nos trata como a un animal que va al matadero. Recuperas tu independencia cuando no vuelas.

Mi mujer y yo nos duchamos en plan "militar". Eso significa que cerramos el grifo cuando nos enjabonamos y abrimos el grifo cuando nos enjuagamos. Nos duchamos en bañeras de plástico que recogen las aguas grises, que luego utilizamos para tirar de la cadena. No tiene nada de raro.

Nuestro ahorro de energía nos ha costado al menos una amistad. Estuvimos fuera de nuestra casa de Michigan durante varios meses, y el calentador de agua de 30 galones estaba apagado. Nuestros amigos querían quedarse en nuestra casa durante 14 horas mientras asistían a una fiesta. Les dijimos: "Bien, pero por favor, no encendáis el calentador de agua". Fin de la amistad. Hay que predicar con el ejemplo.

Esto no es político; es personal. Es existencial. ¿Qué tipo de entorno le espera a un niño que nazca hoy? Yo no viviré dentro de 30 años, pero si tú vives, ¿cómo crees que será el planeta? ¿Crees que podrás esquiar en las montañas? ¿Crees que podrás ver objetos a 30 metros por debajo de la superficie del lago Tahoe? ¿Qué aspecto tendrá la costa de Florida? ¿Podemos molestarnos en cambiar nuestros hábitos y conservar el lugar un poco más?

Thomas Friedman, columnista del New York Times galardonado con el Premio Pulitzer, hizo recientemente una valoración poco halagüeña de nuestras exigencias como estadounidenses:

"Queremos los precios más baratos posibles de la gasolina y el gasóleo de calefacción para poder conducir nuestros coches tan rápido y tanto como queramos - y no tener que ponernos nunca un jersey dentro de casa ni hacer nada para conservar energía". ¿Podemos

rebatir esa idea en general?

Lo siento, pero no podemos tenerlo todo. Tenemos que hacer frente a la crisis climática, y eso no tiene nada de raro.

Afortunadamente, hay un grupo extraordinario de personas bien posicionadas para abordar este problema: los miembros de Rotary. En los cinco años anteriores a que Rotary adoptara la protección del medio ambiente como área de interés (en 2020), La Fundación Rotaria destinó más de 18 millones de dólares en subvenciones mundiales a proyectos relacionados con el medio ambiente. Así que Rotary ya lo está haciendo.

Sería extraño mostrar a los miembros de Rotary un problema y no ofrecer algunas soluciones. He aquí una: paneles solares. Sin discursos, sin legislación, sin largas y angustiosas esperas para rentabilizar tus dólares y esfuerzos. Sin intercambios de carbono, sin créditos fiscales de carbono que calcular. Un panel solar, en cualquier lugar, significa menos emisiones de gases de efecto invernadero a lo largo del tiempo. Compra uno hoy, quizá 100 el año que viene. Siempre sacas provecho de tu dinero. Igual que una sola vacuna contra la polio. O un millón de vacunas contra la polio.

¿Sería posible que los socios de Rotary empezaran a financiar algunos paneles solares? Sé que vuestros clubes ya cuentan con sus presupuestos y que vuestros proyectos favoritos ya están en marcha. Y eso es digno de elogio. Pero, ¿podrían programar paneles solares para el próximo año? Vuestra declaración de principios podría ser: disminuir los más de 50.000 millones de toneladas anuales de emisiones mundiales de gases de efecto invernadero generando electricidad para los hogares individuales mediante paneles solares.

Esa es una solución. Y hay muchas más. Pasar de nuestros hábitos anteriores a nuevos hábitos de conservación continua es un ajuste mental fácil. No hay trabajo extra, sólo un trabajo diferente. Hábitos diferentes. Puede ser divertido, una especie de juego contigo mismo.

Tengo un juego conmigo mismo. Recojo ropa del arcén, la lavo y me la pongo. Da pie a grandes conversaciones. Y sombreros raros. Aspiro a encontrar un cinturón de cuero con el nombre de otra persona grabado en la piel que pueda llevar. ¿Por qué no? Es divertido y ahorra energía y recursos. Es un hábito medioambiental positivo más. Y si eso es raro, de acuerdo, soy raro. Pero no se lo digas a mi mujer.

---

*Abogado litigante jubilado y defensor de los proyectos de hornos solares de Rotary, Alan Castator es docente en el Centro de Investigación Medioambiental de Tahoe.*

# Rotary responde al terremoto que ha devastado zonas de Turquía y Siria

**E**l 6 de febrero, Turquía y Siria se vieron sacudidas por un terremoto devastador que ha cobrado la vida de decenas de miles de personas, ha destruido miles de viviendas y otras estructuras y ha dejado a la población de toda la región sin refugio en medio del frío invierno.

El mundo rotario respondió a esta catástrofe de inmediato. La presidenta de RI, Jennifer Jones, activó nuestros esfuerzos de respuesta ante catástrofes, se comunicó con los distritos afectados y alentó a los gobernadores de esas regiones a solicitar subvenciones de respuesta ante catástrofes y compartir información sobre sus labores de socorro para que Rotary pueda amplificar las solicitudes de apoyo.

El Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria decidió que todas las donaciones efectuadas desde ahora hasta el 31 de marzo al Fondo de Respuesta ante Catástrofes para Turquía y Siria, se destinarán a proyectos de socorro tras el terremoto. Además, los fiduciarios pusieron más de 125 000 dólares a disposición de los distritos rotarios afectados por el terremoto a través de subvenciones de respuesta ante catástrofes.

ShelterBox, socio de Rotary, cuenta con un equipo de respuesta de emergencia que

evalúa las necesidades en la región y cómo puede responder. Dicho equipo se está comunicando con los líderes distritales de Rotary. Nuestro colaborador de servicio, Hábitat para la Humanidad, también está trabajando en su respuesta. Muchos socios de Rotary se preguntan cómo pueden ayudar. A continuación, te explicamos cómo generar el mayor impacto:

- **Contribuye al Fondo de Respuesta ante Catástrofes para Turquía y Siria.**

Las contribuciones ayudan a los clubes y distritos a proporcionar ayuda y a apoyar actividades de reconstrucción donde más se necesitan. Los fondos se distribuyen a las comunidades afectadas a través de subvenciones de respuesta ante catástrofes. El Fondo de Respuesta ante Catástrofes puede aceptar contribuciones en efectivo y Fondos Distritales Designados (FDD).

- **Apoyar iniciativas locales.**

A medida que nos enteramos de los esfuerzos de respuesta local que lideran los clubes y distritos, Rotary crea conciencia sobre cómo apoyarlos. La gente puede apoyar estos proyectos trabajando directamente con los socios de Rotary en la región. Si deseas que publiquemos información sobre los esfuerzos de respuesta local, escribe a [relief@rotary.org](mailto:relief@rotary.org).





# Los fideicomisarios aprueban fondos específicos para Ucrania y Pakistán

**E**n respuesta al agravamiento de las crisis humanitarias en Ucrania y Pakistán, el Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria votó en enero la creación de dos nuevos fondos específicos para seguir ofreciendo ayuda vital a las personas afectadas.

El Fondo de Respuesta para Ucrania y el Fondo de Respuesta a las Inundaciones de Pakistán de 2022 estarán separados del Fondo General de Respuesta a las Catástrofes, que anteriormente había prestado ayuda para la guerra de Ucrania y las devastadoras inundaciones de Pakistán.

"Desde que Rusia invadió Ucrania el pasado mes de febrero, los rotarios han mostrado un apoyo increíblemente generoso al pueblo ucraniano. Este nuevo fondo temporal se debe a las necesidades urgentes y al deseo de los rotarios de seguir ayudando a la población ucraniana", afirma Ian Riseley, presidente del Consejo de Fiduciarios. "Al mismo tiempo, las terribles inundaciones en Pakistán han causado dificultades extremas para la gente de allí, y el Fondo de Respuesta a las Inundaciones de Pakistán 2022 ayudará a la recuperación".

Según Naciones Unidas, unos 18 millones de ucranianos, el 40% de la población,

necesitaban ayuda humanitaria para finales de 2022. La escalada de ataques rusos contra infraestructuras críticas y objetivos civiles de Ucrania ha causado destrucción masiva y muertes, dejando a millones de personas sin acceso fiable a electricidad, calefacción y agua. A mediados de enero, se registraban casi 8 millones de refugiados ucranianos en toda Europa, y muchos de ellos necesitan ayuda urgentemente.

En Pakistán, las inundaciones repentinas de la estación monzónica de 2022 afectaron a más de 33 millones de personas, arrasaron 2 millones de viviendas y desplazaron a 8 millones de personas. Alrededor de un tercio del país quedó sumergido. A principios de enero, UNICEF afirmó que hasta 4 millones de niños seguían viviendo cerca de aguas contaminadas, lo que ponía en peligro su salud.

Para aliviar ese sufrimiento, Riseley hace un llamamiento a los socios de Rotary para que apoyen los proyectos de ayuda contribuyendo al Fondo de Respuesta a las Inundaciones de Pakistán 2022 y al Fondo de Respuesta a Ucrania una vez que se establezcan. Las contribuciones a ambos fondos se aceptarán hasta el 31 de diciembre de 2023 y se desembolsarán antes del 30 de junio de 2024.

Los fiduciarios especifican que las donaciones a ambos fondos pueden incluir los Fondos Distritales Designados. El dinero no utilizado se transferirá al Fondo General de Respuesta a Desastres el 30 de junio de 2024.

El Distrito 2232 (Bielorrusia y Ucrania) puede solicitar simultáneamente tres Subvenciones de Respuesta a Ucrania de hasta 100.000 dólares cada una. Los distritos limítrofes con Ucrania pueden solicitar una subvención de hasta 100.000 dólares cada vez. Los demás distritos pueden solicitar una subvención de hasta 25.000 dólares cada vez.

En cuanto al Fondo de Respuesta a las Inundaciones de Pakistán de 2022, los Distritos 3271 y 3272 (Pakistán) pueden solicitar dos subvenciones simultáneas de hasta 50.000 dólares cada una.

"Habiendo visto la generosidad con que los rotarios donaron a ambas causas en 2022 a través del Fondo de Respuesta a Desastres, los fiduciarios sabían que esta oportunidad de apoyo continuo sería recibida con entusiasmo", dice Riseley.

Para más información y contribuir, visita [my.rotary.org/donate](https://my.rotary.org/donate).

— ETELKA LEHOCZKY

# AL DESARROLLAR LA MEMBRESÍA INCREMENTAMOS EL BIEN QUE PODEMOS HACER

## Presentamos la Sociedad de la Membresía para Padrinos de Nuevos Socios

Para brindar reconocimiento a quienes han demostrado un compromiso y un éxito extraordinarios en el desarrollo de nuestra membresía, hemos lanzado un nuevo programa. La Sociedad de la Membresía para Padrinos de Nuevos Socios es una galería virtual en la que figuran aquellos socios que han apadrinado a 25 o más socios.

Visita [rotary.org/membershipsociety](http://rotary.org/membershipsociety)

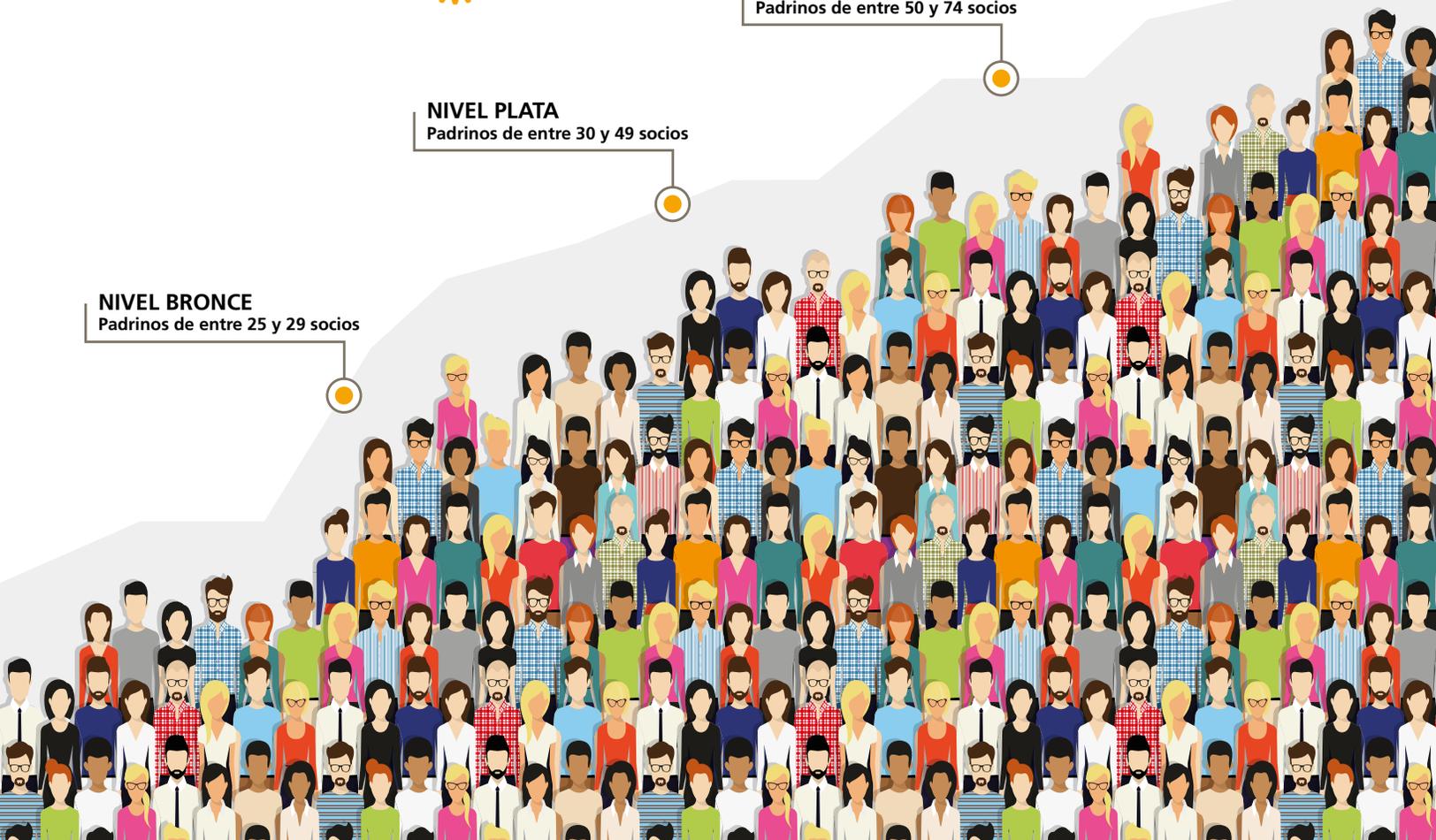


**NIVEL ORO**  
Padrinos de entre 50 y 74 socios

**NIVEL PLATINO**  
Padrinos de 75 o más socios

**NIVEL PLATA**  
Padrinos de entre 30 y 49 socios

**NIVEL BRONCE**  
Padrinos de entre 25 y 29 socios





CONVENCIÓN 2023

## Solo en Melbourne

**E**scoge entre los eventos exclusivos y privados programados para la Convención de Rotary International, que pondrán de relieve la cultura, el deporte y la hospitalidad de Melbourne. Entre las experiencias «solo para rotarios» se incluyen campos de golf de categoría mundial, el acceso especial a un distrito de restaurantes situados frente al mar y una de las actividades favoritas de los asistentes a la Convención: la cena en casa de un socio de Rotary.

Los golfistas que lleguen a la ciudad antes de la convención, a celebrarse del 27 al 31 de mayo, podrán asistir a un día rotario en el Victoria Golf Club, uno de los ocho campos del Melbourne Sandbelt, conocido por sus bellos trazados en suelo arenoso, ideales para la práctica de este deporte. Los fondos recaudados mediante esta actividad del 26 de mayo se destinarán a la erradicación de la polio.

Visita junto a tus amigos de Rotary otro tesoro de Melbourne durante la Noche en el Museo, evento cultural de bienvenida a celebrarse el 27 de mayo. Explora el Museo de Melbourne una vez concluido su horario de apertura para conocer la historia de la ciudad y disfrutar de comida y bebida típica de la región.

Los socios de Rotary de todo el área metropolitana de Melbourne están listos para invitar a cenar a otros asistentes a la convención. El 29 de mayo, en la Velada de la Hospitalidad Anfitriona podrás asistir a una cena ofrecida por un club o por un socio en su hogar.

Para disfrutar de otra cena especial, los socios de Rotary tendrán acceso exclusivo a la zona de restaurantes de South Wharf del 29 al 30 de mayo para degustar la multitud de platos que atraen a visitantes a la ciudad. La exposición de alimentos Streets of Melbourne se encuentra a las afueras del Centro de Convenciones y Exposiciones de Melbourne, una de las sedes de la Convención de Rotary.

O si lo prefieres, reserva el 30 de mayo una excursión nocturna al famoso hipódromo de Flemington, que incluye una cena gourmet de tres platos y fotografías con los purasangres ganadores.

Reserva tu excursión exclusiva en [rotarymelbourne2023.org/events](https://rotarymelbourne2023.org/events).

— EVA REMIJAN-TOBA

Obtén más información e insíbete en [convention.rotary.org](https://convention.rotary.org).

# Gordon McInally te invita a La Real Fundación Rotaria de Edimburgo Fin de semana del millón de dólares en Escocia



R. Gordon R. McInally, presidente de RI en 2023-24, tiene previsto agradecer a 10 parejas o matrimonios que efectúen donaciones a La Fundación Rotaria. Por efectuar donaciones directas de US\$100.000 o más, o legados de US\$250.000 o más, se les invitará a una experiencia especialmente organizada en torno al legendario espectáculo Royal Edinburgh Military Tattoo, en Escocia, país natal de Gordon, del 18 al 20 de agosto.

## El Fin de Semana del Millón de dólares de la Real Fundación Rotaria de Edimburgo en Escocia incluirá:

- Cena privada en el Castillo de Edimburgo
- Asientos VIP reservados en el mundialmente famoso Royal Edinburgh Military Tattoo
- Desayuno a bordo del Royal Yacht Britannia y visita privada a este yate que perteneció en su día a la familia real
- Acceso a un bloque de habitaciones en el hotel Waldorf Astoria de Edimburgo



- Una visita al Palacio de Holyroodhouse, residencia oficial del rey Carlos III de Escocia
- Una selección de excursiones opcionales, como una partida de golf con los dirigentes principales de Rotary en St. Andrews Old Course, un almuerzo en el mundialmente famoso Hotel Gleneagles, o un viaje en avión a Islay, la cuna del whisky de malta de la isla, para visitar la destilería Ardbeg.



**Para más información, escribe al ex gobernador Alasdair Seale, miembro del Comité de Desarrollo de Fondos de La Fundación Rotaria, a [aseale@trinityfactors.co.uk](mailto:aseale@trinityfactors.co.uk), o visite [rotary.com/scotlandweekend](http://rotary.com/scotlandweekend).**



# Gente de acción en todo el mundo

Por Brad Webber

## 29 kilos y 51 gramos

Peso del mayor melón cantalupo, reconocido por el récord mundial de Guinness



### Estados Unidos

Las leyendas del sur de Michigan hablan de un vagabundo que entregó semillas de melón al dueño de un invernadero. El melón Howell resultante ha sido celebrado por los habitantes locales con un festival anual que ya celebra su 63° aniversario. El Club Rotario de Howell se ha sumado a la celebración vendiendo un helado con sabor a melón Howell. En agosto, el club, formado por 40 socios, vendió 7000 copas de helado y 1500 envases de dos litros de helado durante el fin de semana de la feria. En este evento colaboraron más de 100 personas, entre ellas rotarios, socios del Club Interact del Instituto de Enseñanza Secundaria de Howell y deportistas escolares. La iniciativa recaudó 30 000 dólares para becas, programas locales para la juventud y otros proyectos comunitarios. «Es tan popular que no importa a qué hora digamos que vamos a empezar a vender, va a haber cola», apunta Sandie Cortez, expresidenta del club de Howell. «A la gente le encanta esto».

Rotary  
Club of Howell



### Perú

Este mes, el Club Rotario de Chinchá tiene previsto inaugurar una nueva ampliación de un albergue que acoge a niñas vulnerables de entre 5 y 17 años en la región de Ica. Las niñas, algunas de las cuales han sido abandonadas por sus familias o son víctimas de malos tratos, «necesitan mucha ayuda psicológica», afirma Mónica Avilés Calderón, expresidenta del club. En 2000 el club terminó el primer edificio, con capacidad para albergar 30 residentes. Pronto, el número de niñas que vivían en el albergue se duplicó con creces. A partir de 2018, el club amplió su capacidad adquiriendo edificios adicionales, por un costo de 35 000 dólares cada uno. Las tres nuevas instalaciones se financiaron principalmente con donaciones del Club Rotario de Flawil (Suiza) y el Distrito 2000 (Liechtenstein y Suiza). El Club Rotario de Chinchá recaudó los fondos restantes.

Rotary  
Club of  
Chinchá

## 3 de cada 10

peruanos viven por debajo de la línea nacional de pobreza

### República Checa

En medio del metaverso y otros reinos digitales, todo lo analógico sigue teniendo atractivo para las generaciones más jóvenes, afirma el Club Rotaract de Most. Durante dos días de octubre el club acogió su tercer festival anual de juegos de mesa, que atrajo a más de 250 competidores. «Los juegos de mesa están experimentando un gran auge en la República Checa desde el comienzo de la pandemia, y un evento así tenía sentido para nosotros», afirma Petr Machovec, expresidente del club. «Otro aspecto del proyecto era involucrar a nuevas personas en las actividades de nuestro club». Por 3 dólares de entrada, los jugadores pudieron escuchar a profesionales locales hablar de la evolución de la industria de los juegos y probar más de 150 juegos de mesa, muchos de ellos seleccionados por socios del club y no disponibles en el país. El torneo ofreció premios a los más hábiles.



**19 %**  
Proporción de la población del Reino Unido con más de 64 años

Rotaract  
Club of Most

## 269 movimientos

La partida de ajedrez más larga registrada en un torneo

## Alrededor de 1590

Año en que se inventó el microscopio compuesto

### Australia

Desde 2010, unas 800 escuelas han sido equipadas con más de 24 000 microscopios portátiles a través del proyecto Microscopios en las Escuelas. El Club Rotario de Freshwater Bay inició el proyecto. Pero durante muchos años se convirtió en el centro de atención de Diane Collins, presidenta fundadora del club, y su esposo, Kenneth, exdirector de Rotary International y fiduciario de la Fundación fallecido en agosto. Además de utilizar espacio en su propio garaje para el almacenamiento y la distribución, la pareja promocionaba los microscopios, conseguía patrocinadores de los clubes rotarios, llevaba registros y realizaba las tareas más mundanas. El proyecto se ha ampliado en gran medida. «En la actualidad, más de 280 000 estudiantes de todos los estados de Australia y de muchos países de Asia y el Pacífico se aficianan cada año a la ciencia», señala Collins.

Rotary  
Club of Freshwater Bay



### India

El tenis de mesa es uno de los deportes más populares de la India. Aprovechando ese entusiasmo, el Club Rotario de Chennai Riviera ofrece capacitación a 17 meritorios atletas de entre 7 y 12 años. «Todos estos niños pertenecen a familias desfavorecidas y tienen ganas de practicar este deporte», afirma Asha Daniel, presidenta del club. «Queremos que lo utilicen para mejorar y llegar a ser buenos en él, dándoles exposición y oportunidades para recibir una buena educación y disfrutar de una buena vida». El club cubre el desayuno y el costo del entrenamiento, y un socio del club proporciona el espacio donde se lleva a cabo el entrenamiento, lo que reduce el costo del proyecto. Para financiar el gasto anual de 4000 dólares, en noviembre el club organizó un Torneo de Futuros Jugadores que atrajo a 135 participantes de entre 10 y 70 años de edad, lo que generó unos 2700 dólares en concepto de inscripción.

Rotary  
Club of Chennai Riviera

## 2 millones de dólares

Premio más grande en un torneo oficial de tenis de mesa



# Mensaje de los gobernadores



**Daniel Valdivieso Arias**  
**Gobernador del D4400**  
**2022 - 2023**



*“Jamás debemos ser indiferentes a los problemas de las comunidades en las que vivimos”*

- Paul Harris

**F**amilia, es un honor poder dirigirme nuevamente a ustedes en este mes de marzo en el que celebramos el mes del suministro de agua y saneamiento.

En el mundo lamentablemente existen 2.000 millones de personas sin acceso al suministro de agua; por tal motivo, los rotarios, como gente de acción debemos realizar proyectos y obtener global grants que permitan solventar los problemas en esta área en nuestras comunidades.

Tenemos la oportunidad de marcar la diferencia y unir nuestras voces mediante los programas de agua, saneamiento e higiene (WASH por sus siglas en inglés).

Desde 2013, la Fundación Rotaria ha invertido en más de 1.000 proyectos WASH en más de 100 países. Sigamos aportando, sigamos dando de sí antes de pensar en sí, tomemos este dato como inspiración para lograr un objetivo más grande, forjando alianzas, invirtiendo en infraestructura y capacitación para generar un cambio a largo plazo.

Finalizo querida familia rotaria, invitándoles a Imaginar y a trabajar para hacer que el agua potable sea accesible en cada rincón de nuestros distritos y del mundo. ¡Hagámoslo posible!

**Muchas gracias,**

**Daniel Valdivieso Arias**  
**Gobernador del D4400**  
**2022 - 2023**

**DISTRITO 4400**

# Mensaje de los gobernadores



**Carlos Arévalo Velásquez**  
**Gobernador del D4455**  
**2022 - 2023**



## Estimada familia rotaria del distrito 4455:

**E**n el mes de marzo -el noveno mes del presente año rotario- vamos a comenzar nuestras visitas presenciales a los clubes en las regiones del sur andino, como son Arequipa (26 clubes) y Ayacucho (1 club); y tenemos muchas expectativas de reencontrarnos luego de algunos meses, dada la difícil coyuntura política y social que vive el país. Seguramente estas visitas presenciales nos permitirán retomar las estrategias para luego alcanzar las metas del año en materia de incremento de la membresía y contribuciones a La Fundación Rotaria, entre otros. Asimismo, estaremos muy contentos con mi esposa Kay de conocer de cerca la realidad de tales clubes, los problemas, dificultades y también retos con miras al futuro de Rotary en la región sur del país. Por ejemplo, la región Arequipa es la zona que tiene más clubes y rotarios per cápita, tenemos mucha esperanza de relanzar las actividades luego de tres años de pandemia del COVID-19 y los vaivenes de la política y convulsión social.

De otro lado, en el mes de marzo, vamos a realizar dos procesos electorales importantes para el futuro próximo del distrito, los clubes rotarios van a seleccionar al Gobernador distrital propuesto (GDP) 2025-26 y los clubes interactivos elegirán a su Representante distrital de Interact (DRI) para el período 2023-24. Les deseamos éxitos a los candidatos y que gane el mejor y quien tenga mejor votación de los clubes.

En relación con la X Conferencia Distrital Lima 2023, a realizarse del 9 al 11 de junio próximo, en el mes de marzo anunciaremos a la totalidad de los ponentes y expositores del evento, teniendo confirmados a la fecha los siguientes:

### 1. Eje temático ROTARY:

- Julio César Silva-Santisteban Ojeda, Director 2021-23 de Rotary International;
- John Hewko, Secretario General de Rotary International y La Fundación Rotaria;
- PGD Omar Rauzi, Coordinador regional de membresía, Zona 23B;
- PGD Juan Carlos Contreras Cáceres, Coordinador regional de imagen pública, Zona 23B;

- PGD Eduardo Carlos Hindi, ex Coordinador regional de LFR;
- PGD María Teresa Neira, quien expondrá sobre Diversidad, equidad e inclusión; y
- PGD Olga Sánchez Llamosa, quien expondrá sobre el Programa de emprendimiento de las niñas 2021-24.

### 2. Eje temático SALUD:

- Dr. Jarbas Barbosa Da Silva Jr., Director de la Organización Panamericana de la Salud (OPS);
- Dra. Patricia García, Exministra de Salud del Perú y profesora principal de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, y
- CADRE Francia, Dra. Patricia Minaya Flores, jefe del Servicio Nacional de Salud de Francia.

### 3. Eje temático EDUCACIÓN:

- Dr. Jaime Saavedra, Exministro de Educación del Perú, actual Director global de educación del Banco Mundial;
- Dr. Alberto Gago Medina, profesor principal y director del doctorado en física de la Pontificia Universidad Católica del Perú, y Presidente de la Academia Nacional de Ciencias del Perú; y
- Mg. Antoni Bosch Pujol, CEO del Institute of Audit & IT-Governance (España), profesor en Pacifico Business School y CENTRUM-PUCP.

Finalmente, el mes de marzo es el mes del Agua, Saneamiento e Higiene, para el calendario rotario. Por ello rendimos homenaje a todos los clubes rotarios, rotaractivos y demás estamentos que han realizado o trabajan en la actualidad para dotar de estos suministros de agua y alcantarillado, esenciales para la vida en sociedad y lograr estándares mínimos de servicios básicos para el desarrollo humano. Nos comprometemos a continuar con el gran legado que han efectuado los rotarios del Perú.

Muchas gracias, sigamos Imaginando Rotary, un país y mundo mejor para nuestros hijos y nietos.

**Cordialmente,**

**Carlos Arévalo Velásquez**  
**Gobernador del D4455**  
**2022 - 2023**

# Mensaje de los gobernadores



**Luis Lozano Regal**  
**Gobernador del D4465**  
**2022 - 2023**



## Querida comunidad rotaria:

**P**odría resultar cotidiano, pero para algunos no es una posibilidad. Despertamos, y lo primero que hacemos es entrar a la ducha, nada como un buen chorro de agua para empezar el día renovados. Luego vamos a la cocina y un buen desayuno, un buen vaso de agua nos permite iniciar la mañana bien hidratados.

Desde nuestra posición privilegiada es difícil imaginar lo que ha de ser la carencia de agua y las dificultades derivadas de la falta de higiene y saneamiento; sin embargo, la realidad de millones de personas en todo el mundo es muy distinta.

Rotary dedica el mes de marzo a concentrar sus esfuerzos en un área de interés fundamental, el suministro de agua y saneamiento. Sabemos que el suministro de agua, el saneamiento y la educación sobre la higiene son necesidades básicas para gozar de un ambiente saludable y una vida productiva, pero la situación de una buena parte de la población mundial es muy distinta. Por lo contrario, cuando la gente tiene acceso a una fuente de agua salubre e instalaciones de saneamiento, disminuyen las enfermedades transmitidas por el agua y los niños permanecen sanos por lo que pueden estar escolarizados de manera más regular, y las madres pasan menos tiempo transportando agua y más tiempo ayudando a sus familias.

Tenemos posibilidades de hacer mucho por nuestras comunidades. Mediante los programas de agua, saneamiento e higiene, la gente de acción de Rotary movilizamos recursos, forjamos alianzas e invertimos en infraestructuras y capacitación para generar un

cambio a largo plazo en un país como el nuestro, en donde es uno de los principales problemas a los que se enfrenta parte de nuestra población.

Entre el 13 y 19 de marzo se celebra la Semana Mundial de Rotaract, una excelente oportunidad para reducir las brechas entre rotarios y rotaractianos, quienes debemos comprender juntos que nos une una visión compartida y que en ese cometido nuestras diversas perspectivas enriquecen las posibilidades de nuestra organización en el propósito de abordar los problemas más acuciantes del mundo. Hay mucho por descubrir y construir en un vínculo en el que ambos estamentos nos potenciamos mutuamente.

Durante más de un siglo hemos tendido puentes entre culturas y conectado los continentes. A nivel distrital hay mucho por hacer, aún por mejorar nuestras conexiones en nuestras comunidades y al interior con nuestros diversos estamentos. Sigamos defendiendo la paz con acciones efectivas, que el servicio siga siendo el faro que dirige nuestra conducta. El desarrollo de cualquiera de nuestras áreas de interés, constituyen una razón válida para que valga la pena revalidar nuestro compromiso como hombres y mujeres de servicio, miembros de la organización de servicio más prestigiosa del mundo, lo que nos lleva a entregar permanentemente tiempo y esfuerzo en la búsqueda de lograr nuestros nobles propósitos. Con el afecto de siempre.

**Rotariamente.**

**Luis Lozano Regal**  
Gobernador del D4465  
2022 - 2023

# Promociona tu club. Inspira a tu comunidad.

## Visita el Brand Center

para acceder a materiales de promoción y recursos para compartir las historias de impacto de tu club y mostrar a tu comunidad que somos gente de acción. Encontrarás:



Plantillas para crear logotipos de clubes y promociones personalizadas

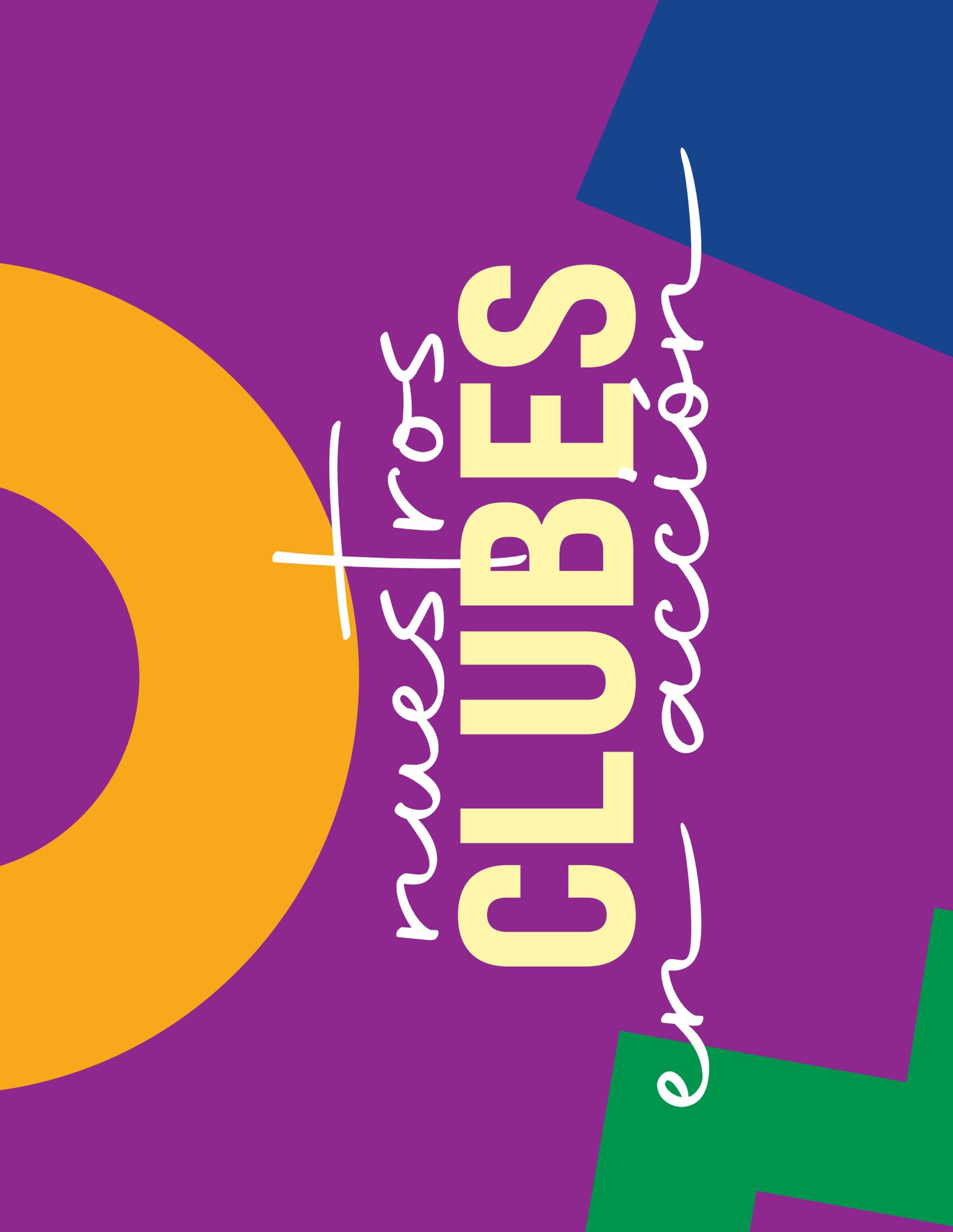


Anuncios, fotos y videos que muestran a Rotary en acción



Guías de aplicación los colores de Rotary y los elementos de diseño

Utiliza estas herramientas para actualizar tu sitio web, tus cuentas en las redes sociales y los materiales de difusión en la comunidad. **Inicia en [rotary.org/brandcenter](https://rotary.org/brandcenter)**



Investors  
**CLUBBES**  
en acción

## ACTIVIDAD DISTRICTAL

### XVII feria de proyectos distrito 4400

El distrito 4400 se llenó de alegría en días pasados al realizar la XVII FERIA de Proyectos en la ciudad de Quito.

29 clubes de todo el distrito presentaron más de 30 proyectos con un valor de más de USD 3 millones, enfocados en las 7 áreas de interés de nuestra organización y con un potencial de ayuda a una población estimada de 3 millones de personas.



*Inauguración de la XVII FERIA de Proyectos D4400 por parte del GD. Daniel Valdivieso*



*XVII FERIA de proyectos del distrito 4400, junto con el distrito 5280*

## ROTARY CLUB DE RIOBAMBA



### Capacitación al club rotario de Riobamba sobre la Fundación Rotaria

El lunes 23 de enero, y a cargo del rotario Orlando Echeverría, los socios del club rotario de Riobamba participaron de una capacitación sobre la Fundación Rotaria, contando con la asistencia de diez socios rotarios y dos cónyuges.

Desde su creación —hace más de 100 años— la Fundación Rotaria viene transformando las contribuciones en proyectos de servicio que cambian vidas en nuestras comunidades locales y de todo el mundo. Ha invertido más de USD 4.000 millones en proyectos humanitarios transformadores y sostenibles.

La Fundación Rotaria ayuda a los socios de Rotary a fomentar la comprensión mundial, la buena voluntad y la paz mediante el mejoramiento de la salud, del medioambiente, el suministro de educación de calidad, y la mitigación de la pobreza. Y con tu aporte, los socios rotarios pueden mejorar las condiciones de vida en tu comunidad y alrededor del mundo.

¿Qué impacto puede tener una donación? Con tan solo 60 centavos de dólar, se protege a un niño contra la polio. USD 50 suministran agua potable y así evitar contraer enfermedades a través de las aguas contaminadas. USD 500 pueden emprender una campaña contra la intimidación y crear un ambiente seguro para los niños.

## ROTARY CLUB DE RIOBAMBA



### Acción en el marco de la lucha contra el cáncer

El 16 de febrero en la Fundación SOFE, los socios del club rotario de Riobamba hicieron la entrega de cuatro coletas de cabello natural y juguetes nuevos; así como de otros en buen estado.

Esta donación se hizo gracias al apoyo de Sandra Landivar, con el objetivo de fortalecer acciones en el marco de la lucha contra el cáncer, mediante la campaña permanente de recolección de cabello para la elaboración de pelucas oncológicas.

Por otro lado, a través de la socia Cynthia Velastegui, propietaria de Fisioclinic Centro de Rehabilitación Física Integral, se realizó la donación de varios juguetes nuevos y otros en buen estado con el fin de contribuir con las actividades que realiza SOFE en los centros privados de libertad, y comunidades.

## ROTARY CLUB SANTA ANA DE LOS RÍOS DE CUENCA

### Inducción y charla motivacional a futuros interactianos

El 4 de febrero, el club rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca realizó con éxito una inducción y charla motivacional a los alumnos de la Unidad Educativa American School, interesados en formar parte del primer club Interact apadrinado por este club rotario.

Para la inducción sobre Rotary e Interact se contó con la exposición del PGD Aníbal Robles Ocampo, acompañado del socio Marcelo Neira, quien expuso sobre la orientación profesional en áreas relacionadas con Energías Renovables.

El club celebra con alegría el interés de los jóvenes en formar parte de la familia rotaria ecuatoriana.



## ROTARY CLUB SANTA ANA DE LOS RÍOS DE CUENCA



### Entrega de equipos médicos

Con el apoyo de la fundación “Pablo Jaramillo” el club rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca, el día 17 de enero, realizó la entrega de equipos médicos dirigidos al Ministerio de Salud pública para potenciar la atención que brindan los establecimientos de salud de los cantones de Girón, Santa Isabel, San Fernando y Pucará ubicados en la provincia del Azuay.

Dentro de la donación realizada constaron:

- 3 Balanzas pediátricas
- 6 Vaporizadores de anestesia
- 4 Negatoscopios
- 2 Electrocauterios
- 1 Tensiometro de Ppdestal
- 1 Mesa quirúrgica
- 1 Estabilizador de voltaje
- 1 Secadora de manos
- 1 Copiadora XEROX
- 1 Respirador neonatal
- 2 Lámparas de fototerapia
- 2 Sillas giratorias altas
- 1 Lámpara grande blanca
- 1 Selladora de fundas para esterilizar.

Sin lugar a duda este es un importante aporte que beneficiará a los usuarios de las distintas casas de salud ubicadas en el territorio Azuayo.

## ROTARY CLUB SANTA ANA DE LOS RÍOS DE CUENCA



### Donación de calzado y libros

Los niños y niñas de la Escuela "José María Astudillo Ortega" en comunidad El Sigcho, de parroquia Sinincay, recibieron el 9 de febrero la donación de calzado y libros para enriquecer de material a la Biblioteca "Santa Ana".

La biblioteca, recientemente inaugurada por autoridades de la institución y el club rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca, quien apadrina a este centro educativo, tiene como objetivo brindar información e incentivar el hábito de lectura en los estudiantes que asisten a esta escuela.



## ROTARY CLUB SANTA ANA DE LOS RÍOS DE CUENCA

### Juntos por nuestros ríos

Como parte de la campaña permanente "Juntos por nuestros ríos", el pasado 11 de Febrero se realizó la limpieza de las orillas del Río Tomembana organizada por el club rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca; con el apoyo de los clubes Rotaract: Tumipamba y Cuenca; así como las 11 instituciones y organizaciones de la localidad, que se hicieron presente para comunicar con el ejemplo la importancia de preservar las fuentes hídricas que embellecen y dan vida a la hermosa ciudad de Cuenca.

Un total de 150 sacos llenos de basura y varios neumáticos fueron recolectados dando por satisfecha la labor que realizaron más de 100 voluntarios involucrados.



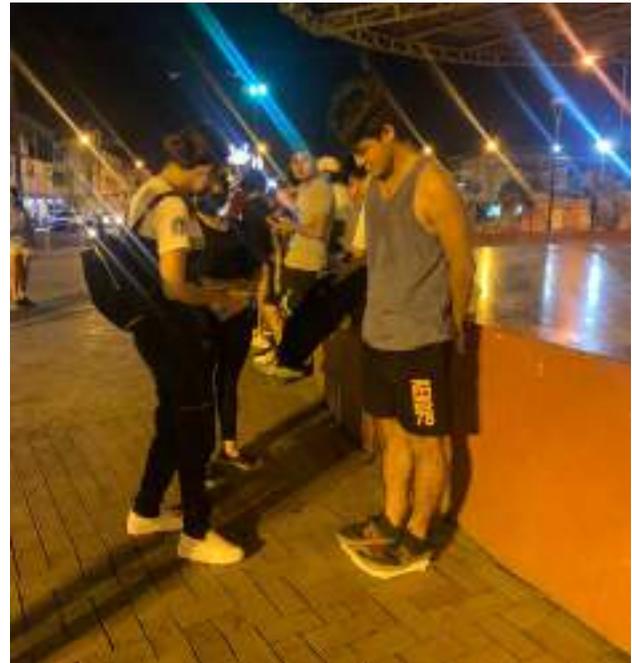
## ROTARACT CLUB DE ORO Y GRANA



### A moverse Rotaract

Como parte de la actividad distrital ¡A moverse Rotaract!, el miércoles 18 de enero los socios del club Rotaract de Oro y Grana asistieron al malecón de la ciudad de Pasaje, para brindar información sobre una buena nutrición y fomentar el deporte.

Durante la actividad la socia Angie Marín, estudiante de enfermería, con apoyo de los socios del club, midieron, pesaron y tomaron los signos vitales a los jóvenes (17 y 21 años) que practicaban bailoterapia, con el fin de obtener el cálculo del índice de masa corporal (IMC) para así poder tomar las mejores decisiones en relación a su salud.



## ROTARY CLUB AREQUIPA SAN AGUSTÍN

### Campaña de donación de ropa y entrega de refrigerios en Quequeña

Los socios del club rotario Arequipa San Agustín llegaron al distrito de Quequeña, Arequipa; a 2.536 msnm, y con una población de 1.376 habitantes; en el local del adulto mayor, hicieron entrega de ropa y refrigerios a personas de la tercera edad de esta comunidad, beneficiando a 50 asistentes -entre hombres y mujeres- tras la convocatoria.

Esta actividad rotaria se realizó el día 23 de febrero, con ocasión y conmemoración del 118° aniversario de Rotary International, contando con la participación de la Junta Directiva del club, socios, entre otros colaboradores.



### Campaña de donación de ropa y entrega de refrigerios en Yarabamba

El 24 de febrero, en la Villa de Yarabamba ubicada a 2.460 msnm, conmemorando el 118° aniversario de fundación de Rotary International, los socios del club rotario Arequipa San Agustín, realizaron una campaña de donación de ropa, como hicieron también entrega de refrigerios, beneficiando a 30 adultos mayores de esta comunidad del altiplano arequipeño.

## ROTARY CLUB BREÑA



El 23 de febrero, en el marco de la celebración por el 118° Aniversario de Rotary International se celebró el desayuno solidario "Manos que se unen", para 50 niños y adultos, organizado por el club rotario Breña, con la valiosa colaboración del comedor Virgen de Guadalupe, dirigido por la Sra. Maria Marca Marini.

Asimismo, se llevó a cabo una gran campaña social que comprendió en:

- Medida de la vista, a cargo del Dr. Daniel Paz de Ópticas Kristal,
- Prevención en salud bucal, a cargo de la Dra. Juana Abanto de Centro Odontológico R&A,
- Asesoría legal, a cargo del Dr. Nicanor Sandonas, y
- Taller de danzas, con el conocido profesor Jorge Torres.
- También se donó ropa para niños y niñas.

Finalizaron el día visitando la OMAPED (Oficina de atención para personas con discapacidad) de La Perla, donde compartieron un desayuno con todos los presentes.



## ROTARY CLUB CHINCHA

### Pintado de la fachada del CAR Paul Harris

El pasado 29 de enero los socios del club rotario Chíncha pintaron la fachada del CAR Paul Harris, ubicado en Alto Larán, Chíncha.

El exterior del albergue estaba descuidado y requería pintado urgente; por ello los rotarios llevaron todo lo necesario: pintura, brochas, rodillos; limpiaron el área y procedieron a pintarla.

El esfuerzo grupal condujo a un hermoso resultado final. Pintar el exterior del albergue le da una nueva apariencia; ahora tiene un aspecto fresco y vibrante gracias al trabajo realizado.



## ROTARY CLUB MIRAFLORES

### Visita a la Aldea Westfalia

El 5 de febrero, en la Aldea Westfalia en Cieneguilla, los socios del club rotario Miraflores realizaron cortes de cabello a cien niños, como también se les hizo entrega de una mochila con útiles escolares.

Se contó con la colaboración de 5 empresas y 50 personas, quienes expresaron su apoyo tanto en aportes, como en la realización de tareas.

Durante la visita a esta aldea, además del corte del cabello, se realizaron peinados a las niñas gracias a la desinteresada colaboración de las estilistas a cargo. También hubo lectura de cuentos, y se disfrutó de un momento de esparcimiento a través del baile.



## CLUBES ROTARIOS DE TRUJILLO



### Desfile por la Paz

En el marco de 118° aniversario de Rotary International el 5 de febrero los clubes rotarios, rotaractianos e interactianos de Trujillo, "Ciudad de la eterna primavera", se aunaron para participar de un desfile "Por la Paz".

Portando banderas blancas, y usando camisas o blusas blancas, marcharon en la Plaza de Armas de Trujillo, siendo el encargado de llevar la banderola de RI el EGD Rodrigo Cueva junto a los presidentes de los clubes rotarios.

Participaron de este desfile:

- Interact Trujillo
- Rotaract Trujillo
- Rotary club Fusion Latina
- Rotary club Libertad
- Rotary club Trujillo
- Rotary club Trujillo California
- Rotary club Trujillo Norte
- Rotary club Trujillo San Andrés



## ROTARY CLUB SULLANA



### Vivero Rotario

Con el objetivo de gestionar a futuro, la producción de plantas que puedan ser utilizadas para diversos fines, siempre pensando en el beneficio de la población de Sullana, y en pro del medio ambiente; los clubes rotarios Sullana y Sullana del Chira adoptaron por iniciativa propia, y bajo su financiamiento, la construcción e implementación de un vivero.

De tal manera, el pasado 5 de febrero, se inició la construcción del primer vivero ubicado a la altura de la carretera Sullana – Paita, bajo la intervención de socios rotarios de ambos clubes, como de especialistas, quienes les brindaron su asesoría y experiencia.

## ROTARY CLUB IQUITOS AMAZONAS

### Entrega de silla de ruedas

“La unión, todo lo puede”, es así que, uniendo esfuerzos, la Flota rotaria Inka Perú Callao y el club rotario Iquitos Amazonas, llevan esperanza a dos beneficiarios, a través de la donación de sillas de ruedas.

Petronila Pereyra del distrito de Belén, de 56 años de edad, padece diabetes, la cual, en los últimos años, le originó úlceras en la pierna izquierda, imposibilitando su caminar. Por mucho tiempo, se desplazaba con una muleta artesanal y se mantenía la mayor parte del día sentada en condiciones incómodas, por lo que requería de una silla de ruedas adecuada para su desplazamiento.

Tras las coordinaciones entre Rotary club Iquitos Amazonas y la Flota rotaria Inka Perú Callao, se logró que esta última done dos sillas de ruedas para que los rotarios de Iquitos Amazonas hagan entrega de estas.

La primera silla de ruedas fue entregada a Petronila el 22 de febrero, ella también recibió paquetes de víveres donados por empresas privadas de la ciudad de Iquitos.

En los próximos días, la segunda silla de ruedas será donada a Miguel Ángel Ríos Pizango, un joven de 18 años, que nació con la cadera dislocada y pie bód; a raíz de este diagnóstico le hicieron bullying en el colegio, por lo que se vio forzado a dejar los estudios. Él se mantiene sentado en una mecedora, pues la silla de ruedas que tenía se encuentra malograda.

Dos sillas de ruedas que beneficiarán a pobladores de Iquitos, en la región Loreto, y que demuestra el gran resultado e impacto que generará en la vida de estas personas la articulación entre la Flota rotaria Inka Perú Callao, Rotary club Iquitos Amazonas y el empresariado loreto.



## CLUBES ROTARIOS DE IQUITOS



El sábado 25 de febrero, con motivo de celebrar los 118 años de nuestra valiosa organización, los clubes rotarios de la cálida ciudad de Iquitos se reunieron para renovar el compromiso y fortalecimiento de nuestra piedra angular: la amistad a través del servicio; celebrando, con una cena de confraternidad, en la cual intercambiaron ideas para hacer de Iquitos un mejor lugar para vivir.

En esta cena participaron los clubes rotarios: Amanecer Loretano, Iquitos Amazonas, Iquitos, Iquitos Sur y San Juan Bautista; como también, amigos voluntarios; siguiendo la senda del fortalecimiento de la membresía y con el objetivo de sumar personas capaces, con espíritu y valor para el servicio humanitario a la comunidad, desarrollando proyectos sostenibles y de impacto enmarcados en las siete áreas de interés de Rotary International.



16 DE FEBRERO DE 2023

# Rotary *en cifras*

Miembros Rotarios:

**1,187,842**

Rotary 

Clubes Rotarios:  
**36,904**

\*RCCs:  
**12,750**

Rotaract 

Clubes Rotaract:  
**11,185**

Miembros Rotaract:  
**174,891**

Interact 

Clubes Interact:  
**19,227**

Miembros Interact:  
**442,221**

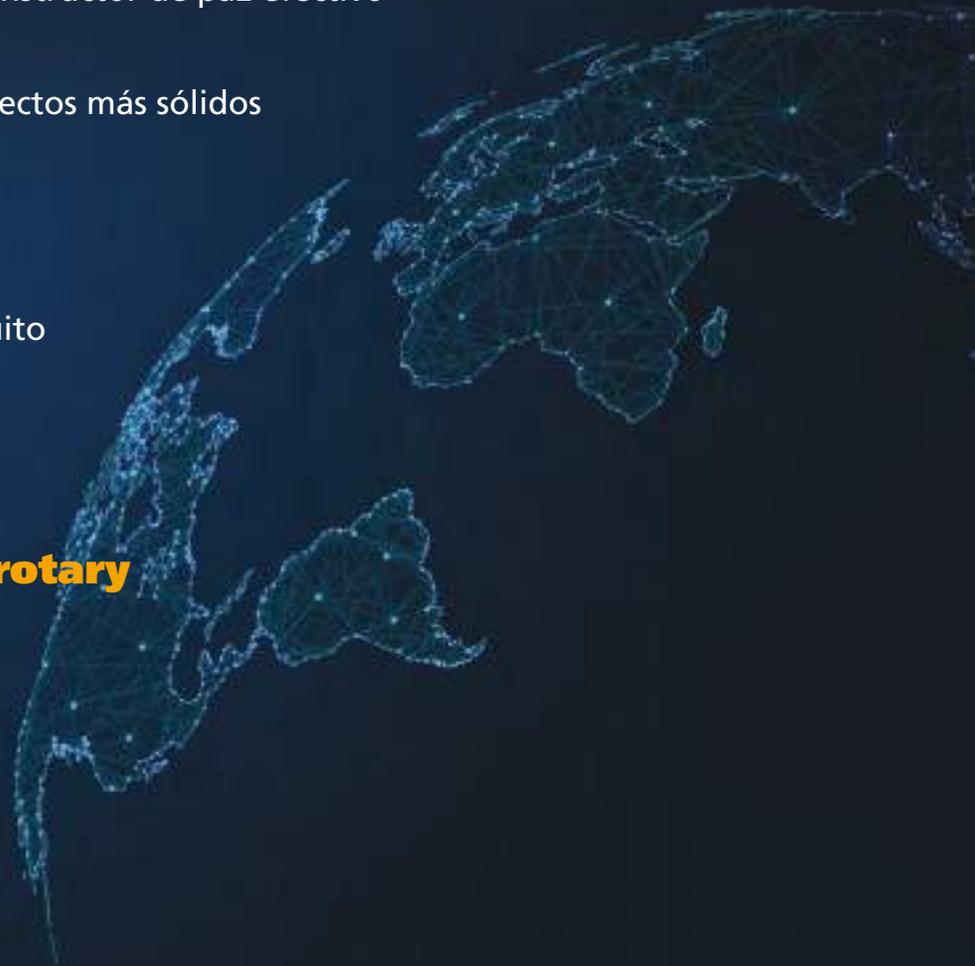
# ¿CÓMO PUEDO CONVERTIRME EN UN CONSTRUCTOR DE PAZ?

**Empieza por inscribirte en la  
Academia de Paz Positiva de Rotary.**

- Aprenderás a convertirte en un constructor de paz efectivo en tu comunidad
- Descubrirás cómo desarrollar proyectos más sólidos y sostenibles
- Escucharás a líderes mundiales en el estudio de la paz
- Puedes completar este curso gratuito y autoguiado en dos horas

**Empieza en  
[positivepeace.academy/rotary](https://positivepeace.academy/rotary)**

**Rotary** 





# IMAGINA UNA TRANSFORMACIÓN

Renueva tus conexiones, perspectivas e imaginación en Melbourne (Australia), y vuelve a casa con la energía necesaria para iluminar a tu comunidad y a comunidades en todo el mundo. Te transformarás al **imaginar lo que vendrá.**

CONVENCIÓN DE ROTARY INTERNATIONAL 2023  
MELBOURNE (AUSTRALIA)  
DEL 27 AL 31 DE MAYO DE 2023



*Inscríbete hoy mismo en*  
**[convention.rotary.org](https://convention.rotary.org)**