

# Dejando Huellas



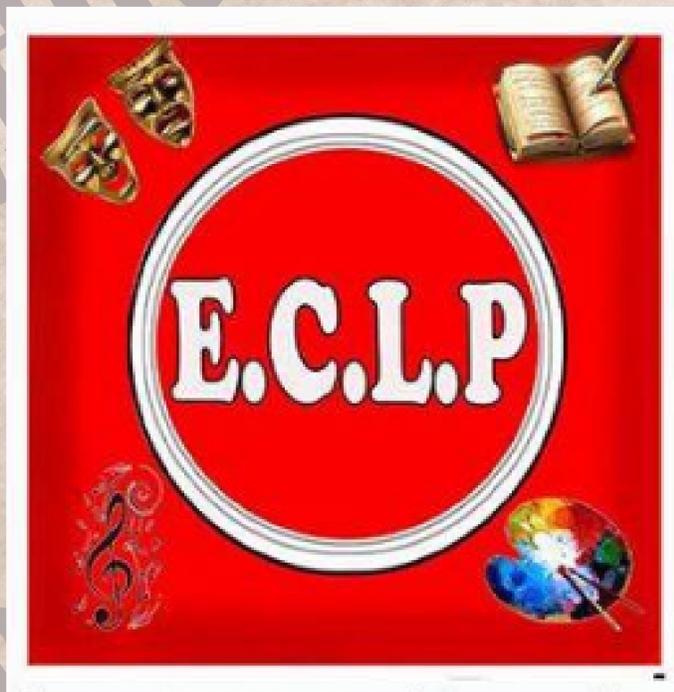
Foto Maria F. Peralta

## EXCLUSIVO

NUESTRAS  
MASCOTAS

Cuenta imagina y crea

# Dejando Huellas



# Dejando Huellas



Literatura

Anilem Rodríguez

Luis Arenas

José Santiago Botti

Emilio Soto Espíndola

Novedades

Edison Suarez

Columnas

Marco Antonio Séptimo

Salud

Jhoana Lecuna

## EXCLUSIVO

NUESTRAS  
MASCOTAS



# DEJANDO HUELLAS

## NOVEDADES

Edison Suarez

## COLUMNISTA

Marco Antonio  
Séptimo

## SALUD

Jhoana Lecuna

## LITERATURA

Internacional

**Diseño y edición:**

**María Fernanda Peralta**



## ARTISTAS INTERNACIONALES



.LITERATURA  
.ARTISTAS INTERNACIONALES  
.DEPORTE  
.ARTISTAS  
.SALUD Y BIENESTAR  
.NUESTRAS MASCOTAS  
.NOVEDADES  
.NUESTRO PAÍS  
.GENERAMOS CONCIENCIA  
.COLUMNISTAS  
.ENTRETENIMIENTO

## RADIO

De todo un poco con un poco de todo  
[cuentaimaginaycrea.com/radio](http://cuentaimaginaycrea.com/radio)

CUENTA, IMAGINA Y CREA es una organización enfocada en la creación, producción y promoción de productos y servicios orientados en el entretenimiento y la educación. LO QUE NOS MUEVE:

- Inspiración constante.
- La creatividad como motivación, instrumento y meta.
- La igualdad humana y la equidad en la participación: no a la discriminación.
- Apoyo a las iniciativas individuales y grupales.
- Promoción del potencial: tanto del equipo como de los participantes.
- Respeto a los valores fundamentales de la convivencia: la honestidad, la integridad física, mental y espiritual, la bondad, la promoción de la paz, la solidaridad, el esfuerzo, la cooperación, la constancia.

# DEJANDO HUELLAS

TODO SOBRE  
TUS MASCOTAS



Novedades  
actuales  
y del mundo.

ARTISTAS  
INTENRACIONALES



DEPORTE, NUESTRO PAÍS, SALUD Y BIENESTAR

Dejamos huellas. Nos mantenemos constantes, activos, interesados.

Nuestro propósito es compartir , orientar, Colaborar.

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

## DEJANDO HUELLAS

Dejando Huellas es una revista en fomato digital. / ahora en formato papel.

Desde nuestro lugar y un equipo de profesionales hacemos nuestro trabajo con la mejor intención, promover conocimiento, información, y transmitir cultura.

Desde hace tres años consecutivos trabajamos sin cesar para el amigo, el vecino, la familia, los colegas.

Nuestro equipo esta formado por personas de diferentes edades unidos por un objetivo común: desarrollarse humana y profesionalmente, así como compartir sus creaciones y talentos.

Crear, producir y promover productos y servicios de alta calidad enfocados en entretener y educar.

Proponemos Cada día algo nuevo y además buscamos: Compartir conocimiento, arte, entretenimiento.

Desarrollar productos y servicios originales, atractivos y accesibles a través de diferentes medios.

Promover actividades que lleguen a todos los niveles sociales, educativos y a todo público.

Desarrollar iniciativas originales que signifiquen un aporte valioso a la sociedad y sus individuos.

Formar, orientar, colaborar.

Nueva edición

# DEJANDO HUELLAS

## SALUD Y BIENESTAR



Literatura  
y  
entretenimiento.

ARTISTAS  
NACIONALES

ARTISTAS  
INTERNACIONALES



## NOTICIAS

Nuestros colaboradores aportan de manera personal y voluntaria información variada trabajando con honestidad e información actual. Generando expectativa y procurando la atracción de los lectores. Dinámicos, constantes, comprometidos.

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

## DEJANDO HUELLAS ACTUALIDAD

Nuestros colaboradores

Licenciado :Marco Antonio Séptimo

Escritor: Edison Suarez

Licenciada: Jhoana Lecuna

Escritora:Yanni Tugores

Escritora: Inés Peralta

**Diferentes artistas Nacionales e Internacionales**

Diseño y edición: María Fernanda Peralta

COMUNÍCATE PARA FORMAR PARTE DE NUESTRA  
EDICIÓN:

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

Sé ahora el Paraíso y la Nirvana en carne y hueso, en actos de benevolencia, y momentos de calma, consideración, y paciencia.

FEBRERO DE 2023

Nueva edición



# DEJANDO HUELLAS

## EL ÚLTIMO PEZ

Un día un pececito que se llamaba Lily y que todos los pescadores querían pescar tuvo que esconderse para que no lo atraparan. Un cocodrilo vino a defenderlo ya que era el último pez del río. Todos los pescadores al ver semejante bicho se fueron asustados por que tenían miedo del cocodrilo.

Pregunto el cocodrilo entonces:- ¿qué te paso? El pez respondió -soy el último pez y claro hoy era el concurso de pesca los pescadores ganarían \$ mil pesos a quien me atrapara.

Entonces el pececito se fue para su casa muy rápido y se pregunto:

¿Por qué me salvaría un cocodrilo?

Al día siguiente decidió ir y preguntarle al cocodrilo porque lo había defendido.

Bien temprano fue en busca del cocodrilo.

Y dijo así: - oye cocodrilo! ¿Porque me salvaste ayer? Pregunto el pez al cocodrilo.

Este le respondió: - hola mi nombre es Luis y como eres el último pez era importante salvarte.

Si no te hubiera defendido no nacerán más peces, y yo no tendría más alimento. Hubiera sido mi último almuerzo.

El pez le dio las gracias al cocodrilo.

Los pescadores volvieron, pero no por el último pez, ahora querían al cocodrilo.

El cocodrilo no lo sabía, cuando lo atraparon nadie lo pudo rescatar y gritaba ¡ayuda! y nadie vino y se tuvo que defender solo.

Lo pusieron en una jaula y el pez no se entero que el cocodrilo fue capturado afuera del agua.

Lily en una de sus vueltas por el río vio al cocodrilo que había sido cazado, se enojó salió del agua mientras los pescadores estaban entretenidos, mordió la soga que mantenía cerrada la jaula y así pudo salvar al cocodrilo.

Al final Lily y Luis se hicieron amigos.

Y colorín Colorado este cuento se ha terminado.

Luciana Anilem Rogríguez

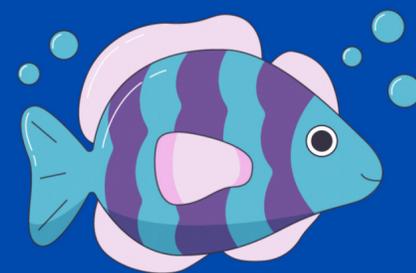
cuentaimaginaycrea@gmail.com

## CUENTO INFANTIL

El último

pez en el río

Luciana Anilem Rodríguez



Editorial artesanal: Cuenta imagina y crea



---

# DEJANDO HUELLAS

---

## La paloma corajuda

Hay muchas historias de animales que nos inspiran, nos asombran o nos dejan alguna enseñanza. Inclusive hay muchas de éstas historias, las cuales parangonadas con “El bicho humano”, generalmente no nos dejan muy bien parados, e inclusive nos denigran como especie...Pero éste no es el caso, esto es simplemente un relato inspirado en los hechos acaecidos, cuando un día vi una paloma, que hizo lo que hizo, por lo que di en llamar al relato: “La paloma corajuda”. Cierta tarde, una muy fría tarde, donde la sensación térmica andaba en los dos grados negativos, más o menos, y donde uno suponía que los únicos seres que podrían andar por las calles y plazas, serían algunos osos polares, algún pingüino o algúnesquimal, fue el escenario de este relato que les referiré. Realmente, la apreciación que hice anteriormente, no era tan acertada, ya que andaban por las heladas calles algunos seres humanos que deambulaban por ahí... ¡Bueno, supongo que lo eran, porque debajo de tanta ropa, gorro y bufandas no se sabía a ciencia cierta si lo eran! Pero la protagonista total de esas escenas, fue una paloma. Aquella paloma, con aquél frío endemoniado, estaba allá por la Ciudad Vieja de Montevideo, por donde yo dirigía mis congelados pasos...La plumífera amiguita, no tenía nada mejor que hacer, pareciera, que bañarse y retozar en una fuente de una plaza. La bicharraca se metía en el agua, se sacudía toda y salpicaba para todos lados. Cuando la vi, me asombré y si hubiera tenido la capacidad también me hubiera quedado helado... Vieron esa expresión que dice: ¡Me quedé helado!, ¡Bueno, ésa misma!, (pero ya no era posible más, ¡ya estaba helado!) y me dio más frío del que ya sentía al ver, con lo helado que estaba y el vientito congelante que soplaban, estaba aquella bicharraca allá, dentro de la fuente bañándose y salpicando agua para todos lados. Lo primero que pensé fue que se debía de haber golpeado muy fuerte en la cabeza y que aquél comportamiento era consecuencia de ello, o que la paloma, se había “fumado algo”. ¡Y sí!, en la zona en que estábamos, donde abundan esas sustancias y quienes las usan, y donde solo al inspirar, “La cosa ya te pegaba de costado”, no sería tan descabellado pensar, que aquella plumífera y ciudadana amiguita, se había mandado algunas inspiraciones profundas cerca de alguno de los muchos consumidores que se encuentran en la zona, y “La cosa le había pegado fuerte”, y le había dado por aquél comportamiento. ¡Ahora les digo una cosita! ¿No? Yo si fuera paloma, esos baños me los daría solo en verano, o como mucho en la segunda quincena de noviembre. ¡Sino! ¡“Nananga la Pocha”! que iba acometer semejante helado acto. Y mucho menos con aquellos días, donde fue noticia que en un lago lleno de flamencos que allí vivían, al congelarse el lago, quedaron con sus patas atrapadas en el hielo y se les ocurrió volar, ¡¡¡y se llevaron la laguna prendida en las patas!!! Fue terrible, en esos días uno chifla y no sale sonido ninguno, porque se quedaban los chiflidos congelados, recién cuando el solcito calentaba, se descongelaban y sonaban chiflidos por todos lados.

¡Y con este panorama meteorológico, aquella paloma loca, se daba tremendos baños en aquella fuente!, ¡y parecía de lo más contenta la tipa! Fue por eso que no dudé en llamar al cuento de esta increíble historia: “La Paloma corajuda” Porque había que ser más corajudo que peluquero de León, pa’ andar mojándose con aquellos fríos.

# DEJANDO HUELLAS

¿QUÉ ES UN ESCRITOR  
Y SUS  
CARACTERÍSTICAS?

UN BUEN  
CONOCIMIENTO DEL  
LENGUAJE, LA  
SINTAXIS Y LA  
GRAMÁTICA.  
CAPACIDAD DE  
ESCRIBIR  
CREATIVAMENTE Y  
CON IMAGINACIÓN.  
CONOCIMIENTOS DE  
DIFERENTES ESTILOS  
LITERARIOS. BUENAS  
DOTES  
ORGANIZATIVAS, CON  
CAPACIDAD PARA  
CUMPLIR LOS PLAZOS.



¿Cuál es la función  
de un escritor?

Los escritores producen diferentes formas de arte literario y escritura creativa como novelas, cuentos, libros, poesía, obras de teatro, guiones, canciones y ensayos, así como otros informes y artículos de noticias que pueden ser de interés para el público.



## ESCRITORES

¿CÓMO SER ESCRITOR SIN ESTUDIOS?

EN PRIMERA INSTANCIA LA RESPUESTA CORTA ES QUE NO EXISTE NINGUNA CARRERA O NINGUNA FORMACIÓN INDISPENSABLE PARA SER ESCRITOR, YA QUE CON SOLO TOMAR PAPEL Y UN LÁPIZ YA PUEDES ESCRIBIR TODA CLASE DE NARRATIVAS.

Los escritores escriben libros de ficción o de no ficción para entretener e informar a la gente. Muy pocos escritores se ganan del todo la vida con lo que escriben, incluso cuando su trabajo es publicado o representado.

**¿Qué es un autor y escritor?**

Porque un autor es aquella persona que firma un texto como suyo. Hasta aquí todo claro. ¿Y un escritor? Pues un autor se convierte en escritor en primer lugar cuando su libro llega a los lectores y en segundo, cuando lo que escribe se convierte, de alguna manera, en un trabajo remunerado.

# DEJANDO HUELLAS

## EL DR. JOSÉ LUIS SANTIAGO BOTTI

NACIÓ EN LA CIUDAD DE SARANDÍ GRANDE (FLORIDA) EN 1970.

ESTUDIO EN LA FACULTAD DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA, Y SE RECIBIÓ DE DOCTOR EN DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES.

ESCRIBIÓ EL LIBRO DE POESÍA FILOSÓFICA: EXCUSAS PARA VIVIR.

DOCENTE DE DEONTOLOGÍA Y LEGISLACIÓN LABORAL DE LA UNIVERSIDAD

La felicidad, es el esfuerzo motivado por el amor

La libertad, es la práctica de la verdad; la práctica de la verdad, no es más que el recorrido de la búsqueda.



## ESCRITORES

LA TEORIA DEL NO FUNDAMENTO  
"LA VIDA DEL HOMBRE, ES LA  
CONCIENCIA DE LA VIDA "

**"La felicidad, es el esfuerzo motivado por el amor"**



Me fui al no fundamento (al sin sentido), pensando en desligarme de la pequeñez del Hombre. Allí no había dolor, no había alegrías. No lloraba ni reía. Como elemento de la naturaleza, anduve inocuo. Sin embargo nada superior hallé. Allí no había ninguna esencia extraordinaria; nada que me hiciera crecer. En ese espacio de mente en blanco; en esa conciencia sin conciencia, anduve sin alma.

Así fue que comprendí, que en el fundamento está la vida. Fue entonces que volví a la historia que tenía, antes de ese viaje hacia la nada.

Comprendí que lo simple es lo más enorme. Y que el Hombre no es grande ni pequeño: el Hombre es el Hombre. Para la hormiga somos el tornado; mas para el tornado, somos la hormiga.

Ahora me propongo cada día, hacerle frente a los días, con todo cuanto ello implica: dolor, placer, amor, desamor, angustia, y alegría. Ahora solo trato de ser más Yo: es así que mi Ser está más completo.

C.I.C

cuentaimaginaycrea@gmail.com

destacado

2023

Otorga el presente Reconocimiento:



María Fernanda Peralta  
Creadora

Manos Abiertas

**“Manos abiertas”  
es un Reconocimiento a la  
vocación Humanitaria y  
cultural a aquellas personas,  
organizaciones y grupos por su  
desinteresada colaboración, a  
través de la participación  
voluntaria en nuestras  
actividades culturales,  
educativas y sociales.  
“Manos abiertas”**

Dar y recibir, compartir, poner en práctica los valores.  
“Por que quien da siempre recibe”

El Reconocimiento o Agradecimiento “Manos abiertas” se hará entrega sin hacer diferencias de edad, sexo, orientación sexual, procedencia, ideología política o religiosa, limitaciones físicas o intelectuales, ni otras que impliquen discriminación de algún tipo.

No tiene costo alguno.

Ponderar a nuestros artistas y más aún su empatía y solidaridad nos engrandece.

# DEJANDO HUELLAS

“Viejas Alas” novela hecho histórico costumbrista.

Mi nombre es Luis Adrián Salinas llevo mi seudónimo como músico, compositor, cantante, guitarrista y guionista cinematográfico: Luis Arenas.

Durante el año 2016 diseñé el guion cinematográfico de esta historia. Acto seguido escribí esta novela en la Clínica de Obra de la escritora, periodista teatral, dramaturgo Meche Martinez. Durante el año 2020 antes que comience la pandemia, revisé y corregí con la escritora Natalia Rodríguez Simón. Ahora me gustaría pasar a la siguiente etapa: su publicación y circulación.

Viejas Alas está estructurada en sesenta y tres capítulos titulados, que relatan la vida de un músico de mediana edad, atravesado por la trágica y misteriosa desaparición de su padre en la Cordillera de Los Andes. Donde el protagonista realiza una búsqueda por tierra y cielo, para encontrar la verdad. Ese proceso está signado por situaciones cotidianas, que irá trascendiendo desde la superficie hasta la profundidad de su ser.

Narrada con una prosa cargada de simbolismo y metáforas, invita al lector a repensar tradiciones y creencias de una vida rutinaria. Es un intento de rescatar valores como el amor, el reencuentro entre padres e hijos y la amistad, a través de los cuales ofrece la posibilidad de cambiar el enfoque de una vida repetida y sin sentido, a una colmada de significado.

Mi inspiración recoge los frutos de Herman Hesse, Thomas Mann, Alfonsina Storni, Pablo Neruda y Eduardo Galeano entre otros. Las canciones que acompañan la historia, musicalizándola son obras verdaderas que he escrito a lo largo de los años como cantautor.

cuentaimaginaycrea@gmail.com

LUIS ARENAS



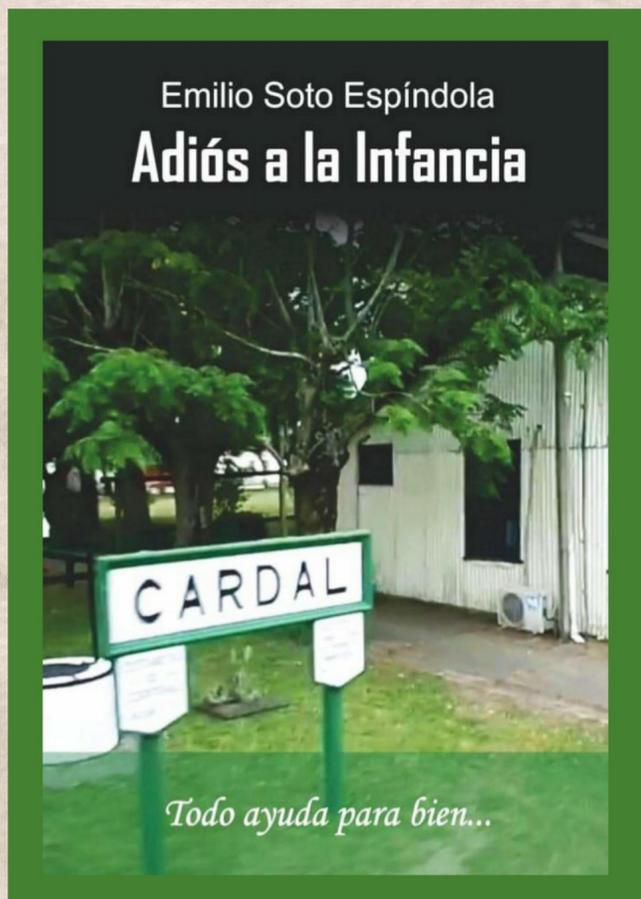
Contacto:  
1131801049

adrián70salinas@gmail.com  
Blog testigo de la obra:  
<https://luisarenasblues.wixsite.com/viejasalas>  
SoundCloud Luis Arenas

LUIS ARENAS  
MÚSICO,  
COMPOSITOR,  
ESCRITOR Y  
GUIONISTA  
CINEMATOGRAFICO.

C.I.C

# DEJANDO HUELLAS



EMILIO SOTO ESPÍNDOLA



Contacto:  
094 866 120

“Emilio Soto Espíndola:  
(Pseudónimo escritor)

Escritor Uruguayo, periodista. Nacido en Montevideo, el 26 de diciembre de 1971.

Autodidacta, es considerado uno de los mejores narradores contemporáneos.

Entre sus obras se destacan: Adiós a la infancia, El día más pensado y La justicia invisible.

En la actualidad, reside en La Paz, Canelones, Uruguay.

ADIÓS A LA  
INFANCIA I

TUDO AYUDA PARA  
BIEN...

C.I.C

# Dejando Huellas

ENTIDAD

VILLA

• PAÍS

**URUGUAY**

•

DEPARTAMENTO

**CANELONES**

• MUNICIPIO

AGUAS

CORRIENTES

Camping

Aguas Corrientes

Camping

Municipal Aguas  
Corrientes

se encuentra  
en Santa Lucía  
(Uruguay),  
Departamento de  
Canelones.

Naturaleza,  
seguridad  
y tranquilidad.



## AGUAS CORRIENTES

La localidad se ubica al oeste del departamento de Canelones, sobre las costas del Río Santa Lucía y al sur del Arroyo Canelón Grande. Un camino la conecta con la ruta 46 en su km 55. La ciudad más próxima es Santa Lucía, ubicada a unos 7 km al norte, mientras que la capital departamental, Canelones, se ubica a unos 13 km al este.

Su nombre deriva de la instalación de usinas de bombeo, filtrado y purificación de las aguas del Río Santa Lucía, a cuyas márgenes surgió este centro poblado.

El Río Santa Lucía fue elegido por el gobierno nacional como fuente proveedora de agua potable para la ciudad de Montevideo entre los años 1867 y 1871. La primera planta potabilizadora fue creada por el uruguayo Enrique Fynn, quien, al obtener la concesión para el suministro de agua corriente a Montevideo, se asoció con los capitalistas argentinos Lezica y Lanus.

# DEJANDO HUELLAS

C.I.C

## NUESTRAS MASCOTAS



Freyja y Foque

Foto (Edison Suarez)

El GATO es un animal pequeño. Es vertebrado porque tiene huesos y principalmente carnívoro porque se alimenta de carne y otros pequeños animales. Es un animal mamífero porque nace vivo de la madre y mama para alimentarse.

Es importante alimentarlos con una buena cantidad de nutrientes como proteínas, fibra y vitaminas.

Necesita de una comida apropiada. Cualquiera que sea su edad, tu gato necesita una dieta equilibrada

LOS GATOS SON ANIMALES CARNÍVOROS, POR LO QUE TIENEN QUE INCLUIR LA CARNE EN SU DIETA. A DIFERENCIA DE LOS PERROS, LOS GATOS NUNCA PODRÍAN SER VEGETARIANOS O VEGANOS. LOS FELINOS TOMAN COMO FUENTE DE ENERGÍA PRINCIPAL LAS PROTEÍNAS Y NECESITAN MAYORES CANTIDADES DE ÉSTAS QUE LAS QUE NECESITAN LOS PERROS



Nobara / Foto (Giullana Pereyra)

## NUESTRAS MASCOTAS



Luna ( foto Yanni Tugores)

Los perros nacen sordos y ciegos. La nariz de los perros puede llegar a tener hasta 300 millones de receptores olfativos. Las papilas gustativas de los perros varían de 1,700 a 2,000 versus las casi 10,000 papilas gustativas que tenemos los humanos.

# DEJANDO HUELLAS



**Viví feliz y hace feliz  
a los demás**

Nuestras Mascotas pueden padecer palpitaciones, taquicardia, jadeo, salivación, temblores, sensación de insuficiencia respiratoria, aturdimiento y pérdida del control, entre otros.

Los petardos, al hacer explosión, liberan partículas nocivas respirables y tóxicas que viajan en el aire. Además, los estruendos provocan, en los perros y gatos, episodios de ansiedad y estrés que pueden resultar en fobia a los sonidos fuertes.

Además de los perros, gatos, conejos o cobayas, otros muchos animales sufren los efectos de la pirotecnia. Entre ellos los caballos y otros animales de granja y de zoológicos. Pero también, la fauna silvestre e incluso las personas, especialmente algunas que presentan trastorno del espectro autista

**TODAVÍA HAY MUCHAS PERSONAS QUE NO  
COMPRIENDEN EL SUFRIMIENTO DE OTROS SERES.**

**¿Que le sucede a los animales con la pirotecnia?**

El ruido de los fuegos pirotécnicos o cohetes causan estrés a perros y gatos; a ello debe sumarse la contaminación que producen. El tronar de los cohetes provoca perturbación en perros y gatos, debido a que tienen el oído más sensible que los seres humanos

El ruido de la pólvora, en algunos animales, puede desencadenar consecuencias negativas como pánico, ansiedad, náuseas, huidas o escapes, taquicardia, infartos, desorientación, aturdimiento, abortos y, en casos extremos, provocar la muerte.



**Concientizar es nuestra forma de aportar**

**AYUDANOS A AYUDAR  
CUIDAMOS Y NOS CUIDAMOS**

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

# Dejando Huellas

## HISTORIA DE LA TELEVISIÓN

1960 a 1970: Las televisiones fueron perfeccionadas con el uso de transistores de pantallas y pantallas más grandes.  
 1970 a 1980: Se cambió el diseño técnico además de eliminar el blanco y negro.  
 1990 a 2000: Comenzaron a surgir las pantallas plasmáticas además de que ya se podía controlar con mando.

La historia de la televisión abarca la serie de descubrimientos científicos, adelantos tecnológicos y apuestas industriales que resultaron en la televisión. Incluye las innovaciones en el diseño, concepción, fabricación y distribución de los televisores. También implicó el desarrollo de las estaciones de programación televisiva que los alimentan con programación hasta hoy.

Para que los primeros pasos en la televisión pudieran darse, primero debieron lograrse los siguientes hallazgos tecnológicos:

- La fotografía y el cine. El teléfono. La radio

### Origen de la televisión

La historia de la televisión **inicia con la invención del disco de Nipkow en 1884**: un aparato que consistía en un disco metálico y una fuente de luz, que servía para proyectar sobre láminas de selenio la luz proyectada por los objetos.

Fue un primer **intento por capturar imágenes en movimiento**, aunque no logró llevarse eficazmente a la práctica. Pero sirvió para el desarrollo de los primeros sistemas de televisión a principios del siglo XX.

**La primera experiencia televisiva exitosa ocurrió en 1925**, cuando el escocés John Logie Baird logró sincronizar dos discos de Nipkow, unidos a un mismo eje. Usando uno como transmisor y otro como receptor, transmitió eficazmente la imagen de la cabeza de un maniquí a 14 cuadros por segundo.

C.I.C

La experiencia se replicó ante la Royal Institution de Londres en 1926. En 1927 Baird logró transmitir la misma imagen a lo largo de 438 millas, usando un cable telefónico. En 1928 volvió a hacerlo, esta vez de Londres a Nueva York, a través de las ondas hertzianas. Esta tecnología se empleó en las primeras transmisiones de televisión. El nombre que ya había empezado a asomarse desde el comienzo del siglo XX, cuando el científico ruso Constantin Perskyi la propuso durante el primer Congreso Internacional de Electricidad.

2023



# REVISTA

# PUBLICITÁ



# CON NOSOTROS



[CUENTAIMAGINAYCREA@GMAIL.COM](mailto:CUENTAIMAGINAYCREA@GMAIL.COM)

ACTUALIDAD

AHORA EN FORMATO PAPEL Y PDF



C64Projects

Diseño WEB  
Marketing  
Informática

Dream Build  
C64Projects

Blockchain  
Comunidades  
Servidores

c64projects.com

INFORMATICA

DOS-K

## Servicio técnico informático.

Instalación y mantenimiento de sistemas y equipos.

Instalación de sistemas, respaldo de datos, actualizaciones,  
programas, mantenimientos, redes, reparaciones,  
asesoramiento, etc.

c64projects.com/informatica-dos-k

INFORMATICA

DOS-K

64  
WEBS

Tu sitio WEB

64  
WEBS

Alojamiento  
Dominios  
Creación y administración  
de sitios WEB

64webs.com

DIGITALCOMERCIO.COM

DIGITAL COMERCIO

Directorio comercial de negocios y servicios

Digital Comercio es un sitio web  
de páginas comerciales  
para empresas y autónomos

DC

DIGITALCOMERCIO.COM

DC

DIGITALCOMERCIO.COM

Digital  
Anuncios  
.com

Digital Anuncios  
.com

Publica GRATIS  
variedad de anuncios.

digitalanuncios.com

## Forma de hacer

Paso a paso

FEBRERO "DEJANDO HUELLAS"

**Alimentarnos de forma saludable y debería ser la norma general en nuestro día a día, teniendo cabida también los caprichos ocasionales. Es algo fácil de decir, pero no siempre sencillo de cumplir; las obligaciones y los ritmos de vida acelerados pueden dejarnos casi sin tiempo para cocinar.**

### ¿Qué es y para qué sirve la quinoa

La quinoa es una semilla que consumimos igual que si fuera un cereal. Por su sabor tan agradable, su textura suave y el hecho de que sea apta para el consumo por parte de los celíacos al no contener gluten (así como que tiene un bajo índice glucémico), también es ideal para las personas que sufren de diabetes.

Una gamba es el nombre que reciben los crustáceos decápodos comestibles

### ENSALADA DE QUINOA Y GAMBAS

Para 2 personas

- Quinoa 60 g
- Gambones crudos pelados o ya cocidos 150 g
- Aguacate 1
- lechuga 100 g
- Tomate cherry 100 g
- Zumo de lima 20 ml
- Chile en copos (1/4 cucharadita) opcional 2 g
- Salsa de soja 15 ml
- miel 2.5 ml

### ¿Cómo se puede conservar los alimentos en casa?

La congelación conserva los alimentos por varias semanas, incluso meses. Por ejemplo, las carnes se pueden filetear, envasarlas y congelarlas en porciones que favorezcan su posterior preparación. Las frutas y verduras también se pueden lavar, desinfectar, cortar en algunos casos y congelar.

¡Conserva, persevera y recicla!  
Nuestro futuro depende de ello.

# Dejando Huellas

CUANDO  
HABLAMOS DE  
SALUD:

BIENESTAR,  
PREVENCIÓN Y  
PLANIFICACIÓN

- ALIMENTOS Y NUTRICIÓN.
- APTITUD FÍSICA Y EJERCICIO.
- ASUNTOS DE SALUD SEXUAL.
- ASUNTOS DE SEGURIDAD.
- ASUNTOS PERSONALES DE SALUD.
- ASUNTOS SOCIALES Y FAMILIARES.
- BIENESTAR Y ESTILO DE VIDA.
- DESASTRES.

PREVENCIÓN -  
POSTVENCIÓN  
SUICIDIO.



## LIC. PSIC. JHOANA LECUNA

NaVIDAd

Del Latín NACIMIENTO

De-tenernos un instante y sentir-nos encontrar-nos

¿Para qué estamos aquí?

Quienes HOY están detrás de una reja (real o simbólica)

Quienes HOY están en un 'Hogar Transitorio'

Quienes HOY están en un Hospital

Quienes HOY están solos sin desearlo

Quienes HOY están en pleno Duelo

Quienes HOY sienten DOLOR

Quienes HOY se miran al espejo y NO se ven

Quienes HOY tuvieron un accidente

Quienes ayer-hoy-mañana son abusados

Quienes HOY están pensando en quitarse la VIDA

A Uds y a muchos más...

NaVIDAd

Lic. Psic. Jhoana Lecuna



cuentaimaginaycrea@gmail.com



# Dejando Huellas

USO DE LA FUERZA PARA CONSEGUIR UN FIN, ESPECIALMENTE PARA DOMINAR A ALGUIEN O IMPONER ALGO.



LA VIOLENCIA SE DEFINE COMO ACTOS COMETIDOS CON LA INTENCIÓN DE INFLIGIR DAÑO FÍSICO A ALGUIEN O ALGO, MIENTRAS QUE LA AGRESIÓN SE LE CONCIBE COMO UNA CONDUCTA QUE INTENTA DAÑAR EN LO FÍSICO O EN LO PSICOLÓGICO.

## VIOLENCIA

### ¿Cómo se puede definir la violencia?

La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

Se entiende por violencia a aquellas situaciones en las que alguien se mueve con relación a otros en el extremo de la exigencia de obediencia y sometimiento de una persona en contra de su voluntad, cualquiera que sea la forma como esto ocurra.

Por ejemplo: culpabilizar, amenazar, coaccionar, espiar, ignorar al otro, desacreditar al otro, hostigar, acosar, aislar, irrespetar la opinión, etc. Incluye la agresión verbal por medio de insultos y descalificaciones.

## SERVICIO DE APOYO GRATIS 0800 4141

La violencia es producto de la evolución cultural, donde se moldea al individuo desde el aprendizaje y desde los hábitos violentos. No es una enfermedad. Por lo tanto, para revertirla o solucionarla es necesario un cambio cultural y educativo.



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

# Dejando Huellas



TODO CONSUMO  
DE DROGAS  
TIENE RIESGOS



## TODO CONSUMO DE DROGAS TIENE RIESGOS

A continuación se presentan formas de ayudar a apoyar a un adicto.

- Infórmese. Investigue acerca de la adicción. ...
- Establezca límites. ...
- Prevenir las permisiones. ...
- Evite los desencadenantes. ...
- Mire y escuche. ...
- Mantenga la calma. ...
- Ofrezca respeto y elogios. ...
- Pruebe cosas nuevas.

cuentaimaginaycrea@gmail.com

El alcohol altera la percepción de los sentidos.

¿Qué pasa con las personas que consumen drogas?

Confusión, delirios y alucinaciones. Irritabilidad, ansiedad o paranoia. Cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal. Náusea o vómitos con adelgazamiento.

¿QUÉ ES EL CONCEPTO DE LA DROGA?

DROGA ES TODA SUSTANCIA QUÍMICA FARMACOLÓGICA MENTE ACTIVA EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL QUE SE UTILIZA PORQUE PRODUCE DETERMINADOS EFECTOS PLACENTEROS, QUE SON LOS DENOMINADOS "EFECTOS BUSCADOS"

# Dejando Huellas

PARA TENER UNA IDEA DE CUÁNTO PUEDE DURAR EL DAÑO DE UNA SOLA BOTELLA, EL TIEMPO QUE TARDA EN DESCOMPONER SE ES DE 1000 AÑOS.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer nec odio. Praesent libero. Sed cursus ante dapibus diam. Sed nisi.

TOMÁS, EL MÁS ELEGANTE DE LA NOCHE.

## GENERAMOS CONCIENCIA

¿Cuál es el problema del plástico en el mundo?

Los plásticos han tomado la Tierra. Su creciente producción y uso amenazan con contaminar cada rincón del planeta, especialmente los mares, destino final de muchos de ellos, donde perjudican seriamente la salud de los ecosistemas acuáticos y la supervivencia de las especies que los pueblan.

**¿Qué impacto tiene el plástico en la sociedad?**

La producción e incineración de plásticos contribuye en gran medida al cambio climático. Los residuos plásticos también ahogan nuestras vías fluviales, contaminan nuestros océanos, matan la vida silvestre y se infiltran en nuestra cadena alimentaria.

**¿Cuál es el porcentaje de plástico en el mundo?**

La producción mundial de plástico se duplicó de 2000 a 2019 y ascendió a 460 millones de toneladas. El plástico representa el 3.4% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. La generación global de residuos plásticos se duplicó con creces entre 2000 y 2019 y sumó 353 millones de toneladas.

**¿Qué se puede hacer para reducir el uso del plástico?**

**CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE PLÁSTICOS**

- Evita los plásticos de un solo uso como las pajitas de las bebidas.
- Si vas a hacer la compra, no te olvides de llevar una bolsa de tela.
- Recicla los chicles porque
- Compra más alimentos a granel y menos productos empaquetados

# Dejando Huellas

Solo dos países en todo el mundo no tienen Coca Cola actualmente, acá te contamos la razón detrás. Se trata de Cuba y Corea del Norte, dos países actualmente no cuentan con ninguna de las marcas de la Coca-Cola Company

## CURIOSIDADES

SI BIEN ES CIERTO QUE CUBA CREÓ SU PROPIA MARCA DE LA BEBIDA LLAMADA TU COLA, LA GASEOSA ESTADOUNIDENSE CIRCULA EN ESE PAÍS DE MANERA EXTRAOFICIAL, PROBABLEMENTE PROVENIENTE DE TERCEROS PAÍSES, ASEGURAN CORRESPONSALES DE LA BBC. LA EMPRESA INSISTE EN QUE NO HA AUTORIZADO A NADIE PARA VENDER SU PRODUCTO EN LA ISLA.

### Curiosidades del agua

- El agua es el principal regulador de la temperatura terrestre.
- El agua es la única sustancia presente en la Naturaleza que puede encontrarse tanto en forma sólida, como líquida o gaseosa. ...
- Un solo árbol pierde por evaporación 265 litros de agua por día.

### ¿Qué cosas extrañas tiene la vida?

La Tierra pesa alrededor de 6.588.000.000.000.000.000.000.000 toneladas.

...  
El corazón del erizo late un promedio de 300 veces por minuto.

- Los dientes humanos son casi tan duros como piedras.
- Un topo puede cavar un túnel de 300 pies de largo en solo una noche.
- Los egipcios antiguos dormían en almohadas hechas de piedra.



¿Cuántos países tienen Coca Cola?

En la actualidad cuenta con más de 24 millones de puntos de venta en 200 países. Además posee un grado de reconocimiento del 94% de la población mundial, siendo el segundo término más reconocido del mundo después de la expresión "okay".



# Dejando Huellas

Dejanos tu propuesta comunícate con Nosotros:  
098 136 709

cuentaimahginaycrea@gmail.com

<https://cuentaimaginaycrea.com/radio/>

## DE TODO UN POCO CON UN POCO DE TODO

La pasión por la vida el amor y la creatividad que nos caracteriza,  
A traves de las palabras y nuestra voz,  
descubrimos mundos posibles en historias  
que atrapan con frescura todas las edades,  
dejando una puerta abierta siempre para  
soñar.

Con humor con pasión y mucha alegría.



**Un espacio para vos y  
todo lo que nos tenes  
que contar**

**El Conejo Cultural  
nos cuenta**

A cargo de Edison Suarez



Radio Online

**De todo un poco**

**Los abuelos  
te cuentan**

**Espacio  
infantil**



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

# Dejando Huellas



Colaboran:



<https://digitalcomercio.com>



<https://cuentaimaginaycrea.com>

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

<https://www.facebook.com/helloarte1/>

<https://www.instagram.com/helloartetv/?hl=es>

Edición Especial

# Dejando Huellas

C.I.C



EDITORIAL  
ARTESANAL



Publicitá  
con  
nosotros

## PARA QUE REIR

La risa es el mejor remedio para levantar los ánimos y curarse de muchos padecimientos; por eso durante tantos años, grandes y pequeños hemos caído rendidos a los pies de los chistes, esas historias perfectas para animar cualquier velada y hacer reír a los demás.

PODES COMUNICARTE Y FORMAR PARTE DE  
NUESTRAS PRÓXIMAS EDICIONES  
"DEJANDO HUELLAS"

Montevideo / Uruguay



Cuenta imagina y crea

ISBN: 978-9974-884-75-5



9 789974 884755