



# REVISTA DIGITAL

FUNDACIÓN EGE & MAH

— CONECTAMOS AL MUNDO, TRANSFORMAMOS VIDAS —

EDICIÓN

04

JUNIO  
2026

## JUNIO: UN MES PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

Cada fecha,  
una oportunidad  
para sembrar  
conciencia,  
compasión  
y esperanza.

## ARTE QUE UNE

MÚSICA, COLOR  
Y CREATIVIDAD  
PARA CONSTRUIR  
PAZ GLOBAL

VOCES  
QUE INSPIRAN  
LIDERAZGO,  
EMPATÍA Y ACCIÓN  
PARA UN FUTURO  
MEJOR

Soy Arte,  
Soy Paz

UNIDOS POR UN MUNDO  
MÁS HUMANO, SOSTENIBLE  
Y COMPASIVO.

## ACCIÓN HOY, LEGADO MAÑANA

Pequeños gestos  
de amor y conciencia  
que cambian  
generaciones.

“ EL CAMBIO COMIENZA  
EN NOSOTROS  
Y EL FUTURO LO CREAMOS JUNTOS. ”



**MEDIO AMBIENTE**  
Cuidemos hoy  
el planeta que  
heredarán las  
futuras generaciones.



**NIÑEZ & EDUCACIÓN**  
Protejamos la infancia,  
impulsemos la educación  
y construyamos sueños  
sin límites.



**ARTE & CULTURA**  
La música y el arte  
nos conectan,  
nos sanan  
y nos transforman.



**DERECHOS HUMANOS**  
Dignidad, respeto  
y libertad para todos,  
en cada rincón  
del mundo.



**ACCIÓN HUMANITARIA**  
Estaremos siempre  
donde haya una  
necesidad,  
llevando esperanza.



**LIDERAZGO**  
Mujeres y hombres  
que lideran con amor,  
compromiso y visión  
de paz.



JUNTOS CONSTRUIMOS UN LEGADO DE AMOR, JUSTICIA Y ESPERANZA.

WWW.EGEMAH.ORG







# CALENDARIO DE FECHAS DESTACADAS JUNIO 2026

Cada fecha, una oportunidad para transformar el mundo

*con Arte, Amor y Acción.*



5  
de junio

## DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

Cuidemos hoy el planeta  
que heredarán las futuras  
generaciones.



24  
de junio

## DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES EN LA DIPLOMACIA

El liderazgo femenino construye  
puentes de paz y transformación.



8  
de junio

## DÍA MUNDIAL DE LOS OCÉANOS

Nuestros océanos, nuestro futuro.  
Protejamos la vida que nos da vida.



26  
de junio

## DÍA INTERNACIONAL EN APOYO DE LAS VÍCTIMAS DE LA TORTURA

Dignidad, justicia y compasión  
para sanar y transformar.



11  
de junio

## DÍA INTERNACIONAL DEL JUEGO

Jugar es aprender, imaginar  
y construir un mundo mejor.



26  
de junio

## ANIVERSARIO DE LA FIRMA DE LA CARTA DE LAS NACIONES UNIDAS

Unidos por la paz, la cooperación  
y el bienestar de toda la humanidad.



12  
de junio

## DÍA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL

La infancia no se trabaja,  
la infancia se protege, se educa  
y se ama.



14  
de junio

## DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE

Una gota de humanidad puede  
salvar muchas vidas.



21  
de junio

## DÍA MUNDIAL DE LA MÚSICA

La música une almas, inspira  
sueños y construye paz.



15  
de junio

## DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ

Honremos su historia,  
cuidemos su presente,  
respetemos su dignidad.



21  
de junio

## DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

Cuerpo, mente y espíritu  
en equilibrio para un mundo  
más consciente y compasivo.



17  
de junio

## DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA DESERTIFICACIÓN Y LA SEQUÍA

La tierra nos habla,  
escuchemos, cuidemos  
y restauremos.



20  
de junio

## DÍA MUNDIAL DE LOS REFUGIADOS

Detrás de cada persona refugiada  
hay una historia, un sueño y un  
derecho a un nuevo comienzo.



18  
de junio

## DÍA INTERNACIONAL PARA CONTRARRESTAR EL DISCURSO DE ODO

El respeto es nuestra voz,  
la empatía nuestra fuerza,  
la paz nuestro destino.



“ JUNIO ES UN LLAMADO A LA CONCIENCIA,  
A LA ACCIÓN Y AL CORAZÓN.  
CADA GESTO CUENTA, CADA DECISIÓN TRANSFORMA,  
CADA UNO DE NOSOTROS  
*puede cambiar el mundo.*”



SOY ARTE • SOY PAZ • SOY EL CAMBIO  
JUNTOS CONSTRUIMOS UN LEGADO DE AMOR, JUSTICIA Y ESPERANZA.



EGE&MAH  
FUNDACIÓN





# ECO CONCIENCIA GLOBAL

*Un compromiso con la Tierra,  
la vida y las generaciones futuras*



El planeta nos habla todos los días.  
Nos habla a través de sus bosques, de sus océanos,  
de sus ríos y de cada ecosistema que sostiene la vida.



Nos habla cuando una especie desaparece.  
Nos habla cuando un río se contamina.  
Nos habla cuando millones de toneladas de  
plástico llegan a los mares.



Y también nos habla cuando la naturaleza  
nos ofrece soluciones, inspiración y esperanza.



Por esa razón nace **Eco Conciencia Global**, un espacio  
impulsado por la Fundación EGE&MAH destinado a  
promover la educación ambiental, la reflexión consciente  
y la acción responsable en favor de nuestro hogar común.



Esta sección reúne investigaciones, experiencias, proyectos,  
expresiones artísticas y propuestas que nos invitan a  
comprender que el cuidado del medioambiente no es una  
responsabilidad de unos pocos, sino un **compromiso de  
toda la humanidad**.

## Aquí encontraremos:



Historias que inspiran.



Descubrimientos que generan esperanza.



Acciones que transforman comunidades.



Expresiones artísticas capaces de  
despertar conciencia.

Porque proteger la Tierra no es solamente una necesidad ambiental.

**Es un acto de amor.**

**Es un acto de responsabilidad.**

**Y también es un acto de paz.**



En las próximas páginas exploraremos desafíos y soluciones que  
nos ayudarán a comprender mejor el impacto de nuestras acciones y  
el papel que cada uno de nosotros puede desempeñar en la construcción  
de un futuro más sostenible.



Porque cada  
decisión cuenta.



Porque cada  
acción suma.



Porque el futuro  
comienza hoy.



“ No heredamos la Tierra de nuestros antepasados;  
la tomamos prestada de las futuras generaciones. ”



**BIENVENIDOS A ECO CONCIENCIA GLOBAL**



*Un espacio donde la conciencia se transforma en acción.*





## La naturaleza aún tiene respuestas para la humanidad

Durante décadas, el plástico ha sido uno de los mayores desafíos ambientales que enfrenta nuestro planeta. Su presencia en océanos, ríos, bosques y ciudades ha generado un impacto alarmante sobre la biodiversidad y sobre la calidad de vida de millones de seres vivos.

Sin embargo, en medio de este panorama surge una noticia que nos invita a reflexionar y, sobre todo, a mantener la esperanza.

Por  
**Lic. Silvia Isa Maranguello**  
Directora de Eco Conciencia Global  
Fundación EGE&MAH

Investigaciones desarrolladas en la selva ecuatoriana han permitido estudiar determinadas especies de hongos capaces de degradar algunos tipos de plástico. Este descubrimiento ha despertado el interés de científicos de todo el mundo y nos recuerda una verdad fundamental: *la naturaleza posee una extraordinaria capacidad de adaptación y regeneración.*

Más allá del avance científico, este hallazgo nos deja una enseñanza profunda. Durante mucho tiempo hemos buscado soluciones únicamente desde la tecnología, olvidando que muchos de los *secretos para restaurar el equilibrio del planeta se encuentran en los propios ecosistemas naturales.*

Por supuesto, la existencia de estos organismos no debe interpretarse como una solución mágica al problema de la contaminación. La responsabilidad continúa siendo nuestra. *Reducir el consumo innecesario, reutilizar materiales, reciclar adecuadamente y educar a las nuevas generaciones siguen siendo acciones indispensables para construir un futuro sostenible.*



Desde Eco Conciencia Global creemos firmemente que la protección del medioambiente no es una tarea exclusiva de gobiernos o especialistas. Es una responsabilidad compartida que involucra a artistas, educadores, líderes sociales, empresarios y ciudadanos comprometidos con el bienestar colectivo.



El arte tiene la capacidad de despertar emociones.



La educación tiene la capacidad de transformar conductas.



Y la acción consciente tiene el poder de cambiar realidades.

Por eso, este descubrimiento proveniente de la selva ecuatoriana debe inspirarnos a actuar. No solamente a admirar lo que la naturaleza puede hacer, sino también a preguntarnos qué estamos dispuestos a hacer nosotros para ayudarla.



Cada botella que evitamos desechar incorrectamente.



Cada acción de limpieza comunitaria.



Cada mensaje de concientización.



Cada proyecto educativo.

*Todo suma.*

La verdadera revolución ambiental no nacerá únicamente en los laboratorios. Nacerá cuando millones de personas comprendan que el futuro del planeta depende de las decisiones que tomamos hoy.

**La naturaleza continúa mostrándonos el camino.**

Ahora nos corresponde a nosotros decidir si estamos dispuestos a seguirlo.



*El mundo que queremos no se espera...*  
**SE CONSTRUYE.**



[www.ege-mahfoundation.org](http://www.ege-mahfoundation.org)





# ECO ARTE:

## CUANDO LA CREATIVIDAD SE CONVIERTE EN CONCIENCIA



El arte como puente entre la humanidad y la naturaleza

Vivimos en una época en la que los desafíos ambientales requieren algo más que información. Necesitamos inspiración, compromiso y una nueva forma de relacionarnos con el planeta. Es precisamente allí donde nace el **Eco Arte**.

El Eco Arte es una corriente artística que utiliza la creatividad como herramienta para promover el respeto por el medioambiente, sensibilizar a la sociedad y generar acciones concretas en favor de la sostenibilidad. No se trata únicamente de crear obras bellas; se trata de transmitir mensajes capaces de despertar conciencia y movilizar a las personas.



### El poder de emocionar para transformar

La ciencia nos muestra los datos. La educación nos enseña los conceptos. Pero el arte tiene una capacidad única: llegar directamente al corazón.

Una fotografía de un bosque, una escultura realizada con materiales reciclados, una canción inspirada en la naturaleza o una pintura que refleje la fragilidad de los océanos pueden generar una conexión emocional profunda que motive a las personas a actuar.

**Cuando el arte toca las emociones, el mensaje permanece.**



### El Eco Arte como herramienta educativa

Las expresiones artísticas permiten explicar problemáticas ambientales de manera accesible para personas de todas las edades y culturas.

A través del Eco Arte es posible promover valores como:



Respeto por la naturaleza



Consumo responsable



Protección de los ecosistemas



Cuidado del agua



Conservación de la biodiversidad



Desarrollo sostenible

**Cada obra se convierte en una oportunidad para aprender y reflexionar.**



### Creatividad al servicio del planeta

Muchos artistas ambientales utilizan materiales reciclados, reutilizados o recuperados de espacios contaminados para dar vida a sus creaciones.

De esta manera, el propio proceso artístico se transforma en un acto de responsabilidad ambiental.

**Lo que alguna vez fue considerado un residuo puede convertirse en una obra capaz de inspirar a miles de personas.**



### Construyendo una cultura de paz con la Tierra

El Eco Arte nos recuerda que no somos dueños del planeta, sino parte de él.

Promueve una mirada basada en la armonía, la cooperación y el respeto por todas las formas de vida.

**Porque no puede existir una sociedad verdaderamente pacífica sin un compromiso real con el cuidado del entorno que nos sostiene.**



**Esculturas con materiales reciclados**

El arte transforma lo desechado en belleza y esperanza.



**Pintura por la naturaleza**

Cada pincelada es un homenaje a la vida y a los paisajes que debemos proteger.



**Niños que crean conciencia**

El Eco Arte educa, inspira y forma ciudadanos comprometidos con el futuro del planeta.



**Música que inspira cambios**

Las canciones pueden transmitir mensajes poderosos que movilizan corazones y comunidades enteras.



### Reflexión

El Eco Arte no busca únicamente admiración. Busca despertar conciencia. No pretende solamente decorar espacios. Busca transformar realidades.

Porque cuando la creatividad se pone al servicio del planeta, el arte deja de ser una expresión individual para convertirse en una poderosa herramienta de cambio colectivo.



“ Cuando el arte inspira conciencia, la conciencia se transforma en acción. ”





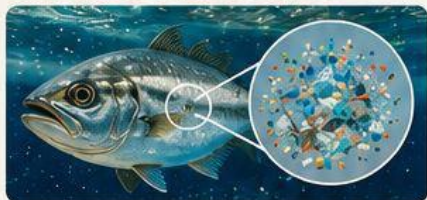


# EL PLÁSTICO EN LOS MARES Y EL DAÑO EN NUESTRA ALIMENTACIÓN

La contaminación por plásticos en los mares no es un problema lejano ni exclusivo de los océanos. Nos afecta directamente a todos porque impacta nuestra salud, nuestra alimentación, la economía y el equilibrio ambiental del planeta.



## 1 El plástico entra en la cadena alimentaria



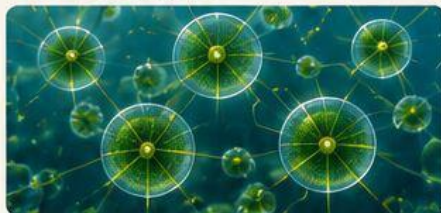
Cuando los residuos plásticos llegan al mar, la acción del sol, las olas y el tiempo los fragmenta en partículas diminutas llamadas microplásticos. Estos microplásticos son ingeridos por peces, moluscos, crustáceos y otras especies marinas. Posteriormente, muchos de estos animales forman parte de nuestra alimentación. En otras palabras, **parte del plástico que arrojamamos al ambiente termina regresando a nuestra mesa.**

## 2 Daña los ecosistemas marinos



Tortugas, aves, delfines, focas y numerosas especies marinas confunden los plásticos con alimento o quedan atrapados en ellos. Miles de animales mueren cada año por ingerir bolsas, redes de pesca abandonadas, envases y otros residuos. Cuando desaparecen especies o disminuyen sus poblaciones, se **altera el delicado equilibrio de los ecosistemas marinos.**

## 3 Afecta la producción de oxígeno



Los océanos generan aproximadamente más de la mitad del oxígeno que respiramos gracias al fitoplancton y otros organismos microscópicos. La contaminación afecta estos ecosistemas y **compromete procesos naturales fundamentales para la vida en la Tierra.**

## 4 Impacta la economía mundial



La contaminación marina perjudica la pesca, el turismo y las comunidades costeras. Playas contaminadas, pérdida de biodiversidad y disminución de recursos pesqueros **generan enormes pérdidas económicas para países de todo el mundo.**

## 5 Agrava la crisis ambiental global



La mayoría de los plásticos provienen de derivados del petróleo. Su producción y degradación generan emisiones que contribuyen al **cambio climático.** Por eso, la contaminación plástica no es solamente un problema de basura: también está relacionada con la crisis climática mundial.



“ Los océanos son el corazón azul del planeta. Cuando los mares enferman, toda la humanidad siente las consecuencias. ”

### Una reflexión final



Cada botella, cada bolsa y cada envase que evitamos utilizar o que reciclamos correctamente representa una **pequeña acción con un enorme impacto colectivo.**



Cada botella que evitamos desechar incorrectamente.



Cada acción de limpieza comunitaria.



Cada mensaje de concientización.



Cada proyecto educativo.

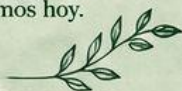


Todo suma.



Todo cuenta.

La verdadera revolución ambiental no nacerá únicamente en los laboratorios. Nacerá cuando millones de personas comprendan que **el futuro del planeta depende de las decisiones que tomamos hoy.**



“ Cuidar los océanos es cuidar nuestra salud, nuestro futuro y la vida misma. ”



Dra. HC Gabriela Garro  
Presidenta Fundadora  
Fundación EGE&MAH – Australia

Empoderamiento Global Económico & Movimiento de Ayuda Humanitaria  
Construyendo un mundo más consciente, sostenible y solidario.



www.ege-mahfoundation.org





# MURAL MUNDIAL

## — POR LA PAZ —

*Un espacio donde el arte, la palabra y la esperanza se encuentran*

La paz no se construye únicamente en las grandes cumbres, en los tratados internacionales o en los discursos de los líderes.

La paz también nace en las palabras, en los gestos cotidianos, en las expresiones artísticas y en la capacidad humana de imaginar un mundo mejor.

Por esa razón, la Fundación EGE&MAH crea este espacio especial dentro de su revista internacional:

**Mural Mundial por la Paz.**

Un lugar donde artistas, escritores, poetas, músicos, educadores, líderes sociales y ciudadanos comprometidos de diferentes países comparten sus voces, sus sentimientos y sus mensajes de esperanza para la humanidad.



Cada página de esta sección representa una pincelada de un gran mural colectivo que trasciende fronteras, idiomas, culturas y creencias.



Aquí, las palabras se convierten en puentes.



Los poemas se transforman en abrazos entre pueblos.



Las reflexiones inspiran conciencia.



Y el arte nos recuerda que siempre existe un camino posible hacia el entendimiento y la convivencia pacífica.



El Mural Mundial por la Paz es una invitación a detenernos por un momento, escuchar otras voces y descubrir que, más allá de nuestras diferencias, compartimos los mismos anhelos de dignidad, respeto, amor y armonía.

A través de estas páginas conoceremos las obras y aportes de artistas que, desde distintos rincones del planeta, han decidido utilizar su talento como una herramienta para sembrar esperanza.

- ✦ Porque cada palabra cuenta.
- ✦ Porque cada obra inspira.
- ✦ Porque cada voz puede convertirse en una semilla de paz.



**“ La paz no es una meta lejana.  
Es una obra colectiva que construimos cada día. ”**





# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

VOCES QUE CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR



## Un regalo para Ava



Recuperar los caminos andados

Los amigos perdidos

Los amores ganados

Y la espera profunda

De un no sé qué

Que se revuelve

Aquí dentro

Tratar de hacer

Un cover de mí misma

Camaleona

Grito de mandrágora

superviviente

De tantas selvas

De tantas palabras

Dolorosas

Tristes

Si pudiera

hilvanarme de nuevo

a

paso

len

to

sin prisas

hacerme un amigurumi

que pueda

ser acariciado

mimado por la nieta

que adoro

y quedarme ahí

justo bajo su linda sonrisa

sin ofrecer mucho

sin esperar nada.

Elisa Logan 2024



**Elisa Logan**

Escritora • Poeta

Su escritura nace de la vida, de las emociones profundas y de la observación del ser humano en su búsqueda constante de sentido. Cada palabra es un puente hacia lo más íntimo del alma y un abrazo para quienes leen.

Escribir, para Elisa, es transformar el dolor en esperanza y la memoria en futuro.



“ La palabra es semilla, es puente, es abrazo.  
Que cada verso que compartimos, siembre **PAZ** en el mundo.”







# EL HIMNO MUNDIAL POR LA PAZ



*“Voces por la Paz Global”*

Letra y música: Silvia Gabriela Garro



## I



Hoy estoy aquí desde otro modo  
Hoy soy en verdad lo que yo soy  
Soy la luz que marca mi destino  
Desvaneciendo mi caparazón

Hoy estoy aquí y estoy contigo  
Con amor buscando la verdad  
Sin analizar que de ante mano  
La verdad nos busca sin cesar



Igualdad es paz  
Comprensión es paz  
Luminosidad también es paz  
Poder concientizar  
Lograr asimilar  
Buscando fuera no lo lograrás  
Si consigues ver  
Desde tu interior  
Tu verdadera luz se expandirá



## II



Cuando el otro viste de indolencia  
Cuando no intentas el amor  
Se empañan los ojos de mil niños  
No entendemos que es la compasión

No haz razón para seguir sufriendo  
Únete conmigo y seamos más  
Entrelazaremos nuestras fuerzas  
Hoy tu y yo luchamos por la paz



Hoy estoy aquí  
Abriendo mi interior  
Ese ser que implora mi perdón  
Hoy lo veo nacer  
Y es igual a vos  
Hoy lo intento y pongo el corazón

Hoy lo vi nacer  
Y es igual a vos  
Lo intentemos con el corazón



Este himno nace del corazón y para el corazón de toda la humanidad.  
Es un llamado a reconocernos en el otro, a despertar nuestra luz interior  
y a caminar juntos hacia un mundo donde la paz sea nuestro destino común.



Que esta canción sea un puente,  
que nuestra voz sea esperanza  
y que nuestro corazón sea **PAZ.**



*“La paz  
no es ausencia  
de conflictos,  
es la presencia  
del amor y la voluntad  
de comprendernos.”*





# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

FUNDACION  
EGE & MAH

Empoderamiento Global Económico &  
Movimiento de Ayuda Humanitaria



ARTE · CULTURA · EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ

SIN FRONTERAS

## Cuando la Paz *Aprende a Cantar*

Para la Revista Digital de la  
Fundación EGE & MAH



*Amauri Camacho Saura*

Autor: Amauri Camacho Saura (Cuba)

CUBA 



No nace la paz del silencio,  
ni del miedo que aprende a callar;  
nace cuando una mano se extiende  
para ayudar a otra a levantar.



La paz comienza en una sonrisa,  
en el abrazo que sabe esperar,  
en un niño que pinta un mañana  
sin conocer la palabra "rival".



El arte enciende luces pequeñas  
que ningún viento puede apagar;  
una canción cruza los océanos,  
un poema aprende a volar.



Desde **Cuba** alza su voz el Caribe,  
con su música, su fe y su bondad;  
y esa voz encuentra otras voces  
hasta abrazar a la humanidad.



**Australia** abre sus puertas al mundo,  
y el mundo responde con un mismo ideal:  
que la cultura derribe fronteras  
y haga del respeto un lenguaje universal.



Cada pueblo aporta sus colores,  
sus historias, su identidad;  
porque nadie es tan pequeño  
que no pueda sembrar la paz.



No importa el idioma que hablemos,  
ni el lugar donde vimos el mar;  
cuando el corazón crea belleza,  
la esperanza vuelve a caminar.



Que el pincel pinte más puentes,  
que la danza reúna la amistad,  
que la poesía abraze a los pueblos,  
y la música enseñe a escuchar.



Hoy nuestras voces se encuentran  
bajo un mismo cielo de hermandad.  
No importa la distancia que nos separe,  
si el arte nos invita a caminar.



Porque mientras exista un niño  
capaz de soñar sin temor,  
habrá una esperanza encendida,  
habrá un futuro mejor.



Que cada artista sea una semilla.  
Que cada maestro encienda una luz.  
Que cada familia construya esperanza.  
Que cada pueblo tienda su mano.  
Y que cada nación descubra  
que la paz comienza en el corazón.



Entonces, el mundo aprenderá  
que ninguna frontera puede detener  
la fuerza de una idea nacida del amor.



Y cuando la paz aprenda a cantar,  
su voz será la de todos los pueblos;  
una melodía sin fronteras,  
donde el arte una corazones,  
la esperanza ilumine los caminos  
y la humanidad camine unida  
hacia un mismo sueño.





# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

Para la Revista Digital de la  
Fundación EGE & MAH



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN  
UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



*Autora: Marcela Juárez*

Villa Nueva, pcia de Córdoba.  
ARGENTINA 

## LA PAZ VERDADERA



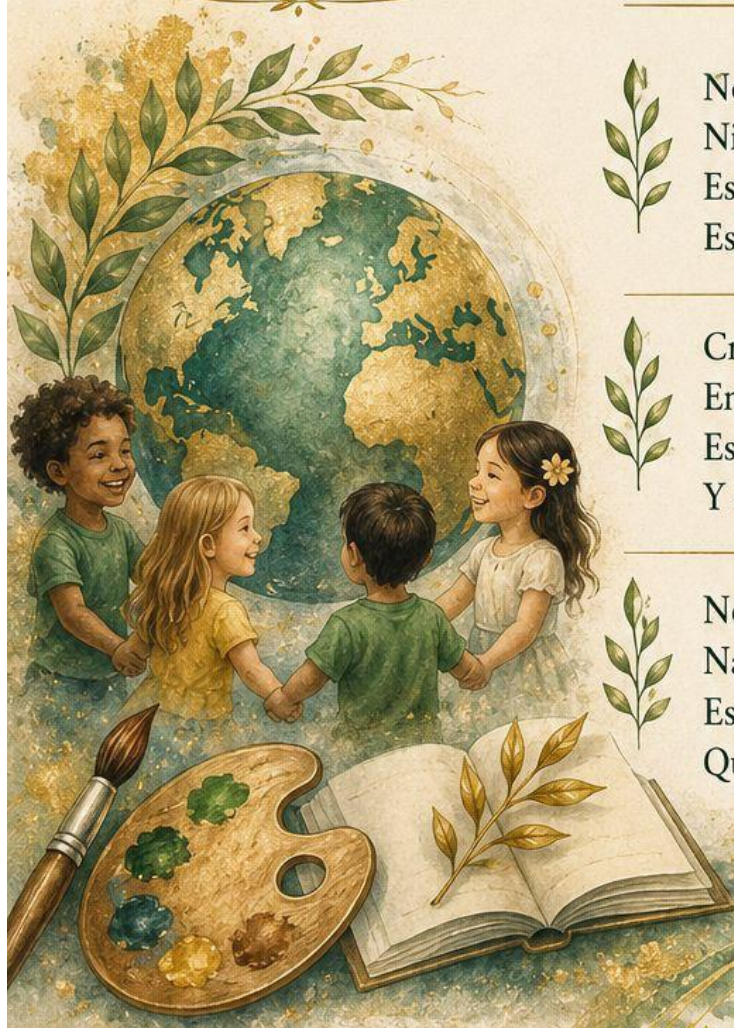
No es solo el silencio que no tiene ruido  
Ni la ausencia de guerra en la lejanía  
Es el abrazo que cura el dolor vivido  
Es la mano tendida en cada día



Crece en el respeto por lo diferente  
En escuchar sin juicio, en perdonar sin rencor  
Es sembrar esperanza en cada frente  
Y construir un mundo lleno de amor



No llega por fuerza ni por mandato  
Nace en el corazón de cada ser  
Es el camino cierto, el estado sagrado  
Que nos hace a todos, convivir y crecer.





# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

Para la Revista Digital de la  
Fundación EGE & MAH



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN  
UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

Autor:  
*Hugo Gabriel Rípodas*

📍 Tres Arroyos  
Provincia de Buenos Aires  
República Argentina



“

*La paz comienza  
en el corazón,  
se construye  
con amor  
y se sostiene  
con esperanza.*



## ANHELO

Anhelo la *paz*  
después de tantas guerras.

Anhelo el *amor*  
después de tanto odio.

Anhelo *libertad*  
después de tanto encierro.

Anhelo que tu *luz*  
me llene de energía.

Anhelo esperarte y seguir tu camino.

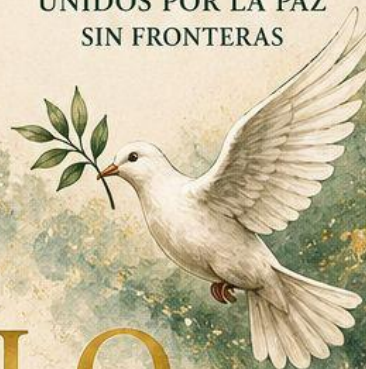
Anhelo que en tu cielo  
se cumpla mi plegaria.

Y anhelo con afán  
cumplir con mi promesa.

Un poema de:

*El mensajero del alma*

Derechos reservados





# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ



VOCES QUE CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR

ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



*Por la paz entre todos*

*Autora:*  
*Eugenia Morchio*

Las Varillas  
Córdoba, Argentina

20/6/2026



Que reine la paz en cada corazón,  
que no haya guerras ni rencor,  
que se borre el odio y la envidia  
y nos guíe solo el amor mayor.



Miremos a los ojos con sinceridad,  
sin máscaras, sin miedo, sin falsedad;  
que cada mirada diga la verdad  
y nos una en una sola voluntad.



Que seamos puente, no pared,  
mano tendida y no barrera;  
que vivamos como hermanos  
en esta tierra que nos espera.



Sin violencia, sin malas intenciones,  
con respeto por quien es diferente;  
la paz no es solo palabra escrita,  
es vivirla cada día, de frente.



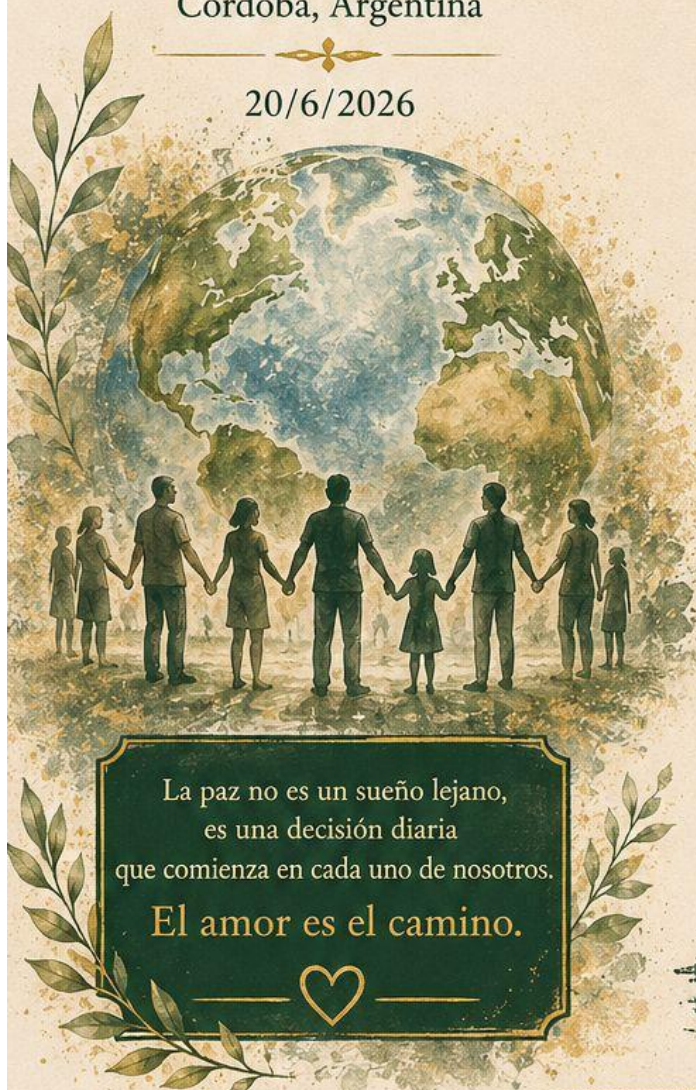
Que así sea para todos,  
grande o chico, lejos o cerca:  
un mundo unido, en armonía,  
donde el bien siempre nos venza.

La paz no es un sueño lejano,  
es una decisión diaria  
que comienza en cada uno de nosotros.

**El amor es el camino.**



*Derechos reservados de la autora*  
*María*





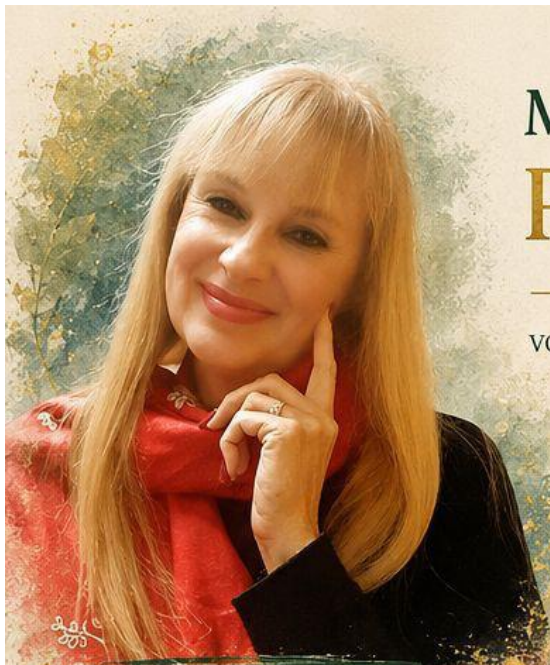
# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

VOCES QUE CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



*Autora:*

DRA H.C.  
MARIA NORMA BISCHOFF

# PAZ.



LA PAZ NACE EN NUESTRO CORAZÓN, EN NUESTRA ESENCIA INTERIOR. LUEGO SE VA CONSTRUYENDO DESDE EL HOGAR Y CONTINÚA CONSTRUYÉNDOSE EN LA ESCUELA.



COMO MENSAJEROS DE PAZ DEBEMOS TOMAR CONCIENCIA DE POSEER COMO BALUARTES LA JUSTICIA, LOS DERECHOS HUMANOS, LA TOLERANCIA, DIGNIDAD Y SOLIDARIDAD ALIADA AL RESPETO Y A LA LEALTAD, RECHAZANDO TOTALMENTE TODA MANERA DE VIOLENCIA.



LAS BASES FUNDAMENTALES DE LA CULTURA DE PAZ SURGEN DE DOCUMENTOS DE LAS NACIONES UNIDAS. ESTA DEBE MANTENER LA PAZ Y SEGURIDAD INTERNACIONAL. O SEA, PREVENIR LOS CONFLICTOS Y LOGRAR ACUERDOS A LAS PARTES IMPLICADAS. A FALTA DE PAZ SERA IMPOSIBLE DAR CUMPLIMIENTO A LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.



HAY QUE PROMOVER LA CONCIENTIZACION DE LA PAZ INDIVIDUAL Y COLECTIVA. SU CONSTRUCCION Y MANTENIMIENTO SIN DISCRIMINACIÓN DE RAZAS, CREDOS, CONDICION NI CIRCUNSTANCIAS.



LA PAZ ES URGENTE. POSIBLE Y NECESARIA.

“ CUANDO EL PODER DEL AMOR SOBREPASE EL AMOR AL PODER, EL MUNDO CONOCERÁ LA PAZ”. ”  
(JIMI HENDRIX)





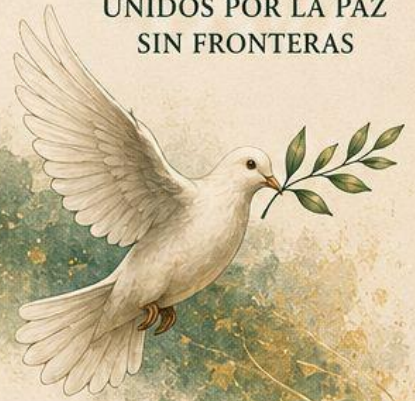
# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ

VOCES QUE CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



*Autor:*  
**Enzo Breard**

## ESENCIA

Tu mirada me cautivó  
Tan simple y profunda  
Me atrapó

Ella tan especial  
Como tallada por Dios

Sentí las brisas tibias y cálidas  
Fue en ese momento que me enamoré

Con su rostro  
Su piel de terciopelo  
Me sorprendió de manera única

Y me uno a ella  
con auténtica pasión

Paz  
Amor  
Respeto  
Armonía

Derechos reservados



# MURAL MUNDIAL POR LA PAZ



VOCES QUE CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR

Hemos escuchado las voces  
que sueñan, sienten y escriben  
por un mundo más justo,  
solidario y en armonía.

Cada palabra es semilla de paz,  
cada voz, un puente que nos une  
más allá de las fronteras.

LA PAZ SE CONSTRUYE  
CON AMOR, RESPETO Y ACCIONES DIARIAS.

ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



*Y ahora abrimos una nueva ventana...*

Porque conocer nuestras culturas  
es comprender, valorar y celebrar lo que nos hace únicos.

## VENTANA AL MUNDO

UN VIAJE POR LOS PUEBLOS QUE DAN VIDA AL MUNDO

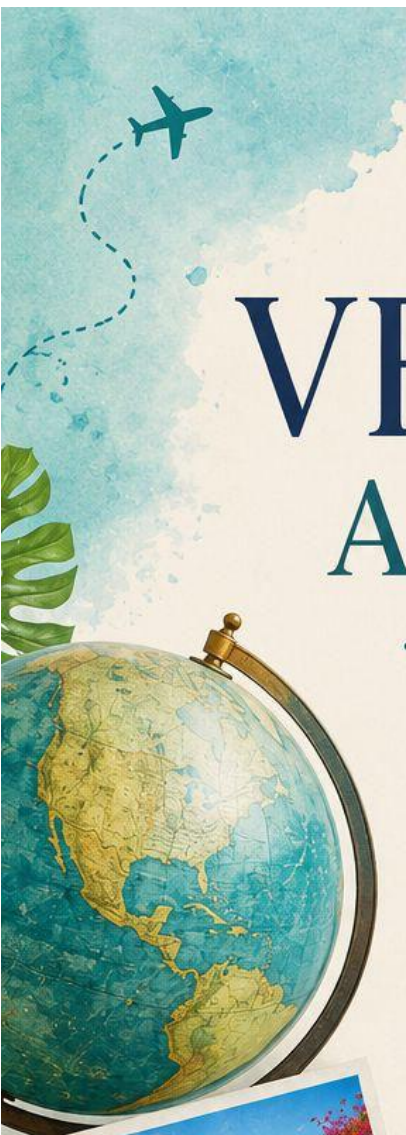
Tradiciones, costumbres, historias, sabores, música, arte y paisajes  
que reflejan la riqueza cultural de cada país.

DESCUBRIRNOS NOS UNE.

*La diversidad nos inspira, la cultura nos conecta,  
la humanidad nos hermana.*







*Nueva sección*

# VENTANA AL MUNDO



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

*Un viaje por las culturas  
que nos hacen únicos*

En esta sección recorreremos juntos  
las tradiciones, costumbres, historias,  
sabores, música, arte y paisajes  
de cada rincón del planeta.

CADA CULTURA ES UNA HISTORIA.  
CADA HISTORIA, UN PUENTE  
*que nos conecta.*

*Tradiciones*

*Costumbres*

*Sabores*

*Arte*

*Música*

*Paisajes*



Abrimos nuestra ventana  
para conocer, valorar y celebrar  
lo que nos enriquece.



CONOCEMOS



VALORAMOS



RESPETAMOS



CONECTAMOS





# VENTANA AL MUNDO



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

CONOCER OTRAS CULTURAS  
ES DESCUBRIR NUEVAS FORMAS DE COMPRENDER,  
RESPECTAR Y CELEBRAR LA HUMANIDAD.

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

## PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

### Oceanía: Australia

El patrimonio cultural de Australia combina la herencia viva continua más antigua del mundo (la de los pueblos aborígenes y de los isleños del Estrecho de Torres), que data de hace más de 60,000 años, con la arquitectura histórica y el multiculturalismo derivado de la colonización británica y las olas migratorias modernas.

Los principales pilares de este legado incluyen:



#### Arte y paisajes indígenas

Destacan los sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO como el **Parque Nacional Kakadu** (famoso por su arte rupestre de hasta 65,000 años) y el **Parque Nacional Uluru-Kata Tjuta**, fundamentales por su profundo significado espiritual.



PARQUE NACIONAL KAKADU



ULURU-KATA TJUTA



#### Herencia histórica y arquitectura

La arquitectura de la época colonial (como el estilo victoriano en Melbourne y Sidney) se entrelaza con iconos modernos como la Ópera de Sidney.



MELBOURNE



SÍDNEY



ÓPERA DE SÍDNEY



#### Costumbres sociales

La vibrante cultura del país destaca por sus famosas barbacoas (barbies), la pasión por el deporte (cricket, footy), el surf y las reuniones en los pubs.



BARBIES



CRICKET



FOOTY



SURF Y PLAYA



PUBS



#### Entornos mixtos

Áreas naturales con valor cultural intrínseco, como la Región de los Lagos Willandra (donde se hallaron los restos humanos más antiguos del continente) o la cordillera Bungle Bungle (Purnululu).



REGIÓN DE LOS LAGOS WILLANDRA



CORDILLERA BUNGLE BUNGLE (PURNULULU)

Australia nos recuerda que el patrimonio no solo habita en los monumentos y paisajes: también vive en las historias, las costumbres, los saberes y el respeto por quienes custodian la memoria de una nación.







# VENTANA AL MUNDO

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

## Australia



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

Australia cuenta oficialmente con 21 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

La lista oficial de propiedades inscritas se organiza según su clasificación en bienes naturales, culturales y mixtos:



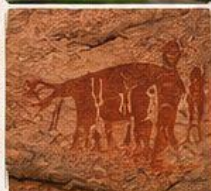
### BIENES NATURALES (12)

- 1 Gran Barrera de Coral (Queensland)
- 2 Bosques Húmedos Gondwana de Australia (Nueva Gales del Sur / Queensland)
- 3 Trópicos Húmedos de Queensland (Queensland)
- 4 Costa de Ningaloo (Australia Occidental)
- 5 Bahía Shark (Australia Occidental)
- 6 Parque Nacional Purnululu (Australia Occidental)
- 7 Región de las Montañas Azules (Nueva Gales del Sur)
- 8 K'gari (anteriormente Isla Fraser) (Queensland)
- 9 Grupo de la Isla de Lord Howe (Nueva Gales del Sur)
- 10 Isla Macquarie (Tasmania)
- 11 Islas Heard y McDonald (Territorio externo)
- 12 Sitios de Mamíferos Fósiles Australianos (Riversleigh en Queensland y Naracoorte en Australia Meridional)



### BIENES CULTURALES (5)

- 1 Ópera de Sídney (Nueva Gales del Sur)
- 2 Palacio Real de Exposiciones y Jardines de Carlton (Victoria)
- 3 Sitios de Presidios Australianos (Conjunto de 11 penales históricos distribuidos por todo el país)
- 4 Paisaje Cultural de Budj Bim (Victoria)
- 5 Paisaje Cultural de Murujuga (Australia Occidental - Incorporado recientemente)



### BIENES MIXTOS (CULTURALES Y NATURALES) (4)

- 1 Parque Nacional Kakadu (Territorio del Norte)
- 2 Parque Nacional Uluru-Kata Tjuta (Territorio del Norte)
- 3 Región de los Lagos Willandra (Nueva Gales del Sur)
- 4 Zona de Naturaleza Salvaje de Tasmania (Tasmania)



### CURIOSIDAD



Australia posee paisajes únicos, culturas ancestrales milenarias y una biodiversidad extraordinaria que la convierten en un tesoro compartido por toda la humanidad.







# VENTANA AL MUNDO

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

• AUSTRALIA 



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



## BIENES NATURALES

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR UNESCO

# Gran Barrera de Coral

EL TESORO AZUL DE AUSTRALIA

La Gran Barrera de Coral, ubicada frente a la costa de Queensland, es el sistema de arrecifes de coral más grande del mundo y una de las maravillas naturales más impresionantes del planeta.

Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1981, este ecosistema único se extiende a lo largo de más de 2.300 kilómetros y alberga una biodiversidad extraordinaria.

Más de  
2.300 km  
de arrecifes  
vivos

## UBICACIÓN



Gran Barrera de Coral

Queensland

AUSTRALIA

Se extiende a lo largo de la costa de Queensland, en el Mar del Coral, cubriendo un área de aproximadamente 344.400 km².

## UNA MARAVILLA NATURAL SIN IGUAL



Está formada por más de 2.900 arrecifes individuales y 900 islas.



Hogar de más de 1.500 especies de peces, 400 tipos de coral, 150 especies de tiburones y mantarrayas, tortugas marinas y miles de especies más.



Es el ecosistema marino más diverso del planeta.



Se puede observar desde el espacio: es tan grande que incluso los astronautas pueden verla.

## SU IMPORTANCIA



Protege las costas de la erosión y las tormentas.



Sostiene la vida y los medios de subsistencia de comunidades locales, pescadores y pueblos originarios.



Es un laboratorio natural de valor incalculable para la ciencia y la medicina.



Su belleza inspira a millones de personas a cuidar y conservar nuestro planeta.



## UN TESORO QUE DEBEMOS PROTEGER

La Gran Barrera de Coral enfrenta amenazas como el cambio climático, el blanqueamiento de los corales, la contaminación y la sobrepesca.



Cambio climático



Blanqueamiento de corales



Contaminación y plásticos



Sobrepesca

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Reducir nuestro impacto ambiental.
- Usar protector solar biodegradable.
- Respetar la vida marina y no tocar los corales.
- Apoyar proyectos de conservación.

Pequeñas acciones, grandes cambios.

“La Gran Barrera de Coral es más que un paisaje impresionante; es un símbolo de vida, equilibrio y esperanza.

Cuidarla es cuidar nuestro futuro.”

Que las futuras generaciones puedan seguir admirando este maravilloso tesoro natural.







# VENTANA AL MUNDO

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

AUSTRALIA



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

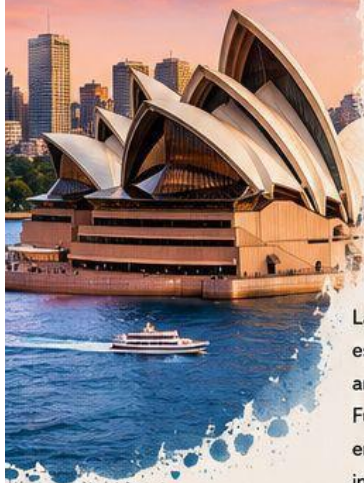
UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

## BIENES CULTURALES

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR UNESCO

# Ópera de Sídney

UN ÍCONO QUE UNE ARTE, ARQUITECTURA E IDENTIDAD



La Ópera de Sídney es mucho más que un edificio: es el símbolo moderno de Australia y una de las obras arquitectónicas más reconocidas del siglo XX. Fue inscrita en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO en el año 2007, como parte de un conjunto que refleja la importancia cultural y artística de esta obra maestra.

### Arquitectura que inspira



Diseñada por el arquitecto danés Jørn Utzon, su forma se inspira en las velas de un barco, las conchas marinas y las nubes.



Su innovador diseño y su compleja ingeniería la convierten en un hito de la arquitectura moderna.



Construida sobre Bennelong Point, una península que para el pueblo aborigen Gadigal tiene profundo significado espiritual.



### DATOS CLAVE



Inauguración:  
20 de octubre de 1973



Ubicación:  
Sídney, Nueva Gales del Sur



Arquitecto:  
Jørn Utzon



Reconocimiento UNESCO:  
2007



Uso:  
Centro de artes escénicas que alberga ópera, música sinfónica, teatro, danza y eventos culturales.

“Sus icónicas “velas” se han convertido en la imagen más representativa del país, visitada y admirada por millones de personas cada año.”

### Un centro cultural vivo

La Ópera de Sídney acoge más de 1.600 presentaciones al año y recibe millones de visitantes. Es un lugar donde artistas locales e internacionales comparten su talento y donde las culturas del mundo se encuentran a través del arte.



### Patrimonio que se proyecta al futuro

La Ópera de Sídney representa la creatividad, la innovación y el espíritu de una nación abierta al mundo. Su conservación y relevancia global aseguran que siga siendo inspiración para las futuras generaciones.



Un escenario para el talento y la diversidad cultural



Sabías que...

- Su construcción tomó 14 años (1959-1973).
- Tiene más de 1 millón de azulejos suecos blancos brillantes en su cubierta.
- Fue el proyecto de ingeniería más complejo de Australia en su época.

“La Ópera de Sídney nos recuerda que el arte y la imaginación pueden crear belleza, unidad y orgullo para toda una nación.”





# VENTANA AL MUNDO

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD

• AUSTRALIA  •



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



## BIENES MIXTOS

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR UNESCO

# Parque Nacional Uluru-Kata Tjuta

UN LUGAR SAGRADO DONDE LA NATURALEZA  
Y LA CULTURA SE UNEN

Ubicado en el Territorio del Norte de Australia, el Parque Nacional Uluru-Kata Tjuta es un sitio de extraordinario valor universal que combina formaciones geológicas únicas con un profundo significado espiritual y cultural para los Pueblos Anangu, los custodios tradicionales de estas tierras desde hace más de 60.000 años.

Donde el  
desierto cuenta  
historias que el  
corazón escucha.

### DATOS CLAVE

-  **Ubicación:**  
Territorio del Norte, Australia
-  **Inscripción UNESCO:**  
1987
-  **Categoría:**  
Bien mixto (cultural y natural)
-  **Superficie:**  
1.326.000 hectáreas (aprox.)
-  **Custodios tradicionales:**  
Pueblos Anangu
-  **Significado:**  
Paisaje cultural vivo y sagrado

### MARAVILLAS NATURALES

Uluru es un enorme monolito de arenisca que cambia de color según la luz del día, desde tonos dorados al amanecer hasta rojos profundos al atardecer.



Kata Tjuta es un conjunto de 36 domos rocosas que forman un paisaje imponente y misterioso.

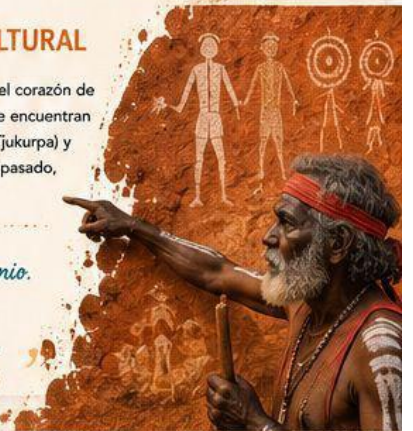


### SIGNIFICADO CULTURAL

Para los Anangu, Uluru-Kata Tjuta es el corazón de su cultura, espiritualidad y ley. Aquí se encuentran sitios sagrados, rutas de los sueños (Tjukurpa) y historias ancestrales que conectan el pasado, el presente y el futuro.

*"No es nuestro patrimonio.  
Es nuestro hogar.  
Es nuestra cultura."*

— Pueblo Anangu



### VIVIR LA EXPERIENCIA ULURU



Amaneceres y  
atardecidos mágicos



Caminatas guiadas  
respetuosas



Observación de fauna  
y flora únicas



Conexión cultural  
con los Anangu



Cielos estrellados  
incomparables



### CUIDEMOS ESTE TESORO

-  Respetar las indicaciones y las áreas restringidas.
-  No remover rocas, plantas ni objetos culturales.
-  Caminar solo por senderos autorizados.
-  Escuchar, aprender y honrar la cultura Anangu.
-  Dejar solo huellas, llevar solo recuerdos.



Uluru-Kata Tjuta nos recuerda  
que el mundo es más hermoso  
cuando vivimos en armonía  
con la tierra y con quienes  
la han cuidado siempre.



Un paisaje  
que inspira,  
un legado que  
nos une.





*Cada arruga  
es un capítulo,  
cada sonrisa  
una enseñanza,  
cada vida,  
un legado.*



# Bienvenidos a HUELLAS QUE ILUMINAN

Historias, sabiduría y legado  
de nuestros adultos mayores

Esta es un espacio dedicado a reconocer  
el valor de las personas mayores, sus  
experiencias, enseñanzas y su aporte  
invaluable a la sociedad.

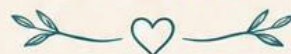


Porque cada historia deja una huella  
que ilumina el camino de las  
nuevas generaciones.



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS



## VALORES QUE NOS UNEN



### Respeto

Valoramos su dignidad  
y su historia.



### Sabiduría

Aprendemos de  
su experiencia  
y conocimiento.



### Compañía

Caminamos juntos,  
escuchando y  
acompañando.



### Legado

Su historia inspira  
y construye futuro.

## ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA SECCIÓN?



### Historias de vida

Relatos reales que  
nos emocionan  
e inspiran.



### Salud y bienestar

Consejos prácticos  
para una vida plena,  
activa y saludable.



### Arte y creatividad

Expresiones artísticas  
que no tienen edad  
y enriquecen el alma.



### Derechos y participación

Información útil para  
vivir con dignidad,  
inclusión y respeto.



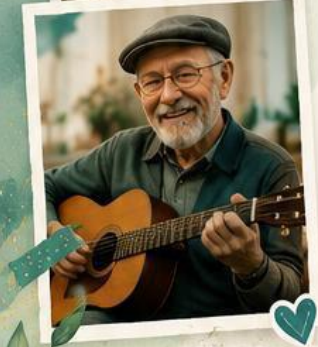
### Comunidad

Actividades, encuentros  
y espacios para  
compartir.

*“No se trata de sumar años a la vida,  
sino vida a los años.”*







# La siguiente hoja LOS ADULTOS MAYORES Y EL Arte



ARTE • CULTURA • EDUCACIÓN

UNIDOS POR LA PAZ  
SIN FRONTERAS

*Crear, sentir y compartir también es una forma de bienestar*

El arte no tiene edad. Pintar, cantar, bailar, escribir, actuar, tocar un instrumento, tejer, fotografiar o simplemente disfrutar de la música y de una obra artística puede abrir espacios de alegría, expresión y encuentro para las personas mayores.

Participar en actividades artísticas favorece una vida más activa y significativa. No se trata de ser profesional ni de alcanzar la perfección: se trata de descubrir, recordar, crear y compartir.

*“El arte nos permite seguir creando historias, sintiendo y dejando huella.”*

## ¿POR QUÉ EL ARTE LES FAVORECE?



### ESTIMULA LA MENTE

Las actividades creativas invitan a concentrarse, imaginar, recordar y aprender. Música, lectura, escritura, pintura, manualidades o teatro pueden ejercitar la atención y la memoria de manera placentera.



### FORTALECE LA AUTOESTIMA

Crear algo propio permite reconocer capacidades, expresar la identidad y recuperar la confianza. Cada obra, canción, relato o movimiento es una manera de decir: “Aquí estoy, tengo algo valioso para compartir.”



### ACOMPaña LAS EMOCIONES

El arte ofrece un lenguaje para expresar sentimientos que a veces son difíciles de explicar con palabras. Puede aportar calma, alegría, esperanza y un espacio saludable para transitar cambios, pérdidas o momentos de soledad.



### GENERA VÍNCULOS Y COMUNIDAD

Los talleres, coros, grupos de lectura, danzas y espacios culturales favorecen la conversación, las amistades y el sentido de pertenencia. Compartir una experiencia artística ayuda a sentirse parte activa de la comunidad.



### PROMUEVE MOVIMIENTO Y BIENESTAR FÍSICO

La danza, el teatro, la música y ciertas manualidades pueden estimular la coordinación, la movilidad, la motricidad fina y la participación activa, siempre respetando las posibilidades de cada persona.



### CONSERVA Y TRANSMITE LA MEMORIA

Las personas mayores son portadoras de historias, canciones, tradiciones y saberes. A través del arte, su memoria se transforma en legado y puede llegar a nuevas generaciones.



## TODAS LAS RAMAS DEL ARTE PUEDEN ABRIR UNA PUERTA



### MÚSICA

Cantar, escuchar, tocar instrumentos o participar en un coro.



### PINTURA Y DIBUJO

Expresar emociones mediante colores y formas.



### ESCRITURA Y POESÍA

Narrar recuerdos, crear relatos y dejar testimonio.



### DANZA Y MOVIMIENTO

Conectar con el cuerpo, el ritmo y la alegría.



### TEATRO

Explorar personajes, compartir historias y fortalecer la comunicación.



### ARTESANÍAS

Tejer, bordar, modelar, trabajar con madera o crear objetos.



### FOTOGRAFÍA Y CINE

Observar el mundo con una mirada nueva y preservar recuerdos.



*“El arte no suma años a la vida solamente: también llena de vida cada año.”*



El arte puede contribuir al bienestar emocional, social y cognitivo de las personas mayores; la investigación muestra resultados prometedores, aunque los beneficios pueden variar según la actividad, el acompañamiento y las necesidades de cada persona.



# COLORES

## que iluminan la vida

Pintar y dibujar son mucho más que pasatiempos. Para las personas mayores, pueden convertirse en un espacio de calma, expresión, descubrimiento y alegría. Frente a una hoja en blanco, cada color abre una posibilidad: recordar, imaginar, crear y volver a mirar el mundo con curiosidad.

No hace falta tener experiencia previa ni perseguir la perfección. El valor está en el proceso: elegir un color, sostener un pincel, trazar una línea, combinar formas y permitir que las emociones encuentren un lugar propio.



## Beneficios de pintar y dibujar en la adultez mayor



### 1. Estimulan la mente y la memoria

La pintura y el dibujo invitan a observar, decidir, imaginar y recordar. Elegir colores, organizar una composición o recrear una imagen ejercita la atención, la concentración y la creatividad.



### 2. Favorecen la motricidad fina

El movimiento de las manos al sostener lápices, pinceles o crayones puede ayudar a mantener la coordinación, la precisión y la movilidad de los dedos, siempre adaptando los materiales a las posibilidades de cada persona.



### 3. Aportan bienestar emocional

Crear permite expresar sentimientos sin necesidad de explicarlos. Un paisaje, una flor, un retrato o una combinación de colores pueden convertirse en una forma de liberar tensiones, encontrar serenidad y fortalecer la confianza personal.



### 4. Refuerzan la autoestima

Ver una obra terminada genera satisfacción. Cada dibujo es una prueba de que todavía hay sueños, ideas y talentos por descubrir. El arte recuerda que la capacidad de crear no tiene fecha de vencimiento.



### 5. Combaten el aislamiento

Los talleres de pintura y dibujo son también espacios de encuentro. Allí se comparten materiales, conversaciones, risas y experiencias. La creación colectiva fortalece vínculos y ayuda a construir comunidad.



### 6. Transforman recuerdos en legado

Muchas personas mayores encuentran en el arte una forma de retratar su historia: lugares de la infancia, rostros queridos, costumbres, paisajes y momentos que desean preservar. Así, cada obra puede convertirse en un puente hacia las nuevas generaciones.



“Crear es vivir dos veces: la que recordamos y la que imaginamos.”



ADULTOS MAYORES

# Nuestros ejemplos de **JUVENTUD ACUMULADA**

Angela Osorio  
de Carmona

Colombiana



Madre, esposa y ejemplo  
de que a los **81 años**  
la vida apenas comienza.



Canta, baila, cuenta chistes,  
tiene su **emprendimiento** de  
tarjetas con dibujos y pegatinas  
con lo que podría desechar  
en casa.



Siente que **la paz comienza**  
**cuando todo se hace con amor**,  
desde el amor y en completa paz.



Le gusta **servir**  
sin esperar.



La vida se llena de sentido  
cuando elegimos hacer las cosas  
con **amor** y desde el corazón.





ADULTOS MAYORES

# Seguimos visibilizando a estas DOS HERMANAS ARTISTAS COLOMBIANAS

Talento, creatividad y pasión que  
inspiran a todas las generaciones.

Angela y su hermana  
demuestran que el arte  
no tiene edad y que  
cada trazo es un reflejo  
del amor, la paciencia  
y la alegría de vivir.

Dos vidas que crean,  
dos historias que inspiran,  
un mismo corazón  
lleno de arte.

1



Creatividad que convierte lo simple  
en hermosas obras.

2



Cada pincelada lleva dedicación,  
paciencia y amor.

El arte es  
su lenguaje,  
la pasión  
su motor.

3



Colores que alegran el alma y  
momentos que conectan corazones.

4



Arte que relaja, que inspira  
y que da vida a los sueños.

"Nunca es tarde para crear, para soñar y para compartir belleza."

Gracias Angela y a su hermana por recordarnos  
que la vida se llena de color cuando se vive con amor.



ADULTOS MAYORES

# Angela:

## CREAR, AMAR Y SEGUIR ADELANTE

*con alegría y entusiasmo*

El arte es mi refugio,  
mi alegría  
y mi manera de  
agradecerle a la vida  
cada día.

Dos hermanas artistas colombianas que inspiran  
con su talento, su amor y su ejemplo de vida.



Cada detalle, cada tarjeta y cada pieza  
que crea, lleva un pedacito de su alma.

2



Su creatividad  
no tiene edad  
y su luz  
ilumina a todos  
los que la  
conocemos.

Crear es  
vivir con el alma  
y dejar huella  
en el corazón  
de los demás.



Su alegría, su buen humor y su pasión por la vida  
son un ejemplo que nos motiva a seguir adelante.

4



Acompañada del amor de su familia, sigue disfrutando  
cada momento y compartiendo su inmenso corazón.

Con una fortaleza admirable, enfrenta cada día con alegría y esperanza.  
Aun en los momentos difíciles, elige poner amor y entusiasmo en todo lo que hace,  
recordándonos que la vida también se honra creando, compartiendo y sonriendo.

*Tu ejemplo es luz, inspiración y amor que transforma.*

*Gracias Angela por enseñarnos que el arte y el amor  
son el camino más bello para trascender.*



ADULTOS MAYORES

# CREAR, ORAR y SEMBRAR PAZ

*Pequeños gestos que  
nacen de un gran corazón.*

Las palomas que ha coloreado  
para sembrar *paiz*.



Angela transforma  
lo simple en belleza,  
lo cotidiano en arte,  
y su vida en *inspiración*.

Colorea, crea,  
comparte y ora con  
*amor* por su esposo,  
su familia y por las  
necesidades del mundo  
entero.

Cada paloma  
lleva un mensaje  
de esperanza,  
de amor y de unión.  
Sembrar *paiz*  
también es un  
acto de *amor*.



Con los empaques de sus frutas  
crea pequeños dibujos llenos  
de *color y creatividad*.



Cada día,  
con fe y gratitud,  
eleva sus *oraciones*  
por su esposo,  
su familia y por las  
necesidades del  
mundo entero.

Así, con amor, fe  
y creatividad,  
Angela deja huellas  
que *inspiran*,  
unen y *transforman*.

“El arte la sana,  
la inspira y la conecta  
con lo más importante:  
*Dios*, su familia  
y el bien de los demás.”

Gracias Angela por enseñarnos que  
la vida se llena de color cuando se vive con *amor* y se ora con el *corazón*.

TU LUZ ES SEMILLA DE PAZ PARA EL MUNDO.





FUNDACIÓN EGE&MAH

*Recuérdalo siempre*



# SALUD

CUERPO • MENTE • ESPÍRITU • CORAZÓN

**Cuidarnos es elegir**  
*una vida plena y con propósito.*



#### **SALUD FÍSICA**

Cuidamos nuestro cuerpo  
para tener energía  
y vitalidad.



#### **SALUD MENTAL**

Fortalecemos la mente  
para pensar, aprender  
y tomar mejores decisiones.



#### **SALUD ESPIRITUAL**

Nutrir el alma nos da paz,  
esperanza y sentido  
de vida.



#### **SALUD INTEGRAL**

Equilibramos todas  
las áreas para vivir en  
armonía.



En esta sección encontrarás información, consejos y herramientas  
para tu bienestar y el de quienes amas.

Porque la salud es mucho más que no estar enfermo:  
**es vivir con calidad, amor y equilibrio cada día.**



**ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE**



**MOVIMIENTO  
QUE DA VIDA**



**DESCANSO QUE  
RESTAURA**



**PAZ INTERIOR Y  
ESPERANZA**



**COMPASIÓN Y  
SERVICIO**





# UNA MANZANA POR DÍA MANTIENE ALEJADO AL MÉDICO

*Un gesto simple que suma bienestar a nuestra vida diaria*

La manzana es una de las frutas más prácticas, accesibles y completas para incorporar a la alimentación cotidiana. No reemplaza los controles médicos ni una alimentación variada, pero sí puede ser una excelente aliada dentro de un estilo de vida saludable.



## UNA MANZANA MEDIANA APORTA APROXIMADAMENTE:

- 95 calorías
- Agua
- Carbohidratos naturales
- Cerca de 3 gramos de fibra
- Vitamina C

También aporta compuestos vegetales llamados polifenoles, entre ellos quercetina, catequinas y ácido clorogénico.



## Sus principales beneficios

### FAVORECE LA DIGESTIÓN

Su fibra soluble e insoluble ayuda al tránsito intestinal y contribuye a una sensación de saciedad más duradera. La pectina, una fibra presente en la manzana, también sirve de alimento para bacterias beneficiosas del intestino.

### CUIDA EL CORAZÓN

La fibra y los polifenoles de la manzana se asocian con beneficios para la salud cardiovascular. Consumirla entera y, cuando sea posible, con cáscara bien lavada permite aprovechar mejor estos componentes.



### APORTA ANTIOXIDANTES

La manzana contiene compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo. La cáscara concentra una parte importante de estos fitonutrientes.



### AYUDA A REGULAR EL APETITO

Por su contenido de agua y fibra, puede ser una colación saludable que aporta saciedad entre comidas. Es una opción mucho más nutritiva que los productos ultraprocesados ricos en azúcares añadidos.



### CONTRIBUYE AL BIENESTAR METABÓLICO

Dentro de una alimentación equilibrada, el consumo habitual de frutas enteras, como la manzana, se relaciona con una mejor calidad de dieta y puede favorecer marcadores vinculados con la salud metabólica y cardiovascular.



### ACOMPaña LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO

Su vitamina C y sus compuestos vegetales contribuyen a una alimentación que apoya las funciones normales del organismo. No es una "cura" ni sustituye tratamientos, pero suma nutrientes valiosos a la dieta diaria.

## ¿CÓMO APROVECHARLA MEJOR?



Consúmela entera, en lugar de jugo: así conserva más fibra y produce mayor saciedad.



Si la toleras, cómelas con cáscara, siempre bien lavada.



Combínala con yogur natural, avena, frutos secos, queso o mantequilla de maní para una merienda más completa.



Varía los colores y tipos de manzana: roja, verde, amarilla o bicolor: cada una aporta sabores y perfiles de compuestos vegetales diferentes.



Si tienes diabetes, enfermedad renal, alergias o una indicación nutricional específica, consulta con tu profesional de salud sobre la porción más adecuada para ti.

*Cuidar nuestra salud no depende de un solo alimento: se construye todos los días con elecciones pequeñas, movimiento, descanso, vínculos y amor propio.*





# ¿POR QUÉ CAMINAR ES UNA buena opción?

Caminar es una actividad natural, gratuita y accesible para casi todas las personas y edades. No necesitas equipos especiales, solo ganas de moverte y cuidar tu salud.

Es simple, efectiva y transforma tu bienestar físico, mental y emocional.



UN PEQUEÑO PASO HOY, PUEDE GENERAR UN GRAN CAMBIO EN TU VIDA.

## BENEFICIOS DE CAMINAR TODOS LOS DÍAS



### MEJORA LA SALUD DEL CORAZÓN

Fortalece el corazón, mejora la circulación y ayuda a mantener la presión arterial en niveles saludables.



### AYUDA A CONTROLAR EL PESO

Quema calorías, acelera el metabolismo y ayuda a mantener un peso saludable acompañado de una buena alimentación.



### MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. Caminar libera endorfinas que generan bienestar.



### FORTALECE HUESOS Y MÚSCULOS

Mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea.



### MEJORA LA SALUD MENTAL Y COGNITIVA

Favorece la memoria, la concentración y disminuye el riesgo de deterioro cognitivo.



### REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Caminar con regularidad ayuda a que tu cuerpo esté más preparado para defenderse de enfermedades.



### MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

Promueve un sueño más profundo y reparador. Te ayuda a despertar con más energía.



### MEJORA LA MOVILIDAD Y EL EQUILIBRIO

Mantiene las articulaciones activas, mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas, especialmente en adultos mayores.



## ¿CUÁNTO ES RECOMENDABLE CAMINAR?



**30 MINUTOS AL DÍA**  
es un excelente comienzo.



**5 DÍAS A LA SEMANA**  
pueden marcar la diferencia en tu salud y bienestar.



Cada paso cuenta.  
Lo importante es ser constante y disfrutar el camino.

## TIPS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU CAMINATA



Usa calzado cómodo y adecuado.



Hidrátate antes y después.



Elige lugares seguros y agradables.



Camina a tu ritmo, escucha tu cuerpo y descansa si lo necesitas.



Hazlo con buena actitud, en compañía o con música que te motive.

Camina hoy, vive mejor, sé tu mejor versión.







# POR QUÉ LA HIDRATACIÓN ES BUENA

*El agua es vida, cuida tu cuerpo, nutre tu salud.*

El agua es esencial para la vida. Nuestro cuerpo necesita agua para funcionar correctamente, mantenerse saludable y rendir al máximo cada día.

**Hidratarse bien es un acto de amor propio.**



## ¿POR QUÉ ES TAN BENEFICIOSA LA HIDRATACIÓN?



### REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL

El agua ayuda a mantener estable la temperatura de tu cuerpo, especialmente durante actividades físicas o en días calurosos.



### MEJORA EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Una buena hidratación favorece la concentración, la memoria, el estado de ánimo y la energía mental.



### PROTEGE TU CORAZÓN

Una hidratación adecuada ayuda a mantener la circulación sanguínea y la presión arterial en niveles saludables.



### FAVORECE LA DIGESTIÓN

El agua ayuda a descomponer los alimentos, absorber nutrientes y prevenir el estreñimiento.



### APOYA LA FUNCIÓN DE LOS RIÑONES

El agua ayuda a eliminar toxinas y desechos a través de la orina, previniendo la formación de cálculos renales.



### MEJORA LA PIEL

Mantenerse hidratado ayuda a que tu piel luzca más saludable, elástica y luminosa.



### AYUDA A LOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

El agua lubrica las articulaciones y ayuda a prevenir calambres y lesiones musculares.



### FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El agua transporta nutrientes esenciales y ayuda a tu cuerpo a defenderse de enfermedades.

## ¿CUÁNTA AGUA DEBES TOMAR AL DÍA?



MÍNIMO  
**2**  
LITROS  
DE AGUA AL DÍA.

Esta cantidad puede variar según tu edad, peso, nivel de actividad física, clima y estado de salud. Escucha a tu cuerpo y mantente hidratado a lo largo del día.

## SEÑALES DE QUE TU CUERPO NECESITA AGUA



Boca seca



Dolor de cabeza



Cansancio inusual



Orina oscura y escasa



Mareos o dificultad para concentrarte

## CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO



Lleva siempre una botella de agua contigo.



Bebe agua de forma constante durante el día, no solo cuando tengas sed.



Come frutas y verduras ricas en agua como: pepino, sandía, naranja, fresas, lechuga.



Bebe un vaso de agua al despertar y otro antes de cada comida.



Las infusiones sin azúcar también cuentan como hidratación.



Aumenta tu consumo de agua si haces ejercicio o hace mucho calor.

*Hidratarte es cuidar tu cuerpo, tu mente y tu futuro.*

**BEBE AGUA HOY, MAÑANA Y SIEMPRE.**

*Tu salud te lo agradecerá.*

**Recuerda:**

El agua no tiene calorías, no tiene contraindicaciones y es el mejor regalo que puedes darle a tu cuerpo cada día.





# LA MEJOR FRUTA PARA CADA ESTACIÓN

Comer frutas de estación es más saludable, económico y sustentable.

*Tu cuerpo también necesita lo que cada estación ofrece*

## LA MEJOR FRUTA PARA EL INVIERNO ❄️

VS

## LA MEJOR FRUTA PARA EL VERANO ☀️



### Naranja

La gran aliada de tus defensas en invierno.

Rica en vitamina C, antioxidantes y fibra. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, prevenir resfriados y combatir el cansancio típico de los días fríos.

#### BENEFICIOS DE LA NARANJA



##### FORTALECE LAS DEFENSAS

Su alto contenido en vitamina C ayuda a prevenir infecciones y refuerza el sistema inmunológico.



##### PODER ANTIOXIDANTE

Protege las células del daño oxidativo y colabora en la prevención del envejecimiento prematuro.



##### MEJORA LA DIGESTIÓN

Su fibra favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.



##### HIDRATACIÓN Y ENERGÍA

Aporta agua, minerales y azúcares naturales que dan energía de forma saludable.

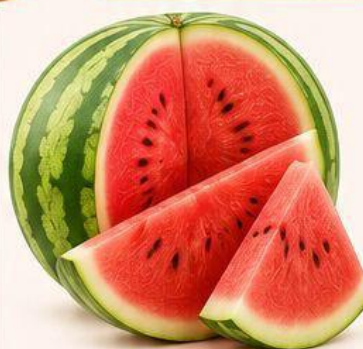


##### CUIDA TU CORAZÓN

Favorece la salud cardiovascular y ayuda a regular la presión arterial.



Incluí una naranja al día en tu alimentación y dale a tu cuerpo el refuerzo que necesita durante el invierno.



### Sandía

La reina de la hidratación y la frescura en verano.

Rica en agua, vitaminas A y C, y licopeno. Ideal para mantenerte hidratado, refrescarte y cuidar la piel en los días calurosos.

#### BENEFICIOS DE LA SANDÍA



##### HIDRATACIÓN PROFUNDA

Compuesta por más de 90% de agua, ayuda a reponer líquidos y minerales perdidos por el calor.



##### ANTIOXIDANTE NATURAL

El licopeno protege las células del daño solar y ayuda a mantener una piel saludable.



##### SALUD CARDIOVASCULAR

Favorece la circulación sanguínea y ayuda a mantener el corazón sano.



##### LIGERA Y SACIANTE

Baja en calorías y rica en agua y fibra, aporta saciedad sin sobrecargar el organismo.



##### EFFECTO DEPURATIVO

Ayuda a eliminar toxinas y favorece el buen funcionamiento de los riñones.



Disfrutá la sandía todos los días en verano y mantené tu cuerpo fresco, hidratado y lleno de vitalidad.

#### TIPS PARA APROVECHARLAS AL MÁXIMO



Consumí frutas enteras, no en jugos, para aprovechar su fibra y saciedad.



Variá los colores y tipos de frutas para obtener diferentes nutrientes y beneficios.



Elegí siempre frutas de estación: son más frescas, sabrosas y económicas.



Acompañá tu consumo de frutas con buena hidratación durante todo el año.



Combiná frutas con una alimentación balanceada y actividad física diaria.

CADA FRUTA TIENE SU MOMENTO Y SU PROPÓSITO.

*Escuchá a tu cuerpo, respetá las estaciones y elegí siempre lo que te hace bien.*



Comé natural, viví mejor, elegí salud.



*Tu salud, tu mejor elección cada día.*





# ¿QUÉ ES LA OXIDACIÓN CELULAR?

*Entenderla es el primer paso para proteger tu salud.*

La oxidación celular es un proceso natural que ocurre en nuestro cuerpo todos los días. Sin embargo, cuando este proceso se desbalancea, puede dañar nuestras células y acelerar el envejecimiento y el desarrollo de enfermedades.

Pequeñas elecciones diarias pueden hacer una gran diferencia en la salud de nuestras células.

## ¿QUÉ ES?



Es un desequilibrio entre los radicales libres (moléculas inestables que dañan las células) y los antioxidantes (sustancias que las protegen).

Cuando los radicales libres son más que los antioxidantes, se produce daño celular.

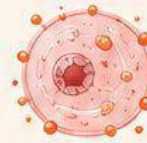
## ¿CÓMO SUCEDE?



Nuestro cuerpo necesita oxígeno para producir energía.



Durante este proceso se generan radicales libres como subproducto.



Si hay demasiados radicales libres y pocos antioxidantes, atacan las células sanas.



Esto provoca oxidación celular y daño en tejidos y órganos.

## ¿QUÉ LA CAUSA?



### CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

Humo, smog, químicos y metales pesados aumentan los radicales libres.



### EXPOSICIÓN SOLAR EXCESIVA

La radiación UV favorece el daño oxidativo en la piel y otras células.



### ALIMENTACIÓN INADECUADA

Alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas trans aumentan la oxidación.



### TABACO Y ALCOHOL

El cigarrillo y el alcohol generan radicales libres y agotan los antioxidantes.



### ESTRÉS CRÓNICO

El estrés constante eleva hormonas que favorecen la inflamación y la oxidación.



### SEDENTARISMO Y FALTA DE SUEÑO

No moverse y dormir mal debilitan las defensas naturales del cuerpo.

## ¿QUÉ PUEDE AFECTAR?



### ENVEJECIMIENTO PREMATURO

Arrugas, manchas, pérdida de elasticidad.



### SALUD CEREBRAL

Puede contribuir al deterioro cognitivo y neurodegeneración.



### ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Aumenta la inflamación y el desgaste.



### SALUD CARDIOVASCULAR

Favorece la presión alta, arteriosclerosis y otros problemas del corazón.



### SISTEMA INMUNOLÓGICO

Debilita las defensas y aumenta el riesgo de enfermedades.



### ADN Y CÉLULAS

Puede causar mutaciones y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y cáncer.

## ¿CÓMO PROTEGERNOS? ¡LA CLAVE ESTÁ EN LOS ANTIOXIDANTES!

Ayudan a neutralizar los radicales libres y proteger nuestras células.



### FRUTAS

Fresas, arándanos, uva, kiwi, cítricos, granada.



### VERDURAS

Brócoli, espinaca, zanahoria, pimienta, tomate.



### SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Nueces, almendras, semillas de chía, lino y girasol.



### TÉ VERDE Y PLANTAS

Rico en polifenoles y catequinas protectores.



### ESPECIAS

Cúrcuma, jengibre, canela, orégano, romero.



### AGUA

Hidrata y ayuda a eliminar toxinas del organismo.

## OTROS HÁBITOS QUE SUMAN

- Realiza actividad física regularmente.
- Duerme bien y descansa lo suficiente.
- Maneja el estrés con técnicas de respiración, meditación o mindfulness.
- Evita el tabaco y limita el consumo de alcohol.
- Elige alimentos frescos, naturales y de temporada.

La oxidación celular es parte de la vida, pero está en nuestras manos reducir su impacto.

*Cuidar hoy tus células, es invertir en tu futuro.*

## RECUERDA SIEMPRE



Alimentación consciente



Movimiento que da vida



Descanso que restaura



Paz interior y esperanza



Compasión y servicio

*Tu salud es tu mejor elección cada día.*



# CURIOSIDADES QUE ASOMBRAN

EL MUNDO ESTÁ LLENO DE PREGUNTAS...  
Y DE RESPUESTAS FASCINANTES.

*Aprender es descubrir que el mundo  
siempre tiene algo nuevo para contarnos.*

**¿LO SABÍAS?**

Cada página trae datos increíbles  
para sorprenderte y aprender.



## CURIOSIDADES CIENTÍFICAS



*¿Sabías que...*

existen más estrellas en el universo  
que granos de **arena** en todas las  
playas del mundo?

Nuestro universo tiene más de  
**100 mil millones** de galaxias.



## CURIOSIDADES EN LOS ANIMALES



*¿Sabías que...*

las lechuzas pueden girar  
la cabeza hasta **270°**?

Lo hacen para ver a sus presas  
desde diferentes ángulos  
sin mover el cuerpo.



## CURIOSIDADES EN EL CUERPO HUMANO



*¿Sabías que...*

tu corazón late alrededor de  
**100.000** veces al día?

Bombee más de **7.500 litros**  
de sangre cada día para mantenerte  
con vida y lleno de energía.



## CURIOSIDADES EN DIFERENTES PAÍSES



*¿Sabías que...*

en Italia existe un pueblo llamado  
Civita di Bagnoregio que está  
sobre una roca y casi aislado  
del mundo?

Solo se puede llegar caminando  
por un **punto peatonal**.



## DATOS RÁPIDOS PARA MENTES CURIOSAS



El Sol representa  
el **99,86%** de la  
masa de todo el  
sistema solar.



Los camaleones  
tienen la lengua  
más larga en  
relación a su  
cuerpo.



No hay dos  
huellas dactilares  
iguales, ni siquiera  
en gemelos  
idénticos.



La miel nunca se  
echa a perder. Se  
han encontrado  
frascos de miel en  
tumbas egipcias  
que aún eran  
comestibles.



Más del **90%** de  
un iceberg está  
debajo del agua.

**¿PUEDES ADIVINAR  
LA RESPUESTA?**



¿Qué planeta del  
sistema solar tiene  
el día más corto?

- a) Marte
- b) Júpiter
- c) Saturno

¡Deslízate para ver  
la respuesta!



¿Qué animal tiene  
huellas que son  
únicas como las  
nuestras?

- a) Tigre
- b) Perro
- c) Oso panda

¡Deslízate para ver  
la respuesta!



¿Qué parte del  
cuerpo humano  
no siente dolor?

- a) La piel
- b) El cerebro
- c) Los huesos

¡Deslízate para ver  
la respuesta!



¿En qué país se  
encuentra la Gran  
Muralla China?

- a) Japón
- b) China
- c) Corea del Sur

¡Deslízate para ver  
la respuesta!

**¡SEGUÍ EXPLORANDO!**

Cada curiosidad  
es una puerta abierta  
a nuevos mundos.



LA CURIOSIDAD ES EL PRIMER PASO HACIA EL CONOCIMIENTO.

**¡NUNCA DEJES DE PREGUNTAR!**





# CURIOSIDADES QUE ASOMBRAN



## RESPUESTAS DE LA PÁGINA ANTERIOR



*¡Aquí están las respuestas!*

Esperamos que hayas aprendido algo nuevo y te hayas divertido descubriendo estos datos increíbles.



**LA CURIOSIDAD**

ES EL MOTOR DEL CONOCIMIENTO.



RESPUESTA:

a) Marte



Marte tiene el día más corto del sistema solar.

Un día marciano dura

**24 horas y 39 minutos.**



Júpiter, Saturno y los demás planetas tienen días más largos.



RESPUESTA:

c) Oso panda



Las huellas del oso panda tienen una "quinta mano".

Su pulgar alargado es un hueso modificado que le ayuda a sujetar el bambú.



¡Una adaptación única en el mundo animal!



RESPUESTA:

b) El cerebro



El cerebro **no siente dolor.**

No tiene receptores de dolor, por eso no lo sentimos, pero sí puede sentir presión, temperatura y emociones.

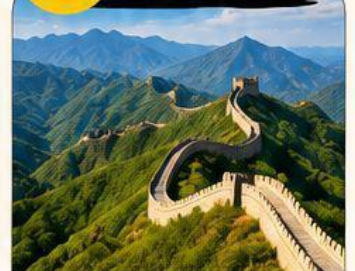


Por eso, cuando te lastimas en la cabeza, duele el tejido que lo rodea.



RESPUESTA:

b) China



La Gran Muralla China **se puede ver desde el espacio** a simple vista.

Es una de las construcciones más impresionantes de la historia.



Tiene más de **21.000 km** de extensión.



**¡SIGUE EXPLORANDO!**

La curiosidad no tiene límites.

Cada pregunta abre la puerta a un mundo de descubrimientos.



### BONUS: MÁS DATOS QUE TE VAN A SORPRENDER



Las gotas de lluvia caen a una velocidad promedio de entre **7 y 36 km/h.**



Las abejas pueden reconocer rostros humanos.



El corazón de la ballena azul es del tamaño de un **auto pequeño.**



Los camaleones pueden mover sus ojos de forma independiente.



**NUNCA DEJES DE PREGUNTAR.**

LAS MEJORES RESPUESTAS TE LLEVAN A GRANDES AVENTURAS.



¿QUÉ TE GUSTÓ MÁS DE ESTAS CURIOSIDADES?

CUÉNTANOS O COMPARTE CON ALGUIEN MÁS.



LA CURIOSIDAD ES EL PRIMER PASO HACIA EL CONOCIMIENTO. ¡SIGAMOS APRENDIENDO JUNTOS!





# EGE&MAH ACTIVÓ SU RED HUMANITARIA EN APOYO A VENEZUELA

*Cuando la solidaridad  
no puede esperar*



VENEZUELA

Hay momentos en los que las diferencias desaparecen y solo queda una misión: **estar presentes para quienes más nos necesitan.**



Tras el devastador terremoto que golpeó a Venezuela, la Fundación **EGE&MAH** activó de manera inmediata su protocolo de ayuda humanitaria, estableciendo contacto directo con **Cruz Roja Venezolana** para coordinar una respuesta responsable, transparente y efectiva.



Conscientes de que en una emergencia cada minuto cuenta, se habilitó un enlace oficial de donaciones internacionales, destinado exclusivamente a recaudar fondos que serán enviados íntegramente a la **Cruz Roja Venezolana**, institución que se encuentra trabajando sobre el terreno brindando asistencia a las comunidades afectadas.



**TODA LA RECAUDACIÓN  
OBTENIDA SERÁ ENVIADA  
DIRECTAMENTE A**

**CRUZ ROJA VENEZOLANA**

para fortalecer las tareas de  
asistencia humanitaria en las  
zonas afectadas.

**LOS RECURSOS ECONÓMICOS RECAUDADOS PERMITIRÁN  
FORTALECER LA ADQUISICIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE:**



AGUA  
POTABLE



MEDICAMENTOS



ALIMENTOS NO  
PERECEDEROS



INSUMOS DE  
PRIMERA  
NECESIDAD



MATERIAL  
SANITARIO



AYUDA PARA  
FAMILIAS  
DAMNIFICADAS



Desde Australia y junto a nuestra red internacional de colaboradores, instituciones y voluntarios, reafirmamos que **la ayuda humanitaria no reconoce fronteras.**



*Cada aporte, por pequeño que parezca, representa esperanza para quienes hoy atraviesan uno de los momentos más difíciles de sus vidas.*

Porque creemos que la solidaridad no consiste únicamente en sentir compasión, sino en convertir esa compasión en acciones concretas.

“

EL MUNDO QUE QUEREMOS NO SE ESPERA... SE CONSTRUYE. Y EN EGE&MAH SEGUIMOS CONSTRUYÉNDOLO A TRAVÉS DE ACCIONES CONCRETAS QUE TRANSFORMAN VIDAS.

”



JUNTOS PODEMOS  
LLEVAR ESPERANZA,  
ALEGRÍA Y ALIVIO  
A QUIENES MÁS  
LO NECESITAN.





# TU AYUDA LLEGA DONDE MÁS SE NECESITA

AYUDEMOS A VENEZUELA 

Cada donación es esperanza,  
cada aporte es vida.  
**JUNTOS PODEMOS HACER  
LA DIFERENCIA.**



La Fundación **EGE&MAH**  
destinará el 100% de lo  
recaudado a **Cruz Roja  
Venezolana**, para apoyar  
las tareas de asistencia  
humanitaria en las zonas  
afectadas por el terremoto.

“

La solidaridad  
no tiene fronteras.  
*El amor al prójimo  
nos une.*



Escanea para pagar



Tu donación hoy  
es esperanza mañana

**TU DONACIÓN  
AYUDARÁ A PROVEER:**



AGUA POTABLE



MEDICAMENTOS



ALIMENTOS NO  
PERECEDEROS



INSUMOS Y  
MATERIAL SANITARIO



AYUDA A FAMILIAS  
DAMNIFICADAS



Y MUCHO MÁS...



**TODOS LOS FONDOS SERÁN ENVIADOS DIRECTAMENTE A CRUZ ROJA VENEZOLANA.**

*Transparencia, compromiso y acción al servicio de quienes más lo necesitan.*



FUNDACIÓN  
**EGE & MAH**

Empoderamiento Global Económico &  
Movimiento de Ayuda Humanitaria



[contacto@egemah.org](mailto:contacto@egemah.org)



[www.egemah.org](http://www.egemah.org)

El mundo que queremos no se espera...

*se construye.*



UNIDOS POR LA PAZ | SOLIDARIDAD | COMPASIÓN | ACCIÓN

**EGE & MAH**







# UNA NUEVA VOZ AL SERVICIO DE LOS *Derechos* Humanos



La Fundación EGE&MAH da la más cordial bienvenida a nuestra **nueva líder del Programa de Derechos Humanos**, quien asume este espacio con el compromiso de promover la dignidad humana, la solidaridad y la defensa de los valores universales.

Su primera participación estuvo dedicada a una causa que movilizó al mundo entero: el Programa Especial "Ayudando a Venezuela", reafirmando que los Derechos Humanos cobran verdadero sentido cuando se transforman en acciones concretas al servicio de quienes más lo necesitan.

**— PROGRAMA ESPECIAL —**

**DERECHOS HUMANOS  
EN ACCIÓN:**

*Ayudando a  
Venezuela*

Damos la bienvenida a

*Anabel*  
**RODRÍGUEZ**

Nueva conductora del  
Programa de Derechos Humanos



**FECHA**

**30 DE JUNIO**



**HORA**

**09:00 PM**

(REFERENCIA HORARIA ARGENTINA)



TODOS UNIDOS  
EN APOYO A NUESTROS  
HERMANOS DE

*Venezuela*



**TU PRESENCIA  
HARÁ LA DIFERENCIA**

*Esperamos verte*  
**¡NO FALTES!**



LA SOLIDARIDAD TAMBIÉN ES UN DERECHO HUMANO.  
JUNTOS PODEMOS TRANSFORMAR EL DOLOR EN ESPERANZA.



FUNDACIÓN  
**EGE & MAH**  
Empoderamiento Global Económico &  
Movimiento de Ayuda Humanitaria



[contacto@egemah.org](mailto:contacto@egemah.org)



[www.egemah.org](http://www.egemah.org)

