



# Panorama Pinareño

Instituto Cubano por la Libertad de Expresión y Prensa

ICLEP PERIODISMO CIUDADANO CON Y PARA EL PUEBLO Abril /2020 Año # 8 Edición # 182

## El régimen contra los campesinos

Fuerzas represoras del régimen arremeten contra los campesinos por compartir lo que tienen con el pueblo necesitado . **Pág. >>2**



## La falta de alimentos genera agresividad entre pobladores

Ante la falta de alimentos por la mala gestión del estado el aumento de la violencia y el nivel de estrés causa víctimas en las colas. **Pág. >>3**



## Medidas mal tomadas

La falta de organización y de medidas efectivas por parte del estado genera aglomeraciones en las paradas contribuyendo al esparcimiento de la COVID-19. **Pág. >>4**



## La cola para el pollo empieza de noche

Pinareños se reúnen en parque de la ciudad para hacer la cola para el pollo al día siguiente. **Pág. >>5**



## Sin aceite, pero a la espera

El faltante de aceite en la provincia genera largas colas y esperas desde horarios tempranos de la mañana por más de 8 horas. **Pág. >>7**



Anciano pinareño cae muerto en la calle y la mala manipulación de las autoridades sanitarias llevan a los vecinos a tener que cargar el cuerpo ya que los médicos presentes en el lugar del hecho no quisieron tocarlo por sospechas de la COVID-19 en el fallecido.



## El régimen arremete contra campesinos pinareños



Por: Daniel Tamayo  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** El lunes 20 de abril fueron multados dos campesinos pinareños de la localidad El Guamá por vender sus productos agrícolas a los vecinos de la zona, fuerzas policiales y de la seguridad del estado en conjunto decomisaron toda la mercancía.

El régimen y su falta de gestión al garantizar los alimentos al pueblo no permite que campesinos agricultores oferten a sus vecinos la comida que ellos no son capaces de proveer imponiendo multas cuantiosas y en algunos casos con amenaza de cárcel.

Aníbal García campesino de la comunidad el Guamá víctima del hecho declaró que lo acusaron de acaparador y de actividad económica ilícita.

“Yo solo vendo lo que cultivo y a menor precio que el estado que por cierto no tiene nada que ofertar al pueblo y tampoco deja que nosotros compartamos lo que tenemos”, añadió.

“No le robamos a nadie solo vendemos productos que cultivamos en nuestras tierras, el estado no nos da nada para producirlos y nos quieren obligar a venderseles a ellos a precios muy bajos para después ellos revenderlos más caros en los puntos de venta, así que ¿quien le roba a quien?”, afirmó.

Roberto Hernández campesino de la zona víctima del hecho declaró que el régimen solo busca centralizar todo para que todas las ganancias sean para ellos.

“Nosotros nunca pensamos en enriquecernos ni aprovecharnos de la situación pero antes de perder los productos viendo como las personas pasan hambre por culpa del estado que no ha traído nada de alimentos a este pueblo para los veci-

nos preferimos venderlos que dejar que se pierdan en el campo”, añadió.

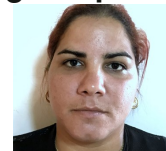
Argelio Méndez inspector estatal involucrado en el caso declaró que aunque sean campesinos que siembran sus productos tienen que contar con un permiso para la venta de los productos.

### Campesinos multados.



Foto ICLEP

## ¿Qué provoca el coronavirus?



Por: Onelsys Díaz  
Cubana de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** Los coronavirus zoonóticos, que dieron el salto de animales a humanos, como los que causan el SARS y el MERS, pueden provocar una cascada de daños inducidos por virus en muchos órganos, y la covid-19 no es una excepción.

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública pertinentes a nivel nacional y local. La COVID-19 sigue afectando a muchos países. La mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave. Cuide su salud y proteja a los demás.

A diferencia de sus primos causantes de un resfriado común, los coronavirus zoonóticos, que dieron el salto de animales a humanos, como los que causan el SARS y el MERS, pueden provocar una cascada de daños inducidos por virus en muchos órganos, y la covid-19 no es una excepción.

En la mayoría de los casos, la Covid-19

comienza y termina en los pulmones, porque, al igual que la gripe, los coronavirus son enfermedades respiratorias, por lo que causan síntomas similares a los de la gripe: pueden comenzar con fiebre y tos que progresan a neumonía.

Aún no está claro si los síntomas gastrointestinales juegan un papel importante en el brote actual, pues los casos de diarrea y dolor abdominal han sido raros. Los investigadores creen que el virus de la covid-19 utiliza el mismo receptor que el sars-Cov, y esta «puerta» se puede encontrar en los pulmones y en el intestino delgado.

En algunos de los casos más graves de la covid-19, la respuesta de las citoquinas, combinada con una capacidad disminuida para bombear oxígeno al resto del cuerpo, puede provocar una falla multiorgánica. Los científicos no saben exactamente por qué algunos pacientes experimentan complicaciones fuera del pulmón, pero podría relacionarse con afecciones subyacentes como enfermedades cardíacas o diabetes.

Cuando un coronavirus zoonótico se propaga desde el sistema respiratorio, el hígado a menudo es un órgano que sufre a escondidas. Los médicos han visto indicios de lesión hepática con sars, mers y covid-19, a menudo leves, aunque los casos más graves han provoca-

do daños hepáticos graves e incluso, insuficiencia hepática.

Según los especialistas, una vez que un virus ingresa al torrente sanguíneo, puede viajar a cualquier parte del organismo. El hígado es un órgano muy vascular, por lo que un coronavirus puede entrar fácilmente en sus células.

Si bien la lesión renal aguda en pacientes con sars podría deberse a un conjunto diverso de causas, que incluyen presión arterial baja, sepsis, medicamentos o un trastorno metabólico, los casos más graves, que condujeron a insuficiencia renal aguda, mostraron signos de una tormenta de citoquinas.





## Falta de alimentos genera violencia y estrés



Por: Pedro Santos  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** Lamentable hecho sucedido en el portal de la tienda Guamá ubicada en la calle Gerardo Medina donde el 16 de abril un ciudadano estresado por las largas colas y la falta de alimentos en una discusión con otro vecino lo lesionó de forma grave apuñalándolo en el abdomen 2 veces.

Esta situación es desencadenada por la falta de alimento y el mal manejo por parte del estado a la hora de controlar las colas en los mercados. La escasez de productos genera estrés entre los pobladores que muchas veces termina en actos violentos como este.

Mariana Carrillo testigo del hecho declaró que los dos hombres empezaron a discutir por el lugar en la cola porque se estaba acabando el pollo.

“De pronto veo como la discusión se acaloró al punto que uno sacó un cuchillo y apuñaló por dos ocasiones al otro en el abdomen, con la cantidad de policías que hay en la calle para supuestamente controlar y evitar hechos como estos permitan que les pase en la cara y se enteren cuando es demasiado tarde”, afirmó

Manuel García testigo del hecho confirmó que los ciudadanos se encontraban discutiendo acaloradamente y la policía no aparecía.

“Por suerte para el resto de la cola el atacante solo hirió al otro hombre y no pasó a mayores porque si le da por empezar a pinchar personas de la cola eso hubiese sido una masacre, después hablan de los Estados Unidos, si aquí tuviéramos armas de fuego nos matábamos todos”, afirmó.

Maikel Porra trabajador de la tienda declaró que el fue testigo del hecho desde el gualda bolsos.

“Me da terror la violencia con que se vive, solo por el pollo apuñalaron a un hombre, me imagino lo que pase si esto se extiende y sigue escaseando la comida”, afirmó.

### Tienda Guamá.



Foto ICLEP

## ¿Por qué no se debe beber alcohol durante el autoaislamiento?



Por: Omar Torres  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** Especialistas de Salud han asegurado que el consumo de alcohol, como medida eficaz para evitar el contagio con el nuevo coronavirus, es solo un rumor que se desató en las redes luego del incremento de la propagación de la covid-19.

Millones de personas en diferentes países están obligadas a permanecer auto-aisladas en estos días, y algunas recurren al alcohol para aliviar el estrés que les genera el encierro.

Especialistas de Salud han asegurado que el consumo de alcohol, como medida eficaz para evitar el contagio con el nuevo coronavirus, es solo un rumor que se desató en las redes luego del incremento de la propagación de la covid-19.

Aclararon que hasta el momento ningún estudio científico ha confirmado este hecho; sin embargo, lo que sí afirman categóricamente, desde la Organización Mundial de la Salud, es que ni ayuda ni previene el contagio de la covid-19, sino que, al contrario, los conocidos perjuicios que provoca a la salud humana debilitan las defensas del organismo para enfrentar una posible infección, sobre todo esta que genera el sars CoV-2, tan agresiva

va y mortal.

¿Qué consecuencias puede tener este comportamiento?

Tomar alcohol durante el auto-aislamiento para relajarse y levantar el ánimo puede llevar a la dependencia.

El efecto subjetivamente agradable que provocan las bebidas alcohólicas no es natural ni dura mucho tiempo, ya que el ser humano se adapta rápido y, después, necesita una dosis cada vez mayor para alcanzar ese estado, hasta que la sobriedad se convierte en un estado incómodo.

La persona se vuelve incapaz de disfrutar de la vida sin estimularse, se pone de mal humor, se irrita y empieza a tener problemas de sueño, mientras que las ingestas de alcohol no le ayudan a quitar esos síntomas.

Tomar durante el tratamiento contra el nuevo coronavirus puede provocar serias complicaciones: las bebidas alcohólicas anulan el efecto de los medicamentos y parte del alcohol se libera del organismo por la respiración, lo que vuelve a los pulmones más vulnerables ante una infección.



## Conoce tus Derechos

### Derechos, deberes y garantías fundamentales

#### Derecho a la Salud

Todo ciudadano tiene derecho a que se atiende y proteja su salud.

#### Derecho a dirigir quejas y reclamaciones

Todo ciudadano tiene derecho a dirigir quejas y peticiones a las autoridades, y a recibir atención o respuestas pertinentes en un plazo adecuado.





## ¿ Quién le pone el cascabel al régimen?



Por: Aníbal Blanco  
Cubano de a pie

El pueblo pinareño es una vez más azotado por el hambre, la desesperación, la injusticia y ha tenido que callar nuevamente ante tal situación ya que si habla un poquito de más o en contra de lo que proclama el gobierno en sus medios de difusión es condenado y juzgado por el régimen castrista. Hablar de libertad de expresión en este país no es un tema muy bien aceptado por los represores ya que nos hemos dado cuenta en muchas ocasiones que no todo es lo que se pinta y las libertades que proclama la dictadura cubana no es tal cual lo cuentan.

Ante la COVID-19 que nos azota sin piedad los pinareños no cuentan ni siquiera con los recursos más importantes, al menos para sentirnos un poquito seguros. El estado quiere demostrarle al mundo que tenemos lo indispensable, que somos un país que a pesar de la gastada justificación del Bloqueo Económico Comercial y Financiero que utilizan para justificarlo todo salimos adelante. Pues nada de eso, nos ahogamos en la miseria y sin esperanza de salir a flote, cada día el ambiente se torna más tenso de lo habitual. El período especial del cual

nunca hemos salido vuelve a mostrar su cara ante la crisis que enfrentamos.

En estos momentos para decir que toma buenas decisiones, que se vive por el pueblo, que somos su máxima prioridad el estado tomó un grupo de medidas que creen que nos ayudan pero al contrario lo que hacen es atormentarnos y hacer de cada una de ellas la comidilla interminable entre los pobladores.

Resulta que en estos momentos además de la mísera cantidad de productos que mandan para el mes a las bodegas decidieron dar adicional por cada persona una libra de pollo a 20 pesos moneda nacional (MN), de la cual entre lo que te roban en la pesa y el hielo que tienen quien la ha podido pagar regresa a su casa con una libra de menos. Y ahora yo me pregunto ¿quién actúa ante situaciones como estas?, ¿el jefe de sector de la policía, el presidente del CDR o los inspectores estatales? Que todos se tapan con la misma colcha y solapan lo mal hecho. Al parecer ninguno de ellos, ya que las quejas son interminables pero el problema persiste.

¿Qué decir de la mortadela? Para caracterizar a esta ya los términos más desagradables quedaron pequeños, no es comida ni para animales. Solamente con olerla el estómago se revuelve y da náuseas, pues el pueblo tiene que con-

formarse porque no hay de otra.

Otra de las medidas tomadas estuvo vinculada a enviarle a los niños a las bodegas y a las personas que dependen de dietas, un pequeño pedazo de carne de res que no llega ni a media libra y por demás en tan mal estado que la mayoría de las personas aún necesiéndola tuvieron que renunciar a ella por el mal olor y el color verdoso que mostraba.

En la provincia la escasez de arroz es sumamente considerable y no estoy hablando de un alimento cualquiera sino del básico en nuestra mesa. El pueblo se siente estresado, no es fácil saber que dentro de poco o morimos de hambre o por ser contagiados por el coronavirus.

Esto solo por mencionar algunos de los problemas que enfrentamos a diario, sin embargo estos que son los más fáciles de resolver aun siguen en el aire sin solución. El pueblo espera con ansias que suceda algún milagro ya que a los barrigas llenas que están en el poder no le importa la necesidad de los pies descalzos que es su pueblo que sufre. Día a día todo sigue quedando en suspenso sin solución concreta y efectiva, mostrando solo medidas banales que para nada están centradas en el bienestar del pueblo. Entonces me pregunto ¿Quién le pone el cascabel a la dictadura?, ¿Con quien se queja el pueblo afligido por las carencias que sufre?.

## NOTICIA Paralización del transporte público aumenta la aglomeración de personas



Por: Gerardo Pineda  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** En la parada El Miliciano en la calle Isabel Rubio se reúnen más de 70 personas en espera para llegar a sus casa debido a la reducción del transporte público, medida que tomó el régimen la cual entorpece a la hora del traslado a los trabajadores pinareños.

Medidas como esta muestran la poca efectividad en la toma de decisiones por parte del estado generando inconformidad entre las personas que aún prestan servicio en los centros de trabajo y provocando aglomeraciones en la parada a la hora de retornar a los hogares.

Madeleine Padilla se encontraba en la parada y añadió que el estado debía haber tomado otro tipo de medida al respecto.

“La falta de transporte solo hace que las personas se aglomeren y contribuyan a expandir el virus. El estado podía mantener las guaguas y garantizar los recursos para la desinfección de manos como el hipoclorito, nasobucos a la hora de montar”, dijo.

Noemí Mujica joven que se encontraba en la parada alega que montando menos personas en una guagua el pueblo se beneficiaría.

“El transporte público podía estar funcionando dejando montar a las personas según la cantidad de asientos con la que cuente la misma, así no habría aglomeración de personas en la parada ni en el vehículo”, añadió.

Ángel de la Paz Gómez trabajador de transporte en Pinar del Río aclara que las medidas tomadas se adecuan al momento en que estamos viviendo para que las personas no salgan a la calle, favoreciendo esto al aislamiento de las mismas y la eliminación de la pandemia.

“Queremos que las personas permanezcan en casa y por eso se decidió a nivel de país que la mejor manera de controlar las salidas es reduciendo el transporte al máximo durante este tiempo de la COVID-19” afirmó.

### Parada El Miliciano de Pinar del Río.



Foto ICLEP



## Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus



Por: Orlando Quezada  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** Adoptar medidas higiénico sanitarias siempre ha sido recomendable pero en tiempos de CORONAVIRUS es vital para proteger tu salud y la de los que te rodean.

### Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en

sus manos.

### Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

### Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de

distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

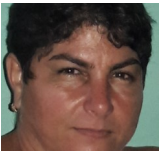
¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

### Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



## Pobladores tienen esperanza de alcanzar aceite



Por: María del Carmen Vergara  
Cubana de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** El quiosco La Parada en el Km 4 carretera a Viñales reúne en sus alrededores a más de 50 personas que a pleno sol esperan por la venta de un pomo de aceite, producto del cual no se conoce su hora de venta al público debido a la falta de preocupación del estado hacia los pobladores de esta zona.

La falta de preocupación del régimen por surtir los puntos más alejados de la ciudad genera aglomeraciones de personas en espera de la venta de aceite a los pobladores los cuales se ven obligados a esperar varias horas para poder

adquirir un pomo.

Ana Gloria Cairo vecina del área aclara que no vale la pena tal sacrificio por un solo pomito de aceite.

“Llevo aproximadamente 3 horas al sol esperando a ver si alcanzo un pomo de aceite que no tiene ni buena calidad ya que parece agua”, dijo.

Ángela Cruz miembro de la cola añade que un pomito de aceite equivale a 50 \$ MN.

“El estado debía ayudar al pueblo con una rebaja en los productos de primera necesidad como el aceite”, declaró.

Elizabeth Carmona joven de la cola destaca la falta de oportunidad de la última vez que sacaron aceite en el quiosco.

“Hace un mes hice tremenda cola y casi

cuando me tocaba comprar el dependiente dijo que ya se había acabado. Sentí mucha ira porque la situación que enfrentamos con los alimentos es injusta”, anunció.

Berlayquis Cantera dependiente del quiosco aclara que la cantidad de pomos de aceite recibida no abastece a todo el personal.

### Quiosco La Parada.



Foto ICLEP

## Sobre el idioma



### APRENDA AQUÍ: Onomatopeya

La onomatopeya es la imitación lingüística o representación de un sonido natural o de otro fenómeno acústico no discursivo. Según la Real Academia Española, es la imitación o recreación del sonido de algo en el vocablo que se forma para significarlo o vocablo que imita o recrea el sonido de la cosa o la acción nombrada. Ejemplos típicos de onomatopeyas son «boom», «clap», «pam», «toc», «bing», «clic», «pum». También puede ser casos para referirse a fenómenos visuales como «zigzag».

Existen onomatopeyas en todos los idiomas aunque generalmente difieren de uno a otro, a veces radicalmente, ya que la mayoría de los sonidos no se pueden articular fonéticamente.

## Pinar Opina

- **Aidé Fernández** residente en calle i reparto Oriente opina que considera muy oportuno el trabajo del boletín en tiempos de CORONAVIRUS.
- **Hansel Suarez** vecino de la calle Colón # 112 opina vía correo que las informaciones brindadas por el boletín son muy buenas y la cobertura que da a los hechos noticiosos es excelente.
- **Manuel Carrasco** residente en calzada a la Coloma opina que vía e-mail que exhorta al equipo del boletín a continuar realizando este buen trabajo en este momento que necesitamos estar informados con la verdad.

Nota: Su opinión también cuenta y puede escribirnos a:

[cubayusleidy83@gmail.com](mailto:cubayusleidy83@gmail.com)





## Pueblo descontento protesta por las medidas del estado



Por: Maurín González  
Cubana de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** En frente de la SUCURSAL CIMEX de Pinar del Río el día 20 de abril el pueblo manifiesta su inconformidad por las medidas poco flexibles y eficientes tomadas por el estado en cuanto a la venta de alimentos y artículos de primera necesidad en tiendas de la corporación para enfrentar la COVID-19.

Las quejas están basadas fundamentalmente en la escasez de los productos y la cantidad que ofertan a cada cliente. Lógicamente el pollo, aceite, detergente, desodorante, jabón, pasta de diente por mencionar solo algunos resultaron ser los protagonistas del momento.

Keyla Morejón joven de 24 años que se encontraba en el lugar mencionó que el estado debía ofertar una mayor cantidad de cada producto.

“Si vendieran al menos 5 libras de pollo y dos pomos de aceite por persona no tendríamos que salir tan pronto a la calle en busca de estos alimentos, pero lo que venden es mísero, estamos obligados a salir muy a menudo a la calle porque nos hace falta encontrar algo de comer para llevar a la mesa”, añadió.

Andrés Vargas señor que se encontraba en la multitud resaltó que dos jabones no le daba para el aseo de una semana.

“En estos momentos la higiene de las personas debe ser mayor que en tiempos atrás, necesitamos lavarnos las manos con mas frecuencia y con dos jabones no alcanza ni para empezar, el estado no es capaz de garantizarnos este recurso tan indispensable para enfrentar la COVID-19”, declaró.

Ania Vilau vecina de la SUCURSAL CIMEX de Pinar del Río manifestó su inconformidad por obtener solo un paquete de detergente y un tubo de pasta.

“Con todo lo que hay que lavar en estos días previniendo la enfermedad y solo

venden un paquete de detergente y pequeño, pero que decir del tuvo de pasta horita hasta los dientes se nos caen”, abogó.

Marcia Acosta vicepresidenta de la sucursal quien atendió las quejas del pueblo dijo que estas medidas están orientadas en base a la disponibilidad de productos con el objetivo de que todos alcancen a comprar.

### Sucursal de CIMEX.



Foto ICLEP

## ARTICULO La crisis nos aprieta y el estado no afloja



Por: Alfredo Paredes  
Cubana de a pie

Desde la creciente ola de infectados en el país situación que ha comenzado a preocupar al gobierno han salido a la luz una serie de medidas que según su criterio son para proteger al pueblo pero son medidas impuestas no son consultadas con los cubanos que en un final son los que las sufren.

Puedo hacer mención de varias las cuales a mi consideración y a la consideración del criterio popular son las menos eficientes y las más molestas, por ejemplo la regulación a la hora de comprar productos en cualquier establecimiento del estado es una medida impuesta para evitar el acaparamiento por parte de personas sin conciencia social, situación que no han logrado controlar pues todos los días sale algún caso de acaparamiento según sus informaciones.

Esta medida tiene como situación colateral a lo que realmente fue dispuesta que regulando la venta de productos de esta forma obligan a las personas que si van a resolver su problema alimenticio tengan que salir con mayor periodicidad a

las calles pues en la mayoría de los establecimientos solo se vende una unidad o dos por persona dependiendo del tipo de producto y la demanda.

Ninguno de los cerebros pensantes de la dictadura tienen en cuenta que en los hogares cubanos no vive solo una persona por lo general las casas en este país cuentan con bastantes inquilinos y a eso le sumamos que los ancianos no pueden salir de sus hogares a resolver nada medida que ligada a la anterior entorpece el funcionamiento de la vida cotidiana pues al verse uno limitado en las compras como hacemos para llevar comida a casa de nuestros padre o abuelos.

Dos de las últimas medidas tomadas son la prohibición de la circulación de dos personas por vehículo medida que afecta principalmente la transportación familiar y la prohibición de circular en el horario comprendido entre las 8 de la noche y las 6 de la mañana.

Yo me pregunto ¿quien concibe estas regulaciones?, ¿es acaso que no se dan cuenta de las medidas que toman?, realmente todas están ligadas entre sí y el incumplimiento por parte de los ciudadanos se da por la necesidad con que vivimos actualmente. En el caso de personas que cuentan con motocicletas o ca-

rrros particulares los que siendo objetivos salir dos personas de la misma casa da la posibilidad de adquirir un poco más de productos lo que se traduce en permanecer más tiempo en el hogar posteriormente.

Como se dice en buen cubano mientras más aprieta la crisis epidémica más aprietan la tuerca en el país imponiendo medidas poco funcionales por no decir que no sirven para nada. La prohibición de circular en horarios nocturnos no la veo como una medida funcional si al fin y al cabo las personas pasan el día en la calle resolviendo problemas y necesidades y el CORONAVIRUS no hace distinción horaria para esparcirse así que me gustaría saber cual es la objetividad de esta medida.

En conclusión se puede asegurar que todas estas medidas para nada funcionales solo causan estrés en los pobladores que no ven soluciones solo prohibiciones sin beneficio. Se puede hacer más para realmente tomar decisiones a favor del pueblo y que las medidas que salgan a la luz pública contribuyan eficientemente al enfrentamiento de la COVID-19 y no que sigan apretando a los cubanos. El estado está en la obligación de resolver y no de prohibir que es lo que finalmente mejor sabe hacer ante cualquier situación que se manifieste en el país.





## Enfrentar el estrés ante la COVID-19



Por: Luis Alberto Fuentes  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** La situación de aislamiento social reciente a raíz de la COVID-19 que nos afecta genera estrés tanto en adultos como es niños que son los más limitados por la reducción de actividades diarias.

### Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

Los niños necesitan el amor y la atención

de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarlos.

Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

## El pueblo pinareño no duerme para adquirir el pollo



Por: Adonis Lago  
Cubano de a pie

**Pinar del Río, (ICLEP).** En horas de la madrugada del día 16 de abril se pudo observar a más de 30 personas en el parque comandante Pinares del la capital pinareña realizando la cola para el pollo el cual sería vendido en horas de la mañana en el mercado La Terminal.

El hambre y la necesidad azotan al pueblo el cual no tiene ni sus horas de sueño tranquilas pues tienen que salir a las calles a tratar de adquirir el producto cárnico. El estado no garantiza el acceso controlado al producto el cual es de muy alta demanda y por lo general siempre se acaba a mitad de la cola.

Ernesto Hidalgo alega sentir la necesidad de salir con varios miembros de su familia para poder comprar un poco más.

Jesús Gallego señor que se encontraba en el establecimiento destaca que siendo uno de los primeros en la cola corre riesgo de no coger producto.

“Tengo que estar pendiente aunque no pueda dormir de noche, pues cuando empiezan a vender el producto se arma el desorden y los primeros quedan como últimos ya que aquí nadie vela por la eficiencia

de las colas, yo tengo que lucharla”, dijo.

Lianet Lugo joven vecina del área aclara no acordarse del sabor del pollo.

“Ya no recuerdo la última vez que en mi casa se comió pollo pues está perdido. Vengo a ver como se desenvuelve este panorama a ver si logro coger algo aunque lo veo bien difícil ya que hay muchas personas y la cantidad que despachan es mísera”, añadió.

Mercedes Cabrera miembro de la cola destaca la impotencia que siente al ver tanta injusticia y desfachatez del estado hacia su pueblo.

### Cola para el pollo.



Foto ICLEP

## NACIONALES



Después de tantas generaciones en el planeta a lo humano le asiste un solo camino: tomar distancia del absurdo. Más temprano que tarde el desatino, sea de hombres o de gobiernos, conduce a callejón sin salida.

Lo tenemos ahí mismo, en el central azucarero arabense Ma-río Muñoz; donde las cuestiones políticas llevan más peso que los axiomas de corte económico.

Días previos al 29 de febrero la industria apenas trabajaba; teniendo materia prima el ritmo de molida fue mantenido a escaso nivel. Nada lo diferenciaba de un coma inducido



Cuba se mantuvo como el país de América con menor libertad de prensa, según el ranking mundial de la organización Reporteros Sin Fronteras (RSF).

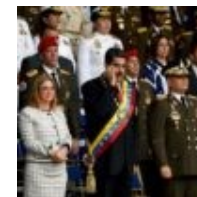
La Isla (171) cayó dos puestos con respecto a 2019, manteniéndose en la zona negra de la tabla junto a países como Singapur, Sudán, Burundi, Irak, Somalia, Laos, Egipto, Yemen, Libia y Corea del Norte.

Entre los elementos clave tomados en cuenta por la organización se encuentran el acoso y hostigamiento del régimen a periodistas independientes y activistas.

## INTERNACIONALES



Debe tener el alma en un hilo, pues en este instante no es fácil estar en sus zapatos. Sobra quien atestigüe sobre su pérdida de la compostura. Se haya al garete con sus temores. La presión creada ha sido más de la esperada. Pensó que la excusa del coronavirus le haría ganar tiempo, pero solo ha permitido demostrar la carencia de combustible en el país. Pero es un estilo repetido el crear el caos para después sosegarlo un poco.



Lo dejo claro desde el comienzo porque entiendo que últimamente el aparato represivo del régimen —en su afán de intentar tapan lo que está a ojos vista— anda deteniendo a muchos opinadores. Y después de que los ponen en chirona, se toman todo el tiempo, sobrepasando lo que establece la Constitución, para presentarlos a un juez. Que, en la mayor parte de los casos, no llena los requisitos del juez natural, y que se sustenta en leyes que no son aplicables al presentado.

Por todo lo anterior, y por aquello de “salva sea la parte”, reitero que lo que sigue no es invento ni opinión mía. Es solo la glosa de un escrito que apareció en el más reciente Foreign Affairs y lleva la firma de dos investigadores colombianos: Víctor Mijares y Alejandro Cardozo.





# ¿Qué debo hacer para evitar contraer y propagar el virus?



Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua o usa un gel desinfectante



Contén la tos y los estornudos con pañuelos desechables



Desecha los pañuelos usados



Si no tienes un pañuelo, usa tu manga



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar



Evita el contacto cercano con personas que no se sientan bien

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN CORONAVIRUS COVID-19



LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN

AL ESTORNUDAR O TOSER CÚBRETE LA BOCA O UTILIZA UN PAÑUELO DESECHABLE



NO TOQUES TUS OJOS, NARIZ Y BOCA CON LAS MANOS SUCIAS.

UTILIZA GEL ANTIBACTERIAL CUANDO NO PUEDES LAVARTE LAS MANOS.



EVITA:  
- SALUDAR DE MANO  
- SALUDAR DE BESO

DESINFECTA MANILJAS Y SUPERFICIES.



### Consejo de Redacción

**Directora:** Yusleidy Romero Becerra

**Editor y Redactor:** Jorge Luis Romero Becerra

**Periodistas:** Daniel Tamayo, Onelsys Díaz, Pedro Santos, Omar Torres, Aníbal Blanco, Gerardo Pineda, Orlando Quezada, María del Carmen Vergara, Maurín González, Alfredo Paredes, Luis Alberto Fuentes, Adonis Lago.

**Sede:** Carretera a Viñales Km 7. Pinar del Río.

**Teléfono móvil:** (+53) 53104002

**Correo electrónico:** [cubayusleidy83@gmail.com](mailto:cubayusleidy83@gmail.com)

**Dirección ejecutiva en Cuba**

**Drt. ejecutivo:** Alberto Corzo Corzo -----54559398

**Drt. administrativo y de M+E:** Carlos Alberto Torres Fleites-----58447643

**Drt. de capacitación:** Pedro Luis Hernández Hernández-----54843711

**Dirección general en EE.UU.**

**Drt. general:** Normando Hernández González

**Drt. administrativo:** Ervin Ibarra

**E-mail:** [institucubano@gmail.com](mailto:institucubano@gmail.com)

Tenemos una página web a su disposición, el sitio es: [www.iclep.org](http://www.iclep.org)

