JULIO, 2026

NÚMERO 3

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

RECURSOS TERAPÉUTICOS
El camino de la evolución del alma

NUEVA EDUCACIÓN
Escuelas Vivas

GESTACIÓN
Partos respetados

SALUD INTEGRAL
Menopausia y perimenopausia

HUERTO ACTIVO
Huerto en techos vivos



La expansión del corazón

Sociedad en Transición

Volver al centro

@ENTREERAS.OK

Índice

julio



06
SOCIEDAD EN TRANSICIÓN
Expandir el corazón

08
NUEVA EDUCACIÓN
Educar el corazón.
Aprendizaje Vivo

14
BIOCONSTRUCCIÓN
Estructura de la vivienda en constucción natural

17
HUERTO ACTIVO
Huerto en un metro cuadrado

21
SALUD INTEGRAL
Menopausia y Perimenopausia

24
RECETAS SALUDABLES
Quinua, ¿la medicina de los dioses?

27
RECURSOS TERAPÉUTICOS
El camino de la evolución del alma

33
NUEVOS VINCULOS
Conflictos en los vínculos

35
ASTROLOGÍA HOY
Del yo al nosotrso

37
TIEMPO NATURAL
La luna de la Trascendencia

40
GESTACIÓN Y CRIANZA
Parto respetado

44
MANOS A LA TIERRA
La sabiduría de la ceniza de leña

Quiénes somos

Somos un espacio editorial que nace para acompañar el cambio de conciencia, integrando nuevas formas de habitar el mundo



María Cecilia Fernández

DIRECTORA Y EDITORA GENERAL

Impulsa este proyecto como un espacio de comunicación con sentido, integrando experiencias, saberes y miradas que acompañan la transición hacia una vida más consciente y coherente.

El equipo que da vida a este espacio



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY

Astróloga
Tarot. Meditación. Breathwork



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN

Bioconstructora



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA

Doula. Terapeuta Floral.
Canto medicina



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO
TIEMPO NATURAL

Terapeuta Holística.
Promotora de huerto en casa y soberanía alimentaria



Verónica Jesús

NUTRICIÓN
CONSCIENTE

Licenciada en Nutrición
Nutricionista Integrativa



Amir Hernández Puente

NUEVOS VÍNVULOS

Psicoterapeuta gestáltico y transpersonal.
Constelador Familiar



Sabina Haag

RECETAS
SALUDABLES

Cocinera naturista
Instructora de Yoga



Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

Desarrollador Web
Freelance

SEGUINOS EN LAS REDES SOCIALES

@entreeras.ok Entre Eras

Carta del editor



Bienvenidos a
Entre Eras
Hacia una vida consciente

Casi sin planearlo, el hilo conductor de esta edición fue fluyendo de manera liviana, atravesando cada nota y cada entrevista, como un halo que parecía querer envolvernos justamente en este momento.

Quizás sea porque estamos transitando tiempos en los que se nos invita a volver hacia nuestro centro y ***expandir el corazón***.

Porque todo parece estar conduciéndonos, muchas veces sin que lo advirtamos, a salir del *yo individual* para comenzar a observar y comprender la vida como un entramado colectivo, donde cada acción, cada palabra y cada elección resuenan más allá de nosotros mismos.

Los invito a recorrer esta tercera edición de ***Entre Eras***, con la mente abierta y el corazón dispuesto a expandirse.

María Cecilia Fernández

La conversación continúa en @entreeras.ok

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

La expansión del corazón
en tiempos evolutivos



En las diferentes ediciones venimos hablando de este cambio de Era que estamos transitando y de las transformaciones que trae consigo. Pero hoy quiero profundizar un poco más y detenerme en lo que considero el eje central de este proceso: la expansión del corazón. ¿Qué significa realmente expandir el corazón? ¿Qué implica en nuestra vida cotidiana? ¿Cómo podemos cultivarlo?

Durante décadas fuimos inmersos en dinámicas sociales que muchas veces nos empujaban hacia la desconexión. Los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales y las exigencias del sistema, contribuyeron para "arrastrarnos" a habitar un mundo basado en el miedo, la violencia y la separación. Estados que parecen estar en su punto de máxima expresión.

Somos muchos los que percibimos que algo está llegando a su fin. Y todo final, aunque desafiante, abre la posibilidad de un nuevo camino.
El mundo como lo conocemos está agotándose para dar lugar a un nuevo tiempo, cargado de empatía, comunidad, escucha y cooperación.

Estamos atravesando un periodo de transición que nos introduce en un momento basado en una conciencia más colaborativa y humana.
Y para poder caminar este nuevo paradigma que asoma frente a nosotros, quizás la tarea más importante sea *EXPANDIR EL CORAZÓN*.

¿QUÉ ES EXPANDIR EL CORAZÓN?

La expansión del corazón es una invitación a recordar nuestra humanidad compartida. Donde lo principal es aprender a vivir desde una conciencia más amplia, en la que bienestar individual no puede separarse del bienestar colectivo.

Expandir el corazón implica desarrollar la capacidad de escuchar antes de juzgar, comprender antes de reaccionar, cooperar antes que competir y reconocer que lo que le sucede al otro también nos involucra.

LA VALENTÍA DE ABRIR EL CORAZÓN

Esta expansión no es un estado al que se llega de un día para el otro, sino que es un proceso que depende de las decisiones y acciones que vamos desarrollando. Y el primer paso es abrir el corazón, poder liberar las barreras que impedían dar y recibir amor.

Abrir el corazón no significa ignorar el dolor o evitar los conflictos. Por el contrario, implica estar dispuestos a sentir plenamente la vida, incluso cuando duele.



PRIMERO ABRIMOS EL CORAZÓN LUEGO PERMITIMOS QUE SE EXPANDA

Expandir el corazón implica entonces un cambio de mirada hacia nosotros mismos, en primer lugar, y hacia todo lo que nos rodea.

Comienza en cuando nos animamos a mirarnos con honestidad y a reconocer nuestras heridas, nuestros miedos y aquellas creencias que nos mantienen separados de los demás.



En primer lugar, es importante comprender que cada uno carga con una historia, con dolores y traumas que nos llevan a actuar o reaccionar como lo hacemos. Entonces, a partir de ese entendimiento podemos comenzar a dejar de juzgar y de tomarnos como algo personal lo que los demás hacen o dicen, y comenzar a cultivar la escucha empática y la compasión.

Luego, debemos intentar salir de la lógica de la competencia para entrar en la de la cooperación. Es dejar de preguntarnos qué podemos obtener para comenzar a preguntarnos qué podemos aportar en cada situación.

Porque el corazón se expande cuando compartimos, cuando ayudamos sin esperar nada a cambio, cuando entendemos que formamos parte de una misma red de vida.
Expandir el corazón no nos vuelve mejores ni perfectos, sino más humanos.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Periodista - Counselor
Terapeuta Holística
Facilitadora de procesos

+549 3548618809
@arunaholistica

MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



Educando el corazón

Aprendizaje Vivo

La educación es uno de los temas centrales para la construcción de un nuevo mundo. Cuando pensamos en nuevas formas de transitar la vida, resulta imprescindible revisar aquello que les ofrecemos a las nuevas generaciones, que serán quienes materialicen los cambios que hoy los adultos adultos comenzamos a impulsar.
Las viejas estructuras están derrumbándose -entre ellas, la educación tradicional- para dar lugar a formas diferentes de construir el futuro. En este contexto surgen propuestas innovadoras, como las *Escuelas Vivas*.



Y en esta edición contamos con la mirada y la experiencia de **Luciana Carbone**, creadora y coordinadora de la escuela ***SENTIDO***, ubicada en la provincia de Mendoza con seis años de trayectoria.

-Comencemos contando qué es una escuela viva...
-Bueno, primero está bueno decir que cada escuela viva es distinta de otra, porque va a tener la cultura, la impronta de la grupalidad que la configura.

Tenemos en cuenta los deseos de los niños, la cultura de cada familia y el nivel de formación o el profesionalismo del equipo va a ir variando.

-¿En qué se basa la escuela viva?
-El desarrollo, el aprendizaje de aprender a aprender, de lo autodirigido, de no perder el registro del propio deseo, de aprender a la configuración de cada ser, de entender cómo se va configurando la identidad.
Se mira mucho eso en el aprendizaje vivo, el proceso de vida que cada ser va teniendo y cómo va necesitando soporte de los pares, del adulto, del ambiente.

Escuela *SENTIDO* Aprendizaje Vivo
Instagram: @sentidoaprendizajevivo / **Mail**: sentidoescuelaviva@gmail.com

Mira mucho la particularidad y la interacción entre esas particularidades que configuran una identidad única.

El aprendizaje vivo acompaña el proceso de despliegue de cada individuo desde el material, con presencia adulta, con respeto y mirada amorosa.
Y cuando esas condiciones están dadas, es increíble lo que sucede.

-¿Qué nos deja la escuela tradicional?
-Yo creo que, aunque con buenas intenciones y muchas ganas de hacer el bien, nos deja mucho dolor. Se daña mucho el entusiasmo, el vínculo. Nos deja como un registro muy doloroso del aprendizaje, muy chato.

-¿Por qué sentís que llegamos a este punto?
-Lo que yo puedo compartir desde mi experiencia es que ya es muy evidente el sufrimiento de sostener esta estructura. Yo prefiero la incomodidad de esto que parece nuevo, que la incomodidad de seguir perpetuando algo que es doloroso. Esta vieja forma no permite que la bondad, el afecto y algo que es muy esencial nuestro pueda emerger.

Yo fui descubriendo que tengo una gran sensibilidad para ver el daño sutil y sistemático que se le hace a la infancia de manera naturalizada.

-¿Por ejemplo?
-Tantas cosas. A veces estamos pensando más en las gallinas que sean felices y libres de jaulas, y me parece bien y está bueno, pero no estamos mirando en la infancia para que sean felices y libres de jaulas, y que puedan estar en la tierra y respirar aire puro, estar al sol.
Y las escuelas tradicionales se parecen más a las jaulas que al entorno en el cual se desarrolló históricamente esta biología que somos.

-Contanos cómo surgió la idea de crear Sentidos...
-Bueno, yo vengo de la psicología, pero el gran giro para mí fue la maternidad. Ahí la búsqueda fue entre personal y profesional, o la profesional madre que trataba de entender y buscar espacios como los que había conocido yo. Por mucho tiempo formé parte de una comunidad con Laura Gutman, que es una mujer que es bastante conocida en el entorno de la maternidad, y ahí conocí mujeres de muchos países que contaban experiencias educativas muy distintas. Y sentía que me gustaría algo así para acompañar el proceso de salida al mundo de mis hijos, y no encontraba. Entonces estudié, me formé y me lancé a crearlo yo. Entonces esa creación tiene esa impronta de esa búsqueda como mamá, de terapeuta y de lo que me fui formando en crianza y en educación.

-Decías que buscabas algo afín a lo que vos querías, ¿cuál era esa búsqueda?
-En esa coherencia yo sentía, por un lado, el respeto. El respeto por los tiempos y las necesidades fisiológicas de los niños. Hay algo de otra conciencia, siento como una vuelta a la observación de las necesidades más fisiológicas de esta biología que somos y de cómo se configuró, qué necesita y qué va pidiendo para expandirse y estar en armonía y salud.

Entonces es una mezcla de volver a observar, a acompañar, a ver qué se despliega, qué es esa particularidad, de qué se trata ese niño, con qué impronta viene. Y hay contextos que favorecen y hay contextos que arrasan con esta sutileza y vulnerabilidad de los primeros años.

Creo que ese es el punto de coherencia, y sobre todo el amor de espacios donde los quieran, donde circule más amor, menos apuro.



-¿Cuál es la propuesta de Sentido?
-Nuestra propuesta se centra en la inteligencia vincular.
Vamos a intentar convivir todos de manera lo más armónica y respetuosa posible y vamos a mirar el vínculo. Y todo lo demás viene por añadidura.

Por supuesto que se prepara un ambiente, hay distintas estructuras pedagógicas que contienen y dan borde para que despliegue lo vincular. El vínculo de cada ser con su cuerpo, con el material, con los pares, con los adultos, con la alimentación, con el material pedagógico, con la tierra.

-Decías que cada escuela viva es diferente, ¿qué proponen ustedes diferente a las otras?
-El estado de presencia es una de las herramientas fundamentales.
Tenemos la posibilidad de cambiar y de integrar el error, y actualizarnos.

Cuando hay una pedagogía preconcebida, se intenta repetir. Y esa repetición garantiza un montón de cosas y a la vez despeja miedos, pero lo que hace el aprendizaje vivo es ir chequeando y ajustando. Por eso es vivo. O sea, tienen como una estructura básica, pero que a la vez esa estructura se va desestructurando según las necesidades.
Se observa, se siente, se conversa. Y también es todo un aprendizaje de la convivencia. Porque hay un ritmo grupal que vamos a respetar.

-¿Qué lugar ocupa la familia?
-Muy importante. Es quien marca realmente el norte.
Sabemos que el niño ingresa con una familia, con un sistema. Nosotros acompañamos mucho a la familia. Eso es un punto que nos diferencia mucho de otras escuelas alternativas. Nosotros tenemos muchas reuniones individuales con la familia para conversar, para ver lo que observamos nosotros, qué observa la familia, qué está acompañando, qué le preocupa.
Mamá, papá, hermanos, es un grupo primario. Nosotros somos secundarios. Somos importantes, por supuesto, pero necesitamos conocer, saber y alojar lo que pasa en casa también.

-***Luciana, en una sociedad donde se prioriza por ahí más el rendimiento, la productividad, la competitividad, ¿Cómo se cultiva una educación que también contemple el corazón, el amor?***
-Creo que experimentándolo. Cuando se cuida, eso tiene una potencia que se ve en la grupalidad.
Nosotros ya experimentamos lo que es el grupo de niños, cómo se trata, la curiosidad que tienen, cómo tratan a los adultos porque no les tienen miedo. Entonces en cualquier situación, vemos como son estos niños: raros, tranquilos, buenos, curiosos, respetuosos, frescos. Parecen niños, como que todavía no estuvieran automatizados. Y tiene una gran potencia y le da dirección, le da propósito. Así lo experimentamos.



-En esto de expandir el corazón, ¿qué significa para vos vivir con el corazón expandido y cómo relacionas con la educación?
-Lo primero que se me viene es como la disponibilidad para conmoverme, para sorprenderme, para evitar el misterio con esperanza.
Y eso lo traslado a la educación.

Imagínate unos adultos que estén mirando así a alguien que está desplegando. Con amor, con curiosidad, con esperanza, con confianza. Eso es muy potenciador, porque no lo estoy forzando ni controlando, sino que lo estoy arengando a ser quien es y que, a la vez, respete a las otras personas que también están siendo.
Entonces eso genera un tejido, un tejido muy potente.

Después de la maternidad, ha sido como si cada vez hay más espacio. Es como si el corazón pudiera ir creciendo cada vez más, y es la sensación de poderme ir enlazando con otros.

La conversación continúa en @entreeras.ok

-¿Cuál sentís que fue tu aprendizaje en esta experiencia?
-Yo creo que de esta experiencia es de lo que más he aprendido. El sentirme en red, enlazada. De la fuerza y la potencia que tiene la risa, el juego y la diversión. Es muy importante.

Y hay una inteligencia superior que va mostrando por dónde. Que nunca los planes salen como yo los planifico. Que las cosas terminan saliendo como tienen que salir y siempre me sorprenden para mejor. Que no tengo que esforzar nada. Que solo tengo que esperar señales y que aparece. Aparece el por dónde.

-¿Qué crees que vienen a enseñarnos estas nuevas generaciones con respecto al amor, la conciencia o a la nueva forma de habitar el mundo?
-Que es mucho más fácil abrir el corazón, el amor. Yo veo que para ellos es muy fácil amar, confiar. Es como si fuera algo de nuestro diseño, y ellos lo tienen ahí más fresquito y nos ayudan a encontrar los atajos para volver a ese lugar.
Y hay mucho del contacto, del afecto, de la cercanía física que ellos tienen tan a la mano.

-¿Cómo te imaginas la educación del futuro?
-Hay un filtro de idealización, porque la verdad no sé cómo va a ser. Pero si yo quisiera proyectar una realidad, sería en grupos más reducidos, no algo muy masivo, sino algo en donde se pueda habitar más la calma, donde pueda haber silencio, donde todos nos podamos interactuar.

Y los niños circulando entre adultos de distintas edades y trabajando a la par. Trabajando juntos. No un adulto que viene y muestra, sino una convivencia con propósito y sentido.

-¿Hay algo más que quieras decirnos?
-Si, que no se necesita tanta cosa para cambiar la educacion. Sí, un poco de coraje y valentía, por supuesto. Pero es habitar en nuevas incomodidades, porque hay situaciones de incomodidad, pero son nuevas.

Entonces, si uno tiene que decidir qué incomodidades habitar, quiero animar a que se habiten unas nuevas a favor de todos. Porque esto no es para los niños solamente, es un pedido de sentido para todos. Entonces, es animar a que es fácil y que acompañar niños y educarlos puede ser algo expansivo, alegre y lindo.

Cambiar la educación es más fácil de lo que creemos.

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna Holística
Periodista - Counselor
Terapeuta Holística
Facilitadora de procesos

+549 3548618809
@arunaholistica

SECCIÓN

Permacultura



MARIAN BARTOLOME
@caban_kan



ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA

EN LA CONSTRUCCIÓN NATURAL

En la construcción natural hay un amplio margen en la elección de estructuras, donde se priorizan los gustos, necesidades, recursos o por conveniencia. Siempre haciendo hincapié en modificar o invadir lo menos posible el medio que vamos a habitar, generando así una huella de carbono reducida.

La estructura de la vivienda es uno de los momentos decisivos y más importantes al momento de diseñar nuestro lugar. Y algunas cosas a tener en cuenta son necesidades habitacionales, el grupo familiar, las actividades que se quieren realizar, etc.

Este tipo de obra nos invita a que podamos ser *auto-constructores* de nuestro propio espacio, siempre y cuando tengamos adquiridos los conocimientos necesarios. De lo contrario, es la instancia donde se recomienda contactar un profesional: arquitecto, maestro mayor de obra o bioconstructor experimentado. Podemos despertar esa capacidad de crear nuestro propio lugar, con los recursos que estén a nuestro alcance, de manera cuidadosa, responsable y segura, e involucrarnos con una mirada comprometida con el proyecto.

En este momento sería fundamental dejar en claro qué tipo de cubierta o techo vamos a proyectar, ya que dependiendo de esta decisión es la estructura que vamos a montar.

Un punto a tener en cuenta es que en este tipo de construcción las paredes no pueden ser portante de peso (según la resolución del proyecto de ordenanza municipal, el cual figura en cada provincia).

Distinto seria la situación en la construcción de un domo, dónde la forma de éste, es clave: las paredes y los arcos se van cerrando de manera geométrica, distribuyendo la carga de forma equitativa.

Así el domo funciona como una cúpula, donde cada sección soporta el peso, creando una forma estable sin necesidad de una estructura vertical en las paredes.

TIPOS DE ESTRUCTURAS

ESTRUCTURA DE POSTES PLANTADOS VERTICALES CON ENCADENADO INFERIOR Y SUPERIOR

El replanteo nos permite marcar los pozos donde amuramos los postes verticales que sostendrán el encadenado superior y darán unificación y solidez a la estructura. Reforzamos con un encadenado inferior, el que podría realizarse de manera convencional o, de la manera más recomendada en bioconstrucción, utilizando canto rodado.



En ambos casos colocamos como refuerzo de aislación, un nylon de 200 micrones o el tipo de bolsas de alimento para perro (material reciclado).

En este momento nos enfocamos en la estructura y no en la cubierta en sí, pero tengamos en cuenta que un techo vivo no pesa lo mismo que un techo de chapa y machimbre. Por eso, este esqueleto debe ser firme para dar seguridad y sostén a esa parte superior.

Los postes que quedan a la vista, deben ser NO TRATADOS, ya que están a la exposición de calor de estufas y cocinas, pudiendo permitir que emanen esos productos al contacto con temperaturas.

De esta manera terminamos, generando una estructura totalmente en postes, con encadenado superior e inferior y un soporte para el futuro techo vivo, resistente al peso que buscamos sostener.

ESTRUCTURA DE SUPERADOBE

Esta técnica no requiere de estructura previa ya que las mismas paredes cumplen su función.

Se usan bolsas como de papa que se compran por metro (sin cortar) y se rellenan con una mezcla de materiales, en su mayoría naturales. Se van colocando por encima del cimiento ya marcado de toda la casa, trabando con alambre de púa entre vuelta y vuelta de bolsa que vamos a colocar mienta elevamos las paredes de esta manrea.



TÉCNICA DE COB

Esta técnica muy utilizada a base de una tierra comprimida y compactada. Esta opción es mucho más exigente a la hora de construir, por la cantidad de material que se utiliza y el peso. También, dependiendo la época del año, se requiere más tiempo de secado.
Su beneficio es que, al igual que la técnica de súper adobe, sus paredes son resistentes y pueden ser portantes de cubierta o techo de mayor peso y no requieren de estructura previa.



DIFERENCIAS Y BENEFICIOS

En las estructuras con **postes**, los beneficios son las diversas posibilidades de técnicas que podemos hacer para el cerramiento, como por ejemplo quincha seca, quincha húmeda, reutilizar pallets, hacer adobes, técnica de chorizo, reutilizar tubos de cartón, botellas, encofrado, etc.
A medida que vamos haciendo paredes podemos proyectar las instalaciones de agua, luz y gas.
Nos permite también elegir la pared que nos conviene teniendo en cuenta pared sur o norte para hacerlas más eficientes.

Con **superadobe**, suelen ser más rápidas si se trabaja en equipo. Al trabajar en seco, es menos duro trabajar en invierno o zonas frías. Y es más complicada a la hora de colocar botellas como tragaluz, porque sus muros son tan anchos que, en el interior, no son recomendables para que no quiten tanto espacio.

En la técnica **COB**, el beneficio es la aislación de las paredes con respecto a la temperatura .

Todas estas técnicas podrían ser de más de un piso sin ningún problema.

Construir en comunidad nos brinda libertad, hermandad y soberanía, basadas en la tierra y la confianza mutua

Conocé más sobre el trabajo del autor

CABAN_KAN
Construcción Natural
Asesoramientos presenciales y virtuales

+549 2914370656
@caban_kan

La conversación continúa en @entreeras.ok

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



HUERTOS EN TECHO VIVO

Los sistemas de huertos en techos vivos permiten cultivar alimentos en azoteas, transformando espacios subutilizados en áreas sostenibles.

Crear un huerto en un techo vivo implica asegurar la estructura, impermeabilizar, instalar drenaje y usar sustrato ligero en macetas o bancales.

Y algunos de los pasos clave incluyen evaluar el peso máximo permitido, colocar capas de geotextil para drenaje y seleccionar plantas adaptadas a mucho sol y viento, usando cultivos como tomates, lechugas y aromáticas.

Estos sistemas se pueden categorizar principalmente por su profundidad, peso y tipo de cultivo.

SISTEMAS EXTENSIVOS (BAJO PESO)
Son techos ligeros de poca profundidad (generalmente 5-15 cm).
Uso: Principalmente para plantas aromáticas, hierbas, lechugas y cultivos de raíz poco profunda.
Ventajas: Menor carga estructural, menor costo y menor mantenimiento.

SISTEMAS INTENSIVOS (ALTA CARGA)
Son verdaderos jardines o huertos en el techo, con mayor profundidad de sustrato (más de 20-30 cm).
Uso: Permiten el cultivo de hortalizas más grandes, arbustos frutales e incluso árboles pequeños.
Ventajas: Mayor diversidad y volumen de producción.
Desventajas: Requieren una estructura resistente y mayor inversión.

SISTEMAS MODULARES
Utilizan bandejas pre-cultivadas que se instalan fácilmente, permitiendo opciones según la profundidad necesaria.

SISTEMAS HIDROPÓNICOS
Cultivo sin suelo que permite producir hortalizas en el techo reduciendo el peso, ideal para lugares con restricciones estructurales.
Se pueden montar en bandejas, caños de pvc acondicionados para tal efecto, e incluso botellas de plástico recicladas.

La conversación continúa en @entreeras.ok

SISTEMAS HÍBRIDOS (HUERTO + MACETAS)
Combina una base de techo verde que generalmente es Sedum (género diverso de plantas suculentas perennes y anuales, plantas de bajo mantenimiento) con el uso de macetas, jardineras o mesas de cultivo de alta profundidad para hortalizas de mayor porte como tomates o pimientos.



En esta oportunidad profundizaré en el Sistema Híbrido, ya que optimiza la propuesta de huerto extensivo en techos verdes.

Además de las carnosas que sujetan la capa de sustrato, que generalmente oscila en una profundidad de entre 5cm a 15cm de profundidad total, el huerto es un recurso ingenioso para utilizar el espacio y generar autonomía alimentaria.

Estos techos tienen varias capas aislantes que varían según disponibilidad de materiales y diseño: membrana aislante de isopor, nylon de gran grosor, borde de piedra o canto rodado para favorecer drenaje de exceso de agua, geotextil para aislar las raíces y favorecer la sujeción de la tierra, y tierra o sustrato sobre el cual se diseñará el huerto.

DATOS PARA TENER EN CUENTA

- Es conveniente sembrar especies de poca envergadura y no tubérculos.
- A la hora de cosechar es aconsejable cortar y no arrancar, ya que las raíces estructuran el suelo y aportan materia orgánica al sustrato.
- Es bueno utilizar cuadrículas de m² para el diseño *(nota completa de mi autoría en revista EntreEras de la edición anterior)*, y cubiertas de automóviles en desuso, ya que es una buena forma de lograr más profundidad de sustrato, a la vez que le otorga sostén, evitando el lavado o voladura del mismo.
- En cuanto al sistema de riego, es aconsejable el riego “a manguera” o regadera -a la vieja usanza- o un sistema por goteo, con temporizador programable o simplemente conectarlo según criterio del usuario, ya que humedad constante no es aconsejable para techos de éste tipo.
- Tener en cuenta a la hora del diseño, que un día de lluvia el techo vivo pesará entre 250 kg a 300 kg por m², para lo cual habrá que tener en cuenta que lo soporte la estructura del mismo.



COMPONENTES CLAVE DE UN HUERTO EN EL TECHO

Para que el sistema sea funcional y no dañe la estructura, se requieren las siguientes capas:

- Impermeabilización: capa fundamental para evitar filtraciones, comúnmente telas asfálticas o láminas especiales.
- Barrera de Raíces: evita que las raíces perforen la impermeabilización.
- Capa de Drenaje: permite la evacuación del exceso de agua, esencial para evitar el peso excesivo.
- Geotextil: filtro que evita que el sustrato se lave y obstruya el drenaje.
- Sustrato o Medio de Cultivo: tierra ligera y nutritiva adecuada para el peso y tipo de planta

VENTAJAS DE LOS TECHOS VIVOS PRODUCTIVOS

- Aislamiento Térmico y Acústico: reducen el calor en verano y retienen calor en invierno, mejorando la eficiencia energética.
- Gestión de Aguas Pluviales: retienen agua de lluvia, reduciendo la carga en los sistemas de drenaje urbano.
- Seguridad Alimentaria: producción local de alimentos orgánicos y frescos.
- Biodiversidad: crean corredores biológicos que atraen polinizadores.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas



SECCIÓN

Salud Integral

@entreeras.ok



VERÓNICA JESÚS
@veronica_jesus_nutricionista



MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA

El inicio de la mujer solar

Sabemos que en la menopausia termina una etapa y empieza otro momento en la vida, pero nadie nos enseña cómo transitarla. Y lo que hemos oído es mayormente negativo.
Ir hacia el futuro es inevitable, sucederá de todos modos, y depende de mí cómo transitarlo, poner conciencia y educarme para aprovecharlo al máximo.

La perimenopausia y la menopausia son parte de la vida femenina y entender este proceso de cambio es un viaje hacia la nueva versión de nosotras mismas. Se puede hacer este viaje sin odiarlo y explotar su riqueza para beneficio propio.

Dejar de menstruar, como todo en la vida, es un camino de autoconocimiento, de libertad y de maduración que nos permite amplificarnos como ser humano; nos coloca en otro lugar del árbol familiar y de la sociedad.

Pero es muy frecuente que las mujeres tengan miedo a los síntomas y a sentirse estigmatizadas, y eso es algo que debe revertirse pues la ciclicidad es algo natural en todo lo que existe en la naturaleza.
Algo que se debe desprogramar en el inconsciente colectivo es la creencia de que el proceso de menopausia se da junto con el de la vejez, y, si bien pueden darse juntas, no es necesario que sea así.

LOS SINTOMAS

Lo primero que debemos entender es que los síntomas son temporales y que están totalmente relacionados con el cambio hormonal y el estilo de vida moderno. Lo que hago cada día afecta a la salud y, por supuesto, también a la salud hormonal.

La perimenopausia es un barómetro de la salud general y del estado emocional, revela cómo estoy llegando a esta etapa: si estoy estresada, si duermo bien, cuán feliz soy, si he realizado mis sueños, si me alimento bien, si hago ejercicio, mi estado nutricional y de peso.

La conversación continúa en @entreeras.ok

Y el objetivo de los tratamientos es que revises tu estilo de vida para lograr sentirte bien. La mayoría de ellos solo serán temporales hasta que te estabilices en los nuevos parámetros.

"Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es momento de comprender más, mas temer menos"
Marie Curie

Vamos a explorar los cambios fisiológicos y los síntomas que pueden aparecer, y que, como ya dijimos, dependerán de tu estilo de vida y que son totalmente evitables.

Los síntomas van a depender también de tus cambios hormonales, los niveles fluctuantes de estrógenos y de progesterona, siendo diferente en cada mujer.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES:

- Alteración del estado de animo
- Alteración del sueño
- Sofocos y sudores nocturnos
- Palpitaciones cardiacas
- Migrañas
- Niebla mental
- Afectaciones autoinmunes
- Dolor del suelo pélvico y mamario
- Sequedad de la piel y las mucosas
- Aumento de peso y de grasa corporal
- Resistencia a la insulina

Inflamación

¿POR QUE LOS SINTOMAS ESTAN RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA MODERNO?

En civilizaciones recolectoras hay evidencia de la menopausia pero no de los síntomas. Muchos de los síntomas que aparecen o se agravan en este periodo también están presentes en el resto de la población: estado inflamatorio, el desorden de la microbiota, de los ritmos circadianos, el sedentarismo y la resistencia a la insulina.
Al cambiar estos hábitos que antes no teníamos, comienza el alivio de los síntomas.

CAMBIA TU ESTILO DE VIDA Y TU ALIMENTACION

Empecemos por un tratamiento de la salud en general que te va a aliviar, calmar, nutrir y fortalecer el cuerpo.

El primero que se va a afectar es tu sistema nervioso y esta etapa es crítica para regularlo y asegurarnos salud al largo plazo. Controlar el estrés ahora será de gran ayuda, y para ello hay que enfocarnos en trabajar sobre:
-**Sistema nervioso autónomo:** regula la respiración, la digestión, los latidos del corazón. Fíjate que importante y que relacionado esta con el sueño, el cerebro y el sistema hormonal.
-**Eje hipotalámico-hipofisario-adrenal**: es la comunicación entre el cerebro y las glándulas adrenales o del estrés. Al estar desregulado se afectan los niveles de cortisol y adrenalina contribuyendo negativamente a la depresión, el

insomnio, la fatiga, la reducción de masa muscular. La disminución de la libido, la función inmunológica y la resistencia a la insulina.

-**Ritmo circadiano**: cada célula del cuerpo tiene un reloj interno alineadas con el núcleo supraquiasmatico del cerebro. Las sincroniza liberando señales neurales y hormonales, principalmente por medio de la melatonina y el cortisol. La mejor manera de interrumpir este ciclo es haciendo las cosas en el momento equivocado como comer de noche, estar con luz artificial cuando ya no hay.

-**Inflamación**: la inflamación crónica es el resultado de cualquier cosa que altere la función inmunológica, puede ser la alimentación, la falta de sueño o el estrés.



La resistencia a la insulina implica tener niveles crónicamente elevados de insulina. Y esto es factor de inflamación y de aumento de peso y grasa corporal, y también produce pérdida de memoria y niebla mental, sofocos, fibromas, mayor de riesgo de osteoporosis y colesterol elevado.

10 PAUTAS PARA MEJORAR TU ESTILO DE VIDA

Te aconsejo que empieces solo por una y luego vayas conquistando otras. No te exijas, sino entrarás de nuevo en el círculo vicioso.

- Adoptar una alimentación baja en azucares
- Moverte: baila, camina, empieza el gimnasio, pilates
- Tener una rutina con horarios sincronizados con la luz solar
- Expresar tus emociones
- Practicar respiración, meditación o yoga para calmar tu mente
- Dejar las pantallas y la luz artificial blanca 2 horas antes de ir a dormir
- Tomar contacto con la naturaleza, es importante una vez al día sacarte los zapatos y estar descalza
- Minimizar la exposición a sustancias químicas artificiales contenidas en los alimentos, el agua, la cosmética y los productos de limpieza
- Evitar el alcohol
- Construir vínculos alegres y amorosos

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Verónica Jesús
Nutricionista
-Consultas personalizadas-
+549 2235589280 /@veronica_jesus_nutricionista

"Acompaño procesos hacia la perfecta salud"

SABINA HAAG
@accion.semilla

QUINUA, ¿LA MEDICINA DE LOS DIOSES?



Hace más de doce años que conocí la quinua. Y no fue casualidad, estaba buscando un cereal que no tenga tanto gluten ¡y ahí apareció la reina!

Al principio la consumí desconfiada. No entendía cómo algo tan chiquito era mucho más caro que el arroz. A medida que fui incorporando e investigando su origen no lo podía creer. *¿Cómo algo tan sencillo de consumir, versátil, rico en nutrientes era tan desconocido?*

La Quinua o Quinoa es originaria de la región andina de Sudamérica. Este cultivo ha sido utilizado durante miles de años por culturas precolombinas (Perú, Bolivia, Ecuador, norte de Chile y Argentina) ya que tolera altura, frío, sequía y suelos pobres mejor que muchos cereales. Además, su valor nutricional es espectacular.



Es un pseudocereal, o sea que su cultivo y forma es similar a un cereal, pero no tiene gluten. Y tiene un perfil de aminoácidos muy completo, más que muchos cereales comunes. Aporta fibra, minerales como hierro, magnesio, zinc y calcio, y compuestos bioactivos como fenoles, fitoesteroles y saponinas. Por eso se lo conoce como “alimento medicina” o “alimento de los dioses”.

Hoy su valor ha sido revalorizado por la ciencia debido a su potencial en nutrición, tecnología de alimentos y desarrollo de materiales sostenibles.

Hay muchas variedades. La más conocida es la quinua tradicional blanca, pero existe la roja, la negra y otra que viene mixta. Mayormente depende de la región donde se cultiva.

No importa de qué color sea cuando vayas a consumir, siempre tenés que lavarla bien: al menos 7 veces, o bien hasta que deje de largar espumita. Esto es porque tiene saponinas en la superficie, son compuestos naturales que pueden dar sabor amargo y, en exceso, resultar irritantes o disminuir la absorción de algunos nutrientes.

Por eso conviene ponerla en un colador fino y lavarla bajo agua, frotándola con la mano, hasta que el agua salga menos espumosa. Sobre todo, si es orgánica.

La cocción es muy simple: 1 parte de quinua por 2 partes de agua. La dejas hervir por algunos minutos hasta que el grano se vuelve como transparente. El consumo puede ser directamente con un poquito de sal y oliva.

En mi experiencia sumarla en sopas, acompañada de algún zapallito, con cebollita y hongos queda genial. Y podés consumirla tanto en caliente como fría.

Salteado de zapallo tofu y quinua

RECETA PARA GUARDAR



INGREDIENTES

- Cebollita de verdeo, una ramita
- Una cebolla en rodajas
- Un trozo de Zapallo anco en cubitos
- Tofu en rodajas
- Un ajo picadito
- 1 taza de quinua ya cocida
- Opcional: 1 taza de lentejas ya cocidas

PREPARACIÓN

- Llevás las cebollitas a sartén y vas dorando con un poquito de aceite de oliva. A medida que se va cocinando vas agregando los ingredientes en el siguiente orden: primero el zapallo, luego el tofu, el ajo y por ultimo, cuando el zapallo y el tofu estén cocidos, agregas la quinua y las lentejas.
- Al final servís con un poquito de sal y, si te gusta, salsa de soja.
- ¡Eso es todo, a disfrutar!

Conocé más
sobre el trabajo
del autor



Sabina Haag
Cocinera Naturista
Instructora de Yoga

+549 2916433283
@accion.semilla

SECCIÓN

Camino Interior



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

LIBERAR LO VIEJO PARA CREAR LO NUEVO

El camino de la evolución del alma



Astrologa, Psicóloga y Maestra de EMF Balancing Technique.
Instagram **@aguilaazul.ok**
YouTube **Aguila Azul**.

Si hablamos de tiempos de evolución, nadie mejor que **Ana María Frallicciardi** para explicarnos con claridad y profunda sabiduría cómo transitar este camino de reconexión con nuestra esencia; soltando lo viejo, integrando aprendizajes y permitiendo que el alma exprese su verdadero potencial en esta experiencia humana.

-¿Cómo comenzó tu camino de evolución?

-Mi camino siempre fue buscar la reconexión del espíritu con nuestra vida cotidiana. A través de los cuarenta años de astrología, metafísica, psicología transpersonal y técnicas energéticas, siempre fui buscando llegar a la esencia del ser humano.

Recién en el 2003, cuando me encuentro con la técnica de la EMF Balancing Technique, es cuando empiezo a encontrar ese punto de conexión entre el alma y el cuerpo físico. Ese centro de reconexión que se da exactamente a través del centro corazón, y lo que llamamos el alto corazón, que es la glándula timo.

Por fin había encontrado lo que yo estaba buscando: cómo se conectaba el espíritu con nuestra biología. Lo que después yo he llamado: el yo humano con el yo espiritual.

Es por eso que en los últimos veinte años he dado muchos talleres de apertura del centro corazón, para descubrir lo que se llama el **átomo simiente en el centro corazón**, donde están todos nuestros recuerdos de vidas pasadas. Y entonces, a partir de ahí hubo un camino más concreto que fui realizando, comprendiendo el peregrinaje de las almas a través de la galaxia.

-¿Y cómo fue ese peregrinaje de las almas?

-Empecé a entender de dónde veníamos y lo que vinimos a hacer al planeta Tierra. Pero lo increíble es que en los últimos años ha cambiado totalmente el paradigma. Y yo diría que es en los últimos tres años en que todo lo que teníamos como el mundo de las creencias en las cuales nos apoyábamos se empezó a romper. Se fue resquebrajando la matrix y



empezamos a tener otra conexión, otra comprensión de la vida universal. Es como que empezamos a darnos cuenta que estábamos dentro de un holograma creado. Por eso siempre se dijo que el planeta Tierra estaba perdido en el tiempo, que estábamos en cuarentena, aislado de la vida universal. Y entonces desde ese lugar se rompieron los velos y comenzamos a comprender otras realidades.

-¿Crees que ya estamos percibiendo esas otras realidades ahora?
-Empezamos a hablar de diferentes líneas del tiempo o de realidades multidimensionales. Pero son todas palabras muy lindas, pero al final como seres humanos no experimentamos eso. ¿Quién está experimentando la multidimensionalidad?

En realidad, lo que estamos experimentando en este momento, y especialmente desde mediados del 2025, es que se terminó ese mundo con todas esas creencias y realidades que vivíamos. Entramos en el cambio de paradigma, pero yo creo que es mucho más grande que el cambio de paradigmas.

-¿A qué te referís?
-Es mucho más grande porque el paradigma es lo que te sostenía a nivel de creencia, pero en realidad comenzó a abrirse otra realidad paralela a la que estábamos viviendo.

En este momento, en 2026, la gente está sumamente confundida y desorientada, porque realmente el Planeta Tierra ya está vibrando en otra frecuencia, pero la mayoría de los humanos no lo entienden y siguen sosteniendo sus vidas en 3D con sus creencias: por ejemplo, del trabajo o del esfuerzo, de todos los sistemas que uno vive en la vida cotidiana. Todas las creencias religiosas, sociales, políticas, económicas.

Y resulta que ahora estamos en una transición muy grande y muy grave para la mayoría de las personas que no se dan cuenta que ahora tienen que crear su vida desde otro lugar diferente. Y entonces saben que se les está desarmando todo, pero no saben cómo armarlo nuevo porque la nueva realidad no la podemos armar con los viejos paradigmas.

Entonces, los puntos donde nos tenemos que apoyar para crear la nueva realidad, por empezar, es generando nuestro autoapoyo, autodirección y soberanía del ser.

Afuera no están creados los modelos para la nueva vida, porque nadie sabe cómo crear la nueva vida, la nueva forma de realidad, porque las viejas formas se cayeron.

Por ejemplo, los nuevos niños van a la escuela y las maestras siguen con sus mentalidades antiguas y no pueden entenderlos, no tienen espacio para contener el desarrollo intelectual y emocional de los nuevos espíritus. Entonces, esto hace que no haya una estructura social, institucional.

-Entonces, en este momento podemos crear todo desde cero.
-Para crear todo desde cero, el primer punto es que cada ser humano se apoye en sí mismo.
Para eso tiene que lograr confianza y auto-aceptación de quién es. Tiene que llegar a descubrir en su centro corazón el programa de vida que trae.

La mayoría de las personas dicen: *¿cuál es mi propósito?* Y lo buscan afuera. Y el propósito de vida está adentro nuestro. Y no hay nada que hacer como misión para ayudar a los otros.
El primer paso es apoyarnos en nosotros, porque nosotros somos la parte importante del universo que hay que rescatar.

Porque si nos rescatamos a nosotros mismos, comenzamos a generar un campo de irradiación que va a alentar a otras personas para que también encuentren su camino de realización.

-¿Cómo hacemos entonces para reconocer nuestro propósito?
-El propósito está grabado en el programa que trae nuestra alma. Y se descubre activando el átomo simiente del corazón.
En estos momentos el propósito del alma es mucho más sencillo de lo que la gente se imagina. Porque tiene que ver con integrar los nuevos paradigmas.
En el viejo paradigma el propósito era hacer cosas afuera.

En este momento de transición -esto puede cambiar dentro de seis o siete años- el propósito del alma es que cada persona active su átomo simiente, encuentre su paz interior, su equilibrio, su equilibrio con el entorno. Y a partir de ese momento el alma empieza a hablar y a mostrarnos los nuevos caminos.

-¿Cómo se activa al átomo simiente del corazón?
-Primero, aceptar la realidad en la que vivimos. Segundo, liberar los bloqueos emocionales que la mayoría de los humanos trae: miedos, carencias, abandonos, abusos.
Luego, volver hacia el centro corazón y comenzar a llenarlo con energía divina, energía universal, para restaurar la fuente energética del chakra del corazón y de la glándula timo.
Ese átomo simiente, que es energético, se llega a través de ejercicios, de activar el canal central con meditaciones, elevar la energía kundalini (Canal central de energía).
Entonces: tomar la energía universal, hacerla bajar por el canal de chakras e iluminar el centro corazón. Y desde allí comenzamos a tener una nueva percepción de nosotros mismos, que nos permite activar el propósito del alma.

-¿Cómo fue en tu caso?
-Cuando yo comencé a experimentar este cambio de realidades, a mediados del 2025, de pronto un día comencé a darme cuenta que estaba en otro mundo, que estaba abandonando el viejo mundo de creencias que me habían servido hasta el momento.
Y a partir de ahí, comencé a tener otras percepciones: a verme como un ser universal, a comprender la historia galáctica. Y mi alma empezó a moverse y comprendí que yo tenía recuerdos de esa historia galáctica, recuerdos de la guerra del portal de Orión. Y que por eso había venido al planeta, siempre desde el servicio, pero primero tenía que activar mi nuevo campo energético. Entonces ahí fue cuando comenzó toda una transformación, que fue un periodo de quedarme en vacío, en el que nada me servía. Si no terminás de sacarte todo lo viejo no podés incorporar lo nuevo.

-¿Cómo es ese vacío?
-Y este es uno de los puntos donde las personas están teniendo dificultad porque si dejan el viejo personaje, se quedan sin nada y no saben cómo crear el nuevo personaje para el nuevo paradigma.
Desde el ego, desde el yo humano, tenés que quedarte un periodo en vacío, en transición, en nada. Es difícil, es un momento que genera angustia en algunas personas porque es como que finalizás todo el programa y durante un periodo no hay nada, no sabés qué hacer.

-Lo difícil es encajar ese periodo de transición en una vida en la que tenés que seguir trabajando o sosteniendo una familia.
-Si. Primero el cambio es a nivel mental. Y después va a impactar en nuestro centro corazón. O también puede ser a la inversa, que desde nuestro centro corazón nuestra alma necesita expresarse de otra manera. Entonces impacta en el cerebro, que empieza a desapegarse de todas las creencias religiosas, los mandatos familiares, las obligaciones de ir a la familia a festejar las fiestas de fin de año. Eso son todas creencias.

Entonces, no es cuestión de abandonar todo, sino de mentalmente cambiar la actitud.
Primero entramos en los nuevos paradigmas cambiando la actitud mental. Esto comienza a asentarse en todo nuestro campo energético. Y cuando estemos en esta sensación de que finalicé una etapa, me desprendo de todo eso, se genera un estado de vacío para recibir la nueva información.



-¿Todos lo transitarán de la misma manera?
-Cada ser humano lo tendrá que vivir de una manera diferente. No va a ser igual y parejo para todos. Algunos lo podrán hacer y otros no.
Este es el gran salto cuántico de la conciencia. Salir de nuestras viejas condiciones de vida y tener el coraje y la fortaleza de empezar a crear nuestra nueva realidad. Y uno a veces puede crear su nueva realidad en medio de un ambiente hostil, un ambiente que no nos ayuda a sostenerlo. Ese es el trabajo que hay que hacer.
Ahí está el propósito de vida, que no es salir a ayudar al mundo entero, es comprender que *soy un espíritu que se reconoce como humano viviendo esta realidad humana.*
La acepto y lentamente comienzo a irradiar una energía de transformación, una energía de amor hacia todo lo que me rodea.

Porque no venimos para escapar de la familia o de ese trabajo, sino a reclamar nuestro derecho de libertad, de soberanía, salir de la esclavitud emocional o de dependencias, enseñar a los otros y reclamar nuestra soberanía, poder ponerle límites a la familia que demanda que vayamos a cumplir con los rituales de ese árbol familiar, eso es soberanía.

-Bien, y vos estás ofreciendo talleres.
Si, estoy armando un programa de módulos que contienen ejercicios prácticos para empezar a activar la conexión con nuestro átomo simiente.

-En lo personal, ¿qué aprendizaje sentís que marcó tu propio camino de evolución?
-Cuando aprendí el funcionamiento de mi cuerpo energético, porque pude manejar mi energía personal enfocándome en los logros que quería para mi vida. Mi vida se abrió como un gran abanico de infinitas posibilidades. cuando yo activé mi campo energético, porque en mi campo energético estaba toda la información del espíritu poderoso que somos cada uno de nosotros. Todos tenemos poder, pero el tema es salir del yo humano, comprender la presencia de nuestro yo espiritual, para que se active en la vida humana.

-¿Y cómo sentís que eso se manifestó en tu vida?
-Los cambios fueron todos positivos. Dejé de estar en el sufrimiento, el esfuerzo, la preocupación, y entré en un campo de abundancia infinita, en un campo de creación mental, porque yo tomé las riendas de mi vida y empecé a crear mi realidad.
Y esto implicó vivir en armonía con todos los que me rodeaban desde el plano afectivo, ser más amable, más compasiva. Salí del pensamiento dual, de la crítica, y acepté todas las realidades que me rodeaban.

Toda esa energía de crítica o enojo se transformó en energía útil en mi canal central y pude usar esa energía para crear mi realidad. Realmente me sentí apoyada energéticamente por el universo.



-Ana, decías que la nueva energía comenzó a llegar en el 2024. Hablando en un tiempo terrestre, ¿cuánto tiempo tomará el proceso?

-Bueno, el tiempo terrestre es uno de los viejos paradigmas que tenemos que romper. Pero te voy a responder en un tiempo sin tiempo, según el proceso que tu alma pueda realizar. Según el proceso de cada alma. Pero en tiempos cronológicos yo te diría que hasta el 2029 o 2030. Porque el cambio recién está empezando ahora para que la mente colectiva empiece a entender esto.

A algunos les lleva más tiempo. Otros lo podemos hacer más rápido porque ya veníamos más preparados, pero mientras estamos ayudando a las personas para que se deshagan, se desapeguen de todos esos programas condicionantes. En eso tenemos que seguir trabajando para tener un futuro mejor.

-¿En qué momento del proceso estamos ahora?

-Y yo creo que el 2026 es cuando empieza realmente esta gran ruptura, que la estamos viviendo en estos meses. Y es el año más bisagra de todos.

Cuando Saturno entre en Tauro, para mediados del 2028, ahí vamos a empezar a poder manifestar la nueva realidad.

-¿Qué le dirías a la gente que está en este proceso y que siente que no puede llegar a generar ese cambio?

-Que sigan trabajando en la apertura del centro corazón de diferentes maneras. Primero es sanando las heridas, la reconciliación, liberar las carencias, liberar los miedos, liberar las angustias, todo lo que tengan como bloqueo. Y después recuperar su energía personal. Que sigan trabajando en la apertura del centro corazón

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna Holística
Periodista - Counselor
Terapeuta Holística
Facilitadora de procesos

+549 3548618809
@arunaholistica

AMIR HERNÁNDEZ PUENTE
@amir.hernandez.puente



El espejo en las relaciones

CONFLICTO EN LOS VÍNCULOS- PARTE 2

En la edición anterior de Entre Eras, publiqué una nota titulada “Conflicto en los Vínculos” donde comenzamos a desmenuzar las diferentes clases de conflictos que pueden generarse. En esta ocasión hablaremos sobre el reflejo que nos devuelven nuestros vínculos.

Anteriormente rescatamos la importancia de prestar atención a lo que nos afecta de la otra persona como un modo de comprendernos a nosotros mismos en lo que esa circunstancia nos refleja.

Si logramos detenernos antes de tener una actitud reactiva, podremos comprender desde qué lugar estamos actuando, darnos cuenta cuál es la emoción que se disparó y cuál es la herida o patrón que hay detrás de nuestra reacción.

Además, el hábito de esta práctica nos permite comprender también -si así lo deseamos y lo aplicamos antes con nosotros mismos- desde donde reacciona o acciona la otra persona en nuestros vínculos.

También puede suceder que no logremos darnos cuenta de inmediato, que haya como un “delay”, ya que nuestro sistema interno o reconoció antes de poder hacerlo consciente. Esto es muy notorio cuando hubo traumas o cuando hemos vivido shocks emocionales importante que dejan un estrés post traumático, ya que se activa un estado de hipervigilancia como mecanismo de supervivencia.

Entonces, es importante no juzgar o minimizar lo que sentimos y lo que siente la otra persona, ya que hay toda una historia detrás.

Y eso no significa justificar, permitir que nos manipulen ni ceder ante lo que no queremos, sino tan solo poder comprender por qué sentimos lo que sentimos. No para condenar o condenarnos sino para conocernos mejor.

Aun así, si eso que descubrimos es algo que nos daña y no hay resolución, entonces responsablemente tomaremos la decisión necesaria ante las dinámicas que están en juego.
Por ejemplo, si haber crecido en un hogar violento hace que atraigas inconscientemente personas violentas: a nuestro sistema interno le resulta lo familiar y, aunque conscientemente no quieras más violencia, es muy común que en algún momento del vínculo te dispare dolor la violencia del otro o que tomes como violencia ciertas actitudes que tenían tus progenitores o los adultos violentos que te criaron y repite la persona con la que interactúas.

Comprender esto te permite elegir qué actitud tomar desde tu adulto para dejar de repetir patrones y comenzar un proceso de sanación consciente.

Observar y comprender lo que nos reflejan los vínculos acerca de nosotros mismos es la mejor manera de aprender y evolucionar mutuamente en la interacción, develando lo que está oculto en la parte no consciente de nuestro interior. Porque aún en los vínculos que pueden provocarnos dolor, siempre hay una evolución si lo sabemos gestionar para nuestro avance y haciéndonos cargo de autocuidarnos sin estar dependiendo de que otro haga o no haga para sentirnos bien.



¿QUÉ HACER CON LO QUE NOS DUELE EN UN VÍNCULO?

- Identificar el suceso que nos provoca malestar
- Observar cual fue el detonante
- Identificar y nombrar la emoción
- Observar qué dialogo mental me dispara, en particular conclusiones acerca de mi
- Preguntarnos: ¿me sentí así en otro momento de mi vida? ¿Cuándo? ¿Que sentí? ¿Por qué?
- Identificar que herida/s activó en mi
- Asumir la responsabilidad de resolverlo en mí, más allá de si la persona hace o no algo al respecto.
- Luego evaluar si el vínculo que mantenemos con esa persona es saludable para mantenerlo o si tan solo fue una experiencia que me ayudo a conocerme mejor y evolucionar

Conocé más
sobre el trabajo del autor

Amir Hernández Puente
Facilitador de Transformación Personal
Psicología y Espiritualidad
www.shivayshaktisagrados.com / @amir.hernandez.puente

NINA BRIASCO
@ninabriasco



DEL YO AL NOSOTROS

LOS NODOS LUNARES CAMBIAN DE EJE

El 26 de julio de 2026 se produce uno de los movimientos más significativos del año: **los Nodos Lunares ingresan al eje Acuario-Leo**. Comienza así un ciclo de 18 meses que invita a equilibrar la expresión individual con la conciencia colectiva, en un mundo que redefine permanentemente qué significa ser humano.

DEL BRILLO PERSONAL A LA CONCIENCIA COLECTIVA

Los Nodos Lunares son dos puntos matemáticos y astronómicos donde la órbita de la Luna cruza el plano de la eclíptica (el recorrido del Sol). Se dividen en **Nodo Norte** y **Nodo Sur**, y son puntos vitales, porque es exactamente allí donde ocurren los eclipses.
Representan el eje evolutivo entre la integración del pasado (Nodo Sur) y el/los propósitos de vida de una persona (Nodo Norte).

Por todo esto, Julio de 2026 funciona como un verdadero puente evolutivo. Mientras Júpiter continúa expandiendo su energía en Leo y Mercurio finaliza su retrogradación en Cáncer, el 26 de julio se produce un acontecimiento de gran relevancia astrológica: el Nodo Norte ingresa en Acuario y el Nodo Sur en Leo, inaugurando un nuevo aprendizaje colectivo que se extenderá durante los próximos 18 meses.

Si Júpiter en Leo nos está enseñando a recuperar la confianza, la creatividad y la autenticidad, los Nodos vienen a recordarnos que el desarrollo personal encuentra su verdadero sentido cuando se pone al servicio de algo más grande. El desafío será pasar del protagonismo individual a la participación consciente en redes, comunidades y proyectos con propósito compartido.

Acuario propone innovación, colaboración y visión de futuro. Leo, por su parte, deja atrás las viejas formas de validación basadas en el reconocimiento externo.

EL APRENDIZAJE CONSISTIRÁ EN CONSERVAR LA LUZ PROPIA SIN CONVERTIRLA EN EL CENTRO DE TODO.

En una época atravesada por inteligencia artificial, cambios tecnológicos acelerados y nuevas formas de vinculación, este eje nos invita a preguntarnos cómo podemos aportar nuestra singularidad al bienestar colectivo. El futuro ya no parece construirse en soledad. La evolución apunta a una nueva conciencia donde el "yo" y el "nosotros" dejan de competir para comenzar a colaborar.

Los Nodos Lunares inauguran un ciclo que redefine la relación entre identidad y comunidad. El desafío ya no será elegir entre el "yo" y el "nosotros", sino aprender a integrarlos. Descubriendo el nuevo paradigma que nos dice que nuestro brillo personal alcanza su máxima expresión cuando encuentra una causa colectiva a la cual servir.



NODO NORTE EN ACUARIO, NODO SUR EN LEO

- Colaborar más, competir menos.
- Compartir los talentos con la comunidad.
- Abrirse a la innovación y al cambio.
- Soltar la búsqueda de aprobación externa.
- Poder crear nuestras redes con propósito.
- Unir el brillo personal con el bienestar colectivo.
- El desafío de los próximos 18 meses: pasar del "yo" al "nosotros" sin perder nuestra esencia.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor



Nina Briasco
Astrología y Tarot
Respiración Consciente y Meditación
-Sesiones Evolutivas-

+549 1155613294
@ninabriasco

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



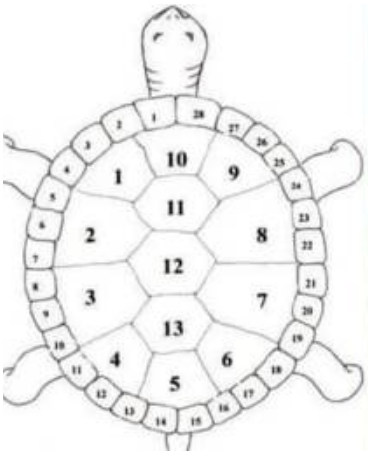
LUNA DE LA TRASCENDENCIA

Desde el 27 de junio hasta el 24 de julio del 2026 estaremos transitando la luna 13, Cósmica de la Tortuga, la última luna del anillo.

Esta es la luna de la trascendencia, durante la cual nos conectamos con el logro del propósito y hacemos un pasaje a través de lo que soltamos y la transformación que nos trajo este logro, es decir, un “rito de paso”.

¿Qué mensaje nos trae la tortuga?
Alrededor de su caparazón hay 28 pequeñas escudetas que representan la cantidad de días entre una luna llena y la siguiente.
Las 13 grandes escudetas en el centro representan los 13 ciclos lunares. Esto equivale a 364 días, más un día de descanso y celebración: el Día Fuera de Tiempo.

Esto significa que los códigos del tiempo natural están presentes en la anatomía de la tortuga.
Como también lo están en nuestro propio cuerpo: 20 dedos/20 sellos Solares.
Los 13 tonos/13 articulaciones principales.





La tortuga tiene pocos depredadores, lo que le aporta una energía de inocencia y larga vida. Y por lo tanto, simboliza la longevidad y la sabiduría en muchas culturas, como en China y Japón.
Su concha es el símbolo de los cielos.
Su cuerpo es el cuerpo simbólico de la tierra, de la maternidad y la creación.

Las tortugas se asocian con el agua, lo que aporta como tótem un sentido de movimiento, intuición y fluir con la vida.
Nos conecta con: orden cósmico, creación, paciencia, fuerza, estabilidad, longevidad, inocencia, resistencia y protección.

Entonces, esta luna nos invita a conectar con nuestro centro quieto -que es el centro mismo del Universo-, a fluir con la vida y permanecer en quietud para conectar con nuestra sabiduría interior.

Por otro lado, tenemos el Día Fuera del Tiempo, que nos abre un espacio sin tiempo para habitar el disfrute y reconectar con todas nuestras relaciones, buscando reparar aquello que pudiera estar en conflicto o negación.

En algunos lugares se celebra éste día, en familia, en comunidad, para encarar un nuevo ciclo, libres de todo peso del pasado. Camino a la nueva humanidad.



Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas

ENTRE ERAS

Sumá tu proyecto
en este espacio

TE INVITAMOS A SER PARTE

CONTACTANOS
+549 3548618809



SECCIÓN

Gestación y Crianza



MARÍA LUJÁN SCAIOLI
@lujanscaioli



PARTO RESPETADO

Hoy vamos a hablar sobre el parto, un momento sagrado, un portal que se abre donde recibimos a ese ser que vino a cambiarnos. Momento único que queremos que sea de la mejor manera y donde se respeten nuestros deseos.

¿POR QUÉ HABLAMOS DE PARTO RESPETADO?

Hablamos de *parto respetado* porque durante mucho tiempo las decisiones sobre el nacimiento estuvieron centradas principalmente en los profesionales y las instituciones de salud, sin considerar los deseos, necesidades y derechos de la persona gestante y del bebé.

El concepto de *parto respetado* propone que el nacimiento sea vivido como un proceso fisiológico, emocional y familiar, en el que se respete la dignidad, la autonomía y las decisiones informadas de la mujer.

En Argentina, estos derechos están reconocidos por la Ley Nacional de Parto Humanizado N.º 25.929, que establece que toda persona tiene derecho a ser protagonista de su parto.

QUE IMPLICA UN PARTO RESPETADO

- Recibir información clara y suficiente para tomar decisiones.
- Elegir quién la acompañará durante el trabajo de parto y el parto.
- Que se eviten intervenciones innecesarias o rutinarias sin justificación médica.
- Favorecer el contacto inmediato entre el bebé y su madre cuando la situación lo permita (A este momento lo llamamos: “la hora de oro”)
- Respetar los tiempos y necesidades de cada nacimiento.
- Recibir un trato digno, sin violencia física, verbal ni psicológica.



¿CUANDO UN PARTO NO ES RESPETADO?

Un parto deja de ser respetado cuando no se tienen en cuenta los derechos, la dignidad, las decisiones informadas o las necesidades de la persona que está dando a luz. Salvo que exista una urgencia médica que justifique actuar de otra manera para proteger la salud de la madre o del bebé.

Algunos ejemplos son:
-Realizar procedimientos sin explicar por qué se hacen o sin pedir consentimiento.
-Ignorar preguntas, preocupaciones o decisiones de la persona gestante.
-Utilizar comentarios humillantes o trato despectivo.
-Impedir la presencia de una persona acompañante cuando no existe una razón médica o de seguridad que lo justifique.
-Practicar intervenciones innecesarias de manera rutinaria, sin una indicación clínica clara.
-Separar al bebé de su madre sin necesidad médica.
-No respetar la privacidad o la intimidad durante el trabajo de parto y el nacimiento.



Cuando estas situaciones ocurren, puede hablarse de violencia obstétrica, un concepto reconocido en la legislación argentina que se refiere al trato deshumanizado o a la medicalización excesiva e injustificada de los procesos de embarazo, parto y posparto.

Es importante aclarar que un parto respetado no significa necesariamente un parto sin intervenciones. Puede incluir una inducción, una analgesia, una cesárea o cualquier otro procedimiento si está médicamente indicado, explicado adecuadamente y realizado respetando los derechos y la participación de la paciente en las decisiones.

Lo importante es el respeto, la información y el consentimiento.

Hoy les comparto la experiencia de *Soledad*, de Bahía Blanca, quien no se sintió respetada:
"Hace 9 años, embarazada de mi primera hija, llego al hospital con contracciones de un posible parto prematuro a las 28 semanas de gestación. Me internan sin explicarme todo lo que me iban a colocar. Me sentí invadida de aparatos y pinchazos sin aclaraciones. Estuve una semana internada y me dieron el alta para seguir con reposo en casa. Cuando vuelvo ya con la gestación a término, durante el trabajo de parto me colocan oxitocina, nuevamente sin explicaciones y sin pedirme consentimiento".

OXITOCINA NATURAL VERSUS OXITOCINA SINTÉTICA

La oxitocina es una hormona encargada de estimular las contracciones del útero para dilatar el cuello uterino y facilitar el trabajo de parto. Puede ser natural, producida por el cuerpo, o sintética. Y la principal diferencia está en cómo se producen y cómo las percibe el cuerpo.

La oxitocina natural que libera el cerebro durante el trabajo de parto, suele hacerlo en pulsos. Esto permite que las contracciones aumenten de manera gradual y que el organismo libere también otras sustancias, como endorfinas, que ayudan a tolerar el dolor y favorecen el vínculo emocional con el bebé.

La oxitocina sintética se administra para inducir o acelerar el parto. Al entrar directamente en la sangre y de forma más continua, puede producir: contracciones más intensas y más seguidas; menos tiempo de descanso entre contracciones; mayor percepción del dolor en algunas mujeres.

Así como el caso de Soledad, muchas mujeres en estado vulnerable durante el parto, no son tenidas en cuenta a la hora de decidir si quieren o no determinada intervención.



En mi caso agradezco el haber podido decidir un parto natural sin intervenciones. Hace once años, solo tuve que hablar previamente con las obstetras para asegurarme que todo estaba bien, y con ayuda del banquito de partos (un asiento bajo, generalmente con forma de media luna o herradura, diseñado para que la persona que está pariendo pueda adoptar una posición vertical o semi-sentada) pude dar a luz a mi hija y tenerla en el pecho unas horas antes de que le hagan los estudios de rutina (durante la hora de oro).

Desde aquí alentamos a que haya más partos con respeto para que siga siendo un momento sagrado.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor



María Luján Scaioli
Doula / Terapeuta Floral
Canto Medicina
-Acompañamiento a distancia-

+549 2915762317
@lujanscaioli

SECCIÓN

Semillas

Ideas, guías, recursos y novedades para seguir explorando





De las ideas a la acción

Refrigerador de barro

SABIDURÍA ANCESTRAL PARA CONSERVAR ALIMENTOS

Mucho antes de la electricidad y los electrodomésticos, distintas culturas ya utilizaban recipientes de barro húmedo para conservar alimentos frescos durante más tiempo.

Este sistema funciona gracias a un principio simple y natural: la evaporación. El agua retenida entre dos recipientes de barro absorbe calor al evaporarse, enfriando lentamente el interior y ayudando a mantener frutas, verduras y otros alimentos a una temperatura más baja que la del ambiente.

Este método representa una alternativa sostenible, de bajo costo y sin consumo energético, que recupera saberes ancestrales y nos invita a repensar nuestra relación con la tecnología y los recursos naturales.

A veces, las respuestas más innovadoras son también las más antiguas.



Una red de servicios

Un espacio dedicado a visibilizar proyectos, emprendimientos, espacios, actividades, profesionales y propuestas que promueven el bienestar, la sustentabilidad y nuevas formas de desarrollo humano.

Buscamos facilitar el encuentro entre quienes impulsan estos proyectos y quienes están en su búsqueda.

Si querés formar parte de esta ***guía***, donde los lectores podrán descubrir tus actividades, ponete en contacto con nosotros.

revista.entreeras@gmail.com
+549 3548618809



Un mapa de proyectos, espacios y servicios para acompañar nuevas formas de vivir















ESPACIO ABIERTO

Una invitación para quienes sientan ser parte de *Entre Eras* y co-crear juntos nuevas miradas

Este proyecto editorial nace con la intención de ser un espacio colectivo. Por eso, invitamos a quienes resuenen con esta propuesta, a compartir sus miradas, experiencias y saberes.

Arquitectura y construcción sustentable, energías renovables, comunidades, literatura y arte en resonancia con el nuevo paradigma, terapias, nueva educación, sexualidad consciente, proyectos o investigaciones: todas las voces que aporten nuevas formas de comprender y habitar el mundo son bienvenidas.

Si sentís el impulso de expresar, crear o compartir, este también puede ser tu espacio.







Comunicate con nosotros: revista.entreeras@gmail.com / +549 3548618809

ENTRE ERAS



Tejiendo redes para una nueva humanidad.

Sumá tu proyecto y conectá con una comunidad afín

COMUNICATE CON NOSOTROS:

Whatsapp: +549 3548618809
Mail: entreeras@gmail.com

Te esperamos.