NOVIEMBRE, 2026

NÚMERO 7

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

BIENESTAR INTEGRAL
Sanación Asistida con Caballos

El poder de la respiración

NUTRICIÓN CONSCIENTE
Microbiota intestinal

HUERTO ACTIVO
Control de plagas

MUNDO ANIMAL
Proteccionistas de animales

El costo de la inteligencia artificial



Respetar la vida

@ENTREERAS.OK

REVISTA DIGITAL






ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

Estamos creciendo

Una revista digital independiente dedicada a explorar y compartir información diversa y enriquecedora que promueve una vida consciente y en resonancia con la naturaleza y la salud natural.

Hoy *Entre Eras* abre nuevos espacios para **marcas, proyectos y profesionales** que encuentren afinidad con esta propuesta.

Auspicios · Publicidad · Presencia digital

¿TE INTERESA ACOMPAÑAR ENTRE ERAS?

MARÍA CECILIA FERNÁNDEZ
Creadora y directora de Entre Eras
+54 9 3548 618809 / Instagram: @entreeras.ok / Web: entreeras.com.ar

Índice

noviembre



07
SOCIEDAD EN TRANSICIÓN
El costo invisible de la inteligencia artificial

11
BIOCONSTRUCCIÓN
Técnicas de construcción

13
HUERTO ACTIVO
Siembra primavera-verano

18
BIENESTAR INTEGRAL
Sanación asistida con caballos

22
BIENESTAR INTEGRAL
El poder de la respiración

25
NUTRICIÓN CONSCIENTE
Microbiota intestinal

28
RECETAS SALUDABLES
Kéfir, una bebida probiótica

32
MUNDO ANIMAL
Proteccionistas de animales

37
ASTROLOGÍA HOY
Después de revisar, elegir

39
TIEMPO NATURAL
Luna autoexistente de la lechuza

40
ESPACIO ABIERTO

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.

Colaboradores de esta edición

Gracias a cada persona que, desde su camino, aporta su mirada y su saber



Ana Clara Malatini

NUTRICIÓN CONSCIENTE



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO / TIEMPO NATURAL



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN



Sabina Haag

RECETAS SALUDABLES



Sebastian Freddi

BIENESTAR INTEGRAL



Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

Entre lo que fue y lo que está naciendo

ENTRE ERAS

@entreeras.ok Revista Entre Eras Entre Eras

CARTA *de la* EDITORA



ENTRE ERAS

Desde la astrología, estamos atravesando momentos decisivos que nos impulsan a **ELEGIR**. Revisamos nuestros deseos, nuestra realidad y aquello que creemos verdadero, buscando respuestas en nuestro interior que nos ayuden a desplegar nuestra esencia y vivir en consonancia con el mundo que queremos construir.

En esta edición, un concepto atraviesa las distintas notas y expresa una necesidad de quienes pujamos por un mundo más sano y en armonía: **EL RESPETO**.

El respeto por la naturaleza y sus recursos, por las demás especies y por nuestro propio cuerpo.

Quizás, una de las elecciones más importantes sea poner en valor lo que nos rodea por encima de nuestros intereses, nuestra individualidad y nuestra comodidad.

Los invito a recorrer esta séptima edición y a descubrir cómo, desde distintos lugares, podemos empezar a construir ese mundo que tanto deseamos. Porque el mundo que queremos no depende solamente de lo que soñamos, sino de lo que estamos dispuestos a cambiar para hacerlo posible. Y quizás elegir sea, precisamente, dejar de ponernos en el centro para volver a reconocer que somos parte de algo mucho más grande.

María Cecilia Fernández

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

EL COSTO AMBIENTAL DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL



Creamos imágenes en un instante, animamos fotografías, generamos videos con una simple instrucción y producimos contenido a una velocidad que hasta hace poco parecía imposible. La inteligencia artificial convirtió lo extraordinario en algo cotidiano, casi automático, y nos acostumbró a obtener cada vez más con apenas unos clics. Pero el precio que pagamos por esta facilidad es realmente alto.

Cada interacción que tenemos con la IA –ya sea para generar imágenes, videos, textos o realizar consultas- conlleva un procesamiento informático que se realiza en centros de datos. Y para que éstos puedan funcionar y hacer su magia, esta infraestructura necesita grandes cantidades de electricidad, sistemas de refrigeración, agua y materiales.

Hoy en día, todos integramos esta herramienta a nuestra cotidianeidad, ya sea para trabajar, estudiar, crear y editar contenido para las redes, planificar rutinas, analizar información e incluso hay quienes encuentran en ChatGPT una peligrosa escucha terapéutica.

Sin embargo, **¿somos conscientes de cuántos recursos estamos consumiendo para generar imágenes y videos que muchas veces miramos apenas unos segundos?**

Aunque no veamos ese gasto, el impacto existe.

EL AGUA QUE CONSUME LA IA

La comodidad que nos brinda la IA es innegable, pero detrás de ella hay una infraestructura gigante con centros de datos que permanecen abiertos las 24 horas del día, consumiendo enormes cantidades de recursos naturales y planteando nuevos desafíos ambientales.

El procesamiento que realizan las computadoras utilizadas para generar las respuestas de IA genera mucho calor, y **el agua es el recurso elegido para enfriar estas computadoras**.

«El agua transporta el calor generado en los centros de datos a torres de refrigeración para que salga del edificio, de forma similar a como el cuerpo humano utiliza el sudor para regular su temperatura».

¿QUÉ PRECIO PAGA EL PLANETA POR CADA PALABRA GENERADA POR LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

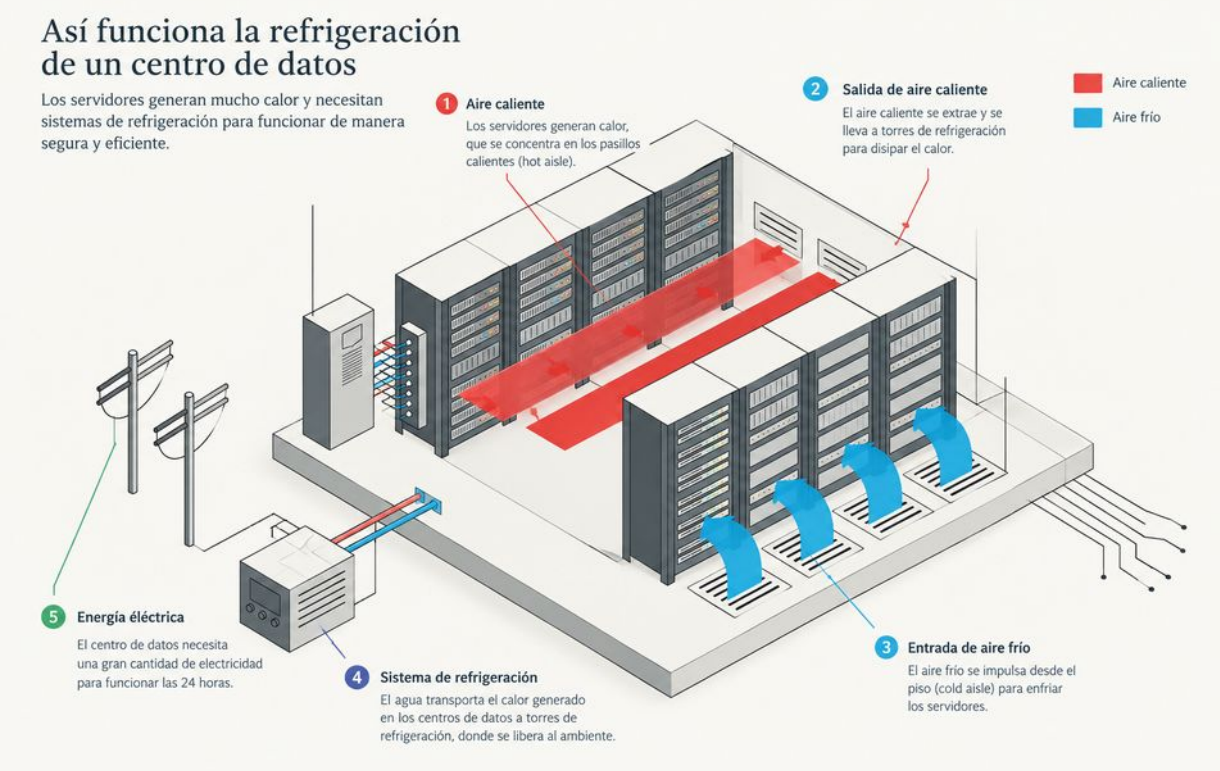
En colaboración con investigadores de la *Universidad de California en Riverside*, el **Washington Post** estimó cuánta agua y energía utiliza ChatGPT de OpenAI para escribir un correo electrónico promedio de 100 palabras.

CONSUMO DE AGUA
-Una sola vez: requiere 519 mililitros de agua, el equivalente a una botella.
-Una vez por semana durante un año: se requieren 27 litros.
-Si 1 de cada 10 estadounidenses (aproximadamente 16 millones) utiliza agua una vez por semana durante un año, se requieren 435.235.476 litros, el equivalente al agua consumida por todos los hogares de Rhode Island durante 1,5 días.

CONSUMO DE ENERGÍA
-Una sola vez: requiere 0,14 kilovatios-hora (kWh) de electricidad, lo que equivale a alimentar 14 bombillas LED durante 1 hora.
-Una vez por semana durante un año: Requiere 7,5 kWh, lo que equivale a la electricidad consumida por 9,3 hogares de Washington durante 1 hora.
-Una vez por semana durante un año por 1 de cada 10 estadounidenses que trabajan: Requiere 121.517 megavatios-hora (MWh), lo que equivale a la electricidad consumida por todos los hogares de Washington durante 20 días.

Un dato para dimensionar el gasto: Si solo el 10% de los trabajadores estadounidenses usara esta tecnología semanalmente, el gasto anual de electricidad equivaldría al consumo energético de todos los hogares de Washington, D.C., de más de 600.000 habitantes, durante 20 días.

Fuente: National Geographic España



¿QUÉ SE ESPERA PARA EL 2030?

Se calcula que el consumo mundial de electricidad de los centros de datos alcance los 945 TWh anuales, casi duplicando la cifra que se registró en 2024. **Esto representa un crecimiento promedio del 15 % anual**, más de cuatro veces superior al del consumo eléctrico del resto de los sectores.

La expansión de la IA será uno de los principales motores de este aumento, ya que se proyecta que su consumo eléctrico crezca un 30 % anual y represente casi la mitad del incremento total de la demanda energética de los centros de datos. **Aunque estos consumirían menos del 3 % de la electricidad mundial en 2030, su ritmo de crecimiento plantea un desafío ambiental que merece atención.**

A esto hay que sumarle el impacto hídrico. Un estudio publicado en *Communications of the ACM* estimó que entrenar el modelo GPT-3 en centros de datos de Microsoft en Estados Unidos podía implicar unos 5,4 millones de litros de agua, sumando el consumo directo y el asociado a la electricidad.

Un informe de la *Universidad de las Naciones Unidas* advierte que, para 2030, la huella hídrica asociada a la electricidad equivaldría a las necesidades básicas anuales de agua de 1.300 millones de personas.

SOLUCIONES QUE SE BARAJAN

Frente a este escenario, empresas como *Google, Microsoft y Amazon* impulsan iniciativas para reducir el impacto ambiental de sus operaciones. Entre ellas se encuentran **el uso de energías renovables, el desarrollo de sistemas más eficientes y la búsqueda de nuevas fuentes de energía para abastecer los centros de datos.**
Por su parte, *Salesforce* promueve que las empresas informen sobre las emisiones y el impacto ambiental de sus sistemas de inteligencia artificial.

A estas iniciativas se suman otras estrategias:

- **Desarrollar modelos más pequeños y eficientes**, capaces de realizar determinadas tareas con un menor consumo.
- **Optimizar los centros de datos**, mejorando sus sistemas de refrigeración, aprovechando el calor residual y eligiendo ubicaciones donde las condiciones climáticas permitan reducir la necesidad de enfriamiento.

El mayor desafío en la era moderna quizás sea lograr el equilibrio entre innovación tecnológica y la preservación de los recursos naturales esenciales, y que la inteligencia artificial no se mida solamente por lo que es capaz de hacer, sino también por el costo ambiental que implica.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Cecilia Fernández
Periodista - Counselor
Terapeuta en Sanación
Cuántica

Aruna
HOLÍSTICA

+549 3548618809
@arunaholistica

SECCIÓN

Permacultura





UNA CASA PENSADA PARA SU ENTORNO

La bioconstrucción y el valor de observar la naturaleza

No es lo mismo construir en una región cálida que en una fría, en una zona húmeda que en una seca. Cada lugar tiene sus propias características, y aprender a reconocerlas puede cambiar nuestra manera de pensar una vivienda.

La bioconstrucción propone una forma de construir teniendo en cuenta la relación entre las personas, la casa y el ambiente. No se trata solamente de elegir materiales naturales, sino también de observar el entorno, comprender sus condiciones y aprovechar sus posibilidades para crear espacios más confortables y reducir el impacto ambiental.

¿QUÉ SIGNIFICA CONSTRUIR TENIENDO EN CUENTA EL LUGAR?

Significa observar el entorno antes de empezar a construir y reconocer qué puede ofrecernos y qué aspectos debemos considerar.

La orientación del sol, los vientos predominantes, las lluvias, la vegetación y las características del terreno son elementos que pueden influir tanto en el diseño de una vivienda como en el confort de quienes la habitan.

En lugar de aplicar las mismas soluciones en cualquier región, **la bioconstrucción propone pensar cada proyecto de acuerdo con las condiciones particulares del lugar.**

Veamos algunos ejemplos:

- **En climas fríos**, aprovechar la orientación del sol permite que sus rayos ingresen en los ambientes durante los meses de invierno y contribuyan a calentarlos de manera natural. También es importante considerar cómo reducir las pérdidas de calor para conservar una temperatura interior confortable.
- **En regiones calurosas,** se puede buscar que la casa reciba menos sol directo durante las horas de mayor temperatura, mediante aleros, galerías, vegetación u otros elementos de sombra. Favorecer la ventilación cruzada, ubicando aberturas que permitan el ingreso y la salida del aire, también ayuda

a renovar y refrescar los espacios.

- **En zonas de lluvias abundantes**, el diseño de los techos, las pendientes del terreno y los sistemas de drenaje adquieren especial importancia. Prever por dónde circulará el agua y cómo se alejará de los cimientos ayuda a evitar acumulaciones, filtraciones y problemas de humedad.
- **En un entorno serrano**, observar las pendientes, la orientación, los vientos y la vegetación existente puede ayudar a decidir dónde ubicar una vivienda. Elegir un terreno adecuado, respetar el drenaje natural del agua y conservar los árboles que sea posible mantener son formas de reducir las intervenciones y favorecer una mejor integración con el paisaje.

APRENDER DE LO QUE YA SABEMOS

Esta mirada también recupera conocimientos tradicionales que, durante generaciones, permitieron adaptar las viviendas a las condiciones de cada región. Las construcciones de adobe, por ejemplo, aprovechan la capacidad de la tierra para moderar los cambios de temperatura interior.

Quizás el primer paso para construir de otra manera sea aprender a mirar el lugar antes de intervenirlo. Reconocer sus ritmos, comprender sus posibilidades y respetar sus características nos invita a pensar que una casa no tiene por qué imponerse sobre el paisaje, sino que también puede encontrar en él una fuente de inspiración.



Comprender cómo se mueve el sol, de dónde viene el viento, cómo se comporta el agua cuando llueve o qué vegetación crece naturalmente en el lugar permite tomar decisiones más conscientes desde el comienzo de un proyecto.

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



EL HUERTO EN TIEMPOS DE PLAGAS

Ya entrados en la temporada de primavera nos preguntamos: ¿cuáles son las tareas claves para mantener nuestros cultivos sanos y libres de plagas?
La buena noticia es que existen estrategias para mantener nuestro huerto en equilibrio sin eliminar insectos, sino controlando su propagación.

La misma lógica se aplica a lo que llamamos “malezas”, que, en realidad, son especies de plantas autóctonas o nativas, que compiten por nutrientes y espacio con nuestros cultivos, pudiendo afectar su desarrollo y salud.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR SU APARICIÓN Y PROPAGACIÓN

En la época de primavera-verano, el huerto acelera su actividad debido al aumento de temperatura. Y una de las claves para mantener saludables y libres de plagas nuestros cultivos es tener cubiertas las necesidades básicas de riego, luz y suelo con disponibilidad de nutrientes.

LOMBRICES

La cantidad de lombrices es directamente proporcional a la salud de nuestro suelo, y, por extensión, a la salud de nuestros cultivos. Las lombrices se alimentan de materia orgánica, y aportan nutrientes disponibles para las raíces, aireando el suelo, evitando su compactación y favoreciendo su microbiología.

RIEGO

Es recomendable aumentar la frecuencia de riego (mañana y tarde según el calor). Una opción es incorporar sistemas por goteo con temporizadores, con mangueras que podemos adquirir en locales específicos, dedicados al rubro de Huerta.

Otra alternativa es implementar sistemas de riego caseros, sin manguera, con botellas que nos permiten también ahorrar agua: para esto usaremos botellas de pvc cortadas a la mitad y colocadas sobre los plantines, para preservar la humedad y mantener alejados a pájaros y otros animales.

Una tercera opción es la de riego solar: cortando la base de un botellon

grande de plástico y enterrarlo con la boca hacia arriba, lo que permitirá que se genere la humedad necesaria.
Pero acá hay dos opciones: cuando el plantín es pequeño, colocamos el botellón sobre él (si hace mucho calor va sin tapa para que pueda respirar).
Y cuando el plantín ya creció, ponemos el botellón a su lado, con tapa y una botella más pequeña dentro de él, enterrada unos centímetros y con la parte superior cortada para poder llenarlas con agua.
Éste sistema es de bajo costo y mantenimiento, pero debemos cuidar que siempre tenga agua.

NUTRICIÓN DEL SUELO
Aquí es vital incorporar compost o humus de lombriz en los canteros antes de nuevos trasplantes y, de vez en cuando, agregarlo en cercanía a las plantas para asegurarnos que tengan nutrientes disponibles.
Hacemos un pocito cerca de cada plantín, agregamos compost y removemos la tierra.

CONTROL DE MALEZAS
Para controlar “malezas” y evitar competencia de agua y nutrientes, una estrategia viable es mantener cubierto con acolchado o mulching: restos de poda y corte de pasto, cartón, y material compostable, como papel y hojas secas que juntemos del patio o huerta.
Otra estrategia super recomendable para el control de “malezas” es la asociación de cultivos, que consiste en combinar cultivos de crecimiento rápido, fijadores de nutrientes y especies protectoras de suelo.

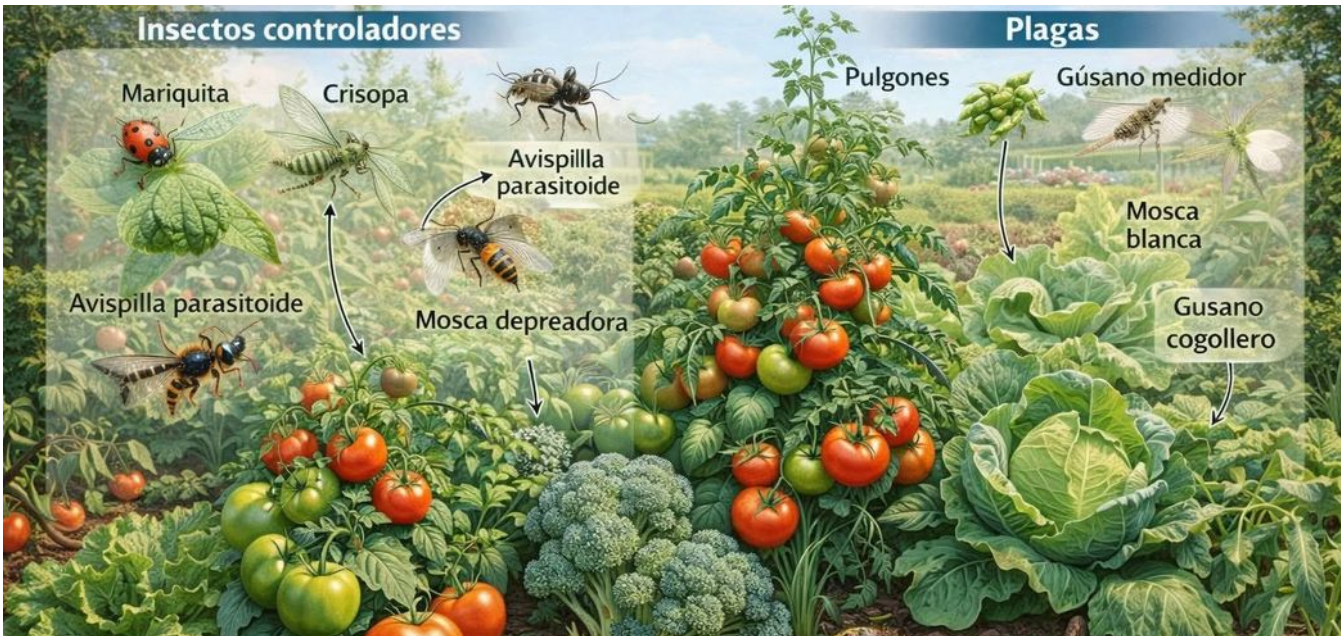


CONTROL DE PLAGAS
Es fundamental vigilar la aparición de hormigas negras, pulgones y otras plagas, mediante el uso de estrategias ecológicas que buscan proteger los cultivos y jardines mediante la colaboración con la naturaleza, y siempre priorizando el equilibrio del ecosistema sobre la eliminación total y agresiva de los organismos.

- **Control biológico**, donde se usan enemigos naturales como depredadores, parásitos o patógenos para regular las poblaciones de plagas. Por ejemplo, emplear mariquitas o larvas de crisopa para devorar pulgones; avispas parasitoides contra orugas; o rodolia cardinalis para la cochinilla acanalada. Esto se logra colocando especies de plantas que favorezcan la proliferación de dichos enemigos naturales, o recolectarlos e implantarlos en nuestro huerto.
- **La modificación del entorno y manejo del cultivo** para dificultar la aparición de plagas. Por ejemplo, mediante la rotación de cultivos

para romper los ciclos de vida de insectos, la asociación de plantas y policultivos, uso de plantas trampa para atraer plagas lejos del cultivo principal, y fomento de corredores biológicos.
Teniendo en cuenta que, a mayor diversidad de cultivos, menor probabilidad de aparición de plagas.

- **El control físico y mecánico** a través de barreras y métodos manuales que impiden el paso o eliminan los insectos sin usar químicos también dan excelentes resultados. La instalación de mallas anti-insectos, como ceniza o cáscaras de huevo triturada, trampas cromáticas como pequeños recipientes amarillos con vinagre, cerveza o miel. La recolección manual de insectos grandes o caracoles, y poda de partes afectadas es posible y efectivo.
- **Repelentes y fitosanitarios naturales**. La aplicación de sustancias de origen orgánico o botánico que ahuyentan o controlan plagas sin dañar a los insectos benéficos. Purines o extractos acuosos de neem, jabón potásico o infusiones de ajo y ají. ¿Qué es un purín? Es un preparado de cierta planta o fruto -como ortigas o bolitas de árbol del Paraíso- que consiste en poner cierta cantidad de éstos frutos o plantas en remojo por varios días, hasta lograr una fermentación olorosa, que funciona como repelente y, a veces, como veneno para algunas especies.
- **El manejo Integrado de Plagas** (MIP) es una combinación coordinada de varias de estas técnicas para mantener las plagas por debajo del umbral de daño económico, minimizando o eliminando el uso de pesticidas sintéticos.



Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas


FORMÁ PARTE
DE ENTRE ERAS
HACÉ TU APORTE
ALIAS: red.entreeras
Cada aporte nos ayuda a seguir
creando Entre Eras

Revista digital independiente
@entreeras.ok
www.entreeras.com.ar

Elegí tu manera de ser parte

ENTRE ERAS

+549 3548618809

revista.entreeras@gmail.com

SECCIÓN

Salud Integral



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

Sanación Asistida con Caballos



Si pienso en una mirada noble, hay dos que aparecen rápidamente en mi mente: la del perro y la del caballo. Hoy quiero detenerme en la de este último, porque hay algo en su forma de mirarnos, en su sensibilidad y en su presencia que nos invita a conectar con nosotros mismos. El encuentro con un caballo puede ayudarnos a reconocer lo que sentimos, soltar tensiones y descubrir nuevas formas de percibir y habitar nuestra propia vida.

Ya en la Antigua Grecia se registraron los primeros datos de la utilización de estos animales en Sanación, cuando *Hipócrates* recomendaba la equitación como un método terapéutico para regenerar la salud, aliviar el insomnio y mejorar el estado de ánimo en pacientes con enfermedades graves.

Pero fue en la década de 1940 cuando esta actividad resurgió y comenzó a tomar la forma que conocemos hoy, al introducirse formalmente en Europa el uso de caballos para la rehabilitación de personas con discapacidades físicas tras la Segunda Guerra Mundial.

En la actualidad, distintas disciplinas aprovechan la sensibilidad de los caballos y los beneficios del vínculo con ellos:

- **Hipoterapia:** utiliza el movimiento tridimensional y el calor del caballo para la rehabilitación físico-motora.
- **Sanación asistida con caballos:** propone un encuentro con el caballo como vía de autoconocimiento y transformación personal.
- **Aprendizaje asistido con equinos**: favorece el aprendizaje y la comunicación, la atención, la empatía y la confianza, aplicables a la vida cotidiana y al entorno profesional.
- **Equitación adaptada**: orientada a personas con discapacidades físicas, cognitivas o sensoriales.
- **Equinoterapia social y ocupacional**: utiliza el vínculo con los caballos y las tareas de su cuidado para desarrollar la confianza, las habilidades sociales y la autonomía, y favorecer la inclusión laboral.

SANACIÓN ASISTIDA

Y en esta nota nos vamos a enfocar en la **Sanación Asistida con Caballos**, una práctica de acompañamiento y transformación personal que encuentra en el vínculo con estos animales una vía para conectar con nuestro mundo interior.

Los caballos son animales de presa, lo que les permitió desarrolar una gran sensibilidad para percibir lo que sucede a su alrededor y detectar posibles peligros.
Esa capacidad les permite registrar cambios sutiles en nuestro lenguaje corporal, nuestra respiración y nuestros estados emocionales.

Muchas veces, sus reacciones nos muestran cómo nos sentimos, incluso cuando no somos conscientes de ello. Además, al vivir en manada, nos permiten observar cómo nos vinculamos con los demás, establecemos límites y respondemos ante el estrés.

Ellos pueden ayudarnos a reconocer emociones o aspectos nuestros que nos cuesta ver, y hacer conscientes aquellas cosas que necesitamos modificar o sanar.



Su manera de responder, de reaccionar, de acercarse o alejarse, o solo permanecer a nuestro lado, es una invitación a prestar atención a aquello que nos sucede por dentro.

UN CAMINO DE CONEXIÓN Y TRANSFORMACIÓN



Para conocer más sobre ellos, hablamos con **Zully González**, terapeuta integral que trabaja con caballos en *Capilla del Monte,* provincia de **Córdoba**:

-¿Por qué los caballos? ¿Qué tienen de especial que los hace tan valiosos en estos procesos de sanación?
-Mira, así como los cetáceos tienen su energía y nos ayudan a calmar los pensamientos, los caballos nos asisten para expandir el corazón. Ya quitamos los pensamientos, pero, por heridas de la infancia y heridas internas, la gente no estaba abriendo su corazón, entonces el caballo con su energía viene a potenciar esa apertura.

-¿Cómo es un encuentro con ellos?
-Primero hacemos la conexión con el caballo, para que le pierdan el miedo, y luego él va interactuando con la persona en zonas puntuales, donde va retirando la energía estancada, mientras yo voy sintiendo junto con el animal los movimientos, y le voy indicando a la persona sus miedos, sus inseguridades, si hay mucha ansiedad o alguna situación o vínculo.

Y, en mi caso, hacemos todo un circuito: un recorrido desde su niña -lo que transitaron y lo que está todavía en el inconsciente-, luego en su adolescencia y la adultez. Entonces, a medida que vamos caminando, vamos haciendo como esa ruptura energética junto con el caballo, esa liberación. Y ahí pueden verse, ver todo lo que ya transcurrieron y lo poco que les falta llegar a eso que tanto anhelan.
Y en los encuentros grupales, los movimientos son en función del grupo. Yo voy sintiendo en cada encuentro que se va a trabajar.

-Decías que retiran cosas de zonas energéticas, ¿por ejemplo?
-Hacen movimientos en espiral con su cabeza sobre una zona, giran y extraen la energía. Por ejemplo, van mucho al útero, y después la persona me cuenta que tenía un mioma, por ejemplo. O van a la zona de la espalda y justo a la persona le dolía ahí. Lo que va sintiendo lo va haciendo, pero de una manera tan extraordinaria porque son ellos en realidad los que van llevando la sanación.
Otro ejemplo que pasa mucho es cuando alguien lleva a algún ancestro pegado en la espalda y el caballo se le acerca y le pone el hocico y se queda ahí pegado a ella.

-Y vos vas interpretando sus movimientos, su distancia.
-Si, y también voy sintiendo *mucho, va llegando información, entonces también a través de la canalización yo voy entregándole a la persona lo que me va llegando.*

-¿Qué tipo de situaciones te ha tocado vivenciar?
-Por ejemplo, me ha tocado gente que estaba muy abrumada con sus pensamientos y el caballo le hacía el sacudón en la cabeza, como diciéndole: basta, basta de tantos pensamientos. Y también ***nos muestran qué emoción todavía está dentro nuestro que tenemos que seguir haciendo nuestra labor interior****, sobre todo el empoderamiento, la confianza, los miedos, los enojos. O se le acercan bien pegadito a alguien que tiene que trabajar el apego. O en la forma de comer pasto vemos la ansiedad de la persona, o se nota cuando está cargada de pensamientos.*
Así que todo el tiempo es estar solamente abiertos a ver el movimiento que se genera.

-¿Qué te enseñaron los caballos sobre el humano?
-Justamente la pureza que tenemos, que cuando conectamos con ellos, comenzamos a disfrutar, a ser libres. Eso me enseñaron.



-Si los caballos pudieran ayudarnos a recordar algo esencial que hemos olvidado, ¿qué sentís que sería?
-El disfrute. Fijáte cómo se sienten ellos cuando los ves en un campo: libres, corren disfrutando el viento en la cara, o cuando se posan y están mirando el sol. Esos pequeños detalles que nosotros estamos perdiendo porque estamos abrumados y no nos ponemos a contemplar.
***Yo creo que nos recuerdan la necesidad de volver a disfrutarnos**, a vernos, a reconocernos en este aquí y ahora.*

-¿Hay algo más que quieras compartirnos?
-Si, que estamos hablando del fin de la era de seguir al maestro, y es a través de cómo vos estás obrando, que las personas van a ir siguiendo o acompañando. Pero el día de mañana ya no va a existir nada de esto, más que nosotros disfrutando, y el resto siguiendo ese disfrute. Haciéndolo propio. Pero no porque es mi maestro, no, lo voy a incorporar dentro mío, y eso es súper clave. Todos somos maestros, desde el amor, desde el dolor, todos nos muestran algo. Y nosotros elegimos qué queremos tomar de esa enseñanza para obrar nuestra propia maestría. Y eso es lo más importante, desde el ejemplo.

Nos invitan a conectar con el corazón, dejar atrás todas las cosas que ya hemos vivido. Que, si bien le buscamos la explicación, es tomarlo con conciencia y seguir hacia adelante hacia todo lo que viene. Nos muestran que debemos hacer esa apertura de conciencia de que todos tenemos ese poder de dejar atrás, abriendo el corazón, acompañándose, asistidos por animales o por otras terapias, pero que el poder reside en uno y que hay que comenzar a hacer nuestra labor interior, todo el tiempo, constante.

-Gracias Zully, ¿dónde pueden contactarte la gente que quiera hacer sanaciones con vos en Capilla del Monte?
-Mi teléfono es 01125886644, y el Instagram es Content_universe_11.



Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna Holística
Sanación Cuántica
Terapéutica
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

SEBASTIÁN FREDDI
@numerosdelser

EL PODER de la RESPIRACIÓN

Respirar como camino hacia el bienestar



Respiramos unas 25.000 veces por día, casi siempre en piloto automático. Sin embargo, prestar atención a nuestra respiración y aprender a utilizarla de manera consciente puede convertirse en una herramienta sencilla para mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

¿Alguna vez te detuviste a observar cómo respirás? Parate un segundo y prestá atención: ¿el aire entra por la nariz o por la boca? ¿Se mueve el pecho o el abdomen?

La respiración es una de las pocas funciones automáticas del cuerpo que también podemos controlar a voluntad, y eso la vuelve una herramienta muy valiosa.

Según neurocientíficos y neumonólogos, **respirar bien influye en la salud cardiovascular, metabólica y mental.** Por eso, cuando alguien llega a terapia con ansiedad o ataques de pánico, lo primero que suelen pedirle es que respire profundo: cambiar el patrón de respiración le envía al cerebro una señal fisiológica de calma casi inmediata, algo que el pensamiento solo no logra en plena crisis.

No reemplaza ningún tratamiento, pero es una medicina simple que siempre tenemos a mano.

El sedentarismo, el estrés y las horas de pantalla nos llevaron a respirar más rápido, más superficial y por la boca. Y corregirlo no implica suplementos ni equipos, solo volver a usar nuestra propia fisiología.

¿CÓMO SABER SI ESTÁS RESPIRANDO MAL?

Revisá si te identificás con alguna de estas señales:

- Te despertás cansado, aunque hayas dormido suficientes horas.
- Roncás, o te dijeron alguna vez que roncás.
- Respirás por la boca sin darte cuenta.
- Sentís tensión constante en el cuello, la mandíbula o los hombros.
- Suspirás seguido, casi sin querer.

Si te identificaste con dos o más, entonces seguí leyendo esta nota.

NARIZ: EL FILTRO QUE DEJAMOS DE USAR

La nariz está preparada para respirar: **humedece y calienta el aire y lo filtra de partículas y bacterias antes de que lleguen a los pulmones**. Además libera óxido nítrico, una sustancia que abre los vasos sanguíneos, ayuda a que la sangre absorba mejor el oxígeno y participa en la regulación de la presión arterial.

En cambio, respirar habitualmente por la boca puede provocar sequedad bucal y se relaciona con los ronquidos y ciertas alteraciones de la respiración durante el sueño.

NERVIO VAGO: EL FRENO DE MANO



Las respiraciones cortas se sienten solo en el pecho y activan el *sistema nervioso simpático q*ue prepara al cuerpo para reaccionar ante un peligro. Esto genera que suban el ritmo cardíaco y el cortisol.

Para frenar ese estado alcanza con respirar con el abdomen: al inflar la panza cuando inhalás y alargar un poco la exhalación, estimulás **el nervio vago, la vía principal de la calma en el sistema nervioso,** y en pocos minutos el cuerpo empieza a relajarse.

Esa diferencia la podés activar vos cada vez que decidís respirar distinto.



TÉCNICAS SIMPLES, CON RESPALDO CIENTÍFICO

Existen métodos estudiados y usados por atletas, médicos y equipos de emergencia que demuestran cómo la respiración consciente puede influir en nuestro cuerpo y estado emocional.

Te comparto algunos de los más conocidos:

- **Respiración 4-7-8**: inhalás 4 segundos, retenés en 7 y exhalás en 8. Mejora el insomnio y la ansiedad.
- **Respiración en caja**: 4 segundos de inhalación, 4 de retención, 4 de exhalación y 4 de pausa. Se llama así porque los cuatro tiempos iguales forman un cuadrado. Ayuda a mantener la calma bajo presión.
- **Método Buteyko**: respirar siempre solo por la nariz, de día y de noche, para reducir la hiperventilación y reeducar la respiración cotidiana.

CUIDADO: las técnicas con retención de aire (4-7-8 y respiración en caja) no son para todo el mundo. Si tenés una condición respiratoria o cardíaca, estás embarazada o sos propenso a ataques de pánico, consultá antes con un profesional.

Antes de seguir leyendo, respirá...

A veces, alcanza con parar un momento en medio del día:

- Sentate con la espalda derecha y los hombros sueltos.
- Cerrá la boca y apoyá la punta de la lengua contra el paladar.
- Inhalá suave por la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se infla el abdomen.
- Exhalá despacio por la nariz, contando hasta 6.
- Repetí durante 3 a 5 minutos.

Detenerse a respirar es el ancla más rápida para salir de la mente rumiante y volver al presente.

¿EXALAR POR NARIZ O POR BOCA?

La diferencia entre usar una u otra vía responde a lo que tu cuerpo busca lograr en ese momento:

- **Nariz - Nariz** (Calma y equilibrio): Inhalar y exhalar por la nariz filtra el aire, libera óxido nítrico y estimula el nervio vago. Es la forma natural de ralentizar el ritmo cardíaco y enviarle al cerebro una señal de presencia, foco y equilibrio interno.
- **Nariz - Boca** (Descarga y liberación): Soltar el aire por la boca funciona como una válvula de escape. Al ser un canal más amplio, te ayuda a liberar rápido la tensión física acumulada, el exceso de calor y el estrés.

En síntesis: La respiración 100% nasal es tu ancla diaria para la calma; la exhalación por la boca es tu herramienta de purga cuando necesitás soltar y descomprimir.

VOLVER A LO SIMPLE

Nada de esto es un descubrimiento moderno. Yoguis y monjes trabajan la respiración desde hace miles de años, con el pranayama y la meditación budista. Y la ciencia llegó después a explicar lo que esas tradiciones ya sabían.

A veces la herramienta más directa para sentirte mejor no cuesta nada y siempre la tuviste ahí: tu propia respiración.
Prestarle atención no es una moda de bienestar. Es una decisión chiquita que, repetida todos los días, puede cambiar bastante cómo te sentís.

¿Por dónde estás respirando en este momento?

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Sebastián Freddi
Terapeuta Holístico
Coach de Bienestar

+549 1124855119
@numerosdelser

ANA CLARA MALATINI
@anaclaram.nurticion

MICROBIOTA INTESTINAL

Más que solo un grupo de microorganismos



¿A qué nos referimos cuando hablamos de microbiota intestinal? Imaginá que dentro de tu intestino existe como un bosque lleno de diferentes plantas que interactúan entre sí. La microbiota es exactamente eso: un universo de billones de microorganismos (bacterias, hongos, levaduras y virus) que conviven en nuestro sistema digestivo.

Lejos de ser nuestros enemigos, son aliados importantes con los que trabajamos en equipo todos los días para mantener nuestra salud integral.

LOS BENEFICIOS DE UN ECOSISTEMA EN EQUILIBRIO

La relación con estos huéspedes es de colaboración recíproca, ellos obtienen energía de lo que comemos y a cambio nos brindan innumerables beneficios:

- **Sistema de defensa fuerte:** el 70% de nuestras defensas residen en el intestino.
- **Buena digestión:** ayuda a absorber nutrientes y a producir vitaminas esenciales como la B12 y la vitamina K.
- **Estado de ánimo regulado:** gran parte de la serotonina (la hormona del bienestar) se fabrica en el intestino.

¿CÓMO SE ALTERA ESTE EQUILIBRIO?

La pérdida de este balance (disbiosis) nos inflama y nos apaga. Los principales responsables tienen que ver con decisiones que tomamos en el día a día:

- El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas de mala calidad.
- La automedicación, sin consultas previas.
- El sedentarismo y la falta de descanso reparador.
- Vivir en "piloto automático" con niveles de estrés crónico sostenidos.

CONSECUENCIAS DEL DESEQUILIBRIO DE LA MICROBIOTA

Cuando ese ecosistema interno pierde su equilibrio, el cuerpo entero nos empieza a dar señales. Y como somos un todo conectado, el impacto no se queda solo en la panza.



Estas son las principales consecuencias de una microbiota alterada::

- **Señales digestivas** (la alerta más clara): hinchazón constante, constipación o diarrea, gases y pesadez.
- **Cansancio y neblina mental**: como el intestino y el cerebro tienen comunicación directa, una microbiota inflamada se traduce en falta de energía, dificultad para enfocarte y una sensación de fatiga desde que te levantás.
- **Montaña rusa emocional:** al alterarse la producción de serotonina, es muy común experimentar mayor ansiedad, irritabilidad o cambios bruscos de humor.
- **Defensas bajas**: cuando las bacterias buenas pierden terreno, nos volvemos mucho más vulnerables a resfríos, alergias o infecciones recurrentes.
- **Antojos incontrolables:** son tus bacterias desreguladas pidiendo su alimento favorito (azúcares y harinas refinadas) para seguir sobreviviendo.
- **Inflamación silenciosa**: a largo plazo, este desequilibrio genera un estado de inflamación crónica de bajo grado, que es el terreno fértil para el desarrollo de enfermedades metabólicas y autoinmunes.

EL EJE INTESTINO-CEREBRO

Nutrirnos no se trata solo de lo que ponemos en el plato. Existe una conexión directa, una especie de autopista entre nuestro intestino y nuestro cerebro.

Nuestras emociones impactan físicamente en nuestra digestión. Si comemos apurados, angustiados o bajo estrés constante, nuestro cuerpo entra en estado de alerta, disminuyendo la capacidad de digerir y alterando a nuestras bacterias.

Esta comunicación funciona en ambos sentidos: así como el estrés puede repercutir en el intestino, las señales que parten de él también influyen en el cerebro y en cómo nos sentimos.



TUS ALIADOS: PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

Para recuperar el balance, siempre es mejor volver a la comida real y casera. Elegir alimentos frescos, variados y poco procesados ayuda a nutrir nuestra microbiota y a crear un entorno favorable para el desarrollo de microorganismos beneficiosos. También es importante incorporar variedad en nuestra alimentación, ya que distintas bacterias se nutren de diferentes componentes de los alimentos.

Aquí entran dos grandes protagonistas:

- **Prebióticos**: Son el alimento de tus bacterias buenas. Como lo es la fibra de los vegetales, frutas, granos enteros, legumbres y semillas. Al llegar al intestino, ciertos tipos de fibra son utilizados por los microorganismos y contribuyen a producir sustancias beneficiosas para la salud intestinal.
- **Probióticos**: Son microorganismos vivos que sumamos al ecosistema. Se encuentran en alimentos fermentados como el kéfir, el yogur natural, la kombucha o el chucrut. Cuando contienen microorganismos vivos adecuados y se consumen en cantidades suficientes, pueden aportar beneficios para la salud.

El cuerpo es sabio y es importante aprender a escucharlo. Si sentís alguno de los síntomas mencionados, es momento de cambiar la estrategia. **Volver a las pausas, a la comida real y a conectar con lo que sentís es el primer paso para reparar tu centro de operaciones.**



Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Ana Clara Malatini
Nutrición Práctica & Creativa
Resultados Tangibles

+549 3584293357
anaclaram.nurticion

SABINA HAAG
@accion.semilla

KÉFIR
Una bebida probiótica



El kéfir es un estupendo probiótico con múltiples propiedades, todas ellas de gran ayuda para nuestro organismo. Existen dos tipos de Kéfir: el de leche y el de agua, dependiendo el medio en el cual se fermenta.

El kéfir es un estupendo probiótico con múltiples propiedades para nuestro organismo. Existen dos tipos de kéfir: el de leche y el de agua, dependiendo del medio en el cual se fermenta.

Es una estructura polisacárida donde conviven en simbiosis diversos microorganismos, y adopta la forma de gránulos de masa gelatinosa, irregular y de consistencia elástica.

En sus nódulos se encuentran bacterias lácticas (como los lactobacilos), levaduras y bacterias acéticas, que realizan una doble fermentación: ácido-láctica y alcohólica.

Tradicionalmente, los nódulos de kéfir surgieron al cuajar leche fresca en cántaros de madera. Con el paso de los días, en esos recipientes comenzaron a formarse pequeños gránulos gelatinosos que, al incorporarse a leche recién ordeñada, daban lugar a una bebida de sabor agradable y mayor tiempo de conservación que la leche fresca: la **leche kefirada**.

Se cree que, ante la falta de leche, también comenzaron a cultivar los nódulos en agua azucarada, dando origen al kéfir de agua.
Y en la actualidad, ambas opciones siguen vigentes.

BENEFICIOS DE CONSUMIR KÉFIR

- **Contribuye a restablecer la microbiota intestinal normal**, favorece la digestión y la asimilación de nutrientes, dificulta la proliferación de microorganismos patógenos y ayuda a regular la función intestinal.
- **Ayuda en padecimientos del aparato digestivo:** úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable y divertículos.
- **Útil en afecciones dérmicas**: acné, eccemas, psoriasis y alergias, ya que posee propiedades antisépticas que favorecen la curación de heridas.
- **Estimula el sistema inmunológico**

VENTAJAS DEL KÉFIR DE AGUA

-Puede tomarse en mayor cantidad respecto al de leche
-No depende de un medio de cultivo que requiere comprarse aportando los perjuicios de las leches de animales industriales
-Puede beberse en las comidas
-Facilita la digestión
-Sus azúcares pasan equilibradamente a la sangre.

En el cultivo del kéfir de agua, los nódulos convierten a la sacarosa en glucosa y un polisacárido dextrinado de lenta metabolización, con lo cual se evitan los picos de azúcar en sangre.

RECETA PARA GUARDAR



INGREDIENTES

- 1 taza de nódulos de kéfir
- 1 litro de agua
- Azúcar (Mejor si es de caña de azúcar,
- Recipiente de vidrio
- Tapa o Tela con Elástico.

PREPARACIÓN

1. Introducir los nódulos en el rcipiente con el agua y tres cucharadas de azúcar.
2. Si lo deseas podés agregar 2 o 3 rodajas de alguna fruta.
3. recordar que aumenta el tamaño, así que no olvides dejar un espacio de aire en el recipiente.
4. Tapar con la tela o bien con una tapa común.
5. dejar reposar durante dos días a temperatura ambiente.
6. Luego colar con colador de tela, separando la bebida de los nódulos del kéfir. Es importante que los nódulos no toquen nada metálico, exceptuando el acero quirúrgico.
7. Con los nódulos repetimos el proceso.
8. La bebida que obtuvimos la guardamos en un recipiente de vidrio, que podremos guardar en la heladera por unos días.

Se puede tomar hasta 2 litros diarios, a lo largo del día, al levantarse, en las comidas o bien como aperitivo.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Sabina Haag
Cocinera Naturista
Instructora de Yoga

+549 2916433283
@accion.semilla

ENTRE ERAS

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com

SECCIÓN

Mundo Animal





PROTECCIONISTAS DE ANIMALES

El desafío de rescatar y cuidar

MARÍA CECILIA FERNÁNDEZ
@arunaholistica

Si bien cada vez más personas eligen compartir su vida con animales y los integran a sus familias, brindándoles un lugar que antes no siempre tenían, los proteccionistas y los refugios siguen siendo necesarios para rescatar y cuidar a miles de animales que fueron abandonados, maltratados o que, por distintas circunstancias, no tienen un hogar.

Quienes se dedican a la protección animal destinan gran parte de su tiempo y recursos a cuidar a estos animales y brindarles una segunda oportunidad. Muchas veces, esta tarea es impulsada por particulares o pequeñas organizaciones que asumen una enorme responsabilidad y que, para sostenerla, necesitan del compromiso y la colaboración de otras personas.

¿QUÉ IMPLICA LA TAREA DE UN PROTECCIONISTA?

El trabajo cotidiano conlleva mucho más que alimentar animales. Rescatarlos de situaciones difíciles, llevarlos al veterinario, administrar medicamentos cuando es necesario y acompañar su recuperación son algunas de las tareas que forman parte de su rutina.

Cada proteccionista tiene su propia historia y su manera de llevar adelante esta tarea, pero todos comparten algo: **la decisión de no mirar hacia otro lado cuando un animal necesita ayuda**. Detrás de cada rescate hay tiempo, esfuerzo y preocupación, pero también la esperanza de que esa vida pueda tener una nueva oportunidad. **Porque, a veces, cambiar el destino de un animal comienza con algo tan simple —y tan importante— como que alguien decida ocuparse de él.**



ADOPTAR TAMBIÉN ES AYUDAR

Muchos animales esperan la oportunidad de que alguien que los elija y les demuestre que existe un lugar para ellos. Adoptar responsablemente implica asumir un compromiso a largo plazo con esa vida, acompañarla y cuidarla.

Darles una oportunidad puede cambiar sus vidas.

CUANDO AYUDAR TAMBIÉN CUESTA

Asumir la protección de animales también **representa un importante desafío económico**. El alimento, las consultas veterinarias, los tratamientos, las vacunas y las castraciones generan gastos permanentes que, en muchos casos, deben afrontar los propios voluntarios.

Además, deben encontrar lugares seguros donde alojar a los animales durante su recuperación o hasta que puedan encontrar un hogar. En muchos casos, los recursos personales no alcanzan para cubrir todas las necesidades. Por eso, **las donaciones, el voluntariado y la colaboración de la comunidad se vuelven fundamentales para continuar con esta tarea**.

En el camino, hay quienes aportan dinero o alimento, quienes ofrecen hogares de tránsito, quienes colaboran con traslados y quienes ayudan a difundir los casos para encontrar familias responsables. Y todas las opciones son imprescindibles para lograr que cada una de esas vidas encuentre el destino que merecen.



En esta oportunidad hablamos con **Virginia Pivetta**, parte de **ALMA ANIMAL PUNILLA,** un espacio que reúne voluntarios y proteccionistas en La Falda, Córdoba:

-¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan hoy para atender a los animales que necesitan ayuda?

-Bueno, son múltiples. Empezando por la situación económica en general y los costos veterinarios altísimos, que son los que más cuestan saldar. Pero gracias al aporte voluntario de la gente, la solidaridad, nuestro propio bolsillo o los eventos que vamos realizando para conseguir fondos, se va haciendo.

Y a veces también tiene que ver con la cantidad de casos que se suman en un mismo momento: si tenés uno solo está bien pero quizás tenés diez casos, entonces tenés que saber seleccionar qué, cuál, cómo, o la prioridad, o ver qué es lo que podemos hacer y lo que no.
Porque a veces no es solamente la voluntad, porque eso nos sobra, sino son las posibilidades con las que cuenta un simple grupo.

***Alma Animal Punilla** existe para los animales que no tienen dueño, entonces pasa muchas veces que querés asistir a un animal cuando necesitan un tratamiento o hay que rescatarlos, y la dificultad mayor es poder conseguir un tránsito, un lugar*

de acogida para poderlo sacar de la vía pública y poderle brindar lo que necesita.

-¿Notás que la cantidad de animales abandonados aumenta? ¿Cuáles crees que son las principales causas de esta realidad?
-Sí, también todo tiene que ver con la cuestión económica: la gente no los puede alimentar y cada vez vemos más animalitos en la vía pública que les abren las puertas para que vayan a buscar algo de comida; algunos regresan, otros quedan varados.

Hay mucha situación de abandono, muchísima. Por ejemplo, por mudanza, porque la gente no puede pagar sus alquileres, porque no los pueden llevar, no los pueden alimentar, así que cada vez hay perros más sueltos en la calle.

-¿Cómo se podría controlar esta situación?
-Con políticas sólidas y estables de un municipio que disponga la esterilización consciente, así dejaría de haber tanto animal en la vía pública.
Y también pasa que la gente es súper irresponsable. Entonces, es un descontrol de los dos lados: si hay castraciones, la gente no lo lleva; y si no hay castraciones, esto se sigue reproduciendo.

-¿Qué podría hacer la comunidad para acompañarlos?
-A nosotros nos encantaría que, desde la tenencia responsable, la gente cumpliera con su deber de lo que es una vida a cargo, una



tenencia de animales, con su protección, la seguridad de que no vayan a la calle, la vacunación, la esterilización para evitar este desborde. Y que los municipios tomaran consciencia de la problemática que hay.

En nuestro caso, lo ideal sería llegar a armar un grupo de gente para poder armar una fundación, gestionar una personería jurídica y, desde ahí, poder adquirir subsidios o gestionar desde un vehículo hasta un espacio físico. Ahora solo somos un grupo de voluntarios que hacemos todo a pulmón, ***con mucho amor, pero sin recursos.*** *Todo se basa en la donación.*

UNA COMUNIDAD QUE TAMBIÉN CUIDE

El cuidado de los animales es una responsabilidad que nos involucra a todos. Aunque no podamos abrir las puertas de un refugio ni hacernos cargo de cada animal que necesita ayuda, siempre hay algo que podemos hacer: colaborar, difundir, acompañar o simplemente actuar con mayor conciencia y respeto hacia la vida.

Quienes dedican su tiempo y su energía a protegerlos necesitan saber que no están solos. Una donación, una mano tendida o un gesto de compromiso pueden marcar una diferencia enorme cuando se suman a los esfuerzos de muchos.

Construir una sociedad más respetuosa de los animales no depende únicamente de quienes trabajan en los refugios o son proteccionistas, sino también de cada uno de nosotros. **Porque una comunidad que aprende a cuidar a los más vulnerables también aprende a ser más solidaria, más sensible y más humana.**

En Capilla del Monte, Córdoba, hablamos con **Adriana Manteca**, del **REFUGIO HOLA PICHO** y nos contó cuál es la tarea que llevan a cabo:

-Nuestra misión ahora es rescatar, curar, castrar y dar en adopción. Y es una labor que se sustenta con socios, donaciones y el invalorable aporte de las casas de tránsito.

La calle no es la mejor opción claramente, pero el encierro sin futuro también es inviable para ellos. Yo creo que, como sociedad, aún no hemos madurado para darle a las mascotas su verdadero valor.



Para comunicarte con ALMA ANIMAL PUNILLA:
Contacto: +549 3548546862
Instragram: @alma.animal.of
Facebook: Alma Animal Punilla
ALIAS DE MARCADOPAGO:
AYUDA.ALMA.ANIMAL

Para comunicarte con REFUGIO HOLA PICHO:
Contacto: +549 3548 572205
Instragram: @holapicho
Facebook: Refugio Hola Picho
ALIAS PARA DONACIONES
REFUGIO.HOLA.PICHO

SECCIÓN

Camino Interior



NINA BRIASCO
@ninabriasco



DESPUÉS DE REVISAR, ELEGIR

Noviembre 2026 y la gran retrogradación de Venus

En octubre, Venus nos llevó a zonas profundas: vínculos, deseos, valores, dinero, autoestima y aquello que realmente consideramos valioso. Ahora llega al final de su retrogradación y nos propone una pregunta incómoda pero necesaria: ¿seguimos eligiendo desde el deseo o desde la costumbre?

El 3 de octubre inició su retrogradación en Escorpio y el 25 regresó a Libra, recorriendo hacia atrás asuntos que, quizás, creíamos resueltos.

Más que hablar de "crisis amorosas", esto puede ser leído como una oportunidad para revisar la manera en que elegimos. Escorpio nos llevó hacia lo que ocurre debajo de la superficie: aquello que deseamos pero no decimos, los acuerdos implícitos, los apegos, los intercambios de poder. Libra, en cambio, nos devuelve a la pregunta por el otro: ¿hay reciprocidad?, ¿existe equilibrio?, ¿podemos encontrarnos sin dejar de ser quienes somos?

El 13 de noviembre Venus recupera su movimiento directo en Libra, y marca un punto de inflexión. Lo revisado no desaparece, pero comienza a convertirse en criterio para nuevas decisiones.
Después de mirar de frente lo que queremos y lo que ya no queremos sostener, podemos empezar a relacionarnos de otra manera.

He aquí la verdadera enseñanza de Venus retrógrada: **no todo lo que vuelve merece quedarse, y no todo lo que cambia debe perderse**.

Noviembre nos invita a elegir con mayor conciencia. En los vínculos, en el dinero, en nuestros proyectos y también en la relación que tenemos con nosotros mismos.

Porque después de darle forma a una visión, llega una pregunta todavía más importante: ¿La vida que estamos construyendo se parece realmente a aquello que hoy valoramos?

Y como siempre...
Veamos cómo llevar esto a tu día a día

- **Revisá tus vínculos**: preguntate cuáles relaciones te nutren y cuáles sostenés por costumbre, culpa o miedo a soltar.

- **No confundas deseo con necesidad**: que algo te atraiga no significa necesariamente que lo necesites. Observá qué hay detrás de tus elecciones.

- **Mirá tus acuerdos**: pareja, familia, trabajo, sociedades. ¿Existe reciprocidad o estás dando mucho más de lo que recibís?

- **Revisá tu relación con el dinero**: qué lugar ocupa en tus decisiones. ¿Lo usás desde el disfrute, el miedo, la seguridad o la necesidad de demostrar?

- **Volvé a preguntarte qué valorás**: algunas prioridades cambian mientras nosotros cambiamos. Lo que antes era imprescindible, quizá ya no lo sea.

- **No tomes decisiones afectivas de manera impulsiva**: hasta el momento en que Venus recupere su movimiento directo, puede ser más interesante observar, conversar y revisar que actuar desde una reacción inmediata.

- **Después del 13 de noviembre, elegí**: lo revisado durante estas semanas puede convertirse en un criterio más claro para decidir qué vínculos, proyectos y elecciones querés sostener.

La pregunta de Venus:
¿Estoy eligiendo esto porque realmente lo quiero o porque ya estoy acostumbrado a tenerlo?

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 AUTOEXISTENTE DE LA LECHUZA

Esta es la cuarta luna del ciclo de 13 lunas de éste Anillo, que inicia el 18 de octubre y finaliza el 14 de noviembre del calendario gregoriano.

El animal de poder de esta luna es la **Lechuza**, un símbolo de sabiduría, intuición, ecuanimidad y capacidad de ver la verdad en la oscuridad.

Pregunta clave: **¿Cuál es la forma de mi acción? ¿Cómo doy forma a mis ideas?¿Cómo concreto mi servicio?**

En el transcurso de esta luna damos forma, definimos, medimos y concretamos lo que se planificó en las lunas anteriores. **Es una etapa para estructurar proyectos y tomar decisiones justas.**

En este anillo de la Luna Galáctica Roja, le damos forma al servicio desde nuestra capacidad de reconocer nuestras necesidades, desde nuestro instinto y nuestra posibilidad de adaptación a las situaciones que se plantean en el ámbito de lo social.

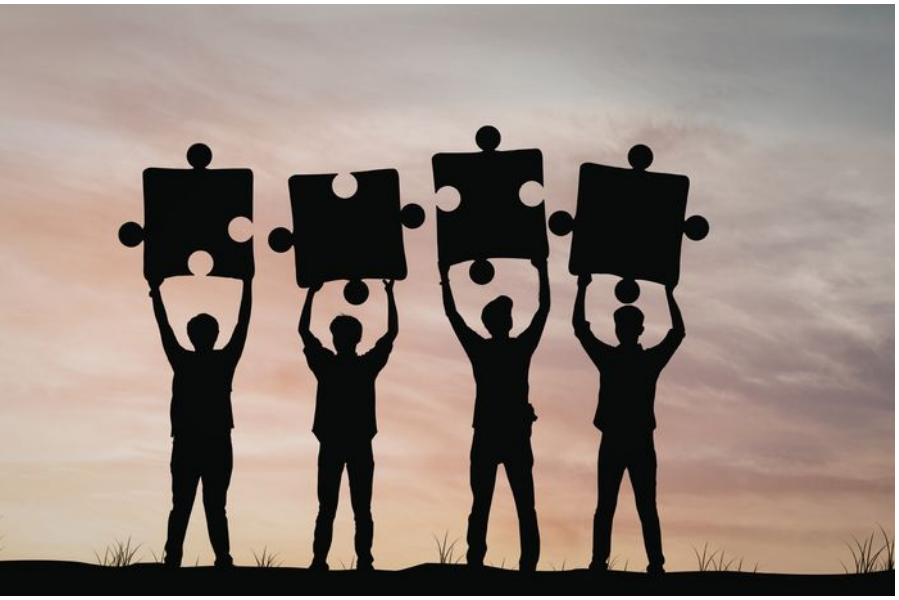
Aquí unimos cuerpo y alma para evolucionar hacia un nuevo modo de sobrevivir en un nuevo mundo, dejando de lado las mezquindades y poniendo por sobre cualquier beneficio particular el beneficio de todos. Y para esto es vital lograr reconocer la realidad detrás de lo aparente, lo real de lo ficticio.

La lechuza representa la sabiduría y la capacidad de ver la verdad oculta detrás de las apariencias. Su visión nocturna nos enseña a transitar los momentos oscuros o confusos de la vida con claridad mental y calma. Y su capacidad de girar la cabeza 360 grados, le permite ver la realidad completa.
Con su don de mirar más allá de las ilusiones, las mentiras y las apariencias, actúa como un puente entre el mundo físico y el plano espiritual o inconsciente.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas



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

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com