



El viernes 17 de abril en un concurrido parque del municipio mayabequense de Güines se capturó la imagen de un represor de la policía cubana incumpliendo con las medidas de protección orientadas por el propio régimen, las cuales han costado cuantiosas multas a otros ciudadanos.

## Titulares



Pedro Herrera anciano de 78 años de edad se ve obligado a salir a la calle por la falta de ayuda por parte del gobierno **Pág. >> 2**



La represión policial se extiende a los hogares de los habitantes de Güines causando temor entre los pobladores **Pág. >> 3**



Consejos e informaciones para que la COVID-19 no entre en casa **Pág. >> 6**



La escasez alimentaria por la mala gestión del gobierno genera colas de más de dos cuadras de distancia **Pág. >> 5**



Multan a María por usar en público una jaba de nylon como nasobuco **Pág. >> 4**



### La tercera edad desprotegida

Por: Onelia Machado  
Cubana de a pie

“No podemos ir a la bodega, no podemos salir a comprar comida y el estado no nos ayuda en nada, ni siquiera han venido a ver si necesitamos algo. Por eso mi esposo se vio obligado a salir a la calle porque no podemos depender de la caridad de los vecinos que también tienen sus problema”, afirmó.

**Mayabeque, ICLEP.** Pedro Herrera persona de la tercera edad se ve obligado a salir a la calle ante la epidemia de la COVID-19 ya que el régimen no le proporciona la alimentación necesaria para permanecer en el hogar.

Personas de la tercera edad como Pedro se ven obligadas a salir a la calle enfrentándose a la posibilidad de enfermarse con CORONAVIRUS ya que el estado no proporciona lo necesario para su permanencia en el hogar.

Pedro Herrera anciano de 78 años de edad comenta que él vive solo con su esposa que está enferma y no tiene a nadie que lo ayude.

“Si me quedo en casa me muero de hambre y si salgo a la calle me puedo contagiar, es difícil decidir que hacer en una situación así y el estado no se ha preocupado por personas como nosotros que somos ancianos sin familia”, argumentó.

Juana Rosabal esposa de Pedro declaró que a ellos el estado no lo ha ayudado en nada.

Hortensia Suarez presidenta de los comités de defensa de la revolución CDR, declaró que Pedro y Juana es el caso más crítico que tienen en la zona.

“Estamos tratando de asignar personas del barrio para que ayuden a los ancianos pero no hemos tenido un voluntario que pueda hacer los mandados de estos dos ancianos”, informó

*Pedro en la calle.*



### Tips para enfrentar la COVID-19

Por: Dagoberto Infante  
Cubano de a pie

deben lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, o limpiárselas con un desinfectante de manos que contenga entre 60 y 95 % de alcohol, cubriéndose todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

**Mayabeque, ICLEP.** Ante la situación epidemiológica actual que enfrenta el mundo conocer las formas de actuar para protegerse ayuda a cuidar su salud y la de los demás.

#### ¿Cómo actuar si algún familiar en casa está bajo vigilancia epidemiológica?

Hoy nos acercamos al cuidado de este ser allegado, con algunas sugerencias de carácter preventivo.

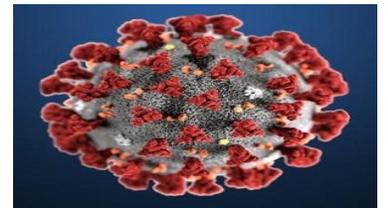
Los miembros del hogar deberían quedarse en otra habitación o mantenerse distanciados lo más posible del vigilado. Es decir, en el propio hogar, aplicar lo que hacemos a nivel de sociedad.

Si fuera posible, él debería usar un dormitorio y baño aparte.

Reducir la visita de otras personas a la casa. Asegurarse de que los lugares compartidos de la vivienda tengan buena circulación de aire, siempre que las condiciones climáticas lo permitan.

Los miembros de la familia

Si están en la misma habitación o espacio que el vigilado, todos han de usar nasobucos. No compartir artículos del hogar de uso personal, como platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama. Cuando él use esos artículos, se deben lavar bien. Limpiar todos los días las superficies de contacto frecuente, como las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos y los teclados, entre otros. Mantenerse vigilante a su estado de salud y, ante cualquier duda, acudir rápidamente a su médico de familia.



## CONOCE TUS DERECHOS

### DERECHOS, DEBERES Y GARANTIAS



**ARTÍCULO 42.** Todas las personas son iguales ante la ley, reciben la misma protección y trato de las autoridades y gozan de los mismos derechos, libertades y oportunidades, sin ninguna discriminación por razones de sexo, género, orientación sexual, identidad de género, edad, origen étnico, color de la piel, creencia religiosa, discapacidad, origen nacional o territorial, o cualquier otra condición o circunstancia personal que implique distinción lesiva a la dignidad humana.

Todas tienen derecho a disfrutar de los mismos espacios públicos y establecimientos de servicios.

Asimismo, reciben igual salario por igual trabajo, sin discriminación alguna.

La violación del principio de igualdad está



## La represión llega a los hogares

Por: Armando Urrutia  
Cubano de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** El viernes 17 de abril en horas de la tarde la ciudadana Odalis Fuentes residente en el reparto Amistad del municipio de Güines fue sancionada injustamente por represores del régimen solo por encontrarse sentada en el portal de su vivienda conversando con su hija.

La ciudadana trato de explicar a los esbirros de la policía el motivo por el cual estaba en el portal de su vivienda pero estos no entendieron a razones y le impusieron una multa y un acta de advertencia que se negó a firmar.

Odalis Fuentes víctima del hecho declaró que ella estaba conversando con su hija en el portal porque no había corriente y hacía demasiado calor.

“Aquí se va de extremo a extremo, de vez de preocuparse por cosas más importantes la cogen ahora con los vecinos que estamos ya bastante angustiados con la falta de alimentos para enfrentar la pandemia para que ahora vengan también a hacernos la vida

difícil en nuestras propias casa, más que cuidarnos parece que nos tienen presos en los hogares”, afirmó.

Alicia Camacho Fuentes hija de Odalis declaró que ella fue a comprobar como se encontraba su madre que vive sola.

“Mi mamá es una persona mayor de 65 años que no puede salir a la calle y yo la ayudo en todo lo que puedo, cuando llegaron los policías no dejaron que le explicáramos nada, dijeron que sabíamos que no se podía recibir a nadie en las casas y la multaron además porque les dio la gana”, argumentó.

María Ofelia Prieto vecina de la víctima declaró que siente miedo de que ahora se vuelva un problema hasta estar en el portal de tu propia casa.

### **Policías en casa de Odalis.**



Foto ICLEP



## COVID-19, preocupación o pánico

Por: Manuel Mujica  
Cubano de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** En estos días, que tanto se habla del nuevo coronavirus, vale la pena reflexionar sobre dos aristas del tema que nos han mostrado como preocupación algunos pobladores.

### **¿Preocupación o pánico?**

Son cuestiones que rondan la amenaza real de la COVID 19, una enfermedad que afecta a más de la mitad de los países de nuestro planeta.

### **¿Cómo evitar o romper las cadenas de transmisión?**

El nasobuco y la higiene de las manos tienen que ser la expresión del amor en tiempos de covid-19. Ese matrimonio nos salva, junto a las medidas de aislamiento social.

Los hay verdes, blancos, azules, amarillos, rojos, y hay quien hasta los combina con los colores de la ropa que lleva puesta. La población, al elevar la percepción de riesgo ante la dolencia, lo ha incorporado también como prenda; y su pareja necesita de agua y jabón, o de cloro y alcohol. Ya habíamos abordado cómo hacer y dónde y cuándo usar el nasobuco. Pero cuando se

informó de los primeros positivos de la enfermedad en Cuba, a hoy, los momentos son otros. Ahora, se ha vuelto necesario llevarlo permanentemente.

### **¿Por qué?**

Porque nos acercamos al pico de detección y las medidas deben y tienen que ser más estrictas. El nasobuco y la distancia entre personas nos protegen, porque el coronavirus es un enemigo invisible.

Porque si en la oficina, la casa, el carro o en la guagua no lo llevamos puesto, podemos dejar caer restos de nuestra saliva o secreciones en cualquier superficie, pudiendo entrar en contacto con ellas otras personas.

Como se trata de un matrimonio, y por supuesto bien llevado, el nasobuco tiene que ser inseparable del lavado de las manos, porque la transmisión es de persona a persona, pero también de superficie a persona. Si llevamos el nasobuco no dejamos caer nada en una mesa, el tubo de la guagua, la llave, el asiento de un carro u otros espacios, y si nos lavamos las manos correctamente, lo que recogimos no nos convierte en enfermos.



## Sobre el Idioma



**Adverbio:** Un adverbio es un tipo de palabra invariable que actúa como núcleo del sintagma adverbial, complementando a un verbo, un adjetivo u otro adverbio.

Las funciones sintácticas del adverbio son, aparte de la de núcleo del sintagma adverbial, las de complemento circunstancial del verbo, la de cuantificador, grado o complemento del adjetivo («muy bueno», «recién hecho») y las de cuantificador de otro adverbio («bastante lejos»). Algunos adverbios pueden funcionar como predicado dirigido hacia un sujeto y junto a una cópula verbal («está divinamente»).

Tradicionalmente los adverbios se han dividido en las siguientes categorías:

Adverbios de ubicación ,tiempo y espacio, de modo' y de cantidad.



## Los problemas que nos afectan junto con la pandemia de la COVID-19

Por: Aimé Redondo  
Cubana de a pie

La COVID-19 en Cuba se ha vuelto un problema general que nos afecta a todos y a todo en el territorio nacional, ninguna de las provincias escapa a la pandemia y Mayabeque no es la excepción a la regla.

Desde el aumento de los casos en el país el régimen ha tratado de tomar medidas para prevenirlo en su mayoría absurdas y radicales que ponen a la máxima dirección del país en evidencia a la hora de enfrentar una crisis de esta magnitud.

No solo la COVID-19 o como es conocido entre los pobladores (CORONAVIRUS) es el único problema que enfrentamos en la provincia pues las malas decisiones, la falta de gestión, el abuso de poder de los represores del régimen hacia los pobladores, la falta de alimentos y el abastecimiento oportuno de mercados y bodegas se suman a la problemática cotidiana que enfrentan los cubanos de Mayabeque.

Las crisis exponen los verdaderos rostros de los gobiernos a nivel mundial pero cuando es una crisis epidémica sumada a una crisis interna de desabastecimiento y malos tratos el gobierno cubano toma el primer lugar en el podio.

Quieren hacerle ver a los demás países lo bien que esta Cuba ocultando cifras reales de enfermos por la COVID-19, solo dan noticias de lo que hay que es bastante poco pero la realidad del día a día indica que en el país existen tantos problemas sumados a la epidemia que estamos tan mal como cualquier otra región del mundo.

Más del 90% de los cubanos de a pie que de una forma u otra han brindado su punto de vista como fuentes de información coinciden que aquí el problema más grande es el descontrol que existe por parte del estado que no garantiza de manera eficiente los productos y servicios necesarios para la permanencia en casa y cumplir así con un verdadero aislamiento social.

Otra gran mayoría quizás un poco menos

consientes del peligro que enfrentamos pero no por esto con menos razón se expresan de forma tal que se nota la desesperación con que vivimos hoy, “es mejor enfermarse con el CORONAVIRUS que morir de hambre”, esta frase sale de los labios de muchos cubanos que se ven obligados a hacer largas colas, a salir a diario de la comodidad de sus casas hacia la calle con la esperanza de regresar con algo de alimentos.

Hasta la fecha ninguna de las medidas tomadas por la dictadura han mostrado su efectividad, solo demuestran su falta de gestión y la despreocupación por el pueblo, desde la prohibición del transporte privado, la reducción del transporte público hasta la prohibición de salir dos personas de casa.

Solo nos preguntamos los pobladores cuando van a dejar su trono los dictadores y van a empezar a hacer algo que de verdad funcione, nos ven como algo de segunda prioridad y lo demuestran con sus poco acertadas medidas para enfrentar la COVID-19 con efectividad y conciencia.

## NOTICIA Multan a María por usar en público una jaba de nylon como nasobuco



Por: Yohandri Salas  
Cubana de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** El 20 de abril en horas de la tarde agentes de la policía multan a María Regalado por usar una jaba de nylon como nasobuco alegando estos que es una burla a la situación actual que enfrenta el país.

María se vio obligada a tomar esta medida poco común ya que desde horas tempranas de la mañana se encontraba haciendo la cola para el pollo y al quedarse sin mas nasobucos para el cambio cada 3 horas tuvo que optar por usar una jaba como medio de protección.

María Regalado declaró que ella salió a

las 6 de la mañana de su casa para el mercado en espera de comprar pollo.

“Desde las 6 de la mañana que salí de la casa hasta las 2 de la tarde que aún no había comprado me tuve que cambiar 3 veces el nasobuco, ya no tenía más y estaba llegando mi turno así que tomé una jaba y me la puse para no perder la oportunidad de comprar después de haber estado más de 6 horas en la cola”, alegó.

“Me pusieron una multa de 300 pesos porque dice el policía que eso era una burla y no me llevó presa porque le enseñé los tres nasobucos que me había quitado, entre las largas colas que hay que hacer y el maltrato que tiene la policía con los pobladores no se a donde vamos a llegar”, afirmó

Caridad García testigo del hecho declaró que ella vio a María cambiarse de nasobuco en varias ocasiones pero se quedó sin más opción.

Osmani Prieto teniente de la policía dijo en la cola que no podían permitir esta situación porque después las personas lo toman como burla a la situación.

### María con la jaba de nylon.



Foto ICLEP



### Colas y más colas en Güines

Por: Aida González  
Cubana de a pie

ciendo colas para comprar algo y cuando te toca ya se acabó o solo queda algo de lo que había”, afirmó.

**Mayabeque, ICLEP.** Denuncian vecinos del municipio de Güines la mala gestión del estado lo que genera colas de más de 2 cuadras de distancia contribuyendo a la aglomeración de personas.

La mala gestión de las entidades del estado encargadas de l comercio contribuye a generar colas de más de 2 cuadras de distancia para adquirir productos alimenticios y para el hogar.

Daisy Lemus vecina de calle Cayetano González declaró que se pierde el día en una cola para a veces ni alcanzar los productos.

“Yo no sé hasta donde va a llegar la mala gestión del gobierno con la comida y el aseo, se mete uno el día ha-

Mariela Méndez vecina de calle 98 declaró que donde quiera que llegues es lo mismo con las colas.

“Hay que estar en una cola para saber lo que es la vida como se dice en buen cubano, donde quiera que llegues las colas son quilométricas y muchas veces te metes el día en la cola hasta sin almorzar para cuando esté llegando tu turno se acabe el producto”, argumentó.

#### Cola para el pollo.



Foto ICLEP



### Maltrato en la tienda La Ópera

Por: Alfredo Zallas  
Cubano de a pie

“Yo me sentí amenazada a tal punto que solo me dio por llorar mientras él me decía cosas groseras y obscenas solo porque quería organizar la cola trabajo que le corresponde a ellos y no lo hacen”, argumentó.

**Mayabeque, ICLEP.** En la mañana del 18 de abril fue tomada una imagen donde se muestra a un miembro de la brigada especial maltratando verbalmente a una señora en la tienda La Ópera respaldado por dos miembros más de la brigada mientras los pobladores observaban el atropello.

Mariulys Reyes testigo del hecho declaró que se sintió impotente al ver como le decía tantas cosas a la mujer solo por organizar la cola.

Se ha vuelto costumbre que los represores del régimen se sientan impunes al realizar hechos vergonzosos como este donde maltratan de forma verbal y psicológica a los pobladores.

Amelia Sánchez trabajadora de la tienda informó que ella vio como el policía ofendía a la señora.

Ariadna Fernández víctima del hecho declaró que ella solo se estaba poniendo de acuerdo con su vecina para organizar la cola cuando el policía la atacó verbalmente.

#### Foto de la agresión.



Foto ICLEP



### Lavarse bien las manos ayuda a prevenir el contagio

Por: Amaury Sáenz  
Cubano de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** Una de las medidas de mayor efectividad frente a la covid-19 es el lavado frecuente de las manos, con agua y jabón, para matar los virus que puedan estar en ellas.

Las manos tocan muchas superficies y, una vez contaminadas, pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad. Por esta razón, hoy compartimos el procedimiento adecuado para el lavado de las manos, que debe durar de 40 a 60 segundos.

. Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



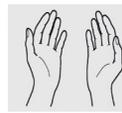
Séquese las manos con una toalla limpia.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos ya están limpias.



## Limpiar bien tu casa también es importante

Por: Blanca Fajardo  
Cubana de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** Nuestro medio de comunicación comunitario Cimarrón de Mayabeque comparte algunas técnicas para limpiar adecuadamente nuestros hogares y que no entre en ellos el patógeno.

Mantener una adecuada higiene tanto en el centro de trabajo, a la hora de salir a la calle, cuando se regresa de ella como en el hogar ayuda en gran medida a evitar la entrada de la COVID-19 a nuestros hogares.

### Limpiar de manera regular las superficies que más se toquen

No necesitas salir a comprar el mejor desinfectante. Con el típico jabón de hogar y un poco de agua es suficiente para lavar superficies que lo permitan: picaortes, interruptores, puertas de armarios, brazos de asientos, pasamanos de escaleras...

### Utiliza los artículos de fregar adecuadamente

#### damente

Cuidado con usar productos peligrosos. Con tener un jabón de hogar común y cambiar/lavar con regularidad las esponjas para fregar platos o bayetas, sería suficiente. Intenta lavarlas en agua caliente y que se sequen bien al aire después de cada uso. Si no, siempre puedes emplear trapos desechables.

### No te olvides de los aparatos electrónicos

Lo hemos dicho anteriormente, pero conviene no olvidarlo: los móviles son uno de los principales focos de gérmenes en nuestro hogar y, como tales, conviene limpiarlos a menudo. Lo mismo con ordenadores portátiles, mandos a distancia, ratones de ordenador y teclados, teléfonos fijos... Lo mejor es utilizar una toallita mojada en alcohol, pero agua y jabón (aplicada con cuidado) también sirve.

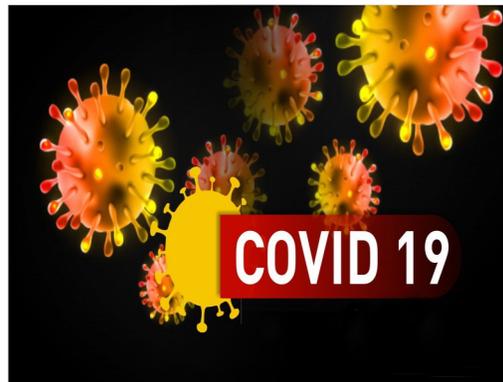
### En la cocina, higiene total

A la hora de fregar, hacerlo a conciencia, sobre todo los cubiertos, vasos y copas que las personas se llevan a la boca.

Limpiar bien las agarraderas de armarios y frigoríficos.

### Protege tus objetos personales en el baño

Hablamos de los cepillos de dientes, expuestos a la vista y al alcance de todo y de todos. Intenta guardarlos en algún sitio y sepáralos unos de otros. Trata también de mantener todas las superficies limpias, incluyendo la bañera o ducha, el retrete, el bidé y el lavamanos. Lava y cambia con regularidad las toallas, y en caso de tener a una persona sospechosa o con un cuadro gripal en casa, conviene que tenga su propia toalla de mano, separada del resto.



## Desorden público por galletas de sal

Por: Oscar García  
Cubano de a pie

**Mayabeque, ICLEP.** En la panadería Rafael Cejas ubicada en la avenida 91 el descontrol por parte de las autoridades del orden público provocó que dos ciudadanos se cayeran a golpes en la cola para comprar galletas de sal.

La falta de control y el desabastecimiento provocan situaciones de estrés como esta en las colas que ha diario se hacen en las tiendas y mercados del municipio.

Alfredo Blanco testigo del hecho declaró que los ciudadanos empezaron a discutir por el turno para comprar y terminaron yéndose a las manos.

“La situación se descontroló en un dos

por tres y la policía que no sé donde estaba llegó tarde cuando debían estar organizando la cola para evitar estos problemas”, afirmó.

Raúl Ferro declaró que es mucho el estrés con que vive el cubano por la falta de alimentos y por eso se dan situaciones como esta.

“La falta de productos alimenticios nos pone de mal humor y lo que empieza como una pequeña discusión termina a los golpes, yo le hecho la culpa de esta situación a la mala gestión del estado a la hora de abastecer y controlar”, argumentó.

Martha O. Izquierdo vecina de la zona declaró que desde el portal de su casa vio como sucedió todo.

“Los compañeros no se pusieron de acuerdo y la situación se salió de control, pero lo que me llama la atención es donde estaba la policía que permitió que sucediera esto”, afirmó.

Oscar Lamas trabajador de la panadería declaró que ellos cerraron las puertas porque la discusión se tornó agresiva y no abrieron hasta tanto se calmaron los ánimos.

### Cola para las galletas.



Foto ICLEP



## ¿Como enfrentar a la COVID-19?

Por: José A. Roque  
Cubano de a pie

Este es uno de los asuntos que acapara la atención de los cubanos. Hablamos de un virus que ha provocado la muerte a más de 4 mil personas en el mundo y ya suman más de 120 mil los contagiados. Así que la preocupación es más que lógica. Y por eso es lógico también tener preparado un plan estratégico para hacerle frente a una enfermedad que puede tensar —como lo ha hecho donde se ha posado el virus— cada eslabón socio-productivo, cada protocolo sanitario, cada espacio familiar.

Porque no hay dudas de que una epidemia como esta, altera el funcionamiento de toda la sociedad. Es un asunto serio, que te hace seguir con la mirada a una persona, en plena calle 91, aquí en Güines, mientras camina con el nasobuco puesto, porque tiene gripe. Eso se llama autocuidado, y también autorresponsabilidad. Dos cosas que no deben faltarnos mientras enfrentamos la pandemia de la COVID-19 en nuestro país.

No es cosa de sembrar el pánico. Porque el pánico nos ciega y nos hace tomar decisiones que pueden ser erróneas. Es cosa de mantenerse informados de manera continua, para entender el riesgo, de ser conscientes de la gravedad del asunto, y de actuar en consecuencia.

Mientras el régimen toma medidas poco efectivas debemos ser conscientes del peligro que representa esperar a que ellos hagan algo por tu bienestar, el cuidado y la concientización social comienza por uno mismo, las medidas de autoprotección, el aislamiento social y la higiene son las principales claves y la mejor vacuna para evitar el contagio de la COVID-19.

Urge cambiar el modo de socializar

También se aconseja no tener la boca y la garganta secas. Hay que humedecerlas, tomar mucha agua; si sale de casa lleve su propio vaso, su cuchara, si entra en tiendas, mercados, centros de trabajo o centros de atención al público debe desinfectarse las manos al acceder al sitio y después de salir de este.

Urge cambiar el modo de socializar, como ya se hizo una vez cuando el brote del virus A H1 N1 nos tocó la puerta, ¿recuerdan? Dice un colega en FB que si frenar el coronavirus en Cuba depende de andar a metro y medio, no besuquearnos y hablar poco, estamos embarcados. Lo dice, seguramente, por lo efusivos que somos muchos cubanos. Pero este no es momento de excesos para los abrazos y otras muestras de cariño. Seré yo de los que pase trabajo, les confieso, pero me propuse mantener la distancia, porque se trata de la salud de todos.

Yo solo los conmino a lavarse bien las manos, a responder con rapidez ante cualquier síntoma, y a mantenerse informados sobre el SARS COV-2, un coronavirus que hoy muestra ufano su corona en el podio de las preocupaciones ciudadanas, y ante el creciente número de casos en el país, debemos hacerle frente con higiene, información y prevención.

Cuidemos nuestra salud y la de los demás, seamos conscientes de lo que enfrentamos y mantengamos todas las medidas necesarias para evitar el contagio.



## NACIONALES



Una mujer murió en Las Tunas víctima de su expareja, que también asesinó a sus dos hijas, de dos y cinco años de edad, informa la agencia IPS en su cuenta en Facebook.

Según la agencia, fuentes comunitarias confirmaron el asesinato, que habría ocurrido el 16 de abril en la zona rural El Indio, municipio Amancio.

Este es el primer feminicidio que trasciende en medio de la situación de aislamiento social por el Covid-19.



Solo en los países con regímenes totalitarios, en los que los principios y valores de la democracia liberal moderna son considerados pura bazofia, se puede obligar a los ciudadanos a hacer todo lo que al Gobierno se le antoja. Nadie se puede negar, pues es arrestado y encarcelado.

Podría decirse incluso que esa condición autoritaria es irónicamente una ventaja de las dictaduras para salvar vida en tiempos de pandemias o epidemias, pues se cumplen a rajatabla las severas medidas gubernamentales de aislar y prohibir la libre circulación de las personas para evitar el contacto de unas con otras.

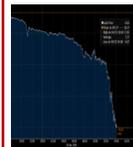
## INTERNACIONALES



El presidente de EEUU, Donald Trump, dijo este lunes que va a “suspender temporalmente” la inmigración hacia EEUU por la pandemia del nuevo coronavirus, sin dar detalles sobre cómo va a implementar esta medida, reportó la AFP.

“En vista del ataque del Enemigo Invisible, además de la necesidad de proteger el empleo de nuestros grandiosos ciudadanos estadounidenses, voy a firmar una orden ejecutiva para suspender la inmigración hacia EEUU”, dijo en la noche del lunes en Twitter.

La pandemia del coronavirus —que ha dejado 167.000 muertos en todo el mundo y más de 42.000 en Estados Unidos



El desplome del precio del petróleo intermedio de Texas (WTI), con una caída de más del 100 %, llevó este lunes al barril para entrega en mayo a caer a territorio negativo por primera vez en la historia.

Los contratos futuros del WTI para mayo, que expiran mañana, cotizaban por debajo de los 0 dólares a menos de una hora del cierre de las operaciones en Nueva York, en una jornada sin precedentes para el crudo de referencia en Estados Unidos.

La caída de la demanda de petróleo como consecuencia de la crisis del coronavirus y las dificultades para almacenar todo el excedente llevaron el barril de Texas a comprarse a un precio de -6 dólares.



# Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa



## Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

## Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



## Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.

## Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

*Tu esfuerzo está salvando vidas*

## Consejo de Redacción

**Director:** Hector Miguel Sierra Cruz

**Editor y Redactor:** Yanaisy Quesada Hernández

**Periodistas:** Onelia Machado, Dagoberto Infante, Armando Urrutia, Manuel Mujica, Aimé Redondo, Yohandri Salas, Aida González, Alfredo Zallas, Amaury Sáenz, Blanca Fajardo, Oscar García, José A. Roque.

**Sede:** Avenida 59 entre 82 y 86, Güines, Mayabeque.

**Teléfono móvil:** (+53) 58039482

**Correo electrónico:** [hmsierra2@gmail.com](mailto:hmsierra2@gmail.com)

**Dirección ejecutiva en Cuba**

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

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

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

**Dirección general en EE.UU.**

**Drt. general:** Normando Hernández González

**Drt. administrativo:** Ervin Ibarra

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