

LATIDOS



“CRÓNICAS DESDE EL OCÉANO:
HISTORIAS Y NARRATIVAS CIENTÍFICAS
ANTE UN MAR EN TRANSFORMACIÓN”

Isla San Jose

El laboratorio natural del cambio climático en el Mar de Cortés.

Desde la profundidad

Una inmersión íntima a los secretos que revela el azul marino.

Primeras Planas

Crónicas periodísticas que visibilizan la emergencia climática actual.





LATIDOS

Defensa Ambiental

Director Vadir Arvizu

Arte Valeria Baldi

Fotografía Isabelle Nelson Morales | Hector López
| Isabelle Nelson | Mariana Núñez |

Redactores Isabelle Nelson Morales | Hector López
| Sergio Contreras | Biol. Mar. Isabelle Nelson Morales
| Biol. Mar. Mariana Gámez Orrala | Biol. Mar. Mariana
Núñez de Cáceres García | Dr. Alejandro Ramos
Rodríguez |

Editor Emiliano Zuñiga

Maquetista Nicole Arredondo

Redacción Av. Cuauhtémoc 133-7, Roma Nte.,

Cuauhtémoc, 06700 Ciudad de México, CDMX

Colaboradores externos Diana Gisselle Juanz Aguirre
| Mezcal Duba Niss | Natalia Otaduy Rivera | Sofía
Capistrán | Stephanie Itzel Vélez | Vadir Arvizu

Publicaciones Bimestrales



Envíanos tus cartas o
comentarios a:
vadir@defensa-ambiental.org



Síguenos en Instagram:
[@defensambiental](https://www.instagram.com/defensambiental)



Más información en la web:
defensa-ambiental.org

Índice

6

DESDE LA PROFUNDIDAD

Aprendí a nadar antes que a caminar. El mar
me conoce desde antes de que yo pudiera
siquiera entenderlo.

12

**DETRAS DE LAS HOJAS ESTABA EL SOL
(LA CIUDAD EN LLAMAS)**

Nadie nos dijo que así era la vida pero estoy a
tiempo.....

10

**DETRAS DE LAS HOJAS ESTABA EL SOL
(LIBERTAD)**

El pajarito salió volando....

15

**LIBRO PRIMERAS PLANOS, PAGINAS QUE
VISIBILIZAN LA CRISIS CLIMATICA**

The climate reality Project America Latina ha
presentado el libro digital





20 **DETRAS DE LAS HOJAS ESTABA EL SOL (LIQUIDO)**

Han crecido cables.....

22 **DETRAS DE LAS HOJAS ESTABA EL SOL (AVES EN TUS OJOS)**

Tengo mis ojos recargados en las penunbras.....

24 **ISLA SAN JOSE, LABORATORIO NATURAL DEL CAMBIO CLIMATICO**

No es un colapso inmediato, si no una transicion silenciosa: El ocenao nos advierte que su capacidad de adaptarse tambien tiene limites

32 **DETRAS DE LAS HOJAS ESTABA EL SOL (AVES EN TUS OJOS)**

Tengo mis ojos recargados en las penunbras.....



¡ENVÍO **GRATIS!**



ALGA **ESPIRULINA**

Disfrútala en jugos, licuados o ensaladas de forma práctica.

La espirulina es una microalga con proteína, vitaminas y minerales esenciales.

Aporta energía, antioxidantes y fortalece tu sistema inmune.

Haz tu pedido directo por WhatsApp al número 5523101514



Desde la profundidad

por Isabelle Nelson Morales

Aprendí a nadar antes que a caminar. El mar me conoce desde antes de que yo pudiera siquiera entenderlo.

Aprendí a nadar antes que a caminar. El mar me conoce desde antes de que yo pudiera siquiera entenderlo.

Crecí en su constante vaivén, en esa fuerza magnífica que, de muchas maneras, ha moldeado mi vida. En el agua algo en mí encuentra paz, el ruido se disuelve, el cuerpo recuerda lo que la mente no sabe guardar. Y yo regreso a casa.

Hay algo en el mar que me desarma. No sé nombrarlo del todo pero sí reconocerlo: aparece en la presencia de un respiro, en el silencio, en la piel chinita, en el asombro que me recorre entera. La inmensa fortuna

Y tal vez, desde ahí, frente a algo más grande que uno mismo, podamos vernos reflejados, y recordar el camino de vuelta a casa.

de conocerme a través del mar ha sido una experiencia reveladora y trascendental; me ha abierto a mi espiritualidad, a mi sensibilidad, a la profundidad de mi ser.

Dentro del inmenso azul, entre seres que me dejan sin palabras, encuentro algo vulnerable, crudo, vivo. Algo en mí se abre, se desborda, y de pronto estas palabras fluyen casi solas. Con el tiempo he entendido que muchas de sus enseñanzas empiezan incluso antes de cualquier encuentro: en salir a navegar sin saber que vas a encontrar, en la anticipación, en esa mezcla de emoción con miedo e incertidumbre. En soltar el control de lo que

podría suceder y entregarse por completo al momento presente. Ahí, en ese "aquí y ahora", es donde todo se revela.

Y entonces, de pronto, el mar regala instantes que lo cambian todo. Viviendo de un respiro, a metros de profundidad, en un lugar donde el tiempo se acaba y al mismo tiempo parece detenerse.

Estar en presencia de seres sagrados. Escuchar a una ballena cantando a todo pulmón y después tenerla tan cerca que puedo observar cada detalle. Hacer contacto visual, sostener la mirada y reconocer una curiosidad mutua. Ser parte del vuelo de

cientos de mobulas moviéndose como un solo organismo. Aprender el lenguaje silencioso de un tiburón. Sentir el cuerpo en alerta, en calma, en éxtasis, todo al mismo tiempo. Sentirme diminuta frente a algo tan vasto, tan antiguo, tan vivo, y al mismo tiempo, sentirme parte de ello.

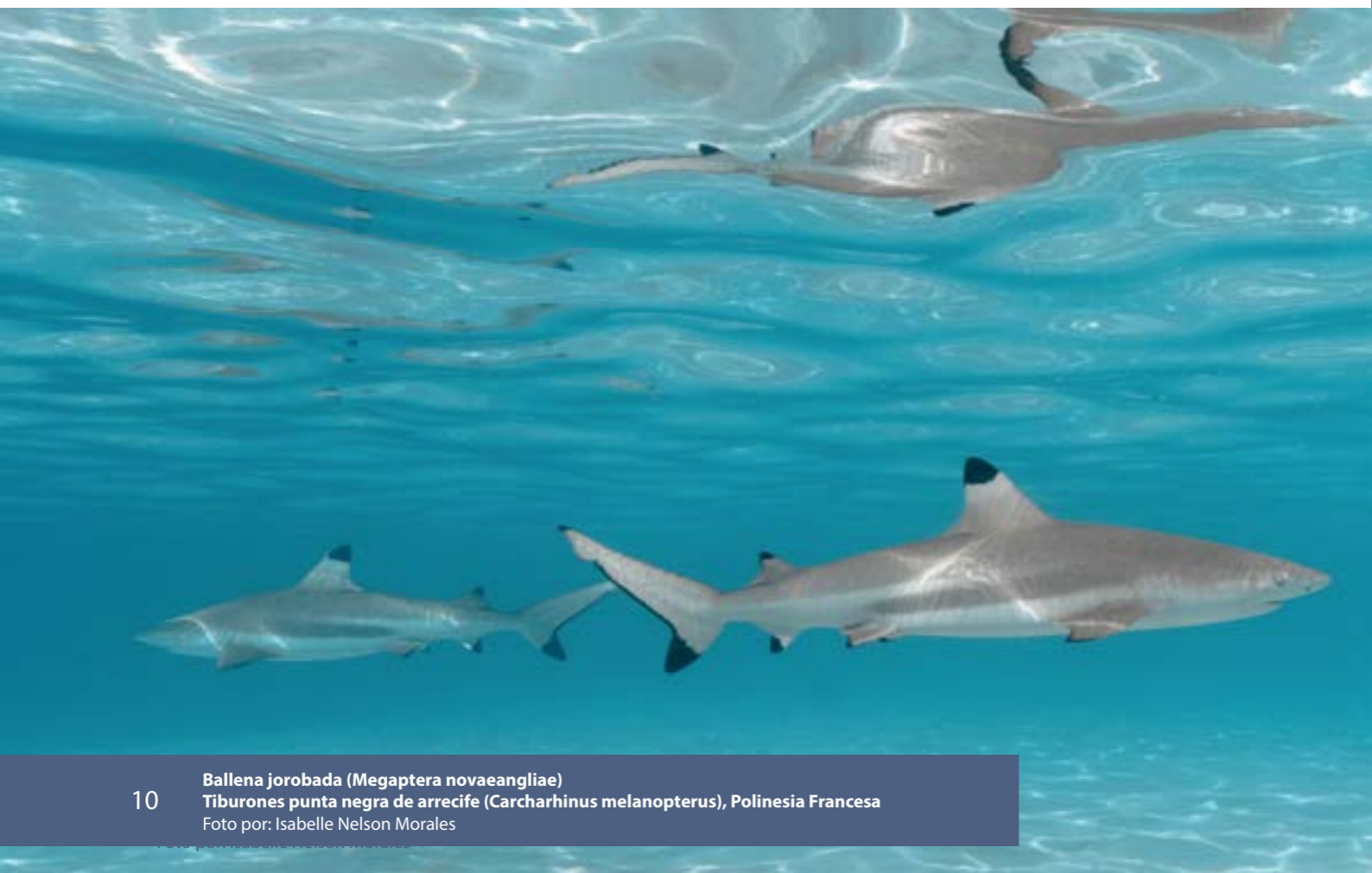
Mi fotografía nace de ahí. No solo del deseo de mostrar la belleza del océano, sino de la necesidad de expresar lo que provoca en mí: lo que me mueve por dentro, las sensaciones que despierta y que se quedan conmigo mucho después de salir del agua. La quietud, el asombro, el misterio, mi pequeñez frente a algo tan inmenso, gratitud que muchas veces sale en lágrimas.

En este camino he encontrado una pasión que me transforma por completo, una nueva forma de ver y pensar, de sentir, y de vivir con

mayor presencia. Porque hay experiencias que simplemente no caben en el lente, hay cosas que solo pueden reconocerse con el alma. Y a veces, soltar la cámara se vuelve el acto más valiente: elegir estar, escuchar, presenciar, sentir sin intermediarios. Así han sido algunos de los momentos más transformadores de mi vida.

Compartir esto –las imágenes, las palabras– es mi forma de acercar a otros a ese mundo. No para entenderlo, mucho menos para explicarlo, porque eso sería imposible, sino para sentirlo. Para mostrar que detrás de tanta belleza, habita algo profundamente valioso, consciente y vulnerable, con la esperanza de que uno aprende a amar lo que conoce, y que, desde ese amor, nace también el deseo de protegerlo.







Detrás de las hojas estaba el sol

Libertad

El pájaro salió volando y dos rafagas de viento atravesaron
sus ojos para empapar de sangre lo que antes fue;

Jaula.

(11 de enero del 2025)

Sergio Contreras



Detrás de las hojas estaba el sol

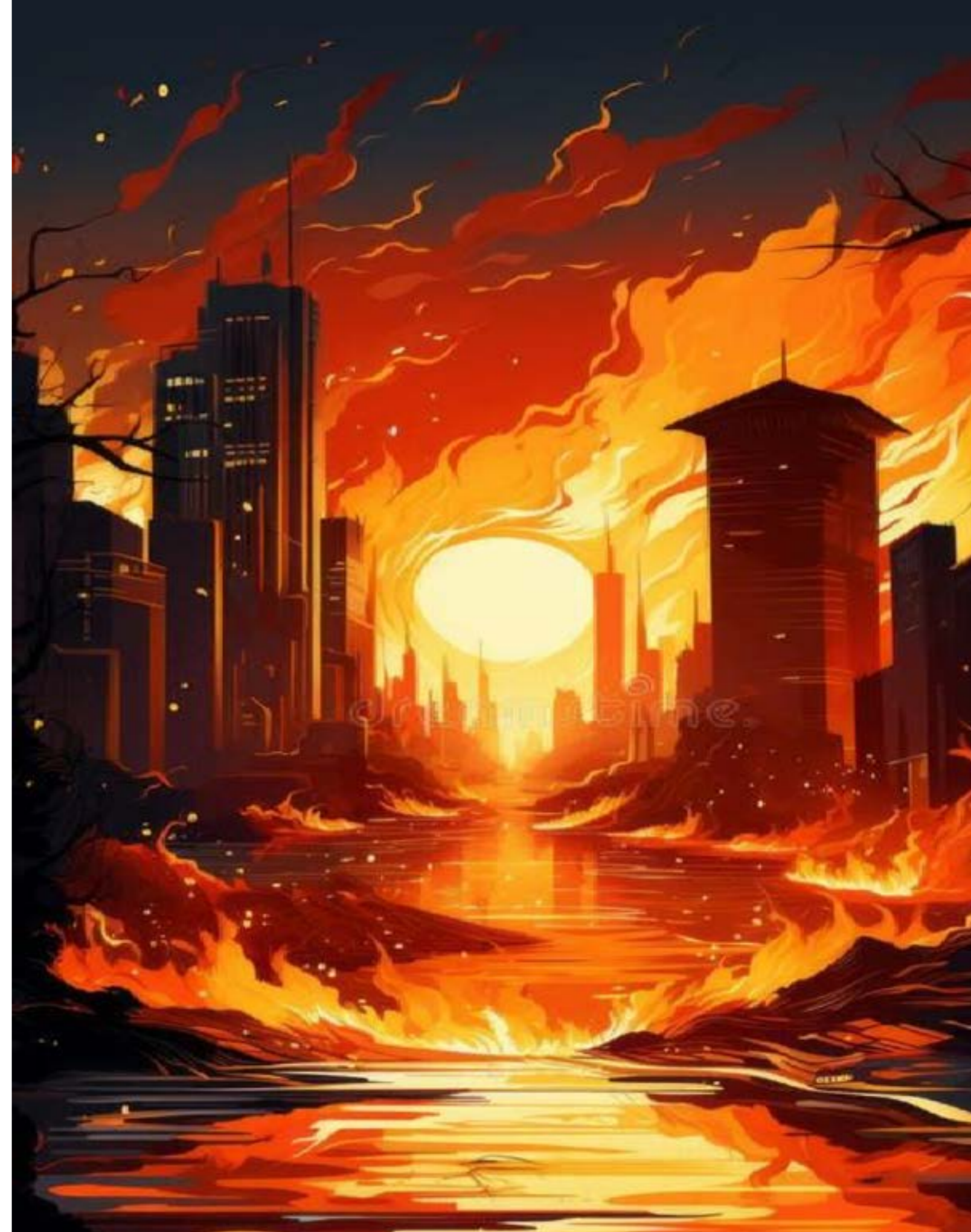
La Ciudad en Llamas

Nadie nos dijo que así era la vida
pero estoy a tiempo
de tocar el sol con mis manos
para entregárselo a tu pecho
y dormir en llamas esta noche

La ciudad en llamas
en d e s p l a z a m i e n t o
con inundaciones y grietas en el concreto
de personajes glorificados
y otros arrastrados a vivir sin alimento

Lo único que nos mantiene vivos
todavía existe
resiste
la esperanza de los desesperados

(20 de agosto del 2024)
Sergio Contreras



Lina
Health

¡ENVÍO

GRATIS!

MIEL DE ABEJA Y FLOR DE AGUACATE

Elaborada con
ingredientes 100%
naturales.

Nuestra miel de Aguacate,
ayuda a prevenir anemia,
controlar la presión y
apoyar la pérdida de peso.

Haz tu pedido directo por
WhatsApp al número
5523101514



Libro Primeras planas, páginas que visibilizan la crisis climática

Por Hector López

The Climate Reality Project América Latina ha presentado el libro digital

Historias climáticas que merecían estar en portada, que bajo la coordinación de Verónica Lugo como directora de comunicación, se compiló una obra colectiva que reúne diez crónicas periodísticas de alto impacto sobre la emergencia climática en la región.

El e-book es el resultado de un taller intensivo realizado en octubre de 2025 en la Ciudad de México, donde 68 periodistas, comunicadores, creadores de contenido y científicos se reunieron para fortalecer sus capacidades en narrativas climáticas centradas en soluciones, ética y resistencia a la desinformación.

"Este compendio busca restituir la dignidad de quienes enfrentan la crisis en primera línea. Propone un periodismo que se construye desde abajo para ampliar la mirada, reconociendo a las comunidades no como víctimas, sino como protagonistas de un futuro resiliente. Nuestro mundo está tejido de relatos: cuando estos desnudan la injusticia y nos permiten vernos reflejados en quienes la viven, adquieren la fuerza de movilizarnos y transformar la realidad." Itzel Morales, Branch Manager de The Climate Reality Project América Latina



"Nuestro mundo está tejido de relatos: cuando estos desnudan la injusticia, adquieren la fuerza de transformarnos."

Un recorrido por la resistencia territorial

Las diez historias seleccionadas para esta edición destacan por su rigor y empatía, abordando problemáticas críticas y soluciones innovadoras con enfoques que combinan la tecnología y la salud, la biodiversidad y ancestralidad, la acción comunitaria, la gestión del agua y del territorio, la reforestación y la reducción de emisiones.

Las páginas recorren desde las cocinas purépechas transformadas por la estufa Patsari, hasta las mujeres guardianas del bosque en México, pasando por la resistencia de comunidades amazónicas en Brasil, como los quilombolas que defienden la selva frente al avance de la deforestación, la crisis hídrica en Iztapalapa y la lucha campesina en Milpa Alta.

10 historias, 10 motivos para la acción climática

Respuestas efectivas frente al cambio climático desde la comunidad Durante la presentación de este libro digital, Verónica Lugo, coordinadora del proyecto y directora de Comunicación para The Climate Reality Project América Latina, enfatizó que el conjunto de relatos demuestra que la acción climática no siempre comienza en grandes cumbres internacionales, sino en fogones, asambleas comunitarias y territorios invisibilizados, donde la vida cotidiana se convierte en un acto de resistencia y esperanza compartida.

La obra es una invitación a la reflexión y a la acción urgente. En un contexto de eventos climáticos extremos y transformaciones radicales, se convierte en un espacio que demuestra que la forma de actuar más efectiva a menudo empieza en lo local.



Compendio de crónicas:

- Las estufas que transforman – Leonor Solís (Michoacán, México)
- De zona surrealista a territorio esponja – Lorena Rivera (Ciudad de México, México)
- Ver o no ver un río – Natalia Denise Alonso (Ciudad de México, México)
- Emisiones tóxicas y salud respiratoria en Iztapalapa – Ángel Adrián Huerta García (Ciudad de México, México)
- Guardianes de la Amazonía brasileña – Gonzalo Ortuño López (Amazonía brasileña, Brasil)
- Belém ardía, las mujeres avanzaban – Samantta Hernández Escobar (Belém do Pará, Brasil)
- La presa Endhó: infierno ambiental y lirio – Brenda Guadalupe Yañez Estrada (Hidalgo, México)
- Jóvenes de Milpa Alta y el cambio climático – Coral Yang (Ciudad de México, México)
- Pico de Orizaba: el hacha por la pala – Aurore Bayoud (Veracruz, México)
- Las mujeres guardianas del bosque – Sandra Susana Jiménez Cabello (Michoacán y Estado de México, México)



¡ENVÍO

GRATIS!

LINAZA
MOLIDA
CANADIENSE

Aporta Omega 3 y 6, que cuidan tu corazón, regulan el colesterol y fortalecen tus defensas.

Su fibra natural mejora la digestión, da saciedad y apoya una alimentación equilibrada.



Haz tu pedido directo por WhatsApp al número 5523101514



SALVEMOS MAHAHUAL

Provocará destrucción masiva de **biodiversidad** y pérdida de **manglares protegidos**



Detrás de las hojas estaba el sol

Líquido

A las plantas les crecieron cables...

(18 de agosto wdel 2024)
Sergio Contreras



Detrás de las hojas estaba el sol

Aves en tus ojos

Tengo mis ojos
recargados en las penumbras
pero no puedo recargarlos en tu espalda

¿Por qué hay aves en tus ojos
que quieren volar lejos de mí?

(18 de agosto del 2024)
Sergio Contreras



Isla San José, laboratorio natural del cambio climático

Por Biol. Mar. Isabelle Nelson Morales, Biol. Mar. Mariana Gámez Orrala, Biol. Mar. Mariana Núñez de Cáceres García, Dr. Alejandro Ramos Rodríguez

“No es un colapso inmediato, sino una transición silenciosa: el océano nos advierte que su capacidad de adaptarse también tiene límites.”

El golfo de California como centro de diversidad biológica

El Golfo de California, también conocido como Mar de Cortés, se extiende a lo largo del noroeste de México, separando la península de Baja California del territorio continental. Con cerca de 1,400 kilómetros de longitud, alberga una compleja red de costas, bahías e islas que dan vida a una gran diversidad de hábitats marinos. Entre estas destacan grandes islas como Ángel de la Guarda, Tiburón y San José.

Este cuerpo de agua es uno de los sistemas marinos más productivos del planeta gracias a la interacción de varios procesos naturales como la circulación de los vientos, el régimen de mareas y la formación de corrientes oceánicas. Estos procesos favorecen el afloramiento de aguas profundas ricas en nutrientes que, al combinarse

con la intensa radiación solar de la región, estimulan el crecimiento del fitoplancton, base de la cadena alimenticia marina.

Gracias a esto, el Golfo de California alberga una extraordinaria biodiversidad que incluye cerca de 900 especies de peces, miles de invertebrados marinos, seis de las siete especies de tortugas marinas del mundo y alrededor de 39 especies de mamíferos marinos, cerca del 35% de las conocidas a nivel global. Esta región es una zona importante para la reproducción, crianza y alimentación de numerosas especies, así como para las rutas migratorias de una gran cantidad de aves. Todo ello le ha conferido el nombre de “Acuario del Mundo”. Sin embargo, al igual que muchos otros ecosistemas, hoy enfrenta amenazas derivadas del cambio climático y la

actividad humana.

Calentamiento que transforma el Golfo y a Isla San José

El Golfo de California no es ajeno a la tendencia global de calentamiento oceánico. En las últimas décadas, ha experimentado un incremento significativo en la temperatura superficial del mar (TSM), superando en ciertas regiones, el promedio mundial. Este aumento ha favorecido la presencia más frecuente de intensas olas de calor marinas, así como la intensificación de las condiciones del fenómeno El Niño y anomalías térmicas capaces de alterar la dinámica natural de sus sistemas.

En este contexto se encuentra Isla San José, la tercera isla más grande del Golfo, ubicada aproximadamente a 80 kilómetros al norte de la Paz, Baja California Sur. Con



cerca de 32 km de longitud, y más de 85 kilómetros de costa, la isla alberga arrecifes rocosos, zonas de alta productividad y una importante diversidad marina. Sin una población permanente, ausencia de pesca industrial y una actividad turística limitada, se ha convertido en un sitio valioso para la conservación e investigación científica. Un laboratorio natural, ideal para evaluar cómo el calentamiento en el océano ha afectado a las comunidades biológicas.

Midiendo el cambio en el arrecife

El monitoreo ecológico es un proceso indispensable por el cual se recolectan datos de manera periódica para evaluar los cambios en un ecosistema a través del tiempo; a largo plazo, nos permiten identificar variaciones

en la composición de especies, detectar señales de deterioro ambiental y generar bases científicas para la conservación y el manejo adecuado de los recursos naturales. Bajo esta visión, en 2024 nace el Programa de Investigación Marina Isla San José, con el objetivo de estudiar las condiciones climáticas, oceanográficas y biológicas de la isla, y comparar dichas condiciones con estudios anteriores, para identificar posibles patrones en las últimas décadas y determinar si guardan relación con fenómenos asociados al cambio climático.

Durante el primer año del proyecto, 2024-2025, se realizaron expediciones de campo en cinco sitios clave para comparar los cambios ocurridos en las últimas dos décadas en peces, invertebrados y babosas marinas, por medio de censos visuales durante inmersiones



de buceo. Además, se registraron variables ambientales como la temperatura, la salinidad y el oxígeno disuelto. Para las babosas marinas, este trabajo representa los primeros registros documentados para la Isla San José, estableciendo una base de referencia para futuras investigaciones.

Este enfoque de monitoreo integral permitió abordar la diversidad de especies que habitan los arrecifes rocosos de la isla de un nivel poblacional a uno de comunidad, este enfoque es relevante por que nos ayuda a comprender de manera unificada como la estructura de una comunidad marina responde a un océano que se encuentra en un cambio sustancial.

Señales de cambio en el arrecife Temperatura: un océano más cálido

Las condiciones ambientales registradas en Isla San José muestran una tendencia que es consistente con el calentamiento observado en el Golfo. Al comparar la temperatura del

mar documentada durante el 2001-2002, con la registrada en los meses de muestreo, se observó un incremento de hasta 3 °C en algunos periodos. Aunque puede parecer una variación pequeña, en el ambiente marino cambios mínimos pueden modificar procesos naturales clave como la reproducción, alimentación, distribución y supervivencia de

“Este trabajo representa los primeros registros documentados de babosas marinas para la Isla San José.”

las especies.

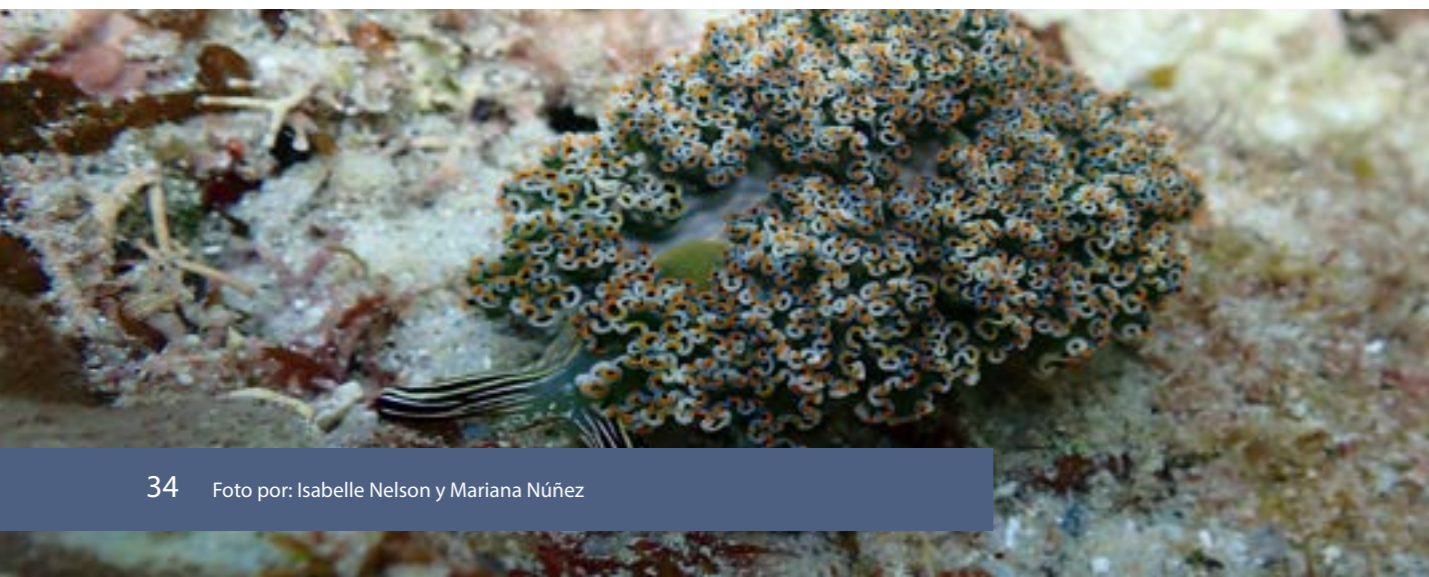
Además del aumento de la temperatura, se detectó una disminución en la productividad marina, medida mediante la concentración de clorofila-a, indicando que las comunidades de la isla están siendo afectadas desde la base de la red trófica.

fondo marino. En Isla San José, la comparación con registros históricos revela cambios importantes en este grupo.

A inicios del año 2000, los monitoreos realizados en la isla mostraron al menos 60 especies de invertebrados marinos, en comparación con las 40 especies registradas durante los monitoreos de este proyecto. La especie de mayor abundancia fue el erizo de mar café, con más de 400 individuos registrados por zona de muestreo. En contraste, 25 años después, se registraron solamente 18 individuos de esta especie. Por otro lado, la estrella de mar azul del Pacífico, especie previamente abundante no se observó en los muestreos realizados recientemente. Solo hubo registro de 9 individuos de estrellas de mar, siendo la más abundante la estrella de mar conocida como corona de espinas, especie que se alimenta del coral.

En conjunto, estos resultados nos dan evidencia de un cambio en la estructura de las comunidades de invertebrados, y con ello, cambios en la dinámica ecológica de los arrecifes rocosos de la isla.

Babosas marinas: bioindicadores



2002. Durante el monitoreo reciente se registraron un mayor número de individuos en promedio por cada expedición, con respecto a los publicados anteriormente, pasando de 554 a 827 individuos, lo que indica un aumento en la abundancia de peces. A primera vista, esto podría parecer una buena noticia. Sin embargo, este incremento ocurre junto a una disminución importante en la riqueza de géneros, que pasó de 76 a 46. Es decir, hoy se registran más individuos, pero menos especies de peces.

Estos resultados sugieren, que la composición de sus comunidades está cambiando. Esta disminución en la variedad de especies puede tener implicaciones en el funcionamiento de la comunidad, ya que cada grupo de peces cumple con un papel específico dentro de la misma. Estos cambios podrían estar relacionados con variaciones ambientales, como el aumento de la TSM, y los cambios en la productividad, factores que en las últimas décadas han comenzado a transformar las condiciones del Golfo de California.

Invertebrados: ¿qué está pasando con los equinodermos?

Los invertebrados marinos son organismos que cumplen funciones esenciales en los arrecifes rocosos: controlan poblaciones de otros organismos, reciclan materia orgánica y ayudan a mantener el equilibrio ecológico del

fondo marino. En Isla San José, la comparación con registros históricos revela cambios importantes en este grupo.

A inicios del año 2000, los monitoreos realizados en la isla mostraron al menos 60 especies de invertebrados marinos, en comparación con las 40 especies registradas durante los monitoreos de este proyecto. La especie de mayor abundancia fue el erizo de mar café, con más de 400 individuos registrados por zona de muestreo. En contraste, 25 años después, se registraron solamente 18 individuos de esta especie. Por otro lado, la estrella de mar azul del Pacífico, especie previamente abundante no se observó en los muestreos realizados recientemente. Solo hubo registro de 9 individuos de estrellas de mar, siendo la más abundante la estrella de mar conocida como corona de espinas, especie que se alimenta del coral.

En conjunto, estos resultados nos dan evidencia de un cambio en la estructura de las comunidades de invertebrados, y con ello, cambios en la dinámica ecológica de los arrecifes rocosos de la isla.

Babosas marinas: bioindicadores

Las babosas marinas son invertebrados relacionados a los caracoles marinos. Existen alrededor de 6,000 especies en todo el mundo, presentando una diversa cantidad de formas, colores, hábitats, hábitos y estrategias de alimentación. Cada especie presenta adaptaciones específicas, lo cual las vuelve especialmente sensibles a cambios en su entorno. Debido a esto, son consideradas potenciales bioindicadores, es decir, organismos cuya presencia, ausencia o abundancia puede indicarnos la salud de los ecosistemas marinos, ya que, sus poblaciones responden directamente a modificaciones en el ambiente.

Previo a este estudio, no existían registros de babosas marinas en Isla San José. Durante los monitoreos se encontraron 119 individuos

individuos pertenecientes a 8 especies diferentes, estableciendo una primera base de referencia para la isla. Además, se observó un patrón relevante: las mayores abundancias de babosas se registraron en los meses donde la temperatura del mar fue menor a 26 °C, mientras que en muestreos con temperaturas por encima de los 30°C, no se registró su presencia.

Una reflexión sobre el futuro de las comunidades arrecifales

El Golfo de California está sufriendo alteraciones asociadas en gran parte al calentamiento exacerbado de sus aguas. Muchos de sus efectos apenas empiezan a ser comprendidos, pero proyectos como el presente, comienzan a mostrar evidencias de que estos cambios ya están ocurriendo, modificando la distribución y abundancia de especies, la productividad marina y la estructura de las comunidades en la isla. En este contexto, las islas del Golfo, reconocidas por su biodiversidad y por su importancia pesquera, representan sitios clave para entender los cambios que experimenta la vida marina frente a un océano en cambio.

Los resultados obtenidos en este proyecto apuntan a cambios que ya se están manifestando a nivel de comunidades biológicas, como las variaciones en la riqueza de especies, cambios en sus abundancias y la reorganización del arrecife; la baja influencia antropogénica de la Isla San José permite analizar de manera concisa los cambios relacionadas a procesos ambientales de mayor escala. Los efectos de estos cambios pueden ocurrir simultáneamente en varios niveles de las comunidades biológicas, y extenderse progresivamente.

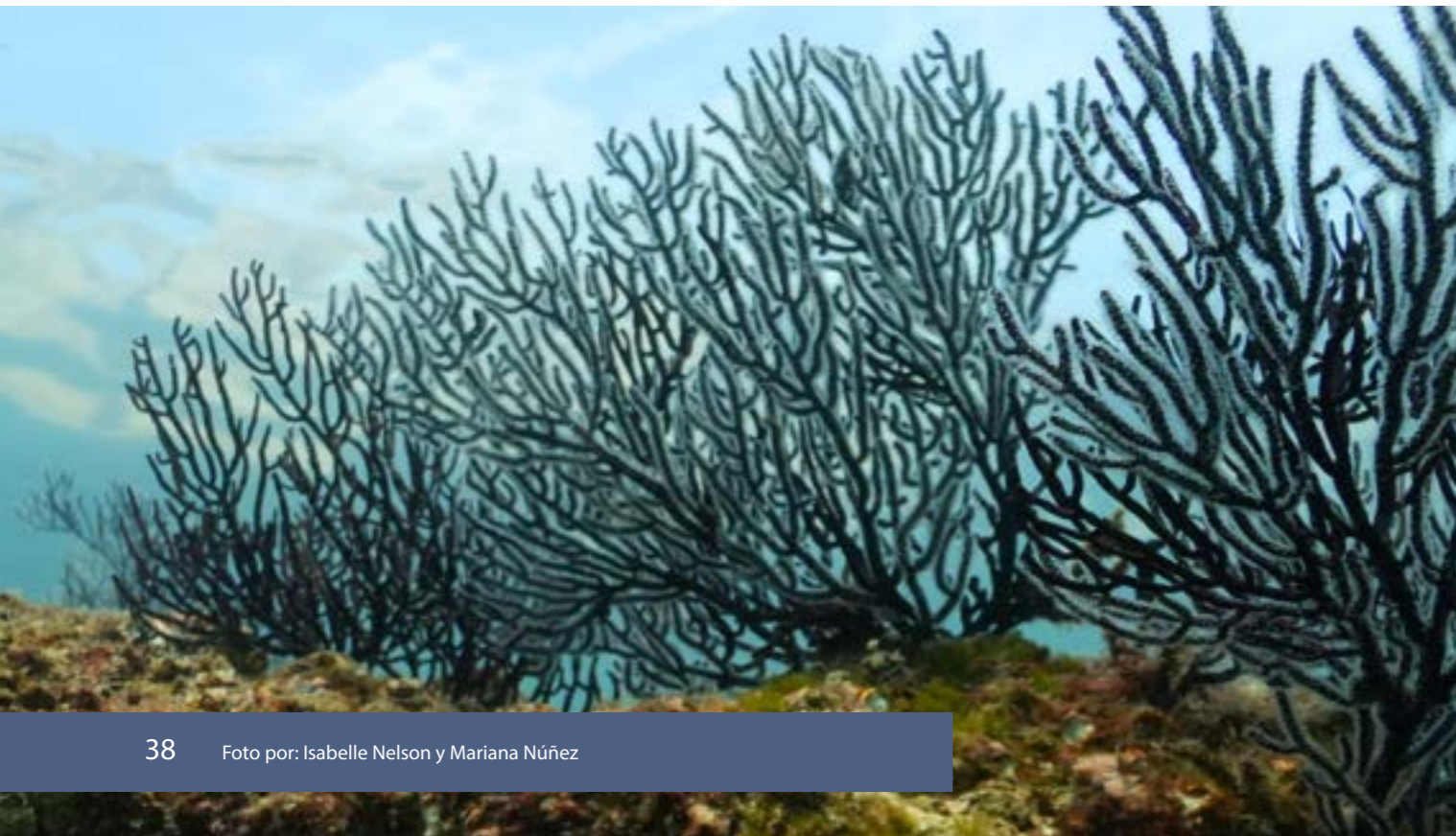
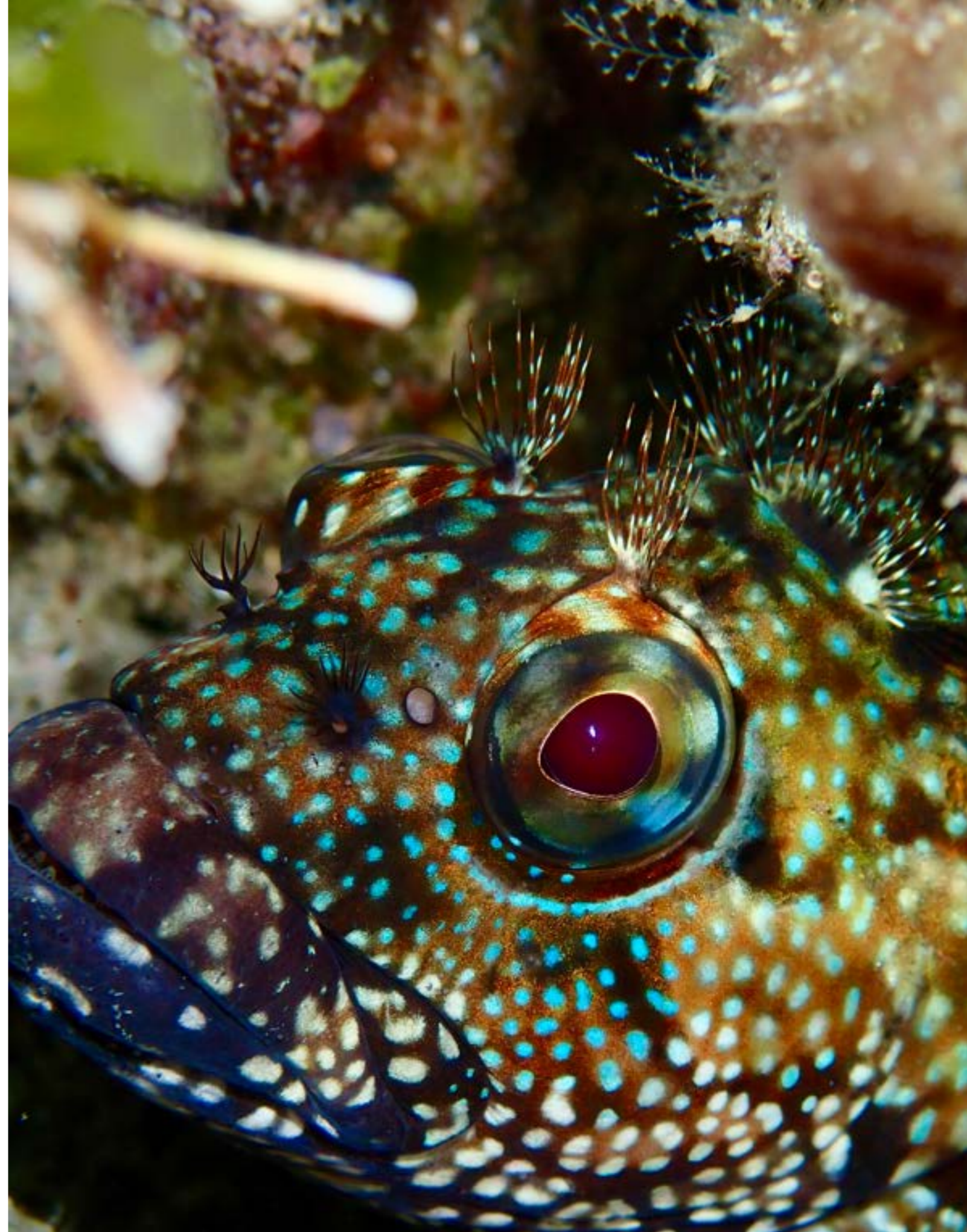
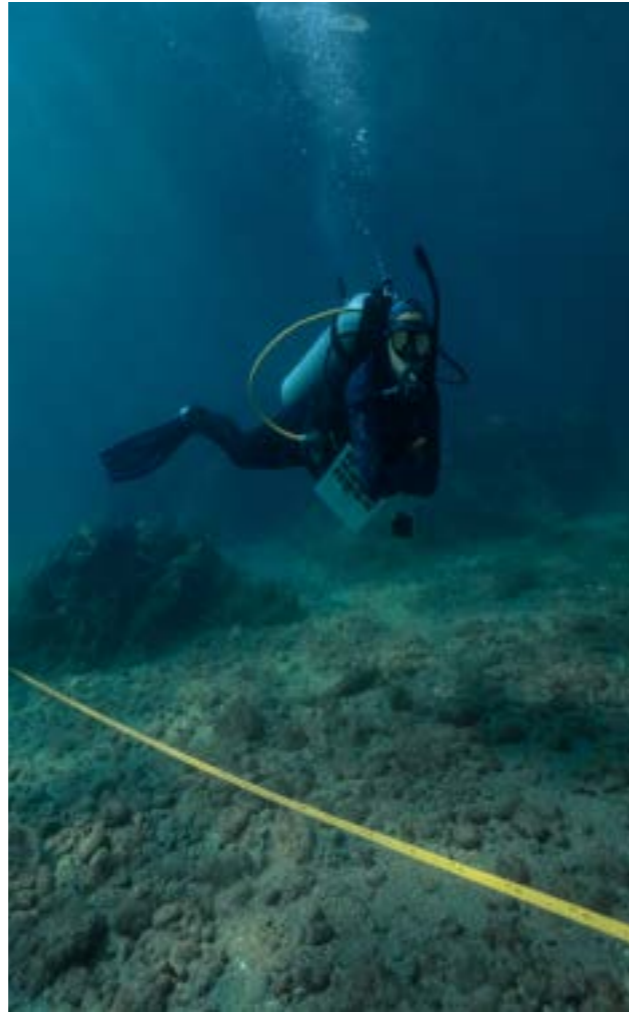
Los arrecifes son importantes bases de cadenas alimenticias, son refugio de especies juveniles y albergan una gran parte de la biodiversidad de especies, por lo que entender los cambios que ocurren en



ellos representa una mirada al futuro de los ecosistemas marinos a mayor escala. Hay que ser cautos, y evitar extremos, esto no significa un colapso ecosistémico inmediato, sino una transición ecológica que merece atención. Los ecosistemas tienen la capacidad de adaptarse, aunque también tienen límites.

Es cada vez más desafiante impulsar estudios de investigación a largo plazo, especialmente en un contexto donde la ciencia enfrenta constantemente limitaciones de financiamiento. En dicho sentido, este proyecto contó con el apoyo de Grupo Indi, cuya ayuda permitió desarrollar las expediciones y generar información de valor para la región, así como el acompañamiento académico de la Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS).

Dar continuidad a estos esfuerzos es fundamental para entender hacia dónde se dirigen los ecosistemas arrecifales, fortalecer sus estrategias de conservación y tomar decisiones informadas sobre el futuro del Golfo de California. Conocer, estudiar y divulgar estos cambios son herramientas valiosas para proteger nuestros mares.





Detrás de las hojas estaba el sol

I

Cada fin de semana
en la casa de mi abuela
trepábamos por el ancho de sus ramas.

Árbol hoja, amigos madera.

Para subir era indispensable
que alguien te tomara por la mano
era indispensable aprender
a confiar en lo prohibido.

Quizá hubo un par de caídas.
Quizá nunca vi de tan arriba.

¿Cuándo fue la última vez
que crecimos y nos dimos cuenta?

Un día dejamos de jugar
y no hubo despedida,

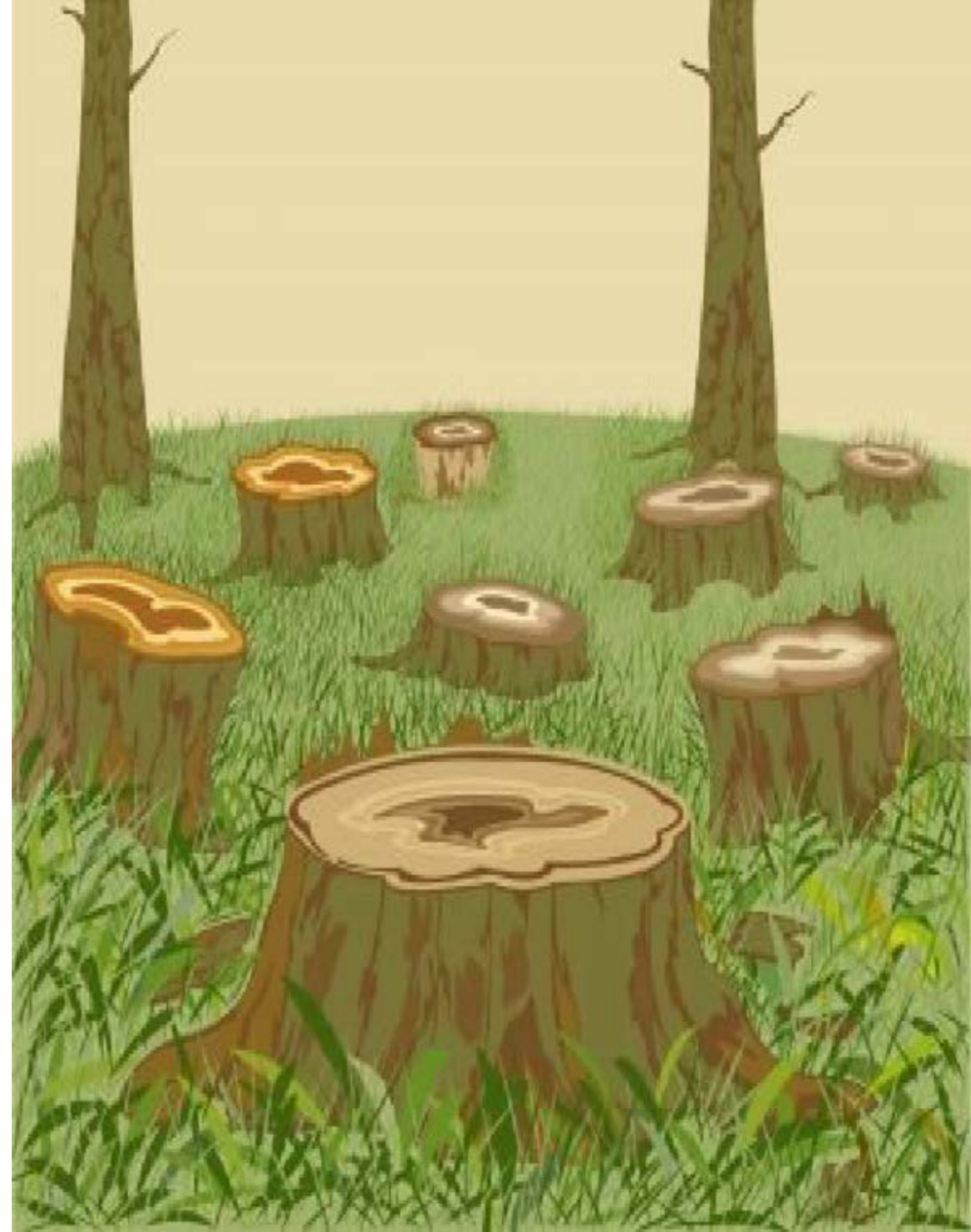
solo el silencio de la luz filtrada
y los bichos agazapados
a la orilla

¿Qué fue de aquel último abrazo
que no nos dimos?
Llaman ramas a lo que amas,
y sin querer nos reímos.

Quisiera volver al pie
de tu tronco torcido,
a ver las hojas verdes
desprendiendo al
olvido
pero he crecido
y tú perdido
en un yacimiento
de concreto
que ya no sabe agrietarse

viejo amigo madera
te mutilaron desde la copa
hasta el

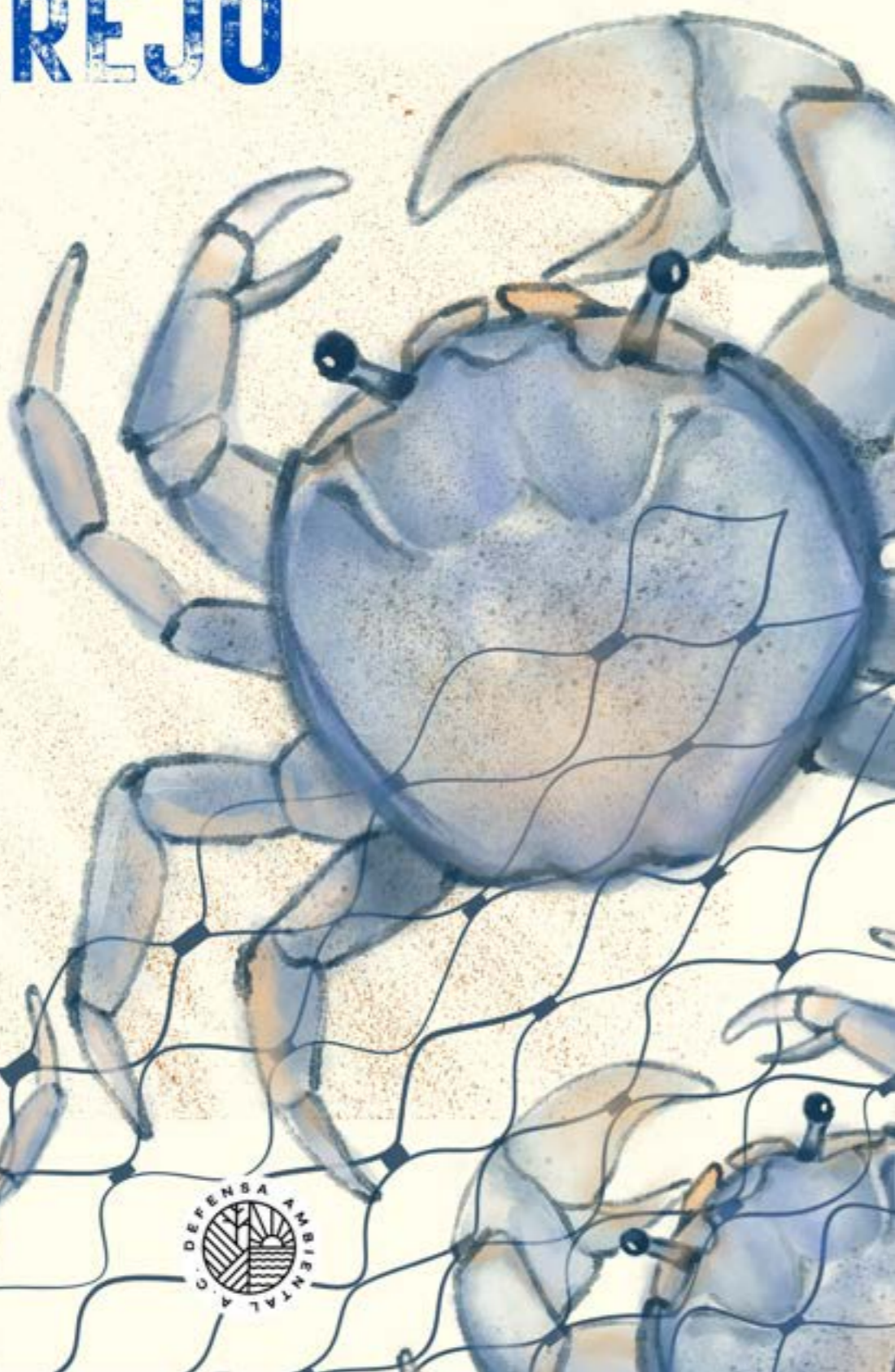
o
m
b
l
i
g
o
.



(10 de mayo del 26)
Sergio Contreras

SALVEMOS AL CANGREJO AZUL

Víctima de la
urbanización
descontrolada,
la pesca ilegal
y la destrucción
de manglares
que parecen no
importar a
quienes toman
decisiones.



Lina 
Health

¡ENVÍO

GRATIS!

REPELENTE DE MOSQUITOS BOTÁNICO

Elaborado
artesanalmente con base
en aceites naturales.

Humecta y refresca tu piel
mientras mantiene
alejados a los mosquitos.

Seguro para toda la familia.

Haz tu pedido directo por
WhatsApp al número
5523101514



