

走进中国

# CAMINO A CHINA

Revista virtual de estudiantes colombianos en China

Edición 4

*45 años de amistad colombochina*

海纳百川有容乃大

*en la inmensidad del oceano caben todos los rios*

哥中友好协会

Asociación de la Amistad Colombo China



汉语桥俱乐部  
Club Puente Chino  
en Bogotá

哥伦比亚  
COLOMBIA



02  
Febr.  
2023

# FESTIVAL DE CINE CHINO 中国电影节

你好, 李焕英 *Hola, Li Huanying* 2021  
劳工之爱情 *El romance del vendedor de frutas* 1922  
马路天使 *Ángel de la calle* 1937  
五朵金花 *Cinco flores de oro* 1959  
红色娘子军 *El destacamento rojo de mujeres* 1961  
大闹天宫 *Alboroto en el cielo* 1961  
我和我的祖国 *Mi Gente, Mi País* 2019  
悬崖之上 *Impasse* 2022

主办单位  
Hosted by

中华人民共和国驻哥伦比亚共和国大使馆  
Embajada de la República Popular de China en la República de Colombia

中国电影家协会  
CHINA FILM ASSOCIATION  
中国海外交流协会  
CHINA OVERSEAS EXCHANGE ASSOCIATION

支持单位  
Support by

BOGOCINE 40

UNIVERSIDAD ECCI



2022-2023年“塔德奥大学孔院杯”“哥伦比亚人看中国”短视频大赛

2022-2023 Concurso de Vlog Copa “Confucio U-Tadeo”

¡China desde la mirada colombiana!

Premiación: 26 de enero 2023

Entrega antes del 16 de enero de 2023 a [puentechino@colombochina.org.co](mailto:puentechino@colombochina.org.co)

哥中友好协会  
Asociación de la Amistad Colombo China



PUBLICACIÓN DE LA :

# 哥中友好协会

Asociación de la Amistad Colombo China

JUNTA DIRECTIVA DE LA ASOCIACIÓN  
DE LA AMISTAD COLOMBO CHINA:

**Presidente:**

Guillermo Puyana Ramos

**Vicepresidente:**

Amelia Mantilla Jácome

**Director Ejecutivo:**

José María Gómez Osorio

**Secretaria General:**

Lina Luna Beltrán

Juan Camilo Córdoba Escamilla

Luz Mary Díaz Cubides

Martín Gaona Mejía

Salomón Ganitsky Guberek

Ubaldo Enrique Meza Ricardo

[www.colombochina.org.co](http://www.colombochina.org.co)



[www.facebook.com  
/amistad.china](https://www.facebook.com/amistad.china)



[@ASOCIACION  
COLOMBOCHINA](https://www.instagram.com/ASOCIACION_COLOMBOCHINA)



[Amistad  
Colombo China](https://www.youtube.com/AmistadColomboChina)

Carrera 15 93A-84 Oficina 409

Bogotá DC 110221

+57 (320) 817-7306

[contacto@colombochina.org.co](mailto:contacto@colombochina.org.co)

5

Un fascinante paseo  
por el jardín tradicional  
chino.

9

La mente y su viaje a  
través del movimiento

11

Puentes culturales en un  
ambiente laboral  
colombo chino

14

¿Por qué me gusta China?

16

Ganar un concurso  
China-Colombia desde  
los ojos de un artista

20

El oso panda gigante, el  
príncipe de la montaña

23

Salud mental y  
postpandemia: una  
guerra entre el tigre  
y el dragón

CONTENIDO

哥中友好协会

Asociación de la Amistad Colombo China

# UN FASCINANTE PASEO POR EL JARDÍN TRADICIONAL CHINO

**A**l caminar por un jardín tradicional chino en el centro de Jingzhou pienso en los caminos de la vida. Mientras tanto, sucesos, flores y piedras van quedando atrás; el aparente final del jardín está definido por un muro blanco. Sin embargo, al acercarme a él me percaté de que tiene una abertura circular en forma de luna llena, es una puerta que me invita a entrar a un nuevo espacio.



En el otro lado todo se ve tan igual pero tan diferente a la vez y los pájaros me dan la bienvenida con su canto.

El paisajismo chino es una disciplina milenaria que se ha desarrollado especialmente a lo largo de su historia dinástica. Es un tema enorme que precisa un estudio riguroso y que varía de acuerdo con la época y la ubicación; además de contar también con influencias extranjeras. Teniendo en cuenta lo anterior, para efectos del presente artículo voy a abordar de manera simplificada los elementos más característicos del paisajismo chino, los cuales podemos encontrar actualmente en los jardines más famosos de este estilo dentro y fuera de China.

Hablaré del concepto de jardín tradicional chino como microcosmos, es decir, como una imitación del mundo en miniatura en donde los espectadores parecemos (y nos sentimos) gigantes. Después, pasaré a describir la experiencia espacial y estética que implica caminar por el sendero de uno de estos maravillosos jardines y apreciarlo con nuestros sentidos. Descubriremos también que estos jardines están llenos de interesantes simbolismos escondidos y revelaremos algunos de ellos. Finalmente ofreceré una sustanciosa conclusión a manera de síntesis y repaso. Acompañenme a este fascinante paseo por el jardín tradicional chino.



**/CARLOS CEBALLOS ERAZO**

Yangtze University,  
School of Urban  
Construction



## **UN UNIVERSO EN MINIATURA**

Una de las características fundamentales del paisajismo chino es el juego de escalas y tamaños, es decir, la técnica de diseño por la cual se recrean en miniatura elementos de la naturaleza como montañas, ríos, astros, etc. En dicho juego, los montes del himalaya se pueden reducir a una piedra de dos metros de alto, tallada y ubicada en medio de un lago, la largura del río Yangtzé se puede reducir a un pequeño riachuelo que recorre pequeños bosques y desemboca en un lago, la inmensidad de los bosques se puede reducir a un puñado de bambúes tupidos que nos dan la ilusión de frondosidad, y los sauces los vemos diminutos en forma de penzai. La luna se reduce a una abertura circular de tres metros de diámetro en un muro. Y en ese juego de escalas, como explicaba anteriormente, los espectadores nos sentimos grandes e importantes. En

definitiva, se trata de un microcosmos, es decir un mundo pequeño en el cual nos percibimos gigantes.

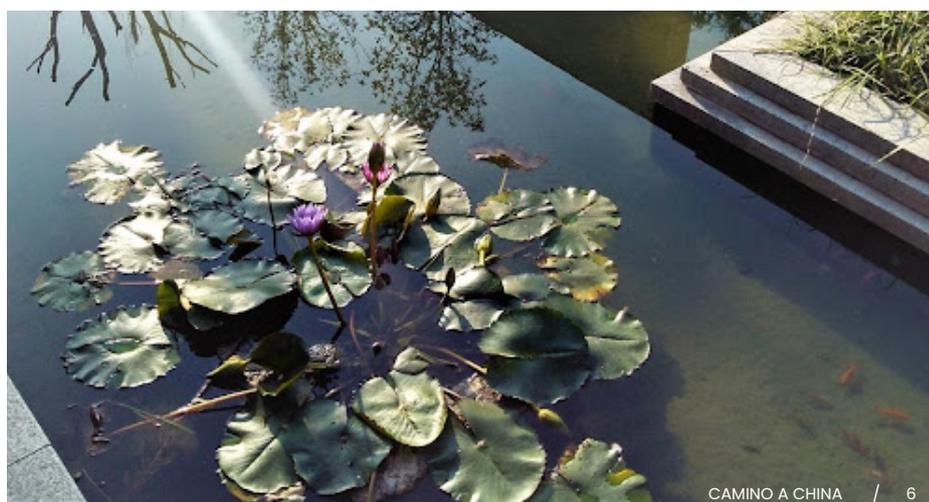
## **RECORRIENDO EL JARDÍN**

Quizás nos encontremos con bambúes a la derecha y campos florales a la izquierda. Avanzamos, mientras escuchamos el sonido del agua y nos encontramos con un pequeño bosque a la izquierda y un pabellón en medio del agua a la derecha. Avanzamos un poco más y vemos al fondo una gran torre fálica, es una pagoda que nos invita a acercarnos, a encontrarla,

admirarla y treparla. Subimos a ella y agitados por los escalones quedamos deslumbrados con la vista, es el jardín chino en su máximo esplendor. Desde arriba vemos a algún amigo caminar abajo por el sendero, pero se pierde bajo las copas de los árboles antes de que podamos saludarle.

## **UN PAISAJISMO LLENO DE SIGNIFICADOS**

A continuación, una breve explicación de algunos elementos importantes para el paisajismo chino.

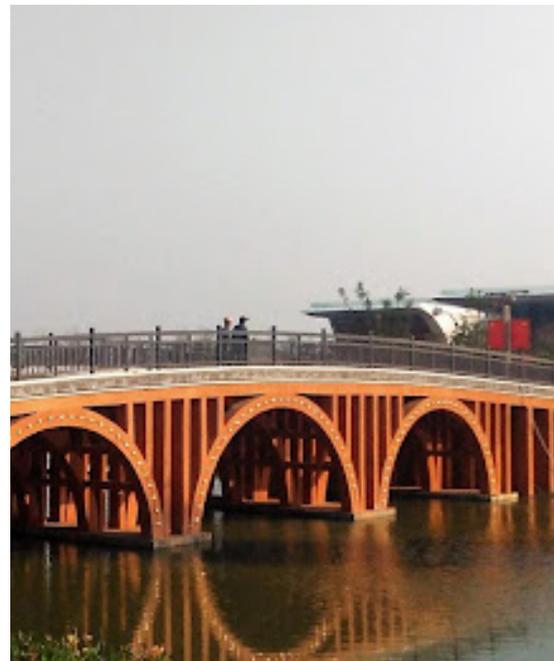


El agua representa pureza, calma y junto con el aire representan armonía del Feng Shui (aire y agua); las piedras representan la dureza y el peso; las plantas acuáticas adornan los cuerpos de agua; los penzai son árboles enanos que se colocan en superficies altas como mesas; los árboles, sus copas y troncos se disponen armoniosa y orgánicamente; los bambúes expresan verticalidad y esbeltez; las flores brindan color y perfume; los bosques y su frondosidad contrastan con los campos abiertos. Además, la arquitectura incluye también elementos importantes: las puertas tipo luna son aberturas circulares en muros que tienen la particularidad de conectar dos espacios exteriores, es decir, pasamos de una sección de jardín descubierto a otra sección de jardín descubierto sin entrar en ningún momento a un espacio interior. Las pagodas son torres



de varios pisos con tejados característicos, tienen importancia religiosa y dominan el paisaje del jardín al ser el elemento de mayor altura. Los pabellones son espacios techados pero abiertos al paisaje inmediato. Los senderos son sinuosos y los puentes son generalmente pequeños y ornamentados.

Desde cualquier punto del sendero es fácil notar la falta de simetría en el paisaje, pero al mismo tiempo el gran equilibrio que existe en el diseño, esto es porque la composición de estos jardines se rige especialmente por la dicotomía del yin yang, lo femenino y lo masculino. Por un lado, el yin sugiere un plano libre, asimetrías abruptas, por ejemplo, en la ausencia de poda en los árboles. Por otro lado, el yang nos manifiesta un orden convencional y la simetría, por ejemplo, en los puentes o las pagodas. Ambos elementos son indivisibles en la estética del paisajismo chino, un bello equilibrio entre la rigidez del diseño paisajístico y la espontaneidad de la naturaleza. Otra directriz de diseño es el feng shui, que tiene que ver con la acomodación armónica de los elementos que nos hace sentir apaciguados. El paisajismo chino está lleno de simbolismos y significados, en muchos casos los diseños de los jardines antiguos se basaban en poemas famosos, las flores y sus colores podían hacer referencia a personajes y algunos elementos arquitectónicos tenían connotaciones espirituales. En todo caso, el paisajismo chino se compone de una serie de elementos que en conjunto proponen diferentes lecturas e interpretaciones.



Hemos hecho un recorrido fascinante por el paisajismo chino, poniendo el foco en su creativo juego de escalas, en el cual el jardín se presenta como un microcosmos. Hemos explorado la experiencia espacial y estética que implica recorrer alguno de sus senderos. Además, los diferentes significados e interpretaciones de los elementos del paisajismo chino han sido abordados. Dichos elementos también han sido aquí descritos. En definitiva, el paisajismo chino es una interesante disciplina de la cual se puede decir mucho, además de estar llena de sorpresas y siempre tener algo nuevo por mostrar.

JOYAS URBANAS DE CHINA:

# WANGFUJIN FOOD STREET, BEIJING



Si están por Beijing, les recomendamos aprovechar y probar la gastronomía del país en el Wangfujing food Street, un mercado en el que pueden encontrar y probar un poco de todo.

La entrada al mercado se marca por un hermoso arco de 10 metros de alto. Una vez adentro, diversos stands se despliegan a ambos lados, todos ofreciendo una muestra gastronómica diferente, para que las personas puedan elegir lo que más les interese.

El mercado está dividido en tres áreas principales:

## **SNACKS DE CHINA:**

Sin salir de la ciudad se puede degustar distintos sabores de todo el país. El tofu apesotado de Hunan, los cocos de Hainan, las golosinas de caramelo y brochetas de cordero

de Xinjiang, pastel de guisantes, zumo fermentado de judías mungo, y mucho más. Si son valientes, en el mercado nocturno también pueden degustar ciempiés, saltamontes, escorpiones, estrellas de mar, tarántulas y mucho más.

## **SABORES MUSULMANES:**

Acá se pueden explorar los sabores y cultura musulmana. Se venden callos cocidos de oveja o cerdo, pudín de tofu, cordero salteado con nang, cordero frito y callos estofados, y diversos platos típicos de Xinjiang.

## **ESPECIALIDADES DE LA ANTIGUA BEIJING:**

Acá se pueden degustar sabores antiguos de la ciudad. Un té de la mansión del príncipe Gong, vino de la mansión de príncipe Qing, los 18 snacks de la dinastía Qing, y mucho más.

## LA MENTE Y SU VIAJE A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

### Taijiquan estilo yang en sus tres capas: TAI GONGQI GONG- QUAN GONG.

**M**uchos aspectos son importantes con respecto a la práctica adecuada del Taijiquan (Tai-chichuan), independiente del estilo del practicante, de su edad o condición física.

Hay que recordar que si bien el Taijiquan conserva ciertos principios, tiene tantos adeptos y tan variados unos de otros, que tiene que haber algo en común: una raíz.

Quisiera destacar tres de esos principios que hallan asidero tanto en el



plano físico como en uno un poco más filosófico. Uno de ellos es una famosa frase: el origen del Taijiquan es el Dan Tien. Los clásicos chinos nos dicen que los tres Dan tien son centros alquímicos muy importantes para la salud del cuerpo.

El Dan tien inferior, el cual según la opinión de varios autores está ligeramente bajo el ombligo, es el motor que transforma la energía esencial en aliento, y es considerado centro del cuerpo por los practicantes de Taijiquan. Coincide en cuanto a lugar con el calentador inferior, encargado de la purificación de la energía.

En cuanto a la práctica del arte marcial, cuando se dice que todo movimiento se origina en el Dan tien, podría decirse que todo movimiento que incluya su origen desde las caderas tendrá más potencia y será acompañado de mayor estabilidad. El cuerpo tiene un eje longitudinal que atraviesa al cuerpo a través de los tres Dan tien, pero es desde las caderas que se potencia

la fuerza de la forma que se esté efectuando.

Cuando las caderas originan el movimiento, se vigila la postura de los pies y la distribución del peso, de forma tal que el desplazamiento ocurra con fluidez y las rodillas no se resientan con una posición inadecuada.

Por otro lado quisiera destacar la importancia de la respiración. La respiración siempre ayudará a darle fluidez al movimiento. La atención en una respiración constante y pausada puede otorgarle estas mismas características a la dinámica entre brazos y piernas, por lo cual la respiración correcta dirige, de cierto modo, el movimiento correcto del cuerpo. Una buena forma de saber que se está haciendo un buen Taijiquan es ver si la respiración no se ha agitado o si es irregular durante, o al final, de la forma.



**/SHIFU MAURICIO BARAJAS C.**

Escuela Colombiana de  
Taijiquan (Tai-chichuan)  
Estilo Yang.

Cuando se combinan las caderas como origen del movimiento con la fluidez de la respiración, hay otro factor a tomar en cuenta: la dinámica de la mente. Esta recibe datos del exterior, los procesa y produce una respuesta para adaptarse al medio. La mente recibe y envía datos.

Una mente debe ser como un río de pensamientos que fluyen por su caudal y se pierden lejos. Una mente que retiene pensamientos es como un río obstaculizado por una represa, evitando que el río continúe su curso. Difícilmente la mente puede quedarse vacía: un caudal que ya no recibe agua ya no es un río, sino otra cosa. Pero una mente que no retiene sus pensamientos fluye naturalmente.

Durante la práctica del Taijiquan, la mente se une al cuerpo en su fluidez y

**Durante la práctica del Taijiquan, la mente se une al cuerpo en su fluidez y constancia, y puede ocurrir que desaparezcan el pasado y el futuro**

constancia, y puede ocurrir que desaparezcan el pasado y el futuro: ya no importa si pagué el servicio de teléfono ayer, o con quién almorzaré mañana: hay un espacio cerrado y a la vez infinito llamado presente. Allí, embebido del este, puede ocurrir que de pronto uno se dé cuenta de que han pasado 5, 10 o 15 minutos de práctica y se sintieron como un segundo. Algunos opinan que esa suerte de desconexión es una buena señal y que, quien la experimente, ha hecho parte de sí un factor importante de la práctica del Taijiquan. Verdadero Taijiquan viene en tres capas, Espiritual-Energético y Marcial, pocos son lo que lo transmiten en esa dimensión.



## **PUNTES CULTURALES EN UN AMBIENTE LABORAL COLOMBO CHINO**

**A**ntes de compartir mi experiencia como mujer joven colombiana trabajando en una empresa china con chinos, quisiera contarles un poco sobre CHEC China Harbour Engineering Company.

Comencé a trabajar acá a comienzos del 2020, cuando el equipo era todavía muy pequeño. Éramos unas 40 personas aproximadamente, donde la mayoría eran chinos. Gracias a esto, tuve la oportunidad de contar con una mayor cercanía con ellos desde un principio, contrario a las personas que se integran a la empresa en estos

momentos, siendo casi 300 personas, donde aproximadamente el 80% somos colombianos.

En los cargos directivos se encuentran en su mayoría chinos, a excepción de dos colombianos, y en su mayoría hombres, a excepción de una mujer. En mi caso, mis dos jefes directos son chinos.

Con la convivencia entre chinos y colombianos surge la duda en cuanto al idioma en que nos comunicamos. Por lo general la comunicación interna en la empresa es en inglés. Aunque se ofrecen clases de chino para los colombianos y de español para los chinos, son pocos los que realmente las han aprovechado y se han tomado el tiempo de aprender.

La mayoría de los chinos llegaron a Colombia sin familias, y aunque algunos ya han comenzado a traerlas, muchos continúan viviendo solos, por lo que han fortalecido una hermandad entre ellos que los une más que a los colombianos, quienes tendemos a tener nuestras familias y amigos por fuera de lo laboral.

Es claro que somos culturas diferentes y tenemos hábitos distintos. Por ejemplo, los horarios de comida son

distintos, tanto de almuerzo como de cena. Los chinos almuerzan mucho más temprano, más o menos a las 11 a.m., mientras que los colombianos salimos a almorzar a la 1 p.m. Por esta razón, hay momentos en que casi todos los chinos salen y quedamos solo colombianos en la oficina, y ocurre lo mismo al contrario un par de horas después.

La hora de la cena también marca una diferencia, ya que los chinos salen a comer aproximadamente a las 5 p.m., y regresan luego a la oficina a continuar trabajando. Los colombianos preferimos quedarnos hasta más tarde, y tipo 7 p.m. salimos a comer y/o a nuestras casas, para no regresar hasta el otro día.

Los chinos también tienen una costumbre que extraña en Colombia, y es el de tomar una siesta en la oficina luego del almuerzo. Hace unos años, cuando eran más chinos que colombianos en la empresa, dormían ahí mismo en la oficina, y nosotros salíamos por un café o a caminar un rato para darles ese espacio de silencio. En este momento, como la mayoría viven cerca de la oficina, lo que hacen es almorzar y tomar la siesta en sus casas antes de regresar a la oficina.

En cuanto a las festividades y celebraciones de las culturas, los chinos tienen menos festivos que nosotros, y realmente tienen dos grandes fiestas en el año. En octubre se celebra el día nacional de China y en febrero el año nuevo chino. En estas fechas, la empresa busca fortalecer la integración



### **/MARÍA CLAUDIA GONZÁLEZ**

es ingeniera civil de la Universidad de los Andes, y está actualmente completando su maestría en Hábitat en La Universidad Nacional. Trabaja desde comienzos del 2020 en China Harbour Engineering Company como Ingeniera de Control de Costos.

cultural, y decora la oficina para integrar a todos en las festividades.

Aunque la comida es distinta, y no siempre se comparten los mismos gustos, dentro de la empresa todos están muy abiertos a probar gastronomía de ambos países. Los chinos siempre traen comida, dulces, treats de su país para que probemos, y aunque no siempre todos nos gusten, agradecemos esas ganas de compartir con nosotros su cultura y sabores.

En cuanto a lo laboral, los chinos son muy trabajadores, y nos han hecho saber que se han sorprendido gratamente al descubrir que los colombianos también lo somos (claro que nunca tanto como ellos, quienes que también trabajan los sábados, mientras que nosotros cerramos nuestra semana laboral el viernes).

Este amor por el trabajo y por dar lo mejor de cada uno nos ha hecho compatibles en lo laboral. Esto no significa que todo sea fácil siempre y trabajemos igual. Considero que hay dos diferencias principales que están relacionadas, y es el tema de la comunicación y la resolución de problemas. Los chinos tienen una percepción de eficiencia muy clara, simplifican los problemas y son muy claros y directos al momento de expresarlos. Los describen de una manera sencilla, buscan una solución y la ejecutan. Los colombianos tendemos a darle varias vueltas a los problemas, hablar por las tangentes, irnos por los lados y terminamos por problematizarlos y complejizarlos aún más.

Esto es algo que frustra mucho a los chinos, por lo que los colombianos hemos tenido que aprender ser menos emocionales, más eficientes y orientados a los objetivos a la hora de enfrentar los problemas y comunicarlos. Un ejemplo claro que puedo dar es que uno de mis jefes directos siempre me pide que, al momento de presentarle un problema, lo pueda resumir todo en un minuto y que dentro del minuto esté ofreciendo una solución.

## Los chinos tienen una percepción de eficiencia muy clara, simplifican los problemas y son muy claros y directos al momento de expresarlos.

Aunque los chinos también han hecho el esfuerzo de adaptarse a estilos laborales locales, hago mayor énfasis en el caso contrario porque finalmente tienden a ser los subordinados quienes se adaptan a las maneras laborales de los jefes, y en este caso los jefes son los chinos. Sin embargo, debo decir que ha sido un aprendizaje gigante y no me cabe duda de que esta manera de abordar los problemas y comunicarme de una manera más directa es algo que sé me será útil en mi futuro laboral, e inclusive personal.

Esta adaptabilidad de los colombianos para poder encajar con la cultura laboral de la empresa no ha sido fácil para todos. De hecho, diría que se nos ha facilitado más a los jóvenes, quizás al tener menos años de peso cultural laboral colombiano. Algunos adultos han chocado inmensamente con la cultura de la empresa y han preferido retirarse.

En términos generales, debo decir que he disfrutado y aprendido bastante de trabajar con chinos. Es una cultura muy abierta, cariñosa y amable. La empresa y los chinos se han esforzado para que exista una integración cultural muy linda, que ha trascendido las paredes de la oficina. Me siento feliz de decir que he estado invitada a comer y probar la gastronomía china en las casas de mis compañeros, fuera del mundo laboral. Aunque la gastronomía y la cultura pueden ser diferentes, la idea no es que nos gusten siempre las mismas cosas, ni lograr que nuestras culturas se conviertan en paralelas. Lo enriquecedor es poder conocernos, en lo personal y laboral, desde nuestras diferencias y desde ellas poder encontrar y crear puentes que nos sirvan de aprendizaje y crecimiento mutuo.

JOYAS URBANAS DE CHINA:

# HINICHIJOU CAFÉ, SHANGHAI



¿Imaginan pedir un café frente a una pared gris con un pequeño hueco del que se asoma una garra de oso que apunta un código QR? ¡Y que el café lo entregue la misma garra peluda!

Les presentamos este café innovador, entretenido, y con valor social que encuentran en Shanghái. Su primer local abrió en el 2020, y desde ahí ha sido tan exitoso que cuenta ya con nueve sucursales.

Las 8 primeras sucursales son atendidas exclusivamente por baristas con discapacidad auditiva y verbal, que son quienes usan sobre sus manos la garra del oso. Es debido a la discapacidad que el pedido únicamente se puede hacer por medio del código QR que cuelga del hueco en la pared, y la idea de hacerlo por medio de un hueco nació

porque las baristas no querían que se les viera la cara.

La nueva y última sucursal ofrece empleo también para las personas con discapacidad visual. En este caso, el café cambia su diseño, y los clientes pueden ver como dos hermanos gemelos ciegos hacen y entregan sus pedidos.

La empresa está comprometida con ayudar a que las personas que dependen de sus familias y de la sociedad puedan ser más confiados, y miembros independientes de su comunidad.

Los invitamos a probar este café. Primero, para tener la experiencia de ser servidos por un oso, y segundo, para apoyar que los discapacitados puedan tener mayores oportunidades laborales.

# ¿POR QUÉ ME GUSTA CHINA?

**E**n casillar a la República Popular China únicamente como una de las grandes potencias económicas y comerciales de la actualidad, es una forma errónea o vaga de apreciar y percibir a este gigante asiático, puesto que China durante estos últimos años, le ha dado a la comunidad internacional una valiosa lección de resiliencia, superación y progreso. Como lo muestra la historia antigua, moderna y contemporánea de la sociedad, aproximadamente cada 100 años una nación se erige como líder y precursor de las políticas y decisiones internacionales encaminadas a determinar el futuro del mundo entero. Teniendo en cuenta este precedente, considero

que la República Popular China está llamada a ser esa nación que se convierte en el referente del cambio y la transformación del orden mundial actual. Sin embargo, el mundo se hace esta pregunta: ¿cómo puede convertirse China en un gran líder y potencia internacional en la actualidad, teniendo en cuenta que hace solo 60 años se consideraba como uno de los países más pobres y poco prósperos del mundo? La respuesta a este interrogante es muy basta y extensa, pero se puede sintetizar en cuatro puntos fundamentales que marcaron un antes y un después en la historia de China.

El primero de estos puntos es el siglo del fracaso y las guerras del opio, desarrolladas durante gran la comunidad internacional consideraba a China como una nación pobre, subdesarrollada, analfabeta y burda; situación que no se generó por la administración de la Republica en ese momento histórico, sino por el imperialismo rampante del siglo XX, que se enfocaba en reprimir a toda nación rica en materias primas, pero con deficiente crecimiento económico productivo; esto, evidentemente, por cuenta de las grandes metrópolis de las potencias industrializadas de esa época.



**/SANTIAGO CABRERA GRAJALES**  
 Investigador de la Iniciativa de la Franja y la Ruta  
 Estudiante de la Universidad de la Lengua y la Cultura de Beijing (BCLU)  
 Gobernador Juvenil del Departamento del Quindío, Colombia



Robert Nyman / Unsplash

El segundo momento histórico trascendental en la historia moderna China, es la emancipación, ratificación y surgimiento de la República Popular China, la cual se logró bajo el mandato del partido comunista al mando del Presidente Mao Zedong. En mi opinión personal, desde el 01 de octubre de 1949, se empezaba a percibir el gran éxito y prosperidad que iba a tener China en el futuro.

Desde la fundación de la República Popular China, ya se había gestado el precedente inicial de la transformación del gigante asiático, sin embargo, como todos sabemos, lleva tiempo que todo gran árbol crezca y se alce al cielo, por lo cual, el tercer punto fundamental del cambio de China, nos habla sobre uno de los más grandes sucesos políticos nacionales llevados a cabo en ese País durante su historia, el cual se denomina: “La apertura económica de China del siglo XX”. China tuvo un crecimiento económico considerable para finales del siglo pasado, sin embargo, carecía de ese factor internacional de desarrollo comercial, de inversión e intercambio cultural que se consolidó posteriormente. Así pues, en 1980 el presidente chino de ese momento, Deng Xiaoping tomó la valerosa decisión de abrir sus fronteras y utilizar la globalización económica a su favor, en pro del desarrollo chino en un sentido multifacético.

El cuarto momento histórico fundamental de la China contemporánea, en lo que a mí respecta, es el más representativo para mi desarrollo académico y profesional. En el año 2013, el actual presidente de China, Xi Jinping, en una de sus variadas conferencias por el Medio Oriente, presenta al mundo la “Iniciativa de la Franja y la Ruta”,

no tanto como una remembranza y recuerdo memorable de lo que fue la antigua Ruta de la Seda del siglo XVI que conectó a gran parte de Asia y Europa Oriental; sino más bien, como una plataforma de comercio e intercambio económico que pretende vincular a todas las naciones del mundo en un sistema de rutas y cinturones marítimos, portuarios y ferroviarios; todo en aras de generar desarrollo y progreso global. Actualmente, este gran proyecto económico cuenta con una vasta cantidad de miembros y aliados alrededor del planeta, que ha trascendido las barreras culturales y de lenguaje. En la antigüedad, todos los caminos solían conducir a Roma, ahora llevan a Beijing.

Existen y existirán miles de razones que justifiquen el gran aprecio y amor que le tengo a China, a su pueblo, a su historia, a su cultura y a sus costumbres. Sin embargo, retomando lo mencionado anteriormente, me gustaría que esta gran enseñanza que nos ha brindado China, no se quede solo en una simple historia, sino más bien que cada uno de nosotros nos apropiemos de ella y la apliquemos en nuestras vidas y en nuestro futuro profesional, porque si China pudo convertirse en un gran árbol frondoso y productivo, ¿por qué nosotros no podríamos hacer lo mismo?

Admiración, respeto y sobre todo un gran amor, son los sentimientos que me unen con la República Popular China.

**Si China pudo convertirse en un gran árbol frondoso y productivo, ¿por qué nosotros no podríamos hacer lo mismo?**

为了中华人民共和国的历史, 文化和习惯干杯

# GANAR UN CONCURSO CHINA- COLOMBIA DESDE LOS OJOS DE UN ARTISTA

Little Plant / Unsplash

**E**n el mes de marzo del 2022 tuve el privilegio de participar en el Segundo Concurso Nacional de Pintura China Colombia “¡Unidos en los XXIV Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno de Beijing 2022 por un Futuro Compartido!”, con mi obra: “Lucha y Concentración Beijing 2022”.

Obtuve el segundo puesto en la categoría “Profesional”. El concurso fue organizado por la Embajada de China en Colombia, el Ministerio de Cultura de Colombia, el Ministerio de Deportes de Colombia, “ChinaVR”- Proyecto pionero para América Latina bajo la coordinación de la Asociación de la Amistad Colombo China, dentro del marco de la conmemoración del 42° aniversario del establecimiento de relaciones diplomáticas entre China y Colombia.



**/CRISTINA ADELAIDA MATEUS MORENO.**  
Crisálida “La Mujer de Los Rostros”  
Representante Legal  
Y presidente  
Fundación Chrysos  
Diciembre 2022



Obra ganadora segundo lugar categoría profesional: “Lucha y Concentración Beijing 2022”.

Como manera de celebración de la relación diplomática entre estos dos países, y teniendo en cuenta que China fue el país anfitrión de los XXIV Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno en Beijing, el concurso nos permitió a los participantes demostrar nuestro talento como artistas y despertar el interés en China, construyendo y fortaleciendo de esta manera los puentes culturales y de amistad.

El concurso nos invitaba a mostrar nuestra creatividad resaltando el espíritu olímpico, teniendo en cuenta que el lema de los juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno en Beijing 2022 era “Juntos por un futuro compartido”. Este fue el eje central del concurso, en el que se buscaba fortalecer el intercambio cultural a través del arte, donde podíamos expresar nuestra visión y experiencias entre China y Colombia.

El S.E. Embajador de la R.P China en Colombia Lan Hu fue el encargado de inaugurar la premiación quien manifestó que quienes participamos empleamos elementos creativos como Bing Dwen Dwen, Shuey Rhon Rhon, el dragón, el fénix, el oso panda, la Gran Muralla, el Templo del Cielo y el Cubo Acuático, etc., convirtiendo la cultura china y los juegos olímpicos en creaciones artísticas registrando de esta manera pinturas históricas de intercambio cultural chino-colombiano.



S.E. Embajador de la R.P China en Colombia Lan Hu

La Ministra de Cultura Angélica Mayo lo agradeció a la Embajada de China en Colombia por el gran escenario donde los artistas y aficionados de pintura colombianos podíamos exhibir nuestro talento y por nuestra interpretación perfecta de los espíritus olímpicos mostrando Colombia y China podemos progresar unidos y “avanzar juntos hacia el futuro”.

En ese momento ya nos sentíamos altamente importantes, pero al conocer el jurado, compuesto de treinta personajes importantes, entre los que estaban políticos, embajadores, artistas y otras celebridades chinas y extranjeras, sentimos infinita felicidad y grandeza.

El 5 de abril es un día que no olvidare jamás, estando en recuperación de una cirugía, recibí la maravillosa noticia por parte de la Asociación de la Amistad Colombo China, informándome que por obtener el segundo lugar a nivel Profesional se me llevaría una semana al Laboratorio de China VR en Cali del 2 al 7 de mayo, iniciando así momentos de gran recordación e inmensa felicidad.

En Cali nos recibió Jhon Edward Vargas Vásquez, Decano de la Facultad de Ingeniería y el Ingeniero Gustavo Adolfo Alomía, en representación de la Universidad Santiago de Cali y en cooperación con el Centro de Investigación Nux y el patrocinio de Xun Lou. Ese día se nos puso al tanto de nuestro itinerario, que era realmente apretado, digno de grandes personalidades. Sentíamos que no podíamos ser más felices.

Nos llevaron a conocer lugares representativos de Cali, a probar el aborrajado, el cholado la lulada y las maravillas gastronómicas de Cali.



Jurado concurso segundo Concurso Nacional de Pintura China Colombia “¡Unidos en los XXIV Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Inverno de Beijing 2022 por un Futuro Compartido!”



Recibimiento Ganadores del II Concurso Nacional de pintura China – Colombia Universidad Santiago de Cali / 2 mayo 2022



Ganadores del II Concurso Nacional de pintura China – Colombia Visitando sitios emblemáticos de Cali



Mural colectivo ganadores del II Concurso Nacional de pintura China - Colombia

Cada día era más gratificante que el anterior. Recibimos una felicitación especial y personalizada por parte del señor Rector de la Universidad Santiago de Cali, Carlos Andrés Pérez Galindo. El agradecimiento por parte nuestra a tantas atenciones lo quisimos hacer a la manera de los artistas: realizamos un mural colectivo de los ganadores invitados (Vanessa Díaz Tabares, Alejandro Giraldo, Sebastián Mora Vallejo, Edwin Estiven Cáceres Piñeros, Keyla Liliana Patiño Zambrano, Nelson Plested y Crisálida La Mujer de los Rostros).

Este mural nos permitió a los ganadores conocernos como artistas y poder establecer puentes culturales de creatividad y de amistad. Quisimos que este mural tuviera como base fundamental uno de los símbolos representativos de la Universidad Santiago de Cali, y realmente fue muy gratificante ver a muchos estudiantes felicitarnos durante el proceso de realización por esta apuesta gráfica. Para cerrar tan magna celebración con broche de oro, dentro del marco de la semana de premiación de los ganadores del II Concurso Nacional de pintura China – Colombia, se me dio el inmenso honor de participar como invitada especial a dictar la conferencia: Gestalt Percepción de los objetos a través de los Sentidos, que contó con la participación de más de 90 estudiantes de Ingeniería de la Universidad Santiago de Cali.

Fueron muchos los momentos de aprendizaje, de conocimiento y de mucha felicidad. Solo me resta agradecer a la Embajada de China en Colombia, al Ministerio de Cultura de Colombia, al Ministerio de Deportes de Colombia, “ChinaVR”, a la Universidad Santiago de Cali, al Centro de Investigación Nux, a Xun Lou y en especial a la Asociación de la Amistad Colombo China por ser pioneros y apoyar este tipo de proyectos para América Latina.



Ganadores del II Concurso Nacional de pintura China – Colombia Con el señor Rector Carlos Andrés Pérez Galindo /3 mayo 2022



Entrega del mural colectivo ganadores del II Concurso Nacional de pintura China - Colombia /4 mayo 2022 Auditorio 6222 USC



En la conferencia: Gestalt Percepción de los objetos a través de los Sentidos dictada por Cristina A. Mateus M. 4 mayo 2022 Auditorio 6222 USC

JOYAS URBANAS DE CHINA:

# LA CASA DE PORCELANA, TIANJIN



Este museo es imperdible tanto por el complejo arquitectónico en el que se encuentra, como por lo que está expuesto en el interior. Su arquitectura combina el oriente y el occidente, con un aire de Antoni Gaudí. El edificio principal es de estilo francés, mientras que el corredor es de estilo italiano, y al interior tiene connotaciones budistas.

La decoración tiene más de 700 millones de piezas de azulejos antiguos, más de 40 toneladas de cristales y ágatas, 13.000 platos antiguos y 600 estatuas (300 en forma de gato y 300 en forma de león). La porcelana proviene de distintos momentos históricos, de las dinastías: Jin, Yuan, Ming y Qing. ¡Es una visita imperdible!



## EL OSO PANDA GIGANTE, EL PRÍNCIPE DE LA MONTAÑA

«El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo el necio se queda sentado en él».  
– Proverbio Chino.



/MICHELLE YAZAR

**M**i admiración por la cultura China empezó con un regalo que recibimos como familia hace años atrás: un collar de jade y una pashmina.

Una de mis hijas recibió un peluche de oso panda. Desde entonces, he admirado la cultura, historia, ciencia y tecnología de la nación, además del cuidado que tienen con esta especie de los pandas gigantes en conservación, que es única.



Los osos panda gigantes, con su nombre en chino simplificado (大熊猫) (nativo de China central), son animales pacíficos y muy cariñosos. Cuando se ven en riesgo, se defienden, pero por lo general son seres tranquilos y juguetones.

El pelaje de estos gigantes los mantiene con las suficientes calorías para soportar las bajas temperaturas en tiempo de invierno. Su alimento principal es el bambú, el cuál consumen desde 12 hasta 38 kilogramos cada día.

Los osos panda son una especie que cuenta con mil quinientos ejemplares, a los que se les está preparando para volver a su estado salvaje. El interés y responsabilidad de sus cuidadores comienza desde que nacen en el cuarto de enfermeras. Después de dos meses, son trasladados al de crecimiento, dándoles los medios para luego poder sobrevivir en una vida salvaje (en un medio conservado por

el gobierno chino). Los profesionales que los cuidan demuestran su amor por esta especie en la provincia de Sichuan.

Hay siete reservas naturales en China, entre ellas, la reserva natural nacional de Wolong (卧龙自然保护区).

En esta reserva se encuentran especies vulnerables, como: el oso panda rojo, el leopardo de las nieves, la pantera nebulosa, etc. El cuidado de estas especies es muy importante para la humanidad, y tener conciencia sobre estas especies es relevante para el ecosistema.





Las investigaciones que se conducen hasta el día de hoy se desarrollan para evitar las muertes de esta especie o cualquier otra en el mundo. A cada uno de los ciudadanos chinos desde su escolaridad, se les enseña el valor que tiene los osos panda gigante. Dentro de su cultura, estos animales representan el Yin y el Yang.

China nos ha permitido conocer más de su cultura e historia, por medio de la conservación de estas especies, los bosques y el entorno de los animales salvajes. El país busca medios para preservar el medio ambiente, y para evitar llegar al punto donde las futuras generaciones los conozcan únicamente por medio de videos, imágenes o museos. Considero que todas las generaciones tienen el derecho de verlos en su estado natural.

Cuando los humanos que los cuidan consideran que los osos están preparados para dejar la reserva, se les

pone un collar para saber su ubicación y tener un mayor conocimiento de su hábitat, para brindarles así una mejor atención.

El cuidado de esta hermosa especie es muy valioso, sobre todo teniendo en cuenta que las hembras solo tienen una cría cada dos años y el promedio de vida de cada oso panda es de 20 años.

**A cada uno de los ciudadanos chinos desde su escolaridad, se les enseña el valor que tiene los osos panda gigante. Dentro de su cultura, estos animales representan el Yin y el Yang.**

Es importante tomar conciencia y entender que en este mundo todos dependemos de todos. El caso del oso panda es similar al del oso de anteojos de mi país Colombia; es maravilloso verlo en su hábitat. Por esto, hago un llamado a que preservemos los bosques en nuestras selvas, todavía hay mucho por aprender y hacer en cuanto a esto. Mi mira está en esta gran extensión de China, que brinda un lugar mucho más seguro, para las especies, de nosotros «los mayores depredadores».

En Latinoamérica se ha comenzado a conocer más acerca de los osos panda gigantes y demás especies de osos. Son admirables las investigaciones que se desarrollan para la preservación de esta especie tan antigua de oso. No es gratuito que el oso panda sea hoy un símbolo para el país asiático.

Mi interés por estos hermosos ejemplares (todos son una ternurita), me ha hecho indagar más en el asunto, viendo diversos documentales y series de TV que dan a conocer más sobre la cultura China. La responsabilidad y compromiso de algunas celebridades del cine como Jackie Chan, ha sido útil al momento de difundir información sobre esta especie vulnerable. Nos hace cuestionarnos y entender que ellos esperan y merecen que hagamos más por ellos.

Hablar de los osos panda, y el mundo maravilloso de estas criaturas fascinantes, nos aporta cada día. Cuando contamos con la oportunidad de conocer más sobre esta fantástica especie, hacemos votos. Agradecemos la oportunidad de una manera humilde y respetuosa de acercarnos a este animal majestuoso. Agradezco el permitirme escribir un poco sobre China, y la forma integral en la que su trabajo está dando frutos, con disciplina y el amor que se trabaja en las reservas para salvaguardar a los osos panda.



### **POEMA «MIS OJOS TE VEN OSO PANDA»**

*Eres como la nieve.*

*Te metieron en un tazón, dándote con pinces, los colores que ahora ves.*

*Entre enceradores y príncipes anduviste.*

*Te admiraron como el Yin y el Yang, de la nobleza te dieron a las montañas de bambú, tan libre como el viento, bañado con el rocío de los ríos, que son tus espejos.*

*De lo más hermoso entre el verano, lo preferido es la flor, es tu imagen que da.*

*Verte en mis sueños, en los bosques de China a la distancia y decirte: «¡Eres mi inspiración, una ternurita que ha robado mi corazón!, mi regordete amigo que a la distancia, te admiro. Eres de las criaturas más hermosas e inteligentes y con tu forma de ser, tus ecos se escuchan en las grandes montañas. ¡Cuánto quisiera tenerte entre mis brazos, ternurita de mi corazón! Eres todo un héroe, y recordado, aunque aquí contemos con tu amigo, el oso de anteojos; De igual como tu, subido en el bambú, con pilatunas que robas la atención en tu casita, con quienes te aman; Los cuidadores que son los que te protegen, para que el mundo sepa que estas aquí, aunque te digan «Kung-fu panda», eres mi amigo de lejos.*

*Sabemos de ti, aunque la tristeza nos embargue pero tenemos la esperanza que estarás allí.*

*Blanco como las nubes y oscuro como la tierra, oso panda, mi gran amigo.*





## **SALUD MENTAL Y POST- PANDEMIA: UNA GUERRA ENTRE EL TIGRE Y EL DRAGÓN**

**A**l escuchar la palabra China viene a nuestra mente un sinfín de términos: tecnología, cultura, dragones, potencia, pero un término que quizá todos tengamos en común al pensar en esta palabra es: pandemia. La pandemia nos impactó fuertemente a todos, no la esperábamos y así sin previo aviso nos hizo cerrar ciudades enteras, sumergiéndose y cambiando tan profundamente nuestra sociedad, que dejó sobre nosotros huellas psicosociales con las cuáles hoy en postpandemia seguimos luchando por superar.

Antes de hablar acerca de salud mental en pandemia y postpandemia, es importante ahondar en qué es la

psicología, qué es la salud mental, por qué es importante, y cómo nos afecta personal y socialmente. Es necesario recordar que el tema de salud mental nos ha acompañado durante siglos, y en cada uno de estos la salud mental se percibía de forma diferente, ya que temas como la religión, la cultura o la sociedad del momento afectaban la visión acerca de esta. Un gran ejemplo podría ser la antigua Grecia, donde creían y discutían temas acerca del cuerpo y su relación con el “alma”. Platón por su parte, trató el tema del Alma en Fedón, donde el Alma, según el diálogo, es inteligible (captada por el pensamiento), y tiene tres partes: (i) Razón, donde se lleva a cabo todo el proceso intelectual, (ii) apetito del alma, responsable de las necesidades corporales, y (iii) el espíritu, que se ocupa del reconocimiento. A aquellos que carecían de un “buen juicio”, se les conocía como personas locas o en muchos casos poseída. Es notable el gran paso de la humanidad desde llamar a alguien loco o creer que alguien está poseído a pasar a entender y poder tratar a una persona con una probable enfermedad mental. Se puede decir que la psicología como ciencia



/ LAN ZHENG

Annie Spratt / Unsplash

surgió de la relación entre la filosofía y la fisiología, donde esta última se encargaba del estudio del cerebro y la conducta, y tuvo una fuerte influencia sobre la psicología; pues también, abogó por el uso de métodos científicos para estudiar la mente y el comportamiento humano.

La psicología nos afecta a todos. ¿Recuerdan el comienzo de la pandemia?, una de las reacciones más curiosas fueron las compras de pánico, compras que fueron demasiado lejos, hasta el punto donde se podía ver personas llevando la mayor cantidad de papel higiénico y comida enlatada posible a sus casas, fue un momento de filas enormes donde seguro más de uno de nosotros estuvo formado abasteciéndose pero, ¿alguna vez se preguntaron por qué ocurría esto aunque las autoridades y los medios declaraban que era completamente innecesario? Esto no fue más que una reacción que en psicología se conoce como furor colectivo, una reacción en cadena que empieza por un pequeño grupo, y luego se extiende a poblaciones más grandes. Es una reacción en masa que puede terminar afectando incluso a un país entero, como sucedió en China, y también al otro lado del mundo, en Colombia. El temor a lo desconocido es uno de los sentimientos más primarios del ser humano y el furor colectivo que en este caso se manifestó en compras de pánico fue una reacción contra el estrés y ansiedad que puede generar una situación (en este caso la pandemia). La necesidad de tener control para sentirnos más “seguros” ante lo desconocido nos revierte al modo supervivencia, lo que nos hace cometer acciones fuera de lo común, entonces sólo es necesario ver a unos cuantos comprando

de más, para que nuestro cerebro cree un estado de alerta acerca de una “crisis” que es necesario atender. Se ve a las personas en filas exageradas comprando una cantidad exagerada de productos y se convence uno de que necesita hacer lo mismo, entonces uno se forma, y ya estando en la fila, se empieza a buscar explicaciones del porqué uno está ahí. Así funciona nuestro cerebro en muchas ocasiones, primero actuamos y luego pensamos la razón para justificar la acción que ya llevamos a cabo, y así, sin darte cuenta, te convertiste en una fuente de información visual para otros que al ver la fila aún más larga de lo que tú la viste, también ven la necesidad de atender la “crisis” que todos están atendiendo. De hecho, esta es una reacción muy común en nosotros los seres humanos ya que se remonta a uno de nuestros primeros instintos de aprendizaje, la imitación.

El furor colectivo fue tan sólo uno de los muchos problemas psicológicos que trajo consigo la pandemia. Otros síntomas que podríamos mencionar que son los que más frecuentaron y frecuentan las salas de consulta psicológica en pandemia y post pandemia son:

- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Cambios de apetito
- Sentimientos complejos
- Pérdida de concentración
- Cansancio crónico
- Ansiedad y pensamiento anticipatorio
- Pérdida de habilidades sociales...etc.

Cada persona puede experimentar una sintomatología diversa y combinada entre varios de estos síntomas, los cuales pueden llevar luego a la somatización (sufrimiento físico-corporal que proviene como manifestación de las emociones, sentimientos o pensamientos provenientes de nuestra psiquis). Por esto, la gran mayoría de nosotros puede experimentar estrés postraumático causado por la pandemia, otras personas, incluso padecen de síndromes como el síndrome de la cabaña (miedo a salir de casa), y en el peor de los casos, manifiestan intentos de suicidio, como se vio reflejado en las tasas de suicidio durante y después de la pandemia. Solo en Colombia, en el 2020 hubo 26.132 casos de intentos de suicidio (Instituto Nacional de Salud), y hubo un aumento de 1.127 casos de suicidio en el primer semestre del 2020 a 1.489 en el primer semestre del 2021 (Instituto Nacional de Medicina Legal). La población con mayor número de suicidios está en entre las edades de 15-19 años, algo sumamente preocupante para las autoridades.

La pandemia fue un despertar para entender la importancia de la salud mental, y es por eso que muchos países están intentando implementar medidas para prevenir, mejorar y desarrollar las vías de auxilio psicológico. En Colombia, aunque la ley de salud mental está establecida desde 2013, en postpandemia se han hecho más visibles que nunca algunas de las acciones y proyectos que se han tomado en pro de la salud mental de los colombianos. Un ejemplo claro fue El Foro Salud Mental en Colombia: retos y desafíos, el cual se realizó a finales de octubre de 2021 y tuvo el principal objetivo de concientizar y sensibilizar

a los participantes del Sistema General en Seguridad Social de Salud (SGSSS) y demás actores competentes en el área, sobre la importancia de la promoción, prevención y atención de calidad, además de pedir la oportunidad a más eventos de salud mental dada la probabilidad de que los eventos de Salud Mental puedan incrementarse por la pandemia. Adicionalmente, la PGN exigió que se cumplan las normativas establecidas de salud mental, y para esto se hizo seguimiento a secretarías departamentales, EPSs, entidades de medicina pagada y otras entidades en busca de garantizar la implementación de la normativa reciente en pro de la salud mental colombiana.

Hablando del otro lado del mundo, China, el gigante asiático, también se está “armando” cada vez más de estrategias para pelear esta batalla en pro de la salud mental, reconociendo cada vez más la importancia de esta. Para lograr abastecer la gran demanda de este campo en medio de una población tan grande, se busca implementar métodos como el plan de acción China saludable, el cual se encuentra activo desde 2019 hasta 2030. Aunque el plan trata la salud en general, se hizo un importante énfasis en la salud mental, buscando mejorar los niveles de tratamiento de enfermedades como la depresión en un 80% para el 2030. Algunas de sus medidas para lograrlo son: (i) concientizar la importancia de la salud mental y promover su conocimiento por medio de consultas y plataformas, (ii) en el caso de los jóvenes se espera poder formar y capacitar al personal de educación a través de la creación de más especialidades y cargos pertinentes.

Sumado a esto, el plan contiene métodos de actuación que se espera que los ciudadanos aprendan y apliquen para bajar la presión y mejorar su salud mental en medio de una sociedad ajetreada.

Aunque la pandemia será memorable y nos dejó profundamente marcados, también es cierto que los humanos desde el inicio de nuestra historia hemos demostrado lo fuerte y capaces que somos para adaptarnos a cualquier situación. Un día, la pandemia será

**Un día, la pandemia será un recuerdo de cómo logramos superarnos durante los eventos más inesperados, y mientras eso ocurre, nos tenemos los unos a los otros,**

un recuerdo de cómo logramos superarnos durante los eventos más inesperados, y mientras eso ocurre, nos tenemos los unos a los otros (poner en texto normal), por eso es necesario que aprendamos a cuidar nuestra salud mental, ya que al estar sanos nosotros mismos seremos capaces de ser empáticos y de ayudar a aquellos que más lo necesitan. Solo así lograremos ganar esta guerra entre el “tigre y el dragón”.

兔  
新年快樂



HAPPY CHINESE NEW YEAR

2023

YEAR OF THE RABBIT



# 汉语桥俱乐部

---

Club Puente Chino  
en Bogotá