

«Lectura, ejercicio y disciplina ayudan a estar positivos»

● 'Lo que de verdad importa' llega al Auditorio de León el 4 de marzo

CARMEN TAPIA | LEÓN

El arquitecto mexicano Bosco Gutiérrez estará el día 4 en León para participar en el congreso de la Fundación 'Lo que de verdad importa', un encuentro que se celebrará en el Auditorio de León a partir de las 09.30 horas con el impulso de la Fundación Cepa y la participación del Diario de León. Bosco, junto a Miriam Fernández y Pepe Romano, ofrecerán experiencias de superación, esfuerzo y solidaridad.

La inscripción para participar en este encuentro, que es gratuito, se puede realizar en la web www.loquedeverdadimporta.org. El encuentro se podrá seguir en redes sociales con el hashtag #conotrosojos.

Bosco Gutiérrez contará cómo su experiencia tras pasar nueve meses secuestrado en un pozo de un metro de ancho y tres de largo, cambió su percepción de la vida.

—Nueve meses de secuestro cambian a una persona. ¿Qué aprendió de esa experiencia?

—Lo más positivo de esa experiencia es estar afuera, gozando de la libertad con mis hijos, con mi gente querida, es algo que aprecio mucho. Nunca se me olvidarán esos nueve meses y por eso cuando llegó la pandemia relativicé mucho la situación. Doy gracias a Dios cada día por estar vivo, libre y disfrutando de mi gente. Lo negativo es la vulnerabilidad que sientes. Para mí fue más positivo que negativo porque mi opción fue abandonarme en manos de Dios. La estadística más exacta y cruel es que todo el mundo se muere tarde o temprano, pero tenemos un tiempo dichoso para disfrutar de la vida.

—¿Puede dar alguna herramienta para que la salud mental no sea una pandemia peor que la del coronavirus?

—La salud mental tiene mucho que ver con la programación que tú mismo hagas de tu cerebro. Nuestra libertad interior es la más importante para decidir las cosas que haces. Puedes dar el rumbo a



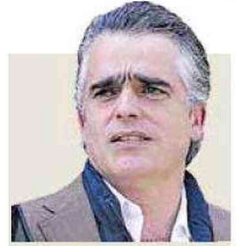
El arquitecto mexicano Bosco Gutiérrez. D.I.

tu vida casi como quieras ejerciendo esa libertad personal. Aconsejaría la actividad constante, evitar los espacios de ociosidad, horarios disciplinados, ejercicio físico, mental, renovar la fe, cualquiera que sea, y aprovechar el tiempo, que es oro. Durante la pandemia hemos disfrutado de la tecnología, que nos da una ventana de relación impresionante, aunque nunca sustituirá a las relaciones directas. Tenemos que programar nuestra cabeza con lecturas, estudio y con actitud positiva y alejar de nuestra vida los pensamientos negativos.

—La mayoría de la población

afrontó el confinamiento en pisos pequeños, sin espacios abiertos al exterior, con pocas posibilidades de movimiento. Las familias buscan ahora casas más saludables. Usted es arquitecto. ¿Cómo es la ciudad ideal para vivir?

—La arquitectura va provoca espacios más accesibles y ambientes de privacidad para que uno se pueda aislar del resto de la familia si quiere conversar con un amigo o cualquier otra cosa, con terrazas y áreas más amplias, con espacios más dignos. Los espacios actuales no están diseñados para permanecer mucho tiempo en ellos.



Logró salir del consumo del alcohol y las drogas con la ayuda familiar

PEPE ROMANO
ADICCIONES Y RESILIENCIA



Nació con parálisis cerebral. Camina con andador y es cantante y actriz

MIRIAM FERNÁNDEZ
'OPTIMISMO Y SUPERACIÓN'

0		1		2		3		4		5		6		7		8		9	
Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete
06800.....	300	06801.....	300	06802.....	300	06803.....	300	06804.....	300	06805.....	300	06806.....	300	06807.....	360	06808.....	360	06809.....	360
06810.....	300	06811.....	300	06812.....	300	06813.....	300	06814.....	300	06815.....	300	06816.....	300	06817.....	360	06818.....	360	06819.....	360
06820.....	300	06821.....	300	06822.....	300	06823.....	300	06824.....	300	06825.....	300	06826.....	300	06827.....	360	06828.....	480	06829.....	360
06830.....	300	06831.....	300	06832.....	300	06833.....	300	06834.....	300	06835.....	300	06836.....	300	06837.....	360	06838.....	360	06839.....	360
06840.....	300	06841.....	300	06842.....	300	06843.....	300	06844.....	300	06845.....	420	06846.....	300	06847.....	360	06848.....	360	06849.....	360
06850.....	420	06851.....	300	06852.....	300	06853.....	420	06854.....	300	06855.....	300	06856.....	300	06857.....	360	06858.....	360	06859.....	360
06860.....	300	06861.....	300	06862.....	420	06863.....	300	06864.....	600	06865.....	300	06866.....	300	06867.....	360	06868.....	360	06869.....	360
06870.....	300	06871.....	420	06872.....	420	06873.....	300	06874.....	300	06875.....	420	06876.....	300	06877.....	360	06878.....	360	06879.....	360
06880.....	300	06881.....	300	06882.....	300	06883.....	300	06884.....	300	06885.....	300	06886.....	420	06887.....	360	06888.....	480	06889.....	360
06890.....	5.840	06891.....	120.000	06892.....	5.840	06893.....	300	06894.....	300	06895.....	300	06896.....	300	06897.....	360	06898.....	360	06899.....	360
52400.....	300	52401.....	300	52402.....	300	52403.....	300	52404.....	300	52405.....	300	52406.....	300	52407.....	360	52408.....	360	52409.....	360
52410.....	300	52411.....	300	52412.....	300	52413.....	300	52414.....	300	52415.....	300	52416.....	300	52417.....	360	52418.....	360	52419.....	360
52420.....	300	52421.....	300	52422.....	300	52423.....	300	52424.....	300	52425.....	300	52426.....	300	52427.....	360	52428.....	480	52429.....	360
52430.....	300	52431.....	300	52432.....	300	52433.....	300	52434.....	300	52435.....	300	52436.....	300	52437.....	360	52438.....	360	52439.....	360
52440.....	300	52441.....	300	52442.....	300	52443.....	300	52444.....	300	52445.....	420	52446.....	300	52447.....	360	52448.....	360	52449.....	360
52450.....	420	52451.....	300	52452.....	300	52453.....	420	52454.....	300	52455.....	300	52456.....	300	52457.....	360	52458.....	360	52459.....	360
52460.....	300	52461.....	300	52462.....	420	52463.....	300	52464.....	300	52465.....	300	52466.....	300	52467.....	360	52468.....	360	52469.....	360
52470.....	300	52471.....	420	52472.....	420	52473.....	300	52474.....	300	52475.....	420	52476.....	300	52477.....	360	52478.....	360	52479.....	360
52480.....	300	52481.....	300	52482.....	300	52483.....	300	52484.....	300	52485.....	300	52486.....	420	52487.....	10.360	52488.....	600.000	52489.....	10.360
52490.....	300	52491.....	300	52492.....	300	52493.....	300	52494.....	300	52495.....	300	52496.....	300	52497.....	360	52498.....	360	52499.....	360
Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones	Terminaciones
50.....	120	71.....	120	582.....	300	9033.....	1.500	864.....	300	365.....	300	266.....	300	1847.....	1.560	338.....	360	019.....	360
				942.....	300	663.....	300			945.....	420	86.....	120	2567.....	1.560	488.....	480	349.....	360
				62.....	120	53.....	120			45.....	120			6927.....	1.560	28.....	180	9.....	60
				72.....	120					75.....	120			7.....	60	88.....	180		
																8.....	60		

ESTE SORTEO PONE EN JUEGO 42.000.000 DE EUROS EN PREMIOS