

GIMBRA

Expansión

REVISTA

MAYA ANGELOU

Story Time



Habitar el invierno

Cómo rediseñar tus pilares cuando el afuera se apaga

Lo que tenés que saber para la charla de café

Y mucho más

VOLUME REVISTA
JUNIO 2026

Bienestar



HABITAR EL INVIERNO

PARAR NO ES DE VAGOS, ES DE ESTRATEGAS

Vivimos en tiempos de primavera eterna. Entendimos que el éxito es estar al palo las veinticuatro horas, los trescientos sesenta y cinco días del año. Tenés que producir, florecer, brillar, sonreír para la foto y, si te queda un hueco, meter un máster o un proyecto paralelo. Nos da pánico el invierno. Le tememos al frío, a la baja energía, al silencio y, sobre todo, a quedarnos a solas con lo que nos pasa cuando el ruido del afuera baja el volumen.

Pero mirá el calendario. Junio está acá y, con él, llega la noche más larga del año. El solsticio de invierno no es solo un dato astronómico para mirar en el noticiero, es un límite que la naturaleza nos pone en la cara. Nos está diciendo, casi a los gritos: "Pará un cambio. Es hora de ir hacia adentro".

¿Y sabés qué hacemos nosotros? Prendemos todas las luces, nos tomamos tres cafés más y seguimos de largo, fingiendo que la noche no existe.

La resiliencia mal entendida:

Entendimos que la resiliencia es aguantar el golpe como un boxeador, poner el pecho y seguir adelante pase lo que pase. Qué soberbia. La verdadera resiliencia no es resistir hasta romperte, es saber cuándo retirarte al cuartel de invierno para reparar los daños.

En la construcción existe la cimbra, esa estructura provisoria que sostiene el arco mientras se asienta, antes de que pueda mantenerse firme por sí mismo.

Bueno, la pausa es tu cimbra. No es tiempo perdido, no es debilidad y definitivamente no es de vagos. Es el sostén invisible que necesitás para que toda tu estructura interna no se venga abajo cuando el contexto se pone pesado.

HABITAR EL INVIERNO

PARAR NO ES DE VAGOS, ES DE ESTRATEGAS

Habitar el invierno significa dejar de pelear contra tu cansancio y empezar a respetarlo. Significa entender que para tener cimientos sólidos en la calma, primero hay que bancarse el vacío de la quietud.

Cortémosla con el "bienestar de cotillón". El autocuidado real no se soluciona con un baño de inmersión un domingo a la noche si de lunes a sábado te tratás como un esclavo de tu propia agenda.

El verdadero cuidado es incómodo. Es aprender a decir "no puedo con esto ahora". Es mirar tu terreno interno (ese que está seco, frío, quizás un poco descuidado) y laburar la tierra en silencio. El invierno es el momento donde la energía de la naturaleza va hacia la raíz, hacia abajo, ahí donde nadie la ve. No hay flores, no hay frutos, parece que no pasa nada. Pero abajo se está gestando todo.

Si no te animás a transitar tu propia oscuridad, si no te bancás la noche larga, ¿con qué nutrientes pensás florecer cuando llegue la primavera? Vas a salir al mundo agotada/o, con flores de plástico que se caen al primer viento.

Preparar el suelo

Este mes te propongo un pacto de honestidad brutal con vos misma/o:

- **Hacé las paces con la baja energía:** Si el cuerpo te pide manta y almohada a las nueve de la noche, no le des un celular con pantallas brillantes. Dale descanso.
- **Revisá tus pilares:** ¿Qué te está sosteniendo hoy? Si tu única cimbra es el trabajo o el reconocimiento externo, estás en peligro de derrumbe. Diversificá tus apoyos: los afectos, el ocio puro, el silencio.

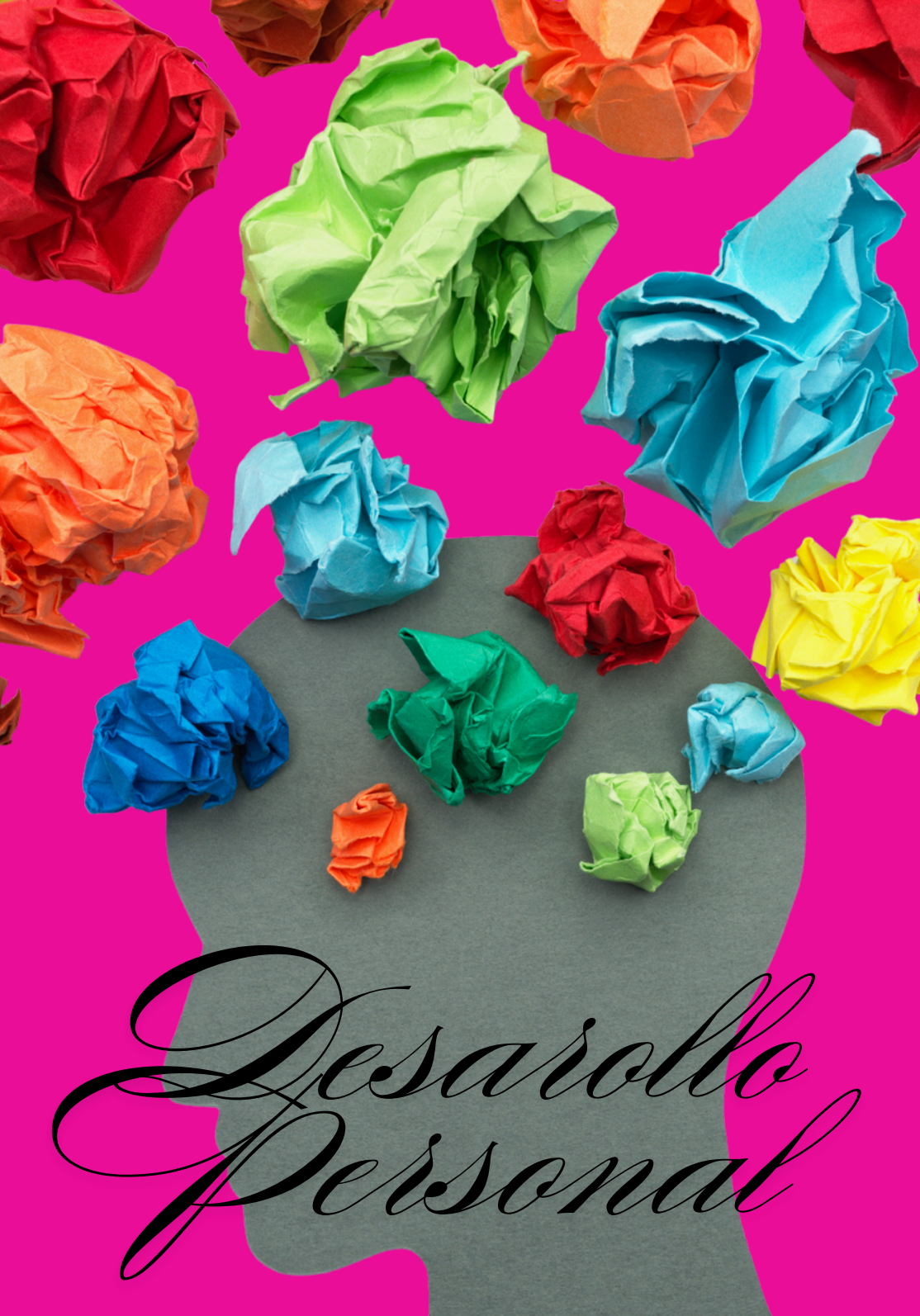
HABITAR EL INVIERNO

PARAR NO ES DE VAGOS, ES DE ESTRATEGAS

- *Habilitá* la pregunta. En la quietud del invierno es donde aparecen las respuestas que el ruido de la primavera te tapa.

Dejá de exigirle a tu vida una productividad lineal que no existe. No sos una máquina, sos un ser vivo. Permitite el repliegue. Hacé nido. Fortalecé las bases en la calma, porque solo desde una raíz bien profunda se construye un brote que valga la pena.

Celina Cocimano



*Desarollo
Personal*



EL INVENTARIO A OSCURAS CÓMO REDISEÑAR TUS PILARES CUANDO EL AFUERA SE APAGA

Llegamos a junio. Mitad de año. Tradicionalmente, esta es la época donde los gurúes de la productividad te meten presión para que hagas el famoso mid-year review: mirar los objetivos que escribiste con entusiasmo en enero, frustrarte por los que no cumpliste y armar una estrategia desesperada para remontar el segundo semestre. Qué ansiedad, por favor.

Hagamos un trato: dejemos las métricas de rendimiento para las corporaciones. En el desarrollo personal humano, el verdadero, el invierno no se usa para medir resultados; se usa para revisar los cimientos.

Si estás corriendo detrás de metas que hoy ya no te representan, no estás creciendo, te estás explotando a vos mismo. La noche más larga del año es la excusa perfecta para apagar los fuegos artificiales del afuera, prender una linterna interna y mirar qué hay abajo de tu alfombra.

En la ingeniería, una cimbra es esa estructura temporal que sostiene el peso de un arco de piedra mientras se construye. Sin ella, el arco se desmorona antes de nacer. En tu vida pasa exactamente lo mismo, vos funcionás gracias a una serie de estructuras invisibles (tus hábitos, tus acuerdos relacionales, tus creencias sobre lo que "deberías" ser y tus límites).



EL INVENTARIO A OSCURAS: CÓMO REDISEÑAR TUS PILARES CUANDO EL AFUERA SE APAGA

El problema es que muchas de las estructuras que hoy te sostienen las armaste en piloto automático hace cinco años, o bajo los efectos de una crisis, o para conformar a otro. Y ahí vas por la vida, cargando un peso enorme sobre vigas que ya están oxidadas o que directamente no te pertenecen.

El invierno no viene a estancarte, viene a morderte los talones para que dejes de sostener lo insostenible. Aprovechar la quietud de esta temporada para hacer un desarrollo personal real implica animarse a responder tres preguntas incómodas frente al espejo.

Las 3 preguntas del inventario de invierno

Para rediseñar tus bases, necesitás saber con qué materiales contás hoy. Agarrá papel, lápiz y respondé con una honestidad que duela un poco:

- ¿Qué compromisos asumiste que hoy se sienten como una mochila de piedras? Revisá tus "sí". Cada vez que le decís que sí a un proyecto, a una relación o a una exigencia que no querés, le estás diciendo que no a tu propia energía y espacio vital. ¿Cuáles de esos acuerdos ya vencieron y exigen una renuncia o una renegociación?



EL INVENTARIO A OSCURAS: CÓMO REDISEÑAR TUS PILARES CUANDO EL AFUERA SE APAGA

- ¿Dónde estás poniendo parches en lugar de arreglar la raíz? Si estás tapando el estrés con más café, el vacío con compras online o la angustia con pantallas, estás pintando las paredes de una casa que tiene peligro de derrumbe. ¿Cuál es el problema real que estás esquivando?
- ¿Qué parte de tu identidad ya te queda chica? A veces nos da pánico cambiar porque construimos toda nuestra reputación en base a "ser el fuerte", "ser la que resuelve todo" o "ser el hiperproductivo". El invierno te invita a mudar la piel. Está bien dejar de ser quien fuiste para empezar a ser quien necesitas ser hoy.

En la naturaleza, el invierno es la época de poda. Se cortan las ramas secas o enfermas no por crueldad, sino para que la planta no gaste recursos vitales en sostener algo que ya no tiene futuro. Así, cuando llega el calor, la energía concentrada en la raíz empuja con una fuerza descomunal hacia arriba.

Llevá esto a tu día a día. Rediseñar tus pilares este mes significa elegir conscientemente qué vas a podar. Puede ser una relación ambigua que te drena, un proyecto que te da estatus pero te quita vida, o esa vieja creencia de que tenés que poder con todo solo.



EL INVENTARIO A OSCURAS: CÓMO REDISEÑAR TUS PILARES CUANDO EL AFUERA SE APAGA

No le tengas miedo al vacío que queda después de limpiar el terreno. Ese espacio en blanco, ese silencio de junio, es la estructura provisoria que necesitas para gestar tu próxima versión. No se puede construir nada nuevo y sólido sobre cimientos viejos y agrietados. Aprovechá el frío, hacé nido en tu calma y elegí muy bien qué vas a alimentar este invierno para que valga la pena florecer después.



Habitá tu invierno y cuidá
la raíz: recordá que ningún
arco se sostiene en el aire
sin una buena cimbra
abajo.



STORY

Time

LA MUJER QUE NECESITÓ ENMUDECER CINCO AÑOS PARA
ENCONTRAR SU VERDADERA VOZ



STORY TIME

Maya Angelou

Sentate, tomate un café y dejá el celular de lado un ratito, porque la historia de hoy es de esas que te acomodan las ideas de un plumazo.

Imaginate esto, tenés apenas siete años, vivís en un contexto hostil y sufrís un trauma devastador, una violación por parte de la pareja de tu mamá. Con la inocencia de la infancia, se lo contás a tu hermano, la verdad sale a la luz y, a los pocos días, el agresor aparece muerto a golpes. En tu cabeza de siete años, la culpa es matemática y destructiva: «Mi voz lo mató. Mi voz tiene el poder de matar gente».

¿Qué harías vos ante semejante cortocircuito emocional? Esta nena tomó una decisión radical, se apagó por completo. Dejó de hablar. No por un par de semanas, no por un invierno riguroso. Se sumergió en un mutismo absoluto que duró cinco años.

Esa nena se llamaba Marguerite Annie Johnson, pero el mundo entero la conoció décadas después como Maya Angelou, una de las escritoras, poetas y activistas por los derechos civiles más influyentes de la historia de la humanidad.

Cinco años de silencio total en plena infancia parecen una condena, un páramo congelado donde no crece nada. El entorno de Maya pensaba que se había vuelto loca o que su mente se había roto para siempre. Pero lo que en realidad estaba ocurriendo ahí adentro era el proceso de cimbra más perfecto del que tengamos registro.

LA MUJER QUE NECESITÓ ENMUDECER CINCO AÑOS
PARA ENCONTRAR SU VERDADERA VOZ



STORY TIME

Maya Angelou

Maya no se quedó de brazos cruzados en su oscuridad, habitó su invierno con una estrategia feroz e intuitiva. Como no hablaba, afinó los otros sentidos de una manera sobrenatural. Se convirtió en una observadora implacable del comportamiento humano. Empezó a devorar libros en la biblioteca de su pueblo, leyó a Shakespeare, a Dickens, poesía, filosofía.

En lugar de gastar energía en el afuera intentando encajar o pretender que "aquí no ha pasado nada" (lo que hoy llamaríamos positivismo tóxico), Maya dirigió toda su fuerza vital hacia la raíz. Usó el silencio como una estructura provisoria para sostener su psiquis rota mientras reacomodaba sus cimientos. Aprendió a escuchar el ritmo de las palabras en su cabeza, a entender el peso del dolor y la belleza del lenguaje sin emitir un solo sonido.

A los trece años, gracias al acompañamiento amoroso y paciente de una maestra que entendió que su silencio no era vacío sino acumulación de poder, Maya volvió a hablar. Y cuando abrió la boca, lo que salió no fue el balbuceo de una adolescente asustada, fue una catarata de sabiduría, poesía y dignidad.

Años más tarde escribió su obra maestra autobiográfica, cuyo título ya es una declaración de principios: Sé por qué canta el pájaro enjaulado. Se convirtió en la voz de millones de personas afroamericanas y mujeres en todo el mundo, trabajó codo a codo con Martin Luther King y Malcolm X, y hasta llegó a recitar un poema en la asunción presidencial de Bill Clinton.

LA MUJER QUE NECESITÓ ENMUDECER CINCO AÑOS PARA ENCONTRAR SU VERDADERA VOZ



STORY TIME Maya Angelou

Maya Angelou no fue una referente mundial a pesar de sus cinco años de silencio, lo fue gracias a ellos. Su resiliencia no consistió en salir corriendo a brillar inmediatamente después del trauma. Su maestría estuvo en bancarse el frío, en refugiarse en su cuartel de invierno todo el tiempo que fue necesario para que la raíz fuera lo suficientemente profunda como para sostener el árbol enorme en el que se iba a convertir.

¿Qué hacés vos con tu noche larga?

Te cuento la historia de Maya porque a veces nos da una culpa tremenda necesitar un tiempo de silencio. Nos da pánico apagar el personaje productivo, el que siempre puede, el que siempre tiene una respuesta ingeniosa para dar en las redes o en la oficina.

Mirá tu junio actual. Si sentís que se te apagó la tele, si estás cansada/o, si sentís que las estructuras que te sostenían se agrietaron y necesitás guardarte, no te diagnostiques con fracaso. Estás en tu propio proceso de mutismo estratégico. Estás construyendo tu cimbra.

La próxima vez que te juzgues por no estar en tu modo más expansivo, acordate de Maya. A veces, la única forma de encontrar una voz que valga la pena ser escuchada es teniendo el coraje de enmudecer un rato para escuchar qué carajo está pasando acá adentro.

Ningún invierno dura para siempre, pero solo quienes se animan a habitarlo con presencia descubren por qué, finalmente, el pájaro decide cantar.

LA MUJER QUE NECESITÓ ENMUDECER CINCO AÑOS
PARA ENCONTRAR SU VERDADERA VOZ



STORY TIME

MAYA ANGELOU

Maya Angelou nos dejó un legado gigante, de esos que no caben en un estante de biblioteca porque se metieron directo en el ADN de la cultura y la psicología moderna.

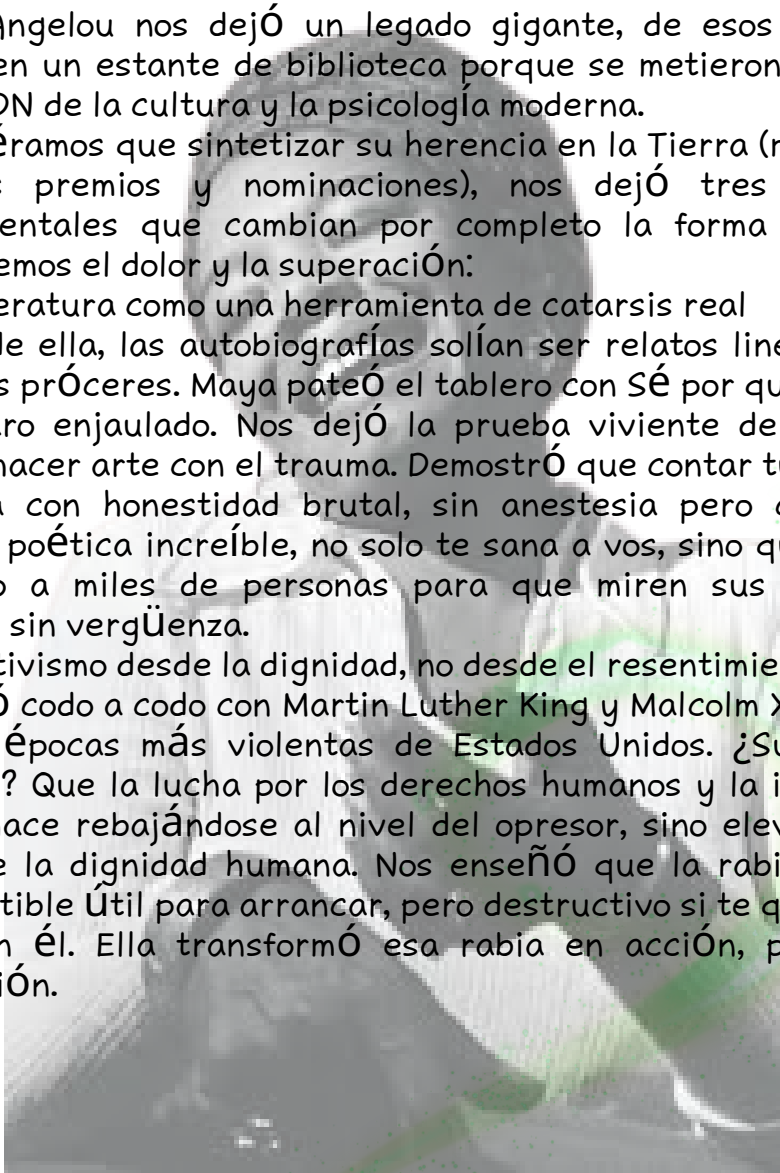
Si tuviéramos que sintetizar su herencia en la Tierra (más allá de sus premios y nominaciones), nos dejó tres pilares fundamentales que cambian por completo la forma en que entendemos el dolor y la superación:

1. La literatura como una herramienta de catarsis real

Antes de ella, las autobiografías solían ser relatos lineales de grandes próceres. Maya pateó el tablero con **SÉ** por qué canta el pájaro enjaulado. Nos dejó la prueba viviente de que se puede hacer arte con el trauma. Demostró que contar tu propia historia con honestidad brutal, sin anestesia pero con una belleza poética increíble, no solo te sana a vos, sino que le da permiso a miles de personas para que miren sus propias heridas sin vergüenza.

2. El activismo desde la dignidad, no desde el resentimiento

Trabajó codo a codo con Martin Luther King y Malcolm X en una de las épocas más violentas de Estados Unidos. ¿Su mayor lección? Que la lucha por los derechos humanos y la igualdad no se hace rebajándose al nivel del opresor, sino elevando la vara de la dignidad humana. Nos enseñó que la rabia es un combustible útil para arrancar, pero destructivo si te quedás a vivir en él. Ella transformó esa rabia en acción, poesía y educación.



LA MUJER QUE NECESITÓ ENMUDECER CINCO AÑOS

PARA ENCONTRAR SU VERDADERA VOZ
STORY TIME

MAYA ANGELOU



3. Su máxima sobre el impacto emocional

Maya es la autora de una de las frases más citadas en el mundo del desarrollo personal y la comunicación, un faro absoluto para entender los vínculos humanos:

"Aprendí que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir".

Esta sola frase redefine el liderazgo, las relaciones, la terapia y el arte. Nos dejó la certeza de que lo Único que trasciende al ego y al intelecto es la huella emocional que dejamos en los demás.

No somos lo que nos pasó, sino lo que decidimos hacer con lo que nos pasó. Nos demostró que el dolor puede ser una cantera de sabiduría si tenés el coraje de sentarte a procesarlo en silencio.

"Aprendí que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir".

*BIENESTAR, TECNOLOGÍA,
MENTALIDAD*

**LO QUE TENÉS
QUE SABER
PARA LA
CHARLA DE
CAFÉ**



Bienestar



El fin del "detox" y el reinado de la glucosa estable

La tendencia: Chau a los jugos verdes punitivos, a los polvos mágicos y a los ayunos extremos. En 2026, el bienestar se volvió más científico, silencioso y menos performativo. La gran conversación hoy gira en torno a la Nutrición Funcional y el Monitoreo de la Glucosa como herramientas para hackear la energía diaria y el estado de ánimo. Ya no nos interesa tanto la estética del plato para la foto de redes, sino cómo impacta la microbiota en el eje intestino-cerebro para erradicar la neblina mental y esos bajones de energía letales de las tres de la tarde.

- Cómo implementarlo en tu día a día: Es más simple de lo que parece porque busca la consistencia por sobre la perfección. No elimines los carbohidratos; simplemente cambiales el orden en el plato.

La posta ahora es la nutrición funcional.

Tecnología

La revolución "agéntica" (La IA ya no responde, actúa)

Si en los últimos años nos acostumbramos a usar la Inteligencia Artificial como un buscador interactivo al que le hacíamos preguntas (un chat), el 2026 pateó el tablero con la Revolución Agéntica y los Sistemas Multi-Agente. Ya no interactuamos con una IA pasiva. Hoy, ecosistemas de "agentes" de software autónomos colaboran entre sí, toman decisiones y ejecutan acciones completas por nosotros: planifican flujos de trabajo enteros, compran, negocian y resuelven problemas de punta a punta sin que tengamos que tipear cada paso.

- **CÓmo implementarlo en tu día a día:** Implica dejar de usar la tecnología solo para redactar un mail o buscar una idea. La clave actual es la delegación de procesos complejos. Podés configurar asistentes virtuales interconectados para que gestionen tu agenda, coordinen reuniones cruzando datos de disponibilidad con clientes, filtren información crítica y automaticen tareas administrativas repetitivas, liberándote tiempo real para las tareas que exigen tu creatividad y pensamiento estratégico.

Mentalidad

Micro-resiliencia y la ecología del sistema nervioso

El concepto de salud mental dejó de ser un evento aislado (ir a terapia una hora por semana o hacer un retiro al año) para convertirse en un hábito de Cuidado Continuo. En un mundo hiperconectado y saturado de estímulos digitales, la tendencia absoluta es la Micro-resiliencia somática. La neurociencia demostró que el cerebro necesita pausar la activación del sistema nervioso simpático (el de alerta y estrés) en tiempo real a lo largo del día, en lugar de acumular tensión y colapsar los viernes a la noche.

CÓmo implementarlo en tu día a día: Implementá los "micro-cheques diarios". En lugar de pasar de una reunión de Zoom a otra sin respirar, usá las transiciones para hacer pausas de tres minutos: alejá la vista de las pantallas, practicá una respiración de coherencia cardíaca (inhalar en 4 segundos, exhalar en 6) o hacé un breve escaneo corporal para notar dónde estás acumulando tensión física. Regular el sistema nervioso en el momento evita que el estrés se vuelva crónico.





EVENTOS, TALLERES, NETWORKING

CALENDARIO



Calendario

EVENTOS EN JUNIO

15 de Junio 18:30hs

Mañana lo hago. El lunes arranco. El mes que viene veo.
¿Cuántas decisiones clave para tu vida, tu negocio o tu bienestar se quedaron atrapadas en ese bucle eterno?

La procrastinación no es pereza, es un mecanismo de defensa de tu cerebro frente al miedo y la falta de diseño. Pero cada vez que postergás, estás fortaleciendo una cadena invisible que te ata al mismo lugar de siempre.

El costo de "dejar para después" es demasiado alto: estás pagando con tu tiempo, tu dignidad y tu soberanía.

Llegó el momento de romper el patrón de raíz.

Te presento el PROTOCOLO ANTI-SABOTAJE

Un taller intensivo de 3 DÍAS EN VIVO donde te voy a dar las herramientas de impacto emocional exactas para hackear tu mente y detener la procrastinación en 72 horas.

Encontrás más info en www.celinacocimano.com

Los cupos para las sesiones en vivo son limitados
Asegurá tu lugar antes de que el reloj llegue a cero.

PROTOCOLO
ANTI-SABOTAJE

RETENÉ LA PROCRASTINACIÓN EN 72 HORAS

EVENTOS, TALLERES, NETWORKING

ANUNCIA
TU AGENDA

CALENDARIO

AQUÍ



ASTROLOGIA



Astrología

Aries



(21 de marzo - 19 de abril)

- Bajá un cambio con los impulsos. Pensá dos veces antes de hablar para no chocar con nadie. Clave: Paciencia.

Tauro



(20 de abril - 20 de mayo)

- Momento ideal para ordenar tus números y recursos. Hacia fin de mes, abrite a lo nuevo. Clave: Flexibilidad.

Geminis



(21 de mayo - 20 de junio)

¡Tu mes! Estás con el magnetismo a pleno y la energía renovada para arrancar proyectos. Clave: Claridad.

JUNIO 2026

Astrología

Cáncer

(21 de junio - 22 de julio)

- Primera quincena de introspección y descanso. A partir del 21, el solsticio te hace renacer. Clave: Renovación.



Leo

(23 de julio - 22 de agosto)

Foco total en lo social, los amigos y el trabajo en equipo. El éxito este mes es colectivo. Clave: Colaboración.



Virgo

(23 de agosto - 22 de septiembre)

- Luces apuntando a tu vida profesional. Dejá de lado la autocrítica y creétela más. Clave: Confianza.



Astrología

Libra



(23 de septiembre - 22 de octubre)

Foco en expandir tu mente, estudios o viajes. Buscá salir de la rutina y mirar el panorama completo. Clave: Expansión.

Escorpio



(23 de octubre - 21 de noviembre)

Mes de transformación profunda. Revisá miedos o finanzas compartidas y soltá lo que ya te pesa. Clave: Desapego.

Sagitario



(22 de noviembre - 21 de diciembre)

Las relaciones de pareja o socios son el eje del mes. Buscá acuerdos y hablá siempre con el corazón. Clave: Vínculos.;

JUNIO 2026

Astrología

Capricornio



(22 de diciembre - 19 de enero)

Junio te pide ordenar el día a día y la salud. Ponete como prioridad absoluta en tu propia agenda. Clave: Organización.

Acuario



(20 de enero - 18 de febrero)

- Conectá con tu lado creativo, el romance y el juego. Dejá salir a tu niño interno sin meterle tanta mente. Clave: Disfrute.

Piscis



(19 de febrero - 20 de marzo)

Tu refugio este mes es el hogar y la familia. Reordená tu espacio Íntimo para recargar energías y sentirte a salvo. Clave: Raíces.

CÓDIGOS SAGRADOS

DEL MES

El paso a paso

Para que un CÓDIGO Sagrado funcione, no necesitas ser un experto, pero sí conectar con tu intención y gratitud.

1. La repetición matemática: Cada código debe repetirse 45 veces exactamente. ¿Por qué? El 45 es un número de manifestación y es el que activa la energía del código en nuestro plano.
2. El formato: Puedes decir el número como prefieras. Por ejemplo, para el código de la Abundancia (897), puedes decir: "ocho, nueve, siete", "ochocientos noventa y siete" o "ocho, noventa y siete". Lo que importa es la vibración.
3. La intención: Debes comenzar diciendo: "Activo el Código Sagrado [Número] para [tu intención]".
4. Cierre: Al terminar las 45 repeticiones, es fundamental cerrar con un agradecimiento: "Gracias, gracias, gracias. El código está activado".
5. Herramientas: Para no perder la cuenta, muchas personas utilizan un collar de 45 cuentas (similar a un rosario o mala) para concentrarse exclusivamente en la vibración del número.

3 Códigos Clave para empezar hoy:

52579

- Es el código específico para disolver la pena, el desgano y el sentimiento de vacío. Te ayuda a procesar la emoción sin quedarte estancado en ella. (Código 770)
- Ideal para cuando la tristeza viene acompañada de esa opresión en el pecho, nudo en la garganta o una sensación de desasosiego que cuesta manejar. (Código 102)
- Se usa para activar la contraparte energética de la tristeza, ayudándote a sintonizar con una vibración de entusiasmo y bienestar una vez que te diste el espacio para sentir lo que te pasaba. (Código 52579)

Puedes recitarlos por otra persona, simplemente diciendo: "Activo este código para [Nombre de la persona]". La energía del amor no conoce distancias.



La oveja negra que nunca rechazó su color

DISTINGUIDA
Melina Cocimano

**LIBRO
RECOMENDADO
DEL MES**

DISTINGUIDA

LA OVEJA NEGRA QUE NUNCA RECHAZÓ SU
COLOR



LO CONSEGUIS EN EBOOK
WWW.CELINACOCIMANO.COM



EFEMÉRIDES

JUNIO 2026

Semérides

20 de Junio

El color de la desobediencia. La historia oculta detrás del 20 de junio

Para entender por qué el 20 de junio es una de las fechas más movilizantes de la historia, hay que viajar a un amanecer frío y gris de 1820 en Buenos Aires. Mientras la ciudad crujía en medio del caos político, en una casa modesta de la actual avenida Belgrano, un hombre de cincuenta años cerraba los ojos para siempre. Murió en la pobreza absoluta, tan olvidado por el Estado que tuvo que pagarle a su médico con su última pertenencia de valor: un reloj de bolsillo de oro.

Ese hombre era Manuel Belgrano. Y la historia de cómo nos dejó el símbolo más grande de nuestra identidad es un viaje de rebeldía, intuición y entrega absoluta.

Viajemos unos años hacia atrás, a febrero de 1812. Belgrano, que era abogado e intelectual y no militar de carrera, fue enviado a Rosario para contener los ataques realistas en el río Paraná. La situación era crítica: la moral de las tropas estaba por el suelo y el desánimo social era enorme.

Fue ahí donde Belgrano se dio cuenta de algo clave: no se puede defender una causa si no se sabe quién se es. Sus soldados todavía usaban escarapelas rojas y amarillas, los mismos colores del enemigo español al que intentaban combatir. Faltaba un ancla emocional, un espejo donde mirarse y decir: "Por esto estamos luchando".

Sin pedir permiso a las autoridades de Buenos Aires (que todavía temían declararse totalmente independientes), Belgrano mandó a confeccionar una bandera. Una vecina de Rosario, María Catalina

JUNIO 2026

Semérides

20 de Junio

Echevarría, cosió los paños con los colores de la escarapela que él mismo había creado semanas antes: el celeste y el blanco.

El 27 de febrero de 1812, frente al río, Belgrano hizo jurar esa bandera a sus soldados. En el Óleo histórico se puede ver ese instante exacto: el contraste del cielo con el paño, las bayonetas en alto y un grupo de hombres encontrando, por fin, un sentido de pertenencia. El impacto psicológico fue inmediato, ya no eran un grupo de rebeldes, eran un ejército con identidad propia.

La respuesta desde Buenos Aires fue un balde de agua fría. El Triunvirato, por una cuestión diplomática, le ordenó guardar el trapo y seguir usando los colores españoles. Pero para cuando la carta llegó a sus manos, Belgrano ya marchaba hacia el norte para hacerse cargo del Ejército del Norte.

Lejos de acatar la orden de esconderla, la usó para liderar una de las epopeyas emocionales y comunitarias más grandes de la historia americana: el Éxodo Jujueño, donde un pueblo entero quemó sus pertenencias y dejó sus tierras para no dejarle nada al enemigo. Esa bandera celeste y blanca se convirtió en el motor que los mantuvo unidos en el dolor y la incertidumbre.

Lo curioso es que el Día de la Bandera no se festeja el día de su creación (en febrero), sino el 20 de junio, conmemorando el día en que Manuel Belgrano pasó a la inmortalidad.

La efeméride no celebra simplemente un trozo de tela, rinde homenaje al hombre que lo dio todo por un ideal. Belgrano nació en cuna de oro, estudió en Europa y tenía el futuro asegurado. Decidió dejar la comodidad de su profesión para pasar frío, hambre y enfermedades en los campos de batalla, donando incluso los premios en dinero que el gobierno le daba para que se construyeran escuelas.

JUNIO 2026

Semérides

20 de Junio

Cuando recordamos esta fecha, lo que verdaderamente se festeja es ese legado: el valor de crear identidad cuando todo parece derrumbarse y el peso de un símbolo que, hasta el día de hoy, une lo que la cotidianeidad a veces separa.





DESCUENTOS

EXCLUSIVOS PARA SUSCRIPTORES

CUPONERA

PARA PODER UTILIZAR ESTOS DESCUENTOS EN EL MES, TENES QUE SUSCRIBIRTE A LA REVISTA MENSUAL POR UN VALOR DE \$5000 (MÍNIMO 3 MESES)



**10 OFF Ebook
Gestión
Emocional en la
infancia
(ebook)**

**10 OFF EN EL LIBRO
RECOMENDADO DEL MES
(EBOOK)**

CONSEGUÍ TODOS ESTOS DESCUENTOS SOLICITANDOLOS
EN INFO@CELINACOCIMANO.COM O POR MD EN
[@CELINACOCIMANO](https://www.instagram.com/CELINACOCIMANO)



GRACIAS!!



AUSPICIANTES

AUSPICIANTES

AUSPICIA *Aquí*



CLUB DE LECTURA,
TERAPIA Y COACHING



PLANES DE SUSCRIPCIÓN



**SÉ PARTE DE LA COMUNIDAD
CIMBRA**

ELEGÍ EL TUYO

PLAN BASE

- **REVISTA:** 1/4 de página de publicidad visual.

Especificaciones: 1 foto (1080x1080px) + Nombre + Eslogan + Contacto.

SPONSORS: Inclusión de logotipo en la sección "Comunidad"

REDES: Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA

COMUNIDAD: Suscripción gratuita para sus clientes.

VALOR MENSUAL \$30.000

ELEGÍ EL TUYO

PLAN PRO

- 1/2 página horizontal (210x148mm).

Contenido: Descripción de servicios (400 carac.) + Foto HD.

RADIO: Mención de la marca, empresa, emprendimiento en Minutos

SPONSORS: Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales

REDES: Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA

COMUNIDAD (Exclusivo): Inclusión de **Voucher de Descuento**

mensual para generar tráfico directo a su negocio.

Suscripción gratuita para sus clientes.

VALOR MENSUAL \$50.000

ELEGÍ EL TUYO

PLAN EXPANSIÓN

- **REVISTA STORY TIME (One-time):** Entrevista especial de 3 páginas contando la historia de tu marca. Incluye: Foto pequeña en Portada + 4.500 carac. + Galería de 6 fotos HD.

- **CONTINUIDAD:** Columna de experto mensual (2.500 carac.) para mantener la autoridad.

RADIO: Mención de la marca, empresa, emprendimiento en Minutos de Vos (primer jueves de mes).

SPONSORS: Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales.

COMUNIDAD (Exclusivo): Inclusión de **Voucher de Descuento** mensual.

REDES: Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA.

COMUNIDAD: Espacio destacado para **Voucher de Descuento** mensual. Suscripción gratuita para sus clientes.

VISIBILIDAD: Página completa de publicidad visual (Full Page) en cada edición.

VALOR MENSUAL \$80.000 p/mes (Mínimo 3 meses)

ELEGÍ EL TUYO

PLAN SUPREMO

PORTADA: Auspiciante Principal con logo en la portada de la revista.

REVISTA: Página completa de publicidad + Columna de experto fija.

RADIO (Minutos de Vos): Entrevista exclusiva de 20 minutos mensuales en Radio Capital (Jueve

LANZAMIENTOS: Promoción de cursos, talleres o eventos en vivo el día de la entrevista

SPONSORS: Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales.

REDES: Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA.

COMUNIDAD: Espacio destacado para **Voucher de Descuento** mensual. Suscripción gratuita para sus clientes

DESCUENTOS: Descuentos especiales en cada evento de CIMBRA Teatro y CIMBRA Academia

VALOR MENSUAL \$100.000