

Judo venezolano con vista en Panamericanos Junior

> El judo criollo arribó a Venezuela con el fin de darle continuidad al período de preparación de cara a su clasificación a los segundos Juegos Panamericanos Junior Asunción 2025, que serán del 9 al 23 de agosto. La selección tricolor se mantiene con la vista puesta en la máxima cita multideportiva de este 2025 para la categoría, los Panamericanos de Asunción, con los judocas Leomaris Ruiz, Luis Pariche y Samuel Corzo, quienes comenzaron temprano los preparativos de cara a la clasificación a la justa continental, dirigidos por el sensei Kilmar Campos. /8 FOTO | CORTESÍA



@ciudadmcyoficial



Ciudad MCY



Ciudad Mcy Digital



@ciudadmcy

Gobernadora Karina Carpio lideró Marcha de la Rebelión del 4-F



> Desde el monumental Paseo Los Próceres, con amor patrio, el pueblo aragüeño, con la gobernadora Karina Carpio al frente, se movilizó para acompañar al presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro, a conmemorar los 33 años de la rebelión cívico-militar del 4 de febrero de 1992.

La representación aragüeña estuvo liderada por la gobernadora Karina Carpio, acompañada del presidente del Consejo Legislativo, mayor José Arias, y los alcaldes bolivarianos que ratificaron su compromiso por la defensa de la Patria y la Revolución Bolivariana. En ese contexto, la Mandataria regional refirió " ¡Día de la Dignidad

Nacional! Junto a nuestro Pueblo marchamos en las calles de Caracas para conmemorar 33 años de aquel 4 de febrero, en el que jóvenes patriotas salieron a las calles para rehacer la historia del país".

/3 FOTO | ANA MONTAGNE

Cafma desarrolló primer curso de adiestramiento fisiológico de 2025

> A fin de garantizar la formación de los pilotos y tripulantes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), el Centro de Adiestramiento Fisiológico y Medicina Aeroespacial (Cafma) desarrolló durante la última semana de enero el primer Curso Básico de Adiestramiento Fisiológico de 2025, en sus instalaciones, situadas en Maracay, estado Aragua.

La unidad militar adscrita a la Aviación Militar Bolivariana (AMB) brindó en esta oportunidad la capacitación a 16 integrantes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), quienes recibieron los conocimientos necesarios para mantenerse en la línea de vuelo, por parte de los instructores de Adiestramiento Fisiológico del Cafma. /2 FOTO | CORTESÍA



Sigue a la gobernadora de Aragua
Karina Carpio en las redes sociales

X @soykarinacarpio

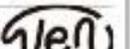


@karinacarpioaragua



karinacarpioaragua

karina Carpio





ALIANZA CON EL GOBIERNO REGIONAL, LOCAL E INSTITUCIONES Aragua se suma a la Campaña Nacional Conduce por la Vida

> La campaña tiene como objetivo educar a los ciudadanos para disminuir el índice de accidentes de tránsito y salvaguardar la vida de los ciudadanos



CIUDAD MCY | PRENSA CORPORATIVA ARAGUA
FOTOS | CORTESÍA

Para dar inicio al lanzamiento de la Campaña Nacional de Seguridad Vial Conduce por la Vida, la Coordinación Regional de Prevención de Accidentes y Hechos Violentos de la Corporación de Salud del estado Aragua realizó, en el Ambulatorio del Norte, sesiones educativas para informar y orientar sobre las medidas de seguridad para vehículos, señales de tránsito, la Ley de los 5 segundos, manejo defensivo y las 10 reglas del Buen Conductor.

La Dra. Anna Rodríguez, coordinadora regional del Pro-

grama de Prevención, señaló que la campaña tiene como objetivo disminuir el índice de accidentes de tránsito, en todos los estados del país, ya que pudieran tener consecuencias mortales, además de crear conciencia ciudadana. Asimismo, indicó que se hace en alianza con gobernaciones, alcaldías, institutos de transporte, Ministerio de Salud y otras instituciones gubernamentales.

Reiteró que el fiscal general de la República, Tarek William Saab, dijo que la campaña inició este 3 de febrero con un despliegue policial, en compañía de Tránsito y Protección Civil en todo el territorio nacional para resguardar la vida de todos.

16 INTEGRANTES DE LA FANB RECIBIERON LA CAPACITACIÓN Cafma desarrolló primer curso de adiestramiento fisiológico de 2025

> El curso no solo está dirigido al personal militar, también es ofrecido a empresas de seguridad ciudadana y organismos privados dedicados a la industria aeronáutica.

CIUDAD MCY | PRENSA CAFMA
FOTOS | CORTESÍA

A fin de garantizar la formación de los pilotos y tripulantes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), el Centro de Adiestramiento Fisiológico y Medicina Aeroespacial (Cafma) desarrolló durante la última semana de enero el primer Curso Básico de Adiestramiento Fisiológico de 2025, en sus instalaciones, situadas en Maracay, estado Aragua.

La unidad militar adscrita a la Aviación Militar Bolivariana (AMB) brindó en esta oportunidad la capacitación a 16 integrantes de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), quienes recibieron los conocimientos necesarios para mantenerse en la línea de vuelo, por parte de los instructores de Adiestramiento Fisiológico del Cafma.

Asimismo, realizaron las prácticas, que incluyeron el vuelo simulado a 25 mil pies de altitud en la cámara hipobárica y el adiestramiento de supervivencia en agua, efectuado en una de las secciones más emblemáticas del Cafma, constituida por una piscina multitarea de cuatro metros de profundidad, equipada para simular situaciones de emergencia que preparan a los participantes para llevar a cabo



un amarizaje controlado y la actuación posterior a este evento.

Cabe mencionar que en su totalidad el curso abarca las fases teórico-prácticas de silla de eyección, desorientación espacial, supervivencia en agua, vi-

sión nocturna y cámara hipobárica, y no solo está dirigido al personal militar, también es ofrecido a empresas de seguridad ciudadana y organismos privados dedicados a la industria aeronáutica.



JUNTO AL PUEBLO DE ARAGUA

Gobernadora Karina Carpio lideró Marcha de la Rebelión del 4-F

> Reafirmando el legado que el Comandante Supremo Hugo Chávez dejó al presidente Nicolás Maduro

RAFAEL VELASQUEZ | CIUDAD MCY
FOTOS: CORTESÍA

Desde el monumental Paseo Los Próceres, con amor patrio, el pueblo aragüeño, con la gobernadora Karina Carpio al frente, se movilizó para acompañar al presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro, a conmemorar los 33 años de la rebelión cívico-militar del 4 de febrero de 1992.

La representación aragüeña estuvo liderada por la gobernadora Karina Carpio, acompañada del presidente del Consejo Legislativo, mayor José Arias, y



los alcaldes bolivarianos que ratificaron su compromiso por la defensa de la Patria y la Revolución Bolivariana.

En ese contexto, la Mandataria regional refirió " ¡Día de la Dignidad Nacional! Junto a nuestro Pueblo marchamos en las calles de Caracas para conmemorar 33 años de aquel 4 de febrero, en el que jóvenes patriotas salieron a las calles para rehacer la historia del país".

Igualmente, aseveró Carpio que "un 'Por Ahora' se convirtió en un para siempre, en un grito de esperanza y libertad que despertó una Patria entera".

Puntualizó además que el estado Aragua seguirá siendo la Cuna de la Revolución Bolivariana, y siempre estará dando el ejemplo en cada desafío que se le presente, en unidad, lucha, batalla y victoria.





AFIANZAN IMPORTANTES ACUERDOS

En la Colonia Tovar se impulsa el desarrollo cultural

> Como parte de los compromisos establecidos por las políticas públicas en beneficio del pueblo llevaron a cabo esta reunión

MARÍA JOSÉ PARRA | CIUDAD MCY FOTOS | CORTESÍA

En una reunión clave para el futuro cultural del municipio Tovar, el alcalde Darwin Cáceres y la coordinadora de Misión Cultura Aragua, profesora Karol Morillo, se reunieron con el equipo de Cultura local, encabezado por la directora Aixa Salinas, y las concejalas de la Comisión de Cultura, Josefina Kaufer e Isabel Rivas.

El encuentro sirvió para afianzar importantes proyectos que fortalecerán la proyección artística y comunitaria del municipio.

Entre los temas centrales de la reunión, destacó el proyecto para la construcción de la concha acústica municipal.

Esta iniciativa, de vital importancia para el desarrollo cultural de Tovar, permitirá la realización de eventos artísticos al aire libre, fortaleciendo la proyección de artistas locales y ofreciendo un espacio de encuentro para la comunidad.

Además, se acordó la realización de una jornada de formación sobre proyectos culturales comunitarios los días 19 y 20 de febrero.

Esta actividad, dirigida a toda la población del municipio, busca impulsar el trabajo organizativo en el ámbito cultural, fortaleciendo la participación ciudadana y la

gestión de proyectos culturales desde las comunidades.

Otro punto importante de la reunión fue la evaluación de posibles sedes para la Casa Viva Venezuela.

Se consideran como opciones estratégicas El Molino y el Salón Belleman, espacios con gran potencial para la promoción de la identidad y el patrimonio cultural del municipio. La decisión final se tomará tras una evaluación exhaustiva de ambos espacios.

Finalmente, se estableció un abordaje a la comunidad de Puerto Maya, con el compromiso del alcalde Darwin Cáceres de garantizar la logística alimentaria para el equipo de trabajo.

Esta acción refleja el compromiso de la Alcaldía con el desarrollo cultural de todas las comunidades del municipio, incluyendo las más alejadas.

La reunión entre el alcalde Darwin Cáceres y la Misión Cultura Aragua representa un paso significativo para el desarrollo cultural de Tovar.

Los acuerdos alcanzados permitirán fortalecer la infraestructura cultural, impulsar la participación ciudadana y promover la identidad y el patrimonio cultural del municipio, consolidando a Tovar como un referente cultural en el estado Aragua.

ENMARCADO EN LA GRAN MISIÓN ABUELOS Y ABUELAS DE LA PATRIA

Abrió Casa de los Abuelos en 23 de Enero



CIUDAD MCY | PRENSA ALCALDÍA DE GIRARDOT FOTOS | CORTESÍA

La Casa de los Abuelos quedó en absoluto funcionamiento en un espacio completamente moderno, con distintas atenciones para los adultos y adultas mayores de la entidad.

Este recinto está ubicado en la comunidad 23 de Enero, parroquia Los Tacarigua, y el anuncio de su puesta en marcha lo realizó el alcalde del municipio Girardot en el estado Aragua, Rafael Morales, a través de un programa especial en redes sociales.

Durante su alocución, el mandatario municipal mostró detalles sobre las áreas con las que cuenta esta novedosa infraestructura que se encuentra enmarcada en la Gran Misión Abuelos y Abuelas de la Patria.

“Estamos cristalizando un proyecto, gracias a la petición y organización de los Comités de Adultos y Adultas Mayores para ir generando espacios de encuentro, de primer nivel, como se lo merece el pueblo de Maracay”, dijo Morales.

Junto a la Casa de los Abuelos, estará de igual manera en funcionamiento el segundo centro de salud Con Maduro Más, conformando de esta manera un nuevo esquema de atención integral de salud.



“Con este segundo módulo Con Maduro Más, que estamos integrando con la Casa de los Abuelos, vamos a tener dos unidades odontológicas, laboratorio clínico, medicina interna, cardiología, rayos X, ginecología, geriatría, fisioterapia, sala de rehabilitación, comedor, salón de belleza y áreas de recreación”, detalló.

Precisó Morales que bajo este nuevo esquema de atención integral de salud se adelantan trabajos para la apertura de nuevos centros asistenciales en otras parroquias.

Este trabajo se hace para ir consolidando el estado de bienestar de los habitantes, contando con el apoyo de las diferentes instancias de Gobierno e instituciones del

área de la salud, tanto nacional como regional.

Asimismo, Morales anunció que en los próximos meses se estará dando apertura a los centros Con Maduro Más en las comunidades de Río Blanco, barrio Lourdes, La Pedrera, Campo Alegre II y Piñonal.

“Este es un esquema innovador que estamos presentando en nuestro municipio Girardot, con mucho orgullo; estos centros de atención primaria integral que estamos brindando al pueblo de Maracay es una de las políticas de atención, donde vamos a enfocar nuestra energía para que estos espacios de primer nivel se hagan posibles”, finalizó el alcalde.

Lotería de Aragua

IOBPA-S-LA



Desde 1937 con el pueblo de Aragua

Instituto Oficial de Beneficencia Pública y Asistencia Social del estado Aragua



@loteriadearagua



EL JUEGO ILEGAL PONE EN RIESGO LOS RECURSOS DE LA BENEFICENCIA PÚBLICA

2DO DÍA DEL V CONGRESO DEL PSUV

Debaten en plenaria sobre conformación del Bloque Histórico

> Durante la segunda fecha de debates en el Congreso, los delegados se mostraron muy interesados en la metodología a aplicar para la escogencia de los precandidatos y candidatos, quienes participarán en las elecciones del próximo 27-A

CIUDADM CY | VTV | AVN | CO
FOTOS | CORTESÍA

Como parte de las actividades del segundo día de la plenaria extraordinaria del V Congreso del Partido Socialista Unido de Venezuela (PSUV), se presentó este miércoles la ponencia sobre la conformación del Bloque Histórico, la cual estuvo encabezada por el vicepresidente de Defensa Integral de la Nación de la organización política, Francisco Ameliach.

Durante la actividad que se desarrolla en el Centro de Convenciones de La Carlota, Caracas, recordó cómo la burguesía en Venezuela desarrolló una estructura económica que se formó alrededor del petróleo y es contra la que hoy el presidente de la República, Nicolás Maduro, da la batalla para romperla.

“La cultura del petróleo es la que estamos rompiendo, que es la estructura capitalista basada en el rentismo petrolero, que es la que el profesor Brito García cataloga como imperialista, ese es el tiempo estructural que nosotros queremos romper con el fortalecimiento del nuevo bloque histórico”, expresó.

Por su parte, el también miembro de la militancia del PSUV y el vicepresidente sectorial de Planificación, Ricardo Menéndez, destacó que debe haber un liderazgo colectivo en la Revolución y debe hacerse desde la calle. A su vez, insistió en que si un sector político busca que Venezuela no sea una Nación, no es solamente un acto de traición, sino un desafío del momento histórico que deben construir todos los venezolanos.

Recalcó que un sector de la extrema derecha buscaba en 2014 una guerra civil; en el año 2015 buscaba fraguar unas condiciones para una intervención desde el punto de vista internacional. “Estos aspectos bus-



Se tiene previsto organizar al partido de acuerdo a los circuitos comunales y la estructura del Bloque Histórico de las Cinco Generaciones.

caron fracturar nuestra República, pero una de las estocadas finales fueron las llamadas sanciones para dañar la economía del país”, dijo.

BUSCAN UN MÉTODO

Durante esta segunda fecha de intercambio, los participantes se mostraron muy interesados en la metodología a aplicar para la escogencia de los precandidatos y candidatos del partido político, quienes partici-

parán en las elecciones regionales del próximo 27 de abril.

En este sentido, el primer vicepresidente de la tolda roja, Diosdado Cabello Rondón, quien llevó la voz de mando en la jornada, aseveró que: “un revolucionario y una revolucionaria debe desprenderse. Ayer el Presidente hablaba del desapego, y algunos hablamos del despreñamiento que debe tener un revolucionario, una revolucionaria”.



Karina Carpio, jefa de la dirección PSUV Aragua, está presente en las deliberaciones del V Congreso

De acuerdo con Cabello, el Congreso permitirá, con base en los reglamentos de la organización, establecer una metodología para la escogencia de los candidatos del proceso electoral del próximo 27 de abril.

“Hemos planteado una agenda muy puntual”, dijo al especificar que lo siguiente será organizar el PSUV dentro de la estructura de los circuitos comunales, dentro del esquema de nueva forma de Gobierno, y el tercer punto es la organización y estructura del Bloque Histórico de las Cinco Generaciones.

ACEPTACIÓN Y FORTALEZA

Cabello hizo mención a que aunque todos los militantes del partido están habilitados solo hay 24 gobernaciones y 277 diputados. Por lo tanto, se presentarán propuestas de quienes participarán, de acuerdo a sus perfiles establecidos en los estatutos del partido político de la tolda roja.

En tal sentido, cuestionó “¿cómo escoger sin caer en injusticias ni grupitos, que tanto daño nos han hecho (...) ¿Cómo evitar que quienes de al-

guna manera ejercen o han ejercido control de algún sector de las bases del partido utilicen eso para desviar el fondo de una propuesta de altísimo nivel democrática? (...) Eso existe, pero eso no le gusta decirlo a casi nadie y a algunas personas les parece que eso es normal, pero para una revolución eso ni es normal ni puede ser normal, es más si me apuran eso diría que eso es contrarrevolucionario”, apuntó haciendo referencia a los desafíos para la escogencia de candidatos.

Cabello enfatizó que deben ser estrictos dentro del PSUV para la escogencia de sus candidatos, sumando que deben salir fortalecidos con un método aceptado por todos para seguir fortaleciendo la estructura del partido.

En la instalación del Congreso estuvieron presentes 2 mil 354 delegados y delegadas que pertenecen al PSUV, Jpsuv, sectoriales y jefes de los Consejos Políticos, 2 mil 175 compañeros; de la Dirección Nacional de la tolda roja son 44, y de la Jpsuv, 32; así como 15 representantes de gobernadores y gobernadoras, y 26 invitados especiales, representantes de alcaldes, entre otros.

AVALADOS POR LA UBA

AMAAcademy formará a profesionales del marketing y la belleza

> Ubicadas en la urbanización Andrés Bello, municipio Girardot, darán inicio al Taller Aprende y Vende este sábado 8 de febrero



THAIMARA ORTIZ | CIUDAD MCY
FOTOS | CIUDAD MCY

En el estado Aragua existen diversos sitios para la formación de sus habitantes, uno de ellos es Aesthetics & Marketing Academy (AMA), una institución de nivel avanzado que se ubica en la urbanización Andrés Bello, municipio Girardot.

Allí se especializan en la Estética, Marketing Estratégico y Atención al Cliente, la perfecta combinación de ciencia, innovación y educación práctica.

Este sábado 8 de febrero darán apertura a su nuevo Taller Aprende y Vende, dirigido a profesionales del área de la salud, que inicialmente pretende dotarlos de conocimiento sobre cómo ofrecer cuidados de excelencia al público en las modalidades presencial y digital.

El programa consta de cinco módulos divididos en siete horas, en los que es posible exponer temas como introducción en la atención al cliente, habilidades clave, estrategias para la atención en persona y a través de las plataformas sociales, y la aplicación práctica de esas ideas. La certificación será avalada por la Universidad Bicentennial de Aragua (UBA).

"Estamos vendiendo un concepto que tiene que ver con la mejora de tus ventas a través de la atención al cliente, puesto que se considera que hoy por hoy tenemos un déficit bastante alto en lo que tiene que ver al respecto", afirmó Catherine Sánchez, la mente detrás de este innovador proyecto.

Para ella, el cómo se sienta tratada una persona al llegar a

un negocio es de vital importancia para que este perdure en el tiempo y memoria, hace posible crear fidelización entre la competencia, y es algo que los dueños de negocios y sus trabajadores no toman en cuenta.

"Una vez que has vivido la experiencia, te das cuenta que el fallo fue la atención al cliente; porque el producto era maravilloso, pero no supieron mantener al cliente fidelizado en un sistema de postventa, estructuras comerciales de venta, estructuras a nivel digital. No se están involucrando con el proceso de atención al cliente, y hoy por eso indispensable", explicó la especialista.

Una de las formas de mantener a flote cualquier empresa es exhibirle al cliente por qué son los mejores del mercado con un servicio de excelencia, pero sobre todo con atención digna.

Como punto de interés, Sánchez mencionó que "muchas veces un cliente no vuelve por un buen precio sino por un buen servicio, porque al final lo que necesitas realmente es alguien que te asesore y que sea honesto contigo en la venta del producto, en la venta o desarrollo de ese servicio".

Para realizar el proceso de inscripción, los interesados pueden dirigirse al perfil de Instagram de la academia @amacademy.oficial, y escribir a la mensajería interna de la plataforma o vía Whatsapp.

CON SU RIQUEZA HISTÓRICA

Recorrido por Turmero Rutas del Ayer cautivó a los turistas

> El Gobierno nacional continúa fortaleciendo el Motor Turismo mediante la creación de rutas turísticas que promueven el desarrollo de la economía local

YORBER ALVARADO | CIUDAD MCY
FOTOS | PRENSA SECRETARÍA DE TURISMO

Con el propósito de dar a conocer la riqueza del estado Aragua y específicamente la del municipio Santiago Mariño, se llevó a cabo un recorrido de la Ruta Turística Turmero Rutas del Ayer.

Los turistas pudieron visitar siete atractivos turísticos, que fueron el Samán de Güere, la iglesia Nuestra Señora de La Candelaria, la plaza Santiago Mariño, el Camino Real, la Antigua Factoría, el boulevard La Candelaria y El Concejo Municipal.

Durante el paseo, se impartió promoción y sensibilización turística local a los asistentes, quienes disfrutaron de esta riqueza cultural que ofrece la entidad aragüeña.

Además, pudieron observar durante el recorrido de niños y niñas vestidos como los Héroes de la Independencia, con próceres como Simón Bolívar, Santiago Mariño, Manuelita Sáenz y más.

Es importante señalar que esta ruta fue validada por el Ministerio del Poder Popular para el Turismo y entregada en el marco de la pasada Feria Internacional del Turismo de Venezuela Táchira 2024 (Fitven).

Cabe destacar que a través de estas rutas turísticas se promueve el desarrollo de la economía local, logrando el empoderamiento de las comunidades.



Eventos y Festejos Arcal
Bodas | Quince años | Eventos Corporativos

*Salones de eventos * Agencia de Festejos * Show/Sonido * Alquiler de mobiliario * Decoración

+58-024-394-13-70 @festivosarc

POR UNA DESTACABLE ACTUACIÓN

Judo venezolano

con la vista puesta en los Panamericanos Junior

> Los judocas buscarán ubicarse entre los primeros lugares de sus respectivas divisiones con el fin de sumar puntos al ranking de la

CIUDAD MCY | PRENSA
MINDEPORTE
FOTOS | CORTESÍA

El judo criollo arribó a Venezuela con el fin de darle continuidad al período de preparación de cara a su clasificación a los segundos Juegos Panamericanos Junior Asunción 2025, que serán del 9 al 23 de agosto.

La selección tricolor se mantiene con la vista puesta en la máxima cita multideportiva de este 2025 para la categoría, los Panamericanos de Asunción, con los judocas Leomaris Ruiz, Luis Pariche y Samuel Corzo, quienes comenzaron temprano los preparativos de cara a la clasificación a la justa continental, dirigidos por el sensei Kilmar Campos.

“Estuvimos en una preparación en el Centro de Alto Rendimiento (CeAR) de Valencia, España, durante 15 días. Fue una excelente preparación para ellos, debido a que era su primera experiencia en este tipo de eventos en Europa. Ahora regresamos a Venezuela para seguir la preparación en la ciudad de Puerto Ordaz”, informó el sensei Campos.

Aunque la preparación en suelo bolivariense se extenderá hasta el próximo mes de abril, los criollos tendrán un compromiso competitivo previo, la Copa Panamericana

Junior, en Río de Janeiro, Brasil, el 14 de marzo, donde el objetivo principal, según informó en el entrenador del seleccionado, será ubicarse entre los primeros lugares de sus respectivas divisiones y que les permita sumar puntos al ranking de la disciplina.

CLASIFICACIÓN

Por su parte, en lo que respecta a la clasificación, los criollos deberán estar dentro de los ocho primeros del ranking en sus respectivas categorías.

Actualmente, los venezolanos están dentro de la cuota. Luis Pariche es el mejor ubicado, está en la tercera casilla entre los competidores de América en la división -81, con 260 puntos; Leomaris Ruiz es la quinta mejor del continente en el apartado de los -52 kilogramos, con 222 puntos, y Samuel Corzo está ubicado en la sexta posición con 172 puntos.



HISTORIAL

En la primera edición de los Panamericanos Junior (Cali 2021) el judo venezolano debutó con una destacable actuación, conquistaron cinco preseas, dos de ellas de oro, alcanzadas por Fa-

biola Díaz (-52) y Willis García (-66); una medalla de plata conseguida por María Giménez (-48) y dos metales bronceos obtenidos por Juan Díaz (-90) y Amarant ha Urdaneta (+78).



Artrovit

¡Es hora de caminar, es hora de moverse!

