

# SOLO ELLA



ESCRITORA: Carina Salvador

Ilustradora: Florencia Suarez





# Solo ella



Facultad de Artes - UNLP  
Cátedra de Lenguaje Visual 3  
<https://www.lenguajevisual3.com/>  
lenguajevisual3@gmail.com – IG @lenguajevisual3  
Estudiantx/Ilustradorx: Florencia Suarez  
suarezflorencia959@gmail.com  
Docente: Ignacio Bigeon  
2023

Los derechos legales sobre los textos e ilustraciones están reservados y protegidos por las normas que rigen en esa materia del área legal de la UNLP. El presente libro forma parte de un Proyecto de Aprendizaje Servicio del año 2023. Este proyecto no tiene fines comerciales. Esta obra está bajo licencia Creative Commons. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este libro con fines comerciales.



Realiza las caminatas y deja volar su imaginación

Soñando con aquellos proyectos líricos



que le dicta el corazón

Mientras que su mente la baja a la  
realidad, al mirar sus pies  
en la tierra.



Un grupo de niños  
pateando hojarasca en la  
vereda de Doña Tota  
otra vez saldrá a la calle  
mirándolos correr  
contentos por haberla  
hecho enojar.





**Una pareja abrazada,  
sonriéndose y  
prometiéndose  
vaya a saber uno  
cuántas cosas**

*Su mirada se empaña y se  
empañan los lentes.  
Sabe claramente de qué se trata.*

*Las cosas nunca cambian  
en este sitio,  
en su ciudad natal,  
en el barrio, los ancianos, las  
veredas, el cielo,  
todo sigue igual,  
hasta ella, y  
nunca se interesó  
por intentar cambiar.*



Cree experimentarlo cuando  
despierta y se encuentra  
en el mismo lugar



*Sabe íntimamente que no alcanza con soñar,*



Que depende de ella  
atravesar los miedos



producir el cambio,  
poner en acción  
sus proyectos...



Sabe perfectamente que  
solo ella puede con ella.



La quietud y la concentración requerida en la postura del árbol, aliviana una mente ofuscada. De pie, siente como tu columna vertebral crece y se extiende hacia el cielo. Descansa un pie por encima del tobillo o cerca de la rodilla contraria y mantén el equilibrio. Tus manos pueden estar palma con palma en el pecho o en el aire como ramas. Toma algunas respiraciones, luego cambia de pie.



Sientate sobre los talones, y lleva el pecho a descansar sobre la parte superior de las piernas. Los brazos pueden estirarse hacia los costados. Respira profundamente y descansa. Puede ser muy útil esta postura en momentos de estrés, ayuda a auto serenarse.



En postura de cuatro patas, inhala y mira hacia arriba arqueando la columna, Exhala y dirige el mentón hacia el pecho, redondeando la columna vertebral hacia el techo, como un gato enojado. Cuando sientas frustración o ira, puede ser útil realizar esta postura.





LV3

Departamento  
de Estudios  
Históricos y Sociales

FACULTAD  
DE ARTES



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA