



Resistencia Marabunta

Gritos: *¡Porque vivos se los llevaron! ¡Vivos los queremos! ¡Porque vivos se los llevaron! ¡Vivos los queremos! ¡26 de septiembre no se olvida, es de lucha combativa! ¡26 de septiembre no se olvida, es de lucha combativa!*

Emiliano: *Bueno, estamos buscando a los Marabunta aquí en el Ángel de la Independencia. Vamos a ir a acompañar una marcha con los familiares de los desaparecidos de Ayotzinapa. Pero no los veo.*

Cata: **En muchas de las manifestaciones que hay normalmente en Ciudad de México, se puede ver a un grupo de voluntarios y voluntarias vestidos con un casco y una polera roja. Son la Brigada Humanitaria de Paz Marabunta. Y su líder es Miguel Barrera.**

Emiliano: *Sí, ahí está. Ahí está Miguel.*

Cata: **El objetivo de los Marabunta en las marchas es defender el derecho a la libre manifestación, que hoy se ve amenazado en muchas ciudades del mundo. Lo hacen interponiéndose entre la policía y los manifestantes. Así, tratan de evitar la violencia y los enfrentamientos. A esto le llaman “poner el cuerpo”.**

Emiliano: *¿Qué onda, Miguel? ¿Cómo andas?*

Miguel: *Bien, ¿y tú?*

Emiliano: *Todo bien.*

Cata: Hoy la brigada acompaña una marcha de familiares y compañeros de los 43 estudiantes de la Escuela Normal Rural de Ayotzinapa, que desaparecieron hace siete años.

Gritos: ¡...39, 40, 41, 42, 43! ¡Justicia!

Emiliano: *Oye, y no más, ¿puedes contarnos como un poquito qué va a pasar hoy, Miguel?*

Miguel: *Pues eh... cada 26 de cada mes los familiares, los estudiantes y la gente solidaria se reúnen en este punto para hacer una marcha. Entonces pues es una marcha sí de mucha exigencia, muy fuerte, pero en un marco de acción pacífica. ¿Y entonces qué hace Marabunta? Pues acompañar, ir al frente. Y solamente si hubiera alguna situación o algo así medio de confronta con la policía, pues entrar a mediar, ¿no? A resolver un poquito...*

Cata: Pero Miguel es un pacificador inesperado: un ex pandillero y punk que decidió cambiar su vida y dedicarse a la defensa de los derechos humanos. Esto le ha traído críticas desde las más altas esferas del poder, como del propio presidente Andrés Manuel López Obrador.

Periodista: *Lo que mencionaba Marabunta, este grupo que acompaña a algunas manifestantes es que...*

AMLO: *Pero ellos toman partido, esta organización que tú mencionas. O sea, mucha falsedad. Mucha hipocresía. Mucha manipulación.*

Cata: Durante dos meses, nuestro coordinador periodístico Emiliano Rodríguez Mega acompañó a Miguel y a los Marabunta para conocer su historia y documentar sus acciones. Y para entender qué lleva a un grupo de personas a exponerse a la violencia para defender a otros.

Esto es Las Raras.

Historias de libertad.

Emiliano: Miguel creció en la colonia Gabriel Hernández, uno de los barrios con mayor marginación de la Ciudad de México, donde no entraba ni la policía. Y lo hizo a la sombra de sus hermanos. Dos de ellos eran sordos y recibieron toda la atención de sus padres.

Miguel: Pues entonces no había quién me corrigiera, ¿no? Quién me educara, quién me acompañara. Y este... y además muy hiperactivo, muy ingobernable, ¿no? Toda mi infancia fue muy difícil porque...

Emiliano: A finales de los setenta, cuando Miguel tenía 13 años, sus padres decidieron llevarlo a un internado a casi cuatro horas de la Ciudad de México. Al principio, él iba emocionado. Lo vio como una aventura. Pero después de un año, comenzó a extrañar a su familia. Y trató de hacer todo para que lo expulsaran y así regresar con ellos.

Miguel: Un domingo que salí al pueblo conseguí una... un tubito de cemento amarillo. Y empecé a inhalar cemento. Y fue la primera vez que me drogué.

Emiliano: Nadie le dijo nada.

Miguel: Después lo hice en la cancha de fútbol. No me decían nada. Después ya lo hacía entre las literas, ahí en el... en la nave, en el bodegón donde dormíamos. Y pues ahí sí me vieron todos, me vieron mis compañeros que estaban también internados. Y sí, pues me corrieron.

Emiliano: Sus padres fueron a recogerlo para traerlo de vuelta. Pero no le dieron la bienvenida que él se había imaginado.

Miguel: Me dijeron "llegando a la ciudad, te vamos a meter a la correccional". Así me amenazaban. Y no, pues llegando a la ciudad más bien yo me escapé. Y entonces empecé a vivir en la calle, a estar afuera. Y empecé a formar yo mis propias pandillitas, mis propias familias.

Emiliano: Miguel siguió creciendo fuera de casa. De adolescente quería saberlo todo. Se imaginaba siendo un bioquímico marino. Aunque en realidad no sabía qué era eso. Pero le gustaba la idea de tener una pecera enorme con peces pequeños y grandes nadando ahí dentro.

Miguel: Pero al mismo tiempo era punk y estaba en la calle y tenía mi banda de punk. Estaba tocando y me drogaba. Lo nuestro eran los solventes, el activo, el cemento, todo lo que fuera alcohol, lógicamente la marihuana, algunas pastas, ¿no? Y este... Pero hay una época de violencia, todo el principio de los 80s, muy fuerte. Muy, muy fuerte aquí, en este barrio y en toda la ciudad, ¿no? Un abandono pues completo hacia... por parte del Estado hacia las juventudes.

Emiliano: El abandono de la colonia Gabriel Hernández comienza desde su origen, cuando en los años cincuenta se formó como un asentamiento improvisado, al que llegaron personas de otros estados buscando mejores condiciones de vida.

La colonia no recibía dinero de la ciudad ni era incluida en los programas de urbanización, y así se fue quedando rezagada – muchas veces esto se traducía en que no había agua potable, energía, alumbrado o drenaje.

Miguel: En ese tiempo, este barrio era la orillita de la Ciudad de México. Y todas las orillas de las ciudades, de las grandes urbes, pues son los cinturones de jodidez, ¿no? Son las ciudades perdidas. Entonces este... pues era muy primitiva la sobrevivencia. Se resumía en “te defiendes o te matan”, ¿no?

Emiliano: Y eso fue lo que pasó. A Miguel le sale rápido la cuenta. De los más de 15 amigos que integraban su pandilla, dice que sólo tres quedan vivos hoy.

Miguel: Todos están muertos, todos por violencia, ¿no? A muchos los mató la policía. Otros se pusieron la corbata, pues, se suicidaron. Entre la misma banda, ¿no? Ya bien drogados, ya bien perdidos, se sacaban de onda y uno iba tras el otro. Entonces era muy salvaje. La constante era la violencia, ¿no?

Emiliano: Todo eso hizo que algo cambiara en Miguel.

Miguel: Todas esas muertes nos... a mí me movieron. Sí, me dio miedo. Yo dije “pues yo voy a morir también”.

Emiliano: Pero no tenía a quién pedirle ayuda.

Miguel: Pues nos quedó claro, primero, que si queríamos salvar nuestra vida, pues era entre nosotras y nosotros mismos, ¿no? Nos teníamos que ayudar.

Emiliano: Oye, ¿y qué es La Roca, Miguel?

Miguel: Pues es este, un espacio que... que soñamos mucho tiempo, ¿no? Muchas y muchos aquí en este barrio, porque no había nada. Esta colonia era este... muy complicada... ¡Hola!

Emiliano: Estamos en el coche de Miguel, adentrándonos en las calles de la Gabriel Hernández, en la punta norte de la Ciudad de México.

Miguel: Era bien este... sigue teniendo así como su etiqueta roja en el mapa de la delincuencia en la ciudad, ¿no? ¿Qué onda, carnal? Entonces buscábamos un espacio que nos pudiera ayudar a evitar todo eso, ¿no? A cambiar el paradigma, pero también cambiar pues la suerte de nosotras y nosotros, ¿no?

Emiliano: Venimos a conocer La Roca, un centro comunitario que Miguel, los Marabunta y los vecinos del barrio abrieron en 2009.

Miguel: ¿Vamos abajo?

Emiliano: Sí.

Miguel: Va.

Emiliano: Aquí en el barrio, cuando comienza el cerro, se acaba la calle. No hay cómo subir más que a pie.

Miguel: Es ahí donde está la hormiga. ¿Sí ya la vieron? Ese edificio es La Roca.

Emiliano: El edificio se encuentra a lo alto de unas largas escaleras de hormigón que se adentran en el cerro. Tiene tres pisos y está decorado con el mural de una enorme hormiga marabunta.

Miguel: ...que en la parte de abajo es donde hay un teatrillo, un auditorio. Y en la parte de arriba un gimnasio, para la danza aérea. Y es donde entrena la Brigada Marabunta también. Entonces ese es el pedacito que vemos. ¿Qué onda? Buenas tardes.

Emiliano: Oye, Miguel, ¿y tú conoces a todas las personas...?

Miguel: Qué onda, mijo. ¿Cómo estás?

Niño: ¿Por qué ya no han subido?

Miguel: Porque ando chambeando, hermano. El domingo subes.

Niño: Sí, ¿a las cinco?

Miguel: Sí, a las once.

Niño: ¿A las once? Bueno.

Miguel: Va.

Emiliano: ¿Conoces a todos los de la colonia Gabriel Hernández, güey?

[Llamado de celular]

Miguel: ¿Puedo contestar?.

Emiliano: Mhm.

Miguel: ¡Hola!

Emiliano: Cuando Miguel rondaba los 20 años y varios de sus amigos habían muerto, a la parroquia de la Gabriel Hernández llegó un sacerdote que se acercó a él y a otros jóvenes del barrio, todos marginados y mal vistos.

Miguel: Entonces aparece este señor y olvídase, o sea, cambia todo. Nos abre un espacio donde nos empieza a escuchar la gente y empieza a enterarse de nuestras historias de vida. Y entonces a empezar a cambiar su opinión, a ser menos agresivos contra nosotros. Y ya les cambió la mirada, ¿no?

Emiliano: Poco a poco, Miguel y sus 'compas', como les llama, se fueron integrando a la vida del barrio. Ayudaban a organizar las fiestas, le cantaban a huérfanos y ancianos, o alojaban personas sin hogar en el mismo cuarto donde se arrumbaban todos.

Miguel se fue convirtiendo en un líder natural del grupo.

Miguel: Hay quien lidera desde la crueldad, desde la fuerza, ¿no? Hay quien organiza para cuidar al lesionado, al que ya se lo fregaron, para armar la comida, ¿no? Entonces yo estaba como más en ese tipo de liderazgo, ¿no?

Emiliano: Pasaron los años y Miguel y su grupo seguían trabajando para crear comunidad. El objetivo era salir de las carencias y la violencia que siempre habían conocido.

Miguel: Nos metimos en una inercia de... de ayudarnos, de ayudar y de cambiar y de servir. Y ahí nos fuimos en esa inercia.

Emiliano: Con el tiempo el grupo se fue organizando más. Y empezaron a llamar la atención fuera del barrio. Los invitaron a foros, nacionales e internacionales, para hablar de sus experiencias.

Miguel se acuerda en particular de uno que ocurrió aquí en México. Era la Primera Reunión Internacional de Jóvenes por la Paz y Lucha contra las Drogas.

Miguel: Y pues nosotros, ñeros ñeros del barrio, ¿no? En una reunión internacional acá no sabíamos ni qué hacer. Nos llevaron hasta en avión, nosotros estábamos sacados de onda, ¿no?

Emiliano: Pasaron décadas y el trabajo sostenido de Miguel y su grupo los volvió imprescindibles.

En 2007 por fin se nombraron como Marabunta, inspirados por esas hormigas que avanzan todo el tiempo sin parar. Pero no se hicieron masivamente conocidos sino hasta un año después. Durante la tragedia del News Divine.

Noticiero: Y a 13 años de la tragedia en la discoteca News Divine, recordará, los familiares de los jóvenes que murieron por un operativo policiaco – un operativo que fue mal planeado y...

Emiliano: Durante un operativo policial contra la venta de alcohol a menores de edad en una fiesta, murieron asfixiados y golpeados tres policías y diez jóvenes. Fue la mayor tragedia de la Ciudad de México en ese entonces. Y ocurrió a solo unas pocas calles del barrio de Miguel.

[Gritos del News Divine]

Emiliano: Después de la tragedia, Miguel y los Marabunta recibieron en su casa a la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. Y los apoyaron para recabar testimonios de los sobrevivientes.

Miguel:. *Entonces logramos recabar el 70 por ciento de los testimonios.*

Emiliano: *¿Del News Divine?*

Miguel: *Del News Divine.*

Emiliano: Esa investigación, y la presión de las familias que perdieron a sus hijos, resultó en la renuncia del jefe de la delegación donde se encuentra el News Divine y la destitución de un alto mando de la policía que estuvo a cargo del operativo. Pero esto vino con costos.

Miguel: O sea, los policías que habían sido detenidos nos responsabilizaban a nosotros. Todo el aparato policiaco nos culpó. Y políticamente, que hayan destituido a un delegado, pues se nos vino encima toda la fuerza política de su partido. Entonces este... cero apoyos para Marabunta. O sea, nada, ni un peso a esos pinches expandilleros, nada para sus proyectos...

Emiliano: De pandilleros de barrio a defensores de derechos humanos, los Marabunta encontraron su misión de vida.

Miguel: Nos pusimos al pedo y dijimos “ya basta, dejen de criminalizarnos. Sí, somos jóvenes. Nos están atacando, nos están matando, no nos ayudan, son responsables... el Estado es responsable cada vez que un chavo muere por violencia, ¿no?

Emiliano: En esa época inicial del Marabunta, ¿cuáles eran sus objetivos?

Miguel: Pues darle... colocar a las juventudes con toda su dignidad, que se respetara, que se entendiera por qué la banda se drogaba, por qué estaba afuera en la calle, por qué delinquía, ¿no? Que se entendiera y entonces que se hiciera algo por los compas, ¿no? Que ya no murieran más. La consigna era que no muriera un joven más en la calle por culpa de la violencia o la negligencia social, cabrón.

Emiliano: En 2009, con esa consigna en mente, a los Marabunta se les ocurrió crear un espacio que transformara su barrio desde adentro. Escogieron un terreno baldío, donde había robos y venta de drogas, y ahí construyeron La Roca.

A Miguel le gusta llamarle una escuelita para formar activistas. Y es ahí también donde entrena la Brigada Humanitaria de Paz Marabunta.

Miguel: *Compas, nomás para verificar si siguen, este, los posicionamientos políticos.*

Voluntaria: *Sí, sigue eso acá.*

Miguel: Sale, pues. ¿Y sigue... está fuerte el contingente? ¿Siguen siendo muchas ahí?

🎵 El violador eres tú 🎵

Voluntaria: ...pero ya justo en este momento van a empezar a avanzar para allá.

Miguel: Bueno, aquí... estoy casi a la vueltita. Aquí les espero, ¿va?

🎵 Y la culpa no era mía ni dónde estaba ni cómo vestía... 🎵

Emiliano: Estamos con los Marabunta en otra marcha. Me encuentro con Miguel y otras tres brigadistas en la Glorieta de Insurgentes, uno de los ombligos de la ciudad de donde salen muchas movilizaciones sociales.

Pronto una persona se acerca a Miguel. Es una policía vestida de civil. Juntos revisan la ruta que seguirá la marcha.

Oficial: Ah, está marcada Chapultepec, ¿pero entonces cómo le vamos a salir? Si por lo que es esta Oaxaca...

Miguel: Es la que decíamos, ¿no?

Oficial: Ajá, es esta. Y la regresamos aquí y agarramos Chapultepec.

Emiliano: Los Marabunta son ya bien conocidos por la policía y personal del gobierno de la Ciudad de México. Una de sus labores principales es justo eso: mediar entre autoridades y manifestantes para garantizar el derecho a la protesta.

Cantos: ¡...Me gusta la tortilla, la tortilla nacional!

Emiliano: Hoy estamos en la primera Marcha Lencha de la Ciudad de México. Alrededor ondean banderas de todos los colores, que representan la diversidad sexual y de género que se ha reunido aquí. Fueron los organizadores de la marcha quienes contactaron a los Marabunta y les pidieron que participaran.

Emiliano: Oye, ¿y porqué decidieron ustedes en esta manifestación como contactar a la Brigada Marabunta?

Organizadora: Por cuestiones de seguridad, realmente. Por cuestiones de seguridad de las personas trans. Justamente por la parte de discursos de odio que han existido. Pues evidentemente pues pensábamos que, una que otra cosa, más vale pues tener la seguridad de todas las personas marchantes.

Emiliano: Buenísimo. Muchas gracias.

Organizadora: No, a ustedes.

Emiliano: Esta vez la marcha es pacífica y los Marabunta no necesitan intervenir. Pero, claro, eso no siempre es así.

Emiliano: La Brigada Humanitaria de Paz Marabunta es ahora una asociación civil bien reconocida en México. La integran entre 50 y 60 voluntarios, aunque el núcleo son apenas Miguel y un par de personas más.

Marabunta es más visible por su trabajo en las marchas y protestas, donde se interponen entre las autoridades y los manifestantes. A eso le llaman “poner el cuerpo”. Empezaron a hacerlo en 2012, durante las protestas masivas en rechazo a la llegada al gobierno de Enrique Peña Nieto.

Gritos: ¡Sin PRI! ¡México! ¡Sin PRI! ¡México! ¡Fuera Peña...!

Emiliano: Pero para ellos poner el cuerpo es también acompañar a familiares a buscar a sus desaparecidos. Es bajar por barrancas, meterse a cuevas y desenterrar fosas para encontrar restos humanos. Es dar refugio a las caravanas de migrantes que vienen de Centroamérica. Es ofrecerle un espacio seguro, La Roca, a los niños del barrio para que también salgan de la violencia.

Miguel: Han pasado muchos gobiernos, muchos programas, muchas generaciones. Y La Roca sigue siendo necesaria. Marabunta sigue siendo necesario. Entiéndase: nosotros, si ponemos el cuerpo, es porque es una decisión de vida que está por

muy por encima de cualquier pretensión de dinero, de economía, de... para nada, cabrón.

Emiliano: “Poner el cuerpo” es un mantra que de teoría tiene muy poco. Para los Marabunta, significa ponerse entre el garrote y la gente. Entre el puño y los que no pueden defenderse.

Miguel me muestra sus dientes de enfrente. Son falsos, dice. Se los aflojaron de un golpe durante una protesta.

Miguel: Sabemos que los héroes están en el panteón, pues. No pretendemos ningún acto de heroísmo, ¿no? La neta es que somos muy precavidos y tratamos de evitarlo, y nos hemos frenado, ¿eh? Sí sentimos miedo. Sudas, cabrón, y todo. Pero vas pa' delante, vas pa' delante, vas pa' delante. Te mueve el corazón.

Miguel: Pues estamos ya entre El Ángel y la embajada, y documentando al grupo que vemos al fondo...

Emiliano: En junio de 2020, los Marabunta fueron a poner el cuerpo a una marcha organizada en la Ciudad de México en contra de la brutalidad policial.

Miguel: Y pues todo, todo en espera...

Emiliano: Miguel estaba grabando. Marabunta siempre hace un registro completo de las marchas, por si hay violaciones a los derechos humanos.

Podría haber sido una marcha normal. Pero las cosas se salieron de control.

Gritos: ¡Ven acá, quitate el uniforme y ven acá! ¡No te tengo miedo, puto!

Emiliano: Después de un rato, manifestantes y policías comienzan a lanzar una lluvia de rocas entre sí.

Brigadistas: ¡Aguas! ¡Miguel, también ya las están aventando! Están aventando las piedras de regreso. ¡Aguas!

Miguel: Como ven, ahora están lanzando las piedras los oficiales. Entonces que quede el testimonio. Está en la transmisión. Para que no se niegue que no están lanzando de regreso las piedras y que el ejercicio de contención no lo han sabido realizar.

Emiliano: Una decena de policías avanza hacia la prensa y los manifestantes, escudos al frente.

Y empiezan a correr.

Brigadista: Y ahí vienen, en lugar de contener. Ya ahí va el enfrentamiento, en lugar de contener.

Emiliano: El video que los Marabunta grabaron es difícil de ver. Un policía tras otro patea con fuerza la cabeza de una chica que está tirada en el suelo.

Brigadista: ¡Hey! ¡Déjala! ¡Hey! ¡Déjala! ¡No le pegues, no le pegues, no le...!

Emiliano: Y entonces el video se corta. Miguel dice que él y otros dos brigadistas se pusieron a recibir las patadas, tratando de proteger con su cuerpo a la chica.

Miguel: Podemos ver la cara de los policías y no hay ningún rasgo de humanidad en sus rostros. Ellos la están pateando nada más. Con furia, enojados, trastornados, pues, ¿no?

Emiliano: Las transmisiones en vivo de Marabunta ese día fueron la prueba necesaria para que la misma jefa de gobierno de la Ciudad de México condenara el abuso policial.

Claudia Sheinbaum: *Aún cuando se cometieron actos de alteración al orden que deben ser sancionados, di la instrucción clara y precisa de evitar una provocación. Sin embargo, no se obedecieron las órdenes a cabalidad y se cometió abuso policial al menos contra una adolescente...*

Miguel: *Bueno, aquí ya estamos entrando a la... a La Roca. Si quieres pasamos.*

Emiliano: **Estamos en el gimnasio de La Roca, el centro comunitario que fundaron los Marabunta. El espacio es grandísimo, con telas que cuelgan del techo y colchonetas por todos lados.**

En las paredes hay carteles que dicen “Sin violencia”, murales sobre el News Divine, sobre Ayotzinapa. Y hormigas pintadas en el suelo.

Le pregunto a Miguel por qué es tan importante para ellos acompañar y defender las manifestaciones.

Miguel: **Pues porque nadie nos escuchaba cuando andábamos en la calle. Cuando éramos jóvenes, decíamos y hablábamos y gritábamos “¡Volteen a vernos!” y nadie nos pelaba. Entonces el derecho a expresarte, el derecho a disentir, a ser escuchado, es bien importante. Entonces este... ese es un derecho elemental. O sea, si eso no existiera, imagínate qué tan domesticados, tan amaestrados, tan regulados, tan controlados seríamos, ¿no?**

Emiliano: **Creo que para algunos, y yo me incluyo, es difícil entender que los Marabunta hagan este tipo de cosas sin esperar nada a cambio.**

Miguel: **Pues si no lo haces por amor, no tiene lógica. O sea no, más bien no lo haces, pues. No es un amor romántico, no es romantizar este... ni el heroísmo ni el atrevimiento ni el arriesgue. Es una forma de... de amar la vida y de amar a las personas.**

Créditos

Cata: En 2020, tras documentar cómo los policías golpearon a la chica que se manifestaba, Miguel la llevó personalmente al hospital, donde la dieron de alta un día después. Dos policías van a ser sometidos a un juicio oral por esta agresión.

Miguel dice que después de hacer públicos sus videos del abuso policial, los Marabunta comenzaron a recibir amenazas de muerte. Ahora él y otras brigadistas llevan un botón de pánico.

Las críticas del presidente Andrés Manuel López Obrador que escuchamos al inicio de este episodio vinieron después de la marcha feminista del 8M de 2021 en Ciudad de México. En una conferencia de prensa, criticó a Miguel y la organización por exponer que los policías estaban usando gas lacrimógeno. El presidente había asegurado que no utilizaba estas prácticas que habían caracterizado a otros gobiernos.

El fragmento de un noticiario sobre la tragedia del News Divine que usamos en este episodio corresponde a TelediarioMx. La conferencia de prensa en que el presidente critica a los Marabunta fue publicada por el Centro de Producción de Programas Informativos y Especiales del propio gobierno federal. El comunicado de la jefa de gobierno de la Ciudad de México fue publicado por ella misma en su cuenta de Twitter.

Agradecemos a Miguel y al resto de los Marabunta con los que hablamos, Carla, Cheli, Alejandra, Lucía y Aracelia, por compartir sus historias con nosotros.

Esta historia fue producida por el periodista mexicano Emiliano Rodríguez Mega, que es también nuestro coordinador periodístico

Esta temporada es un Spotify Exclusive.

Las Raras somos Martín Cruz en la dirección de sonido y Catalina May en la dirección de contenido.

Nuestra coordinadora de producción y medios es Javiera May Trejo. Nuestro coordinador periodístico es Emiliano Rodríguez Mega.

La música original es de Andrés Nusser.

Las ilustraciones de portadas son de Soledad Águila.

Las Raras es una producción de Adonde Media. Nuestra productora ejecutiva es Martina Castro.

Somos Las Raras podcast en Spotify, Twitter, Facebook e Instagram. Pueden encontrar más información en lasraraspodcast.com.