



# PERSONAE

www.revistapersonae.com |

ES EXCELENCIA 5



## LISS ABOUMR HADDAD

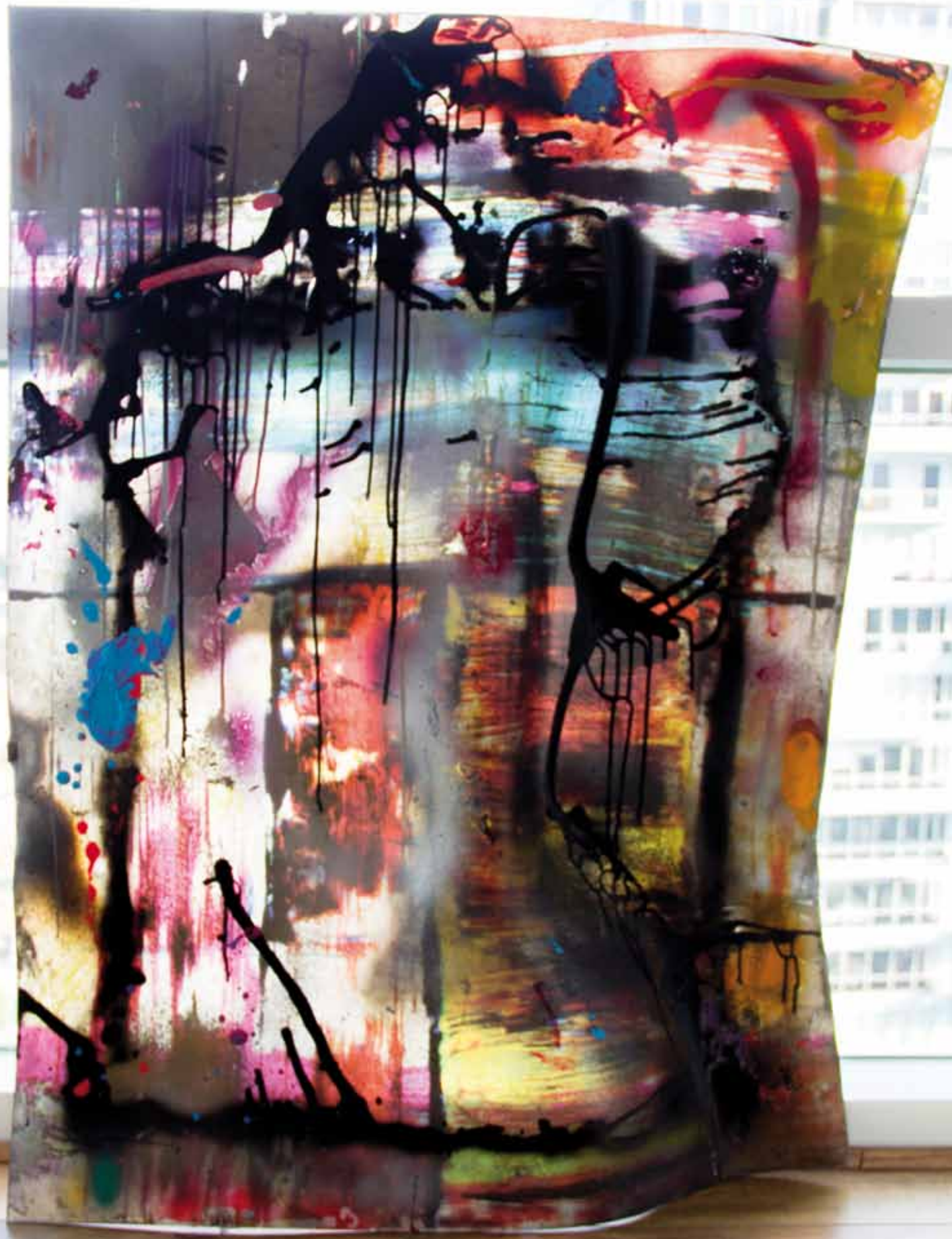
ARTE DE DENUNCIA

Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 244  
Marzo  
2020

\$30.00







¡Libérate de esos lentes!<sup>®</sup>  
en **omnilaser**<sup>®</sup>  
*Corrección láser de la vista*



**Primero  
en México**

**Equipo Amaris**  
de 7a Generación



**Nuevo equipo VisuMax**  
Sin Navajas/Sin ojo seco

**Miopía  
Astigmatismo**



**5543 1007**

UNAM Ced. Prof 2146176  
Aut. COFEPRIS 133300201A3440

**[www.omnilaser.com.mx](http://www.omnilaser.com.mx)**

04

**Actriz**  
Lizy  
Martínez



06

**Embajador**  
de Austria,  
Franz Josef  
Kuglitsch



08

**Periodista**  
Ana  
Francisca  
Vega



10

**Político**  
Wendy  
Briceno  
Zuloaga



**PERSONAE, Revista mensual**  
Número 244, Marzo 2020

**Editor Responsable**  
Lic. Ramón Zurita Sahagún

Número de Certificado de Reserva  
otorgado por el Instituto Nacional  
del Derecho de Autor  
04-2004-110117512000-102.

Número de Certificado de  
Licitud de Título: 12973

Número de Certificado de  
Licitud de Contenido: 10546

Diseño: Elba Rodríguez  
Fotografía: León Leal

26  
Arte



12 **Verso Converso**  
Carlos Salicrup

14 **Gastronomía**  
Benihana

16 **Misceláneo**  
La Tovará  
Bacanora, tradición  
Día internacional de la mujer

22 **De Viaje**  
Tailandia

24 **Reporte Político**  
El día que se fueron las lluvias

30 **Exlibris**  
Michelle y Barack Obama

32 **Mundo Publicitario**

34 **Escenarios**  
¿A qué chingada hora vas a volver?

35 **Psicología**  
Los pendientes de tu vulva  
El poder de la lectura

38 **Sexualidad**  
La evolución del cuerpo: El placer

40 **Cine**  
Cine desde casa

Domicilio de la Publicación:  
Hamburgo #70, Despacho 205  
Col. Juárez, C.P. 06600, CDMX

[f](https://www.facebook.com/revistapersonae/) revistapersonae/personaerevista  
[@Revistapersonae](https://www.instagram.com/Revistapersonae/)

**Ventas y Publicidad**  
(55) 55 35 18 02 / (55) 55 35 34 68

personae@prodigy.net.mx  
www.revista.personae.com

Las opiniones expresadas por los autores  
son responsabilidad de quien lo escribe  
y no reflejan necesariamente el punto de  
PERSONAE.

## DIRECTORIO

**Presidente y Director General**  
Lic. Ramón Zurita Sahagún

**Subdirectora General**  
Fernanda Zurita Cobo

**Directora Editorial**  
Rosaura Cervantes Conde

**Directora**  
Irma Fuentes

**Director Jurídico**  
Roberto Vidal Méndez

**Coordinadora de entrevistas  
y reportajes especiales**  
Xóchitl Ximénez

**Colaboradores**  
Bernardo González Solano  
Carlos Bonilla  
Patricio Cortés  
Josué Cruz  
Tomás Urtusástegui  
Amaranta Medina  
Roxana Wiley Cota  
Kury Galeana  
Claudia Luna  
Lala Noguera  
Elliot Barrascout  
Zuleyka Franco  
Karla Aparicio  
María Teresa Rodríguez  
Juan Danell  
Raquel Estrada  
Jaquelin Machado Garduño  
Ma. Fernanda Trinidad  
Arturo Ríos

**Corresponsales**  
Vicente Cantú  
Fernando Zurita Villar

**Fotógrafos**  
Mario Torres  
Fer Santiago

**Dirección de Arte y Diseño**  
Elba L. Carmona Rodríguez

**Web Master**  
Ma. Fernanda Vazquez Rosas

**Corrección de Estilo**  
Rodrigo Ruiz Merino

**Asistente de Dirección**  
Consuelo Criollo

**Redacción**  
Rosa Luisa Flores Lira

**Impresión**  
Preprensa Digital, S.A.  
Tel. 56 11 96 53

**Distribución**  
Comercializadora GBN  
S.A. DE C.V.  
Tel. 0155 5618 8551  
comercializadoragbn@yahoo.com.mx  
comercializadoragbn@gmail.com

**Representantes Guadalajara, Jal.**  
Leopoldo Romo

**Monterrey, N.L.**  
Pedro A. Zurita Sahagún

**Villahermosa, Tab.**  
Ing. José Luis Cueto

**Tiraje Mensual**  
15,000 ejemplares





EXPERIENCE MAKERS  
PRESENTA



BOLETOS A LA VENTA EN  
[WWW.NORTEÑOFEST.COM](http://WWW.NORTEÑOFEST.COM)

# NORTEÑO


EN LA CIUDAD *Fest*

MAYO 16-17, 2020  
CAMPO MARTE, CDMX

**¡EL FESTIVAL PA' L DIENTE, PARIENTE!**

**CARNE ASADA CERVEZA AGUACHILE**  
**CABRITO SARANDEADO MARISCOS SOTOL**  
**TACOS CEBADA BIRRIA MACHACA DISCADA**  
**BURRITOS CARNE SECA COYOTAS CHIMICHANGAS**  
**GLORIAS ASADO TAMALES DULCES TÍPICOS**  
**CHILORIO FRIJOLES PUERCOS BARBACOA CAPIROTADA**

[WWW.NORTEÑOFEST.COM](http://WWW.NORTEÑOFEST.COM)

 PERSONAE





## Lizy Martínez, la cantante que se transformó en actriz

Es una joven cuyo derroche de belleza y sensualidad le impiden pasar desapercibida, incursionó en la música con apenas 12 años, pero son los melodramas como *La reina soy yo*, *Mañana será otro día* y *Sin miedo a la verdad*, quienes le han abierto las puertas. Originaria de Ciudad Victoria, Tamaulipas, entró a un concurso de canto por insistencia de unas primas, su familia se percató de su talento y rápidamente logró espacios abriendo conciertos de artistas de la talla de Reik y Ha Ash, también fungió como conductora de un programa infantil. “Así empecé a crecer, poco a poco la vida me fue llevando, porque ningún miembro de mi familia sabía cómo era esto”, narra.

**Conoció al papá de Selena, en el museo de la cantante en Corpus Christi, este le aconsejó escribir su música y grabarla para tener algo que mostrar, así sacó su primer disco físico. Una vez que se graduó de la universidad vino a la Ciudad de México, donde su suerte cambió:** “Llegue aquí buscando oportunidad como cantante, pero se me presentó la oportunidad de entrar al CEA, al Centro de Educación Artística de Televisa. Ahí fue donde tuve la oportunidad de actuar y cantar al mismo tiempo, de hecho, lo primero que hice fue una Rosa de Guadalupe (programa unitario), entre porque cantaba y a partir de eso empezaron a salir más castings, más telenovelas. La primera fue El vuelo de la victoria, después hice mi primer protagonista juvenil en Mañana será otro día, después La Reina soy yo, ahorita estoy grabando Sin miedo a la verdad”.

**La entrevista se realiza apenas unos días después de que fallecieran dos actores durante la grabación de Sin miedo a la verdad, todavía cuando había cierta incertidumbre sobre el futuro del proyecto, ella nos narra:** “La verdad es que todos estábamos un poco preocupados por saber qué iba a pasar, por toda la situación tan lamentable y tan complicada, pero sí ayer retomamos grabaciones después de que nos dieron una plática con un tanatólogo y hasta ahorita todo bien, no sé cómo se vaya a resolver esto, pero por todo lo demás bien”.

**Nos habla de su personaje:** “Soy la particular del presidente de la República, que es Eduardo Yáñez, yo me llamo Lucy, empiezo siendo su mano derecha, pero por una situación que tiene con su hija en la telenovela, bueno, serie, yo me quedo a cargo de ella y empiezo a hacerla de amiga, de mamá, de todo. Hay mucha acción y la hago de muchas cosas dentro de la serie. Disfruté mucho hacer el papel dentro de Mañana será otro día porque grababa todo el tiempo y fueron muchas experiencias, eso me apasiona; pero nunca había hecho una serie de acción, con armas y todo esto, muy complicada, ¡tiene todo! Y yo solo podía decir ¡Guau! Parece como si estuviera en una película de súper héroes, por la producción”.



“¡Hasta mis 23 años le agarré el cariño a la actuación!”, **nos confiesa, más no ha dejado su pasión original y en los espacios entre proyectos retoma su carrera musical.** “La música, como es mi pasión, no la he dejado, pero ha sido bien difícil, sobre todo porque es mucha inversión, económicamente hablando. Si no consigues apoyo de otro lado, uno como persona normal, no le llegas, puede que la disquera te firme pero estas compitiendo con Daddy Yankee y Luis Fonsi, obviamente te van a pelar después, se requiere mucha paciencia”.

**Vivimos en una época donde ya es muy difícil lograr que un sencillo se vuelva clásico e incluso vivir de la venta de discos porque los formatos digitales hacen más fácil el intercambio de música sin pagar derechos, no obstante, aunque la cantante conoce y reconoce las dificultades, también encuentra ventajas:** “La actualidad nos da muchas oportunidades a los artistas independientes, yo hago mi música, compongo, grabo y están las redes sociales para subirla. Tengo mi música en todas las plataformas digitales Spotify, iTunes, donde puedo llegar a la gente y puede comprar mi música, a la mejor no a nivel internacional como Shakira, pero sí es una oportunidad de llegar a la gente y la verdad es que me ha ayudado mucho ser actriz para darme a conocer y que me vayan conociendo lo que hago como cantante”.

**Describe su música:** “Es fresca, muy real, noventa por ciento son letras que yo hago y trato de que no caiga en lo muy comercial, de fácil comprensión y pueda ser llevada en su vida diaria, algo muy ligero. Yo siempre he creído en buscar algo auténtico, de mí, hay tanta variedad de gustos que seguro encontraré mi público, que realmente se enamore de lo que hago de corazón”.

**Nos habla de sus pasiones:** “Como cantante vivo a través de la música, literalmente, tanto mis sentimientos como mis decisiones, todo el tiempo los llevo con la música y es algo que me gusta, es un don que pueda influir tanto en mí y yo pueda expresarme por medio de mi voz. Mis letras son una especie de descarga, suelo ser muy estresada, muy perfeccionista. Como actriz descubrí una parte de mí que no conocía y el hecho de estudiar actuación me hizo conocerme, conocer mi cuerpo, mi capacidad, mis sentimientos, en las clases de actuación nos enseñan de lo que somos capaces, de las energías dentro de ti”.

“Siempre he sido una mujer independiente, madura sentimentalmente, aunque a lo mejor para otras cosas no. Soy muy sensible a lo que sucede día con día, soy muy maternal, me encantaría ser madre, es uno de mis grandes sueños: ¡Soy muy mujer! Me gusta ser femenina pero fuerte, representar a una mujer fuerte que sabe ir por lo que quiere, que no le da miedo, no porque nunca lo haya tenido, sino porque he tenido que batallar para lograrlo. Si ahorita estoy aquí es porque me las he tenido que arreglar con mis garras”, **exterioriza.**

“El CEA me abrió puertas como actriz, pero no ha llegado la casa grande que me adopte como cantante”, **concluye emocionada.**







# Franz Josef Kuglitsch,

## embajador de Austria en México

Austria además de ser una potencia cultural es uno de los países cuya población tiene un alto nivel de vida, y en esta ocasión charlamos con su embajador **Franz Josef Kuglitsch**, quien además es artista plástico. A finales de 2019 y principios de 2020 pudimos apreciar sus esculturas en la **Exposición Barbarie y esperanza en tiempos de San Agustín**, en el Museo de Arte de Querétaro, también conocido como MAQRO, cuya sede es el antiguo Claustro de San Agustín, el diplomático confiesa que el título de la exposición “es poco forzado por el lugar”.

Durante la charla comentamos sobre el muralismo mexicano, el cual considera que aunque es representativo de México “es un arte un poco olvidado”, sin embargo, aprovechó su estancia para aprender nada menos que de Rina Lazo (†) discípula de Diego Rivera. Sabe que la preparación nunca termina y es de suma importancia la formación adicional, ahora está por iniciar un curso de grabado en la Academia de San Carlos para dominar otra técnica. Respecto a su actividad diplomática, llegó a México sin saber español y en tan solo un par de años ya lo habla fluido y no ha dejado de leer sobre la historia de la diplomacia.

**Como pintor también es convocado:** “Hay diferentes ofertas para hacer una nueva exposición y no sé si voy a hacer una exhibición de pinturas, porque no tengo tiempo. Estoy a 1 año de jubilarme y no sé si voy a acabar de hacer 10 o 15 obras”.

**Pregunto ¿qué aporta un artista trabajando en la diplomacia? Expone:** “No hay una gran diferencia entre un diplomático que también es artista y otras profesiones. Se necesita imaginación, persistencia y no abandonar una idea tanto en la diplomacia como en el arte. En la diplomacia se empiezan cien cosas, dos o tres se van a realizar, en el arte, se hacen 500 dibujos para buscar una idea y cinco-diez van a ser realizados”.

“Necesitas dedicación y trabajar cada día, en mi arte, trabajo -si no tengo una cita por la tarde-, 1 o 2 horas diarias. En la diplomacia se necesita persistencia, si uno no recibe una respuesta de parte de la cancillería es necesario insistir”, **complementa**.

**Probablemente por vocación ve otras actividades más complicadas:** “No tengo talento para otras cosas, no tengo talento para ganar dinero. Para crear una empresa, producto, se necesita imaginación, pero también saber mucho del mercado, es más complejo, trabajar con la contabilidad, con productos, con empleados. Crear y sostener una empresa es más difícil que estar en un puesto diplomático, es más responsabilidad con muchos trabajadores: aquí sólo hay 17 personas, y no es tan difícil”.



**Pasando a las relaciones bilaterales, las califica como estrechas e históricas, desde el punto de vista comercial, el mercado mexicano está entre los 25 más importantes para su país:** “Tenemos inversiones en México de 850 millones de dólares, son empresas que trabajan en la cadena de producción automotriz, pero también otras como ALPLA, en Toluca, que producen botellas de plástico; hemos creado más o menos cinco mil empleos directos en México. El mercado crece cada año 15%, es un mercado muy dinámico”... **Recuerda la carta de Isidro Fabela a Lázaro Cárdenas, en que México fue el primer país en protestar por escrito ante la Liga de las Naciones cuando se dio la ocupación de Austria por Alemania, en 1938.**

La formación dual ha contribuido de manera importante para el desarrollo de países como Alemania y Austria, pues combina la formación académica en instituciones educativas y la práctica en empresas que ocupan a los estudiantes como aprendices, actualmente México tiene convenios para explorar este sistema.

**Nuestro entrevistado refiere:** “Algunas empresas lo hacen, ALPLA por ejemplo, 2 o 3 más, tienen sistemas de educación dual. Apoyamos el proyecto en que para pasar los exámenes vienen maestros de Austria con el fin de verificar que tienen los conocimientos necesarios. Los exámenes tienen el mismo nivel de dificultad de Austria. Por su parte, Alemania apoya a la SEP de manera más intensa para introducir su sistema dual”.

**Sobre los retos de su nación glosa:** “Somos un país industrializado con un nivel de vida muy alto, nuestro desafío, como el los otros países Europeos, es una población con un promedio de edad de 45 años, con eso tenemos que mantener bien en nuestro sistema de salud y sostener a una población cada vez más vieja ese es el desafío principal. El otro desafío para sistemas económicos desarrollados como el nuestro es invertir suficiente en nuevas tecnologías para poder exportar nuestros productos, pero es el mismo en Alemania y en Francia”, **añade.**

**Ante una población de edad avanzada, se hace necesaria mano de obra joven, y no es sencillo que llegue la adecuada, por capacitación:** “Como usted sabe, hay movilidad en la Unión Europea, pero es un desafío obtener trabajadores calificados”.

**Entramos a uno de los grandes retos regionales:** “La migración legal o ilegal es un desafío para Europa, porque el continente africano es muy pobre y todos quieren emigrar para el norte, es lo mismo que se observa en Centroamérica donde muchos quieren llegar a los Estados Unidos. El problema es cómo tener una migración ordenada, porque si se abren las puertas de par en par, ya hemos visto el fenómeno en 2015 que fue una migración no ordenada que traía problemas, principalmente, políticos internos en Europa. Ahora vamos a ver, pero con los problemas que existen en Siria, es difícil, trabajamos juntos con los países africanos para desarrollar mejor sus economías esperando que permitan quedarse en sus países, pero no es una tarea fácil”.

**Sobre el aporte de esas mismas migraciones como mano de obra, preguntamos si cuentan con las características necesarias y responde:** “Una buena parte no, de Siria había migrantes calificados, pero no conozco la composición ahora, además hay límites en la capacidad de cada país”.

**A ello se suma que los migrantes buscan los países más desarrollados, entre los que está Austria, su embajador declara cauto:** “Nosotros fuimos más o menos generosos, pero, en este caso, no es fácil distribuir igualmente las migraciones”.


**Entrados en tema de Unión Europea, afirma que la salida del Reino Unido no ha tenido impacto en la postura de los austriacos sobre permanecer en el órgano multinacional:** “65 70% de los Austriacos quieren quedarse en la Unión Europea, naturalmente hay movimientos políticos en Austria que no quieren”.

**Destaca las ventajas:** “Está la posibilidad del libre movimiento de personas, si hay un desempleo muy alto pueden decidir buscar un trabajo en otro país. Lo que no podemos hacer, con el sistema del euro, es la devaluación de la moneda, normalmente si hay un desequilibrio económico hay una devaluación y este instrumento económico no existe ahí, pero estamos mejorando”.

**Austria es nación cuya cultura ha tenido gran influencia en el orbe y una importante economía, más el embajador acota:** “No fue el caso siempre, ha habido momentos difíciles en la historia de Austria, después de la Segunda Guerra Mundial con el apoyo americano, y una buena educación así como una importante cooperación entre empresarios y representantes de trabajadores, el consenso fue que el incremento de los sueldos fue siempre un poco menos que el de la productividad que tenía que ser alta. Los austriacos trabajan mucho, creo que los mexicanos trabajan más”.

“Ha sido importante la recaudación fiscal, que en Austria es de 43% aquí es 15, 17%, por eso el gobierno tiene más instrumentos para apoyar sectores particulares en la sociedad, y si hay una inversión de este dinero de manera productiva, el país y la economía pueden crecer. Hay una discusión, en Europa es alrededor del 50%, Suecia tiene más, pero el promedio en América Latina es mucho menos, pero ese dinero debe ser invertido de manera prudente. También somos un país con 8.5 millones de habitantes, es más fácil gobernar a un país pequeño”, **añade.**

**Para concluir nos habla de un aspecto que facilita su trabajo:** “México tiene una dimensión latinoamericana, pero algunos embajadores me dijeron que, en el fondo, es un país europeo, la lengua, la cultura, la religión, hay muchos elementos que hacen que México sea un país europeo, me dijeron”.

Patricio Cortés 



# Ana Francisca Vega, habla de “Mexicanos como yo”

En radio dirige [En directo](#) y en televisión conduce [Las noticias y Fractal](#), ambos de Foro TV (Televisa), anteriormente fue subdirectora fundadora de Animal Político, ella es **Ana Francisca Vega**. Actualmente promociona su libro **Mexicanos como yo**, 50 personajes que hacen de este país un lugar fantástico.

**Reconoce que la lista es subjetiva y que inició con 200 personajes:** “Fui descartando algunos que eran parecidos por alguna circunstancia con otros, los que quedaron fueron un reflejo de la diversidad y, al final, eran 50 personas de las que yo quería saber más y escribir. Es parte importante de la chispa que te motiva a sentarte a escribir en una hoja en blanco”.

**Es un libro dedicado a los niños:** “Yo tengo una hija de seis años y mi predicamento era: ¿Cómo le presento a esta niña este país, en un entorno donde lo que ella ve y escucha son generalmente cuestiones que tienen que ver con violencia, con malas noticias, un entorno difícil, complicado, con cuestiones bien adversas? ¿Cómo mostrarle que México también es un país fantástico y maravilloso en el cual pasan y han pasado muchas cosas increíbles? y pensé que a través de historias de vida que la pudieran inspirar, sería una manera de mostrarle todo lo que también sucede en México, y de pronto los medios de comunicación no estamos en eso, estamos en la nota diaria, en las mañaneras en el conflicto y la traición”.

**Considera que el periodismo no se debe limitar a las malas noticias:** “Hay problemas terribles que debemos reportar porque son de valor público, pero creo en verdad que el periodismo es todo aquello que aporta a la vida social del país”.

**Muchos de los personajes del libro ya no respiran, así que jugando con la fantasía pido a la periodista que cite a tres de ellos y me diga, si pudiera, qué les preguntaría:**

- Mi top uno de esta lista es Sor Juana, no hay nadie más después de ella, yo creo que pudimos haber cerrado el libro. No sé qué le hubiera preguntado, más bien me hubiera sentado a escucharla leer una de sus cartas o uno de sus poemas, apreciar esa belleza intelectual.
- Amelio Robles, este coronel de la Revolución que nació siendo Amelia y que luchó en el ejército de Emiliano Zapata, transitó en el tema de identidad de género hacia Amelio. A él le hubiera preguntado un poco, primero si se considera transgénero porque probablemente ni siquiera tenía la noción de que algo así sucedía y segundo, cómo vivió el momento en que se dio cuenta que su identidad de género era otra.
- Carlos Monsiváis, le pediría que escribiera una crónica sobre una mañana, me encantaría saber su opinión, hoy habló sobre el pollo el presidente cuando tenemos 51 muertos en Guanajuato, solo del fin de semana.

**¿Hubo algún personaje que se haya complicado un poco más que el resto?** “Para mí fue un reto particular Luis Villoro, porque explicarle a una niña de seis años qué es filosofía, al menos que seas Mafalda, si no lo tomas con humor, es bien complicado. Es una mente brillante, comprometido con derechos indígenas, pero imagínate explicarle eso a un niño y que le parezca relevante. Platicué con una de sus hijas y me decía que cuando era chica, se acercaba con su papá y lo veía en el sillón de su casa con los ojos cerrados y la mano sobre la panza y le preguntaba ‘¿papá que haces?’, me respondía ‘estoy trabajando hija’; ella se iba a su cuarto y decía ‘¿en que trabajaré mi papá?’. Son Textos cortos y había que resolverlo en un párrafo”.

**En una página, seguida de actividades lúdicas, resume la biografía de estos 50 mexicanos:** “Busqué extraer la esencia, el mensaje más importante que hayan dejado o que estén dejando estos personajes, sacar lo que los hace únicos y tratar de presentárselos a los niños de una manera divertida”.

**Una constante en estas historias es el esfuerzo y que todos tuvieron que enfrentar grandes retos, por lo que durante la charla surge la frase “el talento solo, por muy grande que sea, no alcanza”, la autora reafirma:** “Yo creo que nunca alcanza, hay que trabajar duro para conseguir muchas de las cosas que quieres. Lo que a mí me han enseñado, estos casos, es que tienes que tener cierta claridad de lo que quieres y cierta fuerza para perseverar, pues hay muchos que lo hacen en condiciones muy adversas y hay que perseverar. El esfuerzo es esencial para descubrir quién eres también en la vida”.

**Los libros han sido un refugio creciente de varios periodistas, generalmente para mostrar investigaciones de gran envergadura que destapan grandes casos de corrupción, este no es el caso:** “Parte de mi trabajo, de lo que hago en Fractal (noticiero sobre tecnología), tiene que ver con buenas historias, yo estoy convencida de que hay que contar buenas historias. No sé si eso le reste valor periodístico en los ojos de alguien que está en una redacción tomando café y fumando como loco, no sé realmente si le importa, pero yo creo que es esencial contar las buenas historias de innovaciones, muchas de ellas mexicanas, es un poco esta misma vocación de presentar el libro”.

**Ahora la cuestionó sobre qué le gustaría que apareciera en su biografía si alguien la incluyera en un libro similar dentro de 50 años, tras tomarse unos segundos para reflexionar, responde:** “que mi biografía fuera la de una persona sí entregada a su oficio, pero también comprometida con ciertos temas que creo que han sido un poco mi sello en la carrera y en el compromiso de contar las historias que vale la pena contar en México, que no necesariamente son negativas”.



Su primer trabajo fue en el IMER, ahí recibió su primer cheque, regresó a estudiar, aunque desde los 19 años tuvo su columna de opinión en Milenio. Trabajó en la Secretaría de Relaciones Exteriores: “le escribía los discursos a Luis Ernesto Derbez y él subía a cualquier pódium y los tiraba a la basura y decía lo que se le antojaba, era frustrante”. En aquel momento recibió la llamada que le cambió la vida, de Pascal Beltrán, pues la recomendó León Krause para editar la sección internacional en el relanzamiento de Excélsior.

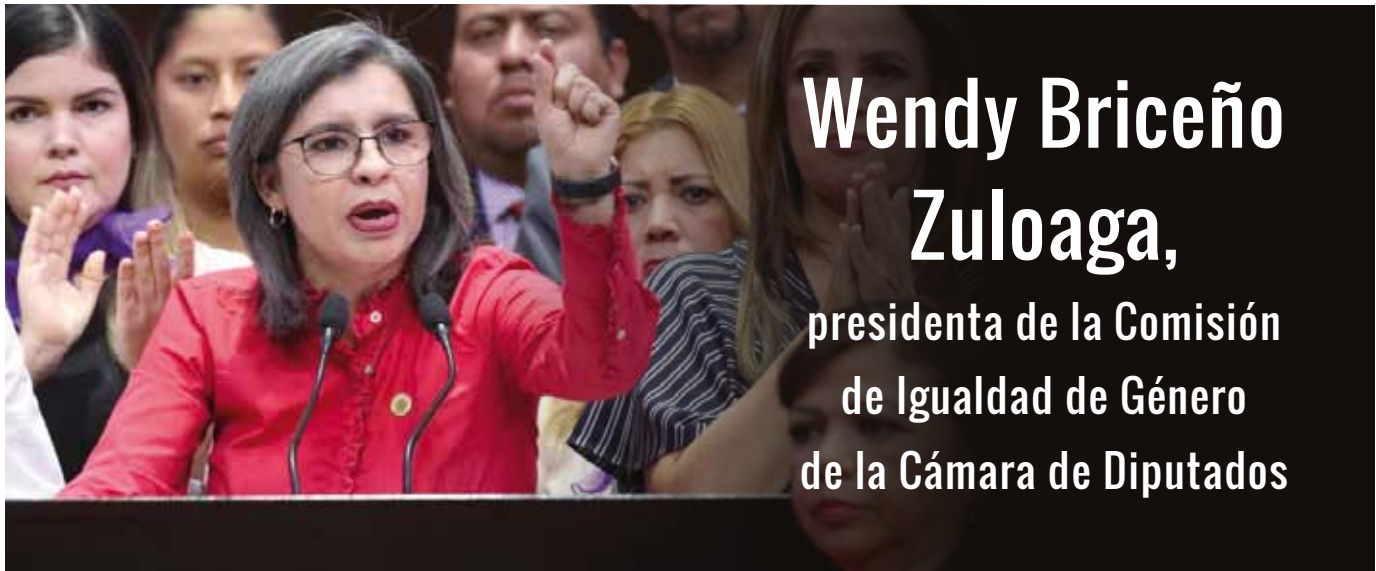
Su primera entrevista fue con Bill Richardson, gobernador de Nuevo México, vía telefónica, no conocía bien el equipo y no se grabó, entonces Pascal Beltrán de inmediato la puso a redactar.

**Coordinó el libro ciudadanos.mx: Twitter y cambio político en México (2011), al mencionarlo, inmediatamente acota:** “Fue antes de que twitter se convirtiera en el excusado del país”.

**Reconoce que es un texto desfasado:** “Todo ya es otra cosa, eso que escribimos ya no existe, era cuando Twitter era una herramienta de deliberación, de debate, respetuosa, de conexión entre autoridades y ciudadanos, hoy ya es la cloaca, hay que salir corriendo de ellas. Están muy manipuladas, entonces toda la parte genuina de la deliberación y el debate terminan no sucediendo. Creo que el anonimato empuja a mucha gente a decir cosas que quizá no se atreverías a decir frente a frente”.

**Se manifiesta más que renuente a reescribir su texto o realizar uno nuevo del tema:** “Yo siento que ya está demasiado descompuesto el ambiente de las redes sociales como para que se pueda teorizar al respecto”. **Concluye.**

Patricio Cortés 



# Wendy Briceño Zuloaga,

## presidenta de la Comisión de Igualdad de Género de la Cámara de Diputados

Temas como el feminicidio, el acoso y la discriminación son viejos flagelos para la sociedad mexicana, mismos que hoy han adquirido mayor visibilidad, he ahí un gran reto para la Comisión de Igualdad de Género de la Cámara de Diputados presidida por **Wendy Briceño Zuloaga**, diputada sonorense por Morena.

Quando le preguntamos cuáles son los principales pendientes de la Comisión de Igualdad de Género, destaca: “Son 3 puntos: el tema de los feminicidios, paridad y la brecha laboral”. Se manifiesta por una discusión más integral, partiendo de la diferencia entre el tipo penal entre feminicidio y homicidio, donde se logre un tipo penal homogéneo en todas las entidades. Pero advierte: “ojo Patricio, no es por la coyuntura, es una emergencia nacional desde hace mucho”, nos recuerda que se hablaba de ello desde que los medios empezaron a publicar los asesinatos de mujeres en Ciudad Juárez (Chihuahua) y luego en Ecatepec y Cuautitlán (Estado de México), pero el fenómeno es todavía más antiguo.

Difiere con quienes afirman que el feminicidio es difícil de comprobar y nos recuerda su definición: “Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género”. Destaca elementos evidentes para que esto suceda: “que la víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo; que se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes; que el cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público, entre otras”.

“Tenemos un buen tipo penal a nivel federal, y sería necesario que se homologara en las leyes locales del país”, opina. Informa que también se está discutiendo el asunto de las penas: “Debemos cuidar los tipos penales y las sentencias, pues muchos expertos en derechos humanos nos han recordado que endurecer las penas no se traduce en una reducción del delito, a veces es más un tema de abatir la impunidad”.

“Si tú y yo podemos determinar que fue un feminicidio, no veo por qué no pueda hacerlo una autoridad que ve casos todos los días y tiene más herramientas técnicas que nosotros para ello”, expone sobre policías y fiscales.

**Expone otro de los vicios que dificultan atender este tema:** “En la integración de la carpeta de investigación; por protocolo, cuando una mujer es asesinada, se debe partir siempre de que es un feminicidio y luego se puede reclasificar, si es el caso, pero si empezamos al revés, como suele suceder, ya es un problema”.

El tema se ha mediatizado y eso frecuentemente provoca leyes al vapor, que no siempre son las mejores, pero tienen como principal finalidad satisfacer a la opinión pública. Reconoce: “Sí, es por decirles, ‘ahí está, hicimos algo’”, sin embargo, afirma que en la comisión que preside se está cuidando que eso no suceda con diversos procedimientos parlamentarios que incluyen discusiones y asesorías para evitar un vicio que viene sucediendo “desde décadas atrás”.

De hecho, el tema de los feminicidios es foco de atención de la diputada desde sus etapas como activista e incluso en noviembre pasado advirtió al ejecutivo desde la tribuna de la Cámara de Diputados: “No queremos más feminicidios. No estamos en momentos de más simulaciones”.

Sobre las pintas a monumentos durante las manifestaciones, hace hincapié en que ese no es el centro del problema, recuerda que también hay infiltrados como en todos los movimientos, sumado a un hartazgo social y declara: “Los monumentos pueden ser reparados, pero no las víctimas...”. Advierte que también hay muchos gobernadores omisos, “se hacen...”. Tampoco exculpa al presidente emanado de su partido: “Un gobierno, ya sea de izquierda o de derecha, no puede andar dándose el lujo de decir que lo están atacando en lugar de atender de fondo el problema”.

El siguiente tema tiene que ver con la paridad de género, donde se está trabajando en las leyes secundarias. En este rubro el poder legislativo federal por primera vez en la historia tiene un equilibrio entre hombres y mujeres, por lo que cuestiono, ¿Las mujeres en general se han visto beneficiadas con esta composición legislativa?, la diputada responde con seguridad: “¡Sí! Hay temas que antes casi no se tocaban y ahora estamos avanzando más en ello”.





El tercer tema es buscar reducir la brecha salarial, pues las mujeres siguen ganando menos que los hombres, asegura, además hay un problema de inserción al mercado laboral que tiene que ver con el cuidado de los niños, los adultos mayores y los enfermos, el cual generalmente recae en mujeres. En el primer punto propone reformas legales que eliminen la brecha salarial y obligando a las instituciones, empresas públicas y privadas, a remunerar igualitariamente la prestación de un mismo trabajo. En el segundo reconoce que “ahí podría ser más que un tema legislativo, de otros aspectos como políticas educativas”. **Tras enumerar esos tres aspectos, me brinca una ausencia y comento:** “Creo que hay un cuarto punto, uno que los candidatos suelen eludir en campaña”, me interrumpe con una pequeña risa y dice “apenas hace unos días acabamos de presentar opinión favorable en materia de interrupción legal del embarazo”. “Si queremos realmente hacer una transformación, no podemos omitir derechos y el aborto tiene que ver con derechos sexuales y reproductivos”, **advierte Wendy Briceño.**

Si bien la legisladora tiene una larga trayectoria en movimientos feministas que no dejan duda de su postura al respecto, el aborto es un tema donde el mayoriteo partidista es poco probable. Incluso, le comento, que conozco a varios legisladores de Morena que sé que se opondrán a una ley que despenalice el aborto a nivel nacional, ella tras un gesto de resignación, señala: “sí, ese es el problema de la diversidad del partido; pero hay legisladores de otros partidos que podrían apoyarnos, por ejemplo el PRI es un partido diverso, ahí hay varios diputados que votarían a favor; hay también en Movimiento Ciudadano, en el PRD y el PT siendo un partido de izquierda apoya esas causas, sería otra composición. No puedo garantizar nada, pero creo que ahora, más que nunca, hay una composición que lo hace posible”.

Glosa que el aborto es un tema de “conciencia” de cada mujer y se opone a que diversos políticos pretendan ser la “voz” de las afectadas, sin entender realmente lo que les pasa. Considera indispensable una discusión amplia sobre el tema, pues no es sencillo, a su vez resulta indispensable que se informe a la ciudadanía. Sobre las implicaciones religiosas que pudiesen influir en los legisladores, advierte “a los señores de ese partido, hay que recordarles que somos un estado laico”. Lo cierto es que las demandas relacionadas con temas de género están ocupando las calles, lo que la legisladora considera como parte de un movimiento mundial resultado de problemas que no se han atendido debidamente en mucho tiempo.

Por ejemplo, refiriéndose las demandas relacionadas con problemas como el acoso sexual, que tiene detenida a una parte importante de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), expone que se debe a un problema desatendido por décadas, “las autoridades han sido omisas y han solapado el problema, como también lo ha hecho el sindicato, hay que decirlo tal cual. Pero no sólo es la UNAM, pasa en muchas otras partes, yo estudié en Sonora y también teníamos ese problema”.





# Carlos Salicrup,

## Líder del equipo médico en las misiones análogas a Marte

El 8 de enero del 2014 la NASA anunció la posibilidad de una misión a Marte para el 2020, el objetivo era determinar si los humanos podrían o no habitar el planeta rojo. Y aunque esto parecía una locura en su momento, en diciembre de 2018 la sonda InSight envió la primera selfie en Marte y también los sonidos de este planeta –al que los conductores compararon con la vibración de un corazón-. La apuesta es grande, ya que se trata de una alternativa en dónde vivir, aunque representa un viaje largo, siempre existirían consecuencias físicas y emocionales en la tripulación, por ello, será fundamental la presencia de los médicos aeroespaciales para esta misión.

El **Doctor Carlos Salicrup Díaz de León** es uno de los pocos Médicos-Pilotos que ejercen en forma dual estas profesiones, es Médico Cirujano graduado de la Universidad Nacional Autónoma de México, con maestría en Ciencias y con especialidad en Medicina Aeroespacial, graduado del programa élite de la NASA en Wright State University, es candidato a Astronauta-Científico del proyecto polar de observación de la alta atmósfera y vuelos suborbitales (PoSSUM), Presidente de la Asociación Iberoamericana de Medicina Aeroespacial, y es Presidente del comité de seguridad aeroespacial de la “Aerospace Medical Association” de los EUA, donde por su trayectoria también le fue otorgada la distinción “Fellow”. Ha presidido y colaborado en múltiples asociaciones y empresas del ámbito aeroespacial. Hace 3 años fue el líder del equipo médico en la misión análoga a Marte: Poland Mars Analogue Simulation (PMAS) 2017, también colabora con Mars Academy USA en dónde se ha desempeñado como consejero, comandante de misión, líder del equipo médico y médico de misiones análogas de Marte que realizan en condiciones extremas como desiertos y a gran altitud en los Himalayas. Además es Piloto Aviador profesional (Capitán de Boeing 737 de Aeroméxico), buzo, bombero paramédico... Y como diría la Física, Miriam Carrillo, curadora educativa de la Sala Universo de Universum, Museo de las Ciencias, “Carlos Salicrup es el hombre de los cuatro elementos”.

Fue seleccionado para realizar la rotación de medicina espacial en el Centro Espacial J.F. Kennedy en dónde colaboró con el equipo médico y de apoyo de emergencias de la NASA y en múltiples experimentos, donde posteriormente tuvo la oportunidad de continuar asistiendo con el equipo médico en los lanzamientos y aterrizajes de los transbordadores espaciales y a colaborar en los experimentos que se llevaban a cabo en el centro espacial, como sucedió para la última misión del transbordador espacial Atlantis, además es responsable de la creación del anexo de Medicina Aeroespacial y Telemedicina de las líneas de política espacial mexicana, en donde también representó a la Academia Nacional de Medicina en la Junta de Gobierno.

La conversación con el Doctor Carlos Salicrup fue sobre el viaje a Marte, la importancia de un médico aeroespacial, por qué invertir en el espacio cuando hay tantas necesidades en nuestro propio planeta, y así comenzamos...

El viaje a Marte, –hace un par de décadas- podría haber sido el tema central de algún programa de televisión, tal vez de Los Supersónicos, StarTrek o Perdidos en el espacio, hoy es parte de una posibilidad de vida, más no se trata de enviar por enviar gente al espacio o de vivir en otro planeta, esto implica más cosas que habría que tomar en cuenta, como es el cambio de gravedad, la convivencia con las mismas personas durante un largo periodo, el oxígeno, el agua, los alimentos... Cabe recordar que si se llegara a realizar, la tripulación tendría que llegar a explorar y establecerse en un sitio donde nadie ha vivido antes, no hay hoteles, deportivos, no hay maquinaria, no hay baños y el Oxxo más cercano estará por lo menos de 4 a 6 meses de distancia.

### Un Médico Aeroespacial

**Partamos que** “todos los ambientes extremos de la Tierra se concentran en el espacio, por eso cuando comenzamos a estudiar Medicina Aeroespacial, debemos empezar desde medicina de aviación, medicina hiperbárica, medicina de la selva, polar, del desierto, subterránea, de alta montaña, investigación de accidentes, estadística, medicina preventiva, ocupacional, vamos, debemos hasta calcular la luminosidad de los focos que se requieren para trabajar, la calidad de la comida, además de tener entrenamiento para atender urgencias médicas en ambientes extremos, por mencionar algunos aspectos”.





Conforme avanza la plática, se aborda el tema de los medicamentos, la caducidad de los mismos, qué plantas hay que llevar, cómo conservarlas, todo se cuestiona, todo se valora, todo se contempla... Otro reto al que se enfrentarán en esta misión, será el desgaste emocional, convivir con la misma gente todo el tiempo, espacio reducido y recordemos que persona que no ejercita sus músculos se atrofia, desmineralización de huesos, y posiblemente otras partes del cuerpo, aunado a la ropa que deben traer puesta, la presión que debe tener la misma, cómo evitar las radiaciones, así como el consumo de agua, ir al baño, bañarse, soportar temperaturas extremas y renunciar por completo a las papas a la francesa o a unos taquitos al pastor... Al principio podrán tener comunicación con sus seres queridos, pero conforme la nave se aleje, la comunicación se hará más pausada, cada 15, 20, 30 minutos entre mensaje y mensaje...

“Siempre se ha cuestionado la inversión que se realiza para las misiones espaciales, cualquiera que éstas sean, sin embargo, los beneficios que se han obtenido y que seguirán obteniendo, serán de gran ayuda para toda la humanidad”.

El Dr. Salicrup, comparte un par de ejemplos de aplicaciones de tecnologías espaciales que se han desarrollado –han sido más de 700–, entre ellos está el equipo para la localización de naufragios, el desarrollo de impresoras en 3D –que pueden crear desde instrumental médico, un ventilador de pulmón hasta casas–, los GPS, celulares y muchas cosas más. Creo que para muchos, esto cambia su percepción sobre las inversiones espaciales, pero además no solo se inventan y ya, los experimentos se ponen a prueba en vuelos parabólicos, aprovechando los momentos en que se llega a gravedad cero. Se tiran de 18 a 25 parábolas en un solo vuelo, en broma dice que es el avión del vómito (vomitcomet), depende del tipo de experimento que se tenga que hacer, es el tamaño del avión.

“Para pruebas de dispositivos médicos usamos en Japón un avión Mitsubishi que normalmente se designa para experimentos que tienen que ser un poco más delicados, para los que necesitamos fuerzas de gravedad y condiciones precisas. Los pilotos en este caso son retirados de la Fuerza Aérea de Japón, y el avión se llega a usar en convenio con la Agencia Espacial Japonesa”... “Desde chiquito yo veía en las noticias los trasbordadores espaciales, veía películas de ciencia ficción, StarWars, cintas donde se iba al espacio, mis juguetes eran naves espaciales, siempre veía hacia arriba, no era solo ver las estrellas, no ver el cielo como una cubierta que tiene el planeta sino como un lugar hacia donde se podía ir”.

### Experimentos

“... Tenemos hasta 2 minutos de 0 gravedad antes de venir otra vez a 2 o 4G's, eso hasta 18 veces... **¿Qué cosas se hacen?** Cirugías, pruebas de anestesia, inyecciones y uno debe aprovechar esos 2 minutos porque después viene la fuerza de hipergravedad...”

**¿Cómo es que se elige a un médico para X o Y misión?** “Uno entra en una lista con características especiales. Para cada misión se piden una serie de cosas súper específicas, como por ejemplo: ‘queremos un médico con tales características, que sepa de esto, pese y mida esto y que haga esto, con conocimientos sobre esto y también conozca de mecánica’”.

**Tocamos el tema de la alimentación, que si van veganos, vegetarianos, omnívoros, de religiones específicas que les permiten o no comer determinadas cosas:** “Por el momento aún no tenemos la capacidad de llevarnos una vaca, pero lo que sí estamos haciendo en las misiones análogas en dónde estamos desarrollando los protocolos para las misiones espaciales de larga duración, es llevarnos insectos por su alto contenido nutritivo, tienen antioxidantes, proteínas... En una misión en Polonia comimos cucarachas chinas, son cucarachas de granja, no las sacamos del bote de basura, y se eligieron porque son grandecitas, panzoncitas, no tienen espinas como las que encontramos en México y son fáciles de comer”.

**¿A qué saben?** “Primero no nos avisaron que comeríamos insectos, me hubiera llevado un chile piquín para prepararlos como chapulines, no me detuve en saborear, das 3 masticadas para que te caminen en el esófago y deglutes: ahí no estás para saborear los elixires culinarios, sino para nutrir y que entre al cuerpo”.

**Para despedirnos, enfatizó:** “No existen límites, los límites se los pone uno en su propia cabeza. Siendo mexicano se puede hacer todas estas cosas, se puede participar en todo esto, el chiste es prepararse y ser persistente”.

Rosaura Cervantes Conde 





Cuando hablamos de **Benihana** debemos iniciar con la pauta que te guiará a reconocer la comida japonesa. No es el típico sitio donde te sientas a leer un largo menú de makis para elegir un aperitivo. Tienen más de 50 años preparando comida japonesa. Además, se enorgullece de haber introducido el elegante arte de la cocina teppanyaki en E.U. y de ahí, al resto del mundo. Ofrecen una cocina “occidentalizada” y accesible que se entrega en cada platillo al comensal. No por nada son los pioneros del concepto **EATERTAINMENT** el cual explicaremos a lo largo del artículo. Lo que sí les adelantamos es que lo que no logremos antojarles con las descripciones, definitivamente las fotografías le abrirán el apetito a cualquiera que se considere satisfecho.

Al sur de la Ciudad de México, en una de las venas principales del corazón de San Ángel (sobre Av. de la Paz) se encuentra esta joya de la tierra del Sol naciente, Japón. Benihana abrió sus puertas en Octubre de 2019 y luego presentándonos el concepto de eatertainment el cual nace de un juego de palabras anglosajonas entre EAT (comer) y EATERTAINMENT (entretenimiento). Logran hacer disfrutar no solo al paladar sino también a la vista. Su lema, “**Nuestra Cocina Es Tu Mesa**” y se hace evidente al poder ver en vivo la habilidad del **Chef Berna** en el manejo de los cuchillos y la parrilla, así como brindarse en la apertura para responder cada duda o preferencia de alimentos del comensal.

La experiencia comienza desde que entras al lugar, al sentarse y dar un primer vistazo a la carta, de entrada a todos los comensales se les da una pequeña sopa y ensalada, además de esto, puedes pedir un bowl de arroz y plato fuerte.

El mejor consejo que les podemos dar es, definitivamente ir por la preparación estrella, el **teppayanki**. El mismo teppanyaki es un show en sí que conforma parte de la experiencia “Eatertainment”.

Benihana hace la invitación al comensal, para que al momento de cruzar la puerta, pueda trasladarse a otro continente y dejarse atrapar por otra cultura, Japón. El primer plato, la sopa, siendo un cálido abrazo al estómago, que en casos de días fríos y lluvia como el de nuestra visita, se agradeció enormemente.

Los sabores iniciales de la **sopa de cebolla Benihana** fueron la introducción perfecta a nuestro paladar para dar paso al siguiente platillo, la **ensalada**, hecha de lechuga, jitomate, repollo, rábano acompañado de un aderezo de jengibre el cual le brinda una esencia extra de frescura que combina perfecto cada presencia de sabor. Así tenemos que destacar una de las atinadas intervenciones que nos comentaba el alegre Jonathan (nuestro mesero de esa tarde) y es que todo lo que venga en un plato en Benihana es comestible, nada cumple con una presencia meramente ornamental.

Además de la frescura de los ingredientes que buscan en cada preparación, los platillos fueron diseñados para que fuesen acompañados exclusivamente de elementos que no solo cumplieran el deleite visual, sino también del paladar. Por supuesto después de esta aclaración nuestro sentido del gusto no perdonó a ninguna flor que venía en cada plato.

Continuando en la ola de frescura experimentamos el **carpaccio de salmón y el de pulpo**, los cuales se sirven frescos y hacen el acompañamiento excelente para preparar a los sentidos e ir expandiendo el apetito. No pudimos decidirnos por un ganador absoluto, así que ambos compartieron el primer lugar.

En el exquisito viaje de nuestro paladar ahora tocó el turno del **yakimeshi a la parrilla** y sí, permítanme decirles que los ingredientes utilizados le dan un sabor totalmente diferente al yakimeshi, es como se debería comer siempre el arroz, acompañado del camarón y verduras hibachi recién pasadas por la parrilla y los atinados sables del Chef Berna. Con los sentidos completamente despiertos, llegó el turno de nuestra elección de teppanyaki, el emblemático **Oceans Treasure**, el cual es una preparación de cola de langosta de agua fría, callos de hacha y camarones colosales a la parrilla además del caluroso espectáculo con el manejo del fuego y cuchillos que desplegó el chef Berna.



Por último y con muchas ganas de tener la habilidad especial de continuar comiendo las abundantes porciones, decidimos sacrificarnos (ay ajá) un poquito más y deleitarnos con los postres. No nos arrepentimos. Hablemos nuevamente de una de las intervenciones del atinado Jonathan, el cual para presentarnos a la **pirámide de chocolate**, nos comentaba el nivel de compromiso que sentía por ese postre al grado de incluso considerar el matrimonio. Sin exagerar cuando lo probamos comprendimos la expresión de Jonathan y frenamos nuestros impulsos para no causar ningún revuelto doméstico o causar disturbios en el hogar. La pirámide de chocolate acompañada de frutos rojos es un “must” para todo aquél que se considere a sí mismo como amante del chocolate. Por último el otro postre que se nos sugirió fue el **“cremoso de almendra”** el cual no existe aún en la carta sin embargo puede ser solicitado sin ningún contratiempo, altamente recomendable si lo suyo no es el chocolate y va por sabores dulces más sutiles, este será su dulce cierre favorito.

Les recomendamos visitar Benihana si lo que están buscando es un sitio donde disfrutar del sabor de los alimentos, de un trato excepcional así como un sitio donde comenzar los jueves con un entremés y copa. De jueves a sábado por la tarde el sitio goza de la presencia de un DJ que invita a todos a pasar un buen rato. Los horarios en el área de alimentos y bebidas son hasta las 10:00PM. Después de este horario se encuentra disponible el área de lounge con música en vivo (DJ). Es un sitio que cumple muy bien tanto para comidas familiares, reuniones con amigos o incluso para reuniones de negocio ya que cuentan con áreas privadas.


**Reservaciones**

Avenida de la Paz 48

Col. San Angel Alvaro Obregon

01000 Ciudad de México

Teléfono.- 01 55 4810 5028

Fernanda Zurita 







## UN PARAÍSO EN SAN BLAS NAYARIT



A muchos nos suena la letra de la canción: “En el muelle de San Blas”. San Blas está en Nayarit, ahí mismo existe una de las maravillas naturales más importantes del estado y de todo el país: El santuario “La Tovara”, parque nacional, es uno de los lugares más exóticos de nuestro México, un increíble manantial. Nos quedamos asombrados de tanta belleza, es en verdad mágico, donde podrás aventurarte entre manglares y toda la gama de verdes que pueden existir. Es entrar en contacto con la naturaleza, sentir la quietud y el espejo del agua dulce y del agua salada; además, podrás ver a uno que otro cocodrilo asoleándose a sus anchas en las orillas del estero. Porque, además, en la Tovara, hay un cocodrilario.

Existen 2 opciones para planear tu aventura por la Tovara: el largo que dura entre 3 y 4 horas, saliendo del embarcadero La Aguada, en el cual, tu aventura por los manglares del estero finalizará en el cocodrilario Kiekari; en tanto, el otro paseo sale del embarcadero El Conchal y dura aproximadamente la mitad de tiempo.



Por dos horas en lancha (conducida por personal oriundo del lugar, muy amable y orgulloso nayarita), te lleva entre manglares blancos y rojos, helechos gigantes, agua dulce y agua salada: estar aquí te hace sentir en el mismo paraíso.

La Tovara, es un escenario natural de 640 mil hectáreas. Su recorrido es de aproximadamente cinco kilómetros partiendo del embarcadero El Conchal. En el trayecto te encuentras todo tipo de aves, también cocodrilos de todos los tamaños, mismos que reposan entre los arbustos. Especialistas en el tema, aseguran que es el hábitat perfecto para que se conserven las especies de reptiles. También se pueden encontrar armadillos, ocelotes, jaguares y tortugas.

La vegetación es bañada por las aguas saladas del pacífico y por la laguna de agua dulce Camalota. Mientras realizas tu paseo en la lancha, la brisa del agua hace que te refresques un poco y te olvides del intenso sol, lo que hace que tu viaje sea más placentero aún.



Llegando a la laguna Camalota, puedes nadar en agua dulce y cristalina para refrescarte y hacer un poco de snorkel. Es bellissimo, el lugar da una sensación de paz y tranquilidad, que no quieres escapar. Puedes incluso, comer o beber una cervecita en el único restaurante de ahí, el cual es muy agradable también.

### LOS COCODRILOS

Si bien durante el trayecto puedes ver cocodrilos a la orilla del agua, a dos kilómetros más (7 en total), se encuentra el **cocodrilario Kiekari**, de parada obligatoria para admirar y aprender más sobre estos animales. El cocodrilario cuenta con todas las medidas de seguridad para que tanto visitante como animal, estén a salvo en sus respectivos espacios.

Además de ser uno de los destinos turísticos predilectos en Nayarit, y que poco a poco se le está dando difusión, la Tovara también ha servido como escenario para proyectos de cine y televisión, como fue Cabeza de Vaca, la película Mexicana, filmada en 1991. Existen cabañas flotantes que se usaron como uno de los sets en la filmación.



Hay 3 playas a las que se puede llegar a comer delicioso: **Playa del Borrego**, **Playa de Las Islitas** muy cerca de La Tovara, y la de la **bahía de Matanchén**. Se trata de palapas que ofrecen platillos elaborados a base de pescados y mariscos frescos.

### INFORMACIÓN

#### **Paseo corto en lancha a la Tovara:**

\$150.00 pesos (40 minutos a 1 hora).

#### **Paseo largo en lancha al cocodrilario:**

\$200.00 pesos (más \$20.00 extras de entrada al cocodrilario (de 2 a 3 horas).

**Las salidas son en el embarcadero de Matanchén, ubicado a 10 minutos del centro de San Blas.**

**\*Llevar repelente.**

Sin duda la Tovara tiene todo para convertirse en una potencia del turismo, no sólo para los mexicanos, sino también para extranjeros; es un lugar obligado en tu "lista de lugares especiales por visitar".



**Soy Karla Aparicio / ¡Y soy de Jalisco!**





# Bacanora, tradición que se negó a desaparecer



El bacanora, es una bebida tradicional destilada que se ha elaborado desde hace casi 200 años de forma cuidadosa y cotidiana en el maravilloso estado de Sonora, convirtiéndose así, en la única entidad de esta zona que cuenta con una Denominación de Origen Agroalimentaria y por ende representa un gran orgullo y símbolo de los sonorenses.

El bacanora es una bebida alcohólica que se destila de los mostos fermentados del agave endémico del estado, sin embargo, este solo puede destilar en tan solo 35 municipios que están ubicados de la zona rural serrana, mismos que representan el 49 por ciento del territorio que comprende Sonora. En dichos municipios están concentradas alrededor de 280 comunidades, cuya principal actividad económica es la reproducción de ganado, y por si fuera poco creíble, la segunda representa la producción de bacanora, esta bebida principalmente es consumida en el estado con vías de la exportación más contundente que hoy.

Podemos decir entonces que el bacanora es un producto resistente y por qué le llamamos de esta manera, porque ha sobrevivido pese al tiempo, la historia y el competitivo mercado de bebidas alcohólicas extranjeras que hoy en día prefiere el consumidor mexicano. Sin embargo, y pese a los intentos de erradicación de la que fue objeto a lo largo de trescientos años, es parte de las prácticas culturales y tradicionales de más arraigo entre la población serrana de Sonora.

El bacanora es una bebida espirituosa que se produce a partir del procesamiento y destilación del Agave Angustifolia en su área de denominación de origen -35 municipios-, conforme a los criterios de la Norma Oficial Mexicana del Bacanora NOMB-168.

Como es bien sabido por los conocedores de bebidas destiladas del agave, así como el resto de los destilados mexicanos de nuestra planta icónica, esta tradicional bebida es producto de la fusión de 3 culturas, de 3 continentes: asiático (alambiques), europeo (conocimientos del destilado) y americano (el agave), y su aparición está fechada hacia el siglo XVI, introducido en los habitantes de las etnias sonorenses, cuando los españoles filtraron el método de destilación, producto del contacto árabe a la dominación de los moros por 700 años, al sur de España.

Para hacer referencia clara acerca de los destilados de agave llamados “Vino de mezcal”, también llamado aguardiente, que en realidad es el nombre original de este destilado, fue durante la segunda mitad del siglo XIX que se le empieza a conocer como “bacanora”, por lo que a diferencia de otros destilados como el muy conocido mezcal, el bacanora toma su propia identidad que hasta el día de hoy que lo diferencia.

La tradicional bebida que identifica al estado de Sonora se comercializa principalmente en el mercado regional y también en el mercado nacional, hoy se hacen más esfuerzos por exportar sobre todo al mercado de los Estados Unidos donde se consume el 65% de los destilados, con vista a mejores caminos de introducción para el mercado europeo principalmente.

¿Por qué el bacanora no tuvo el auge que sus otros hermanos el mezcal y el tequila? Recordemos que la industria del bacanora ha pasado por muchas adversidades, muchos problemas, entre ellos la imposición durante 77 años de la llamada Ley Seca, y no fue sino hasta el año de 1992 que se derogó la misma y nuevamente la destilación en el estado del bacanora que ayudo a reposicionar de progreso al estado de Sonora y que actualmente se están armando estrategias sobre todo culturales para introducirla en el gusto nacional y mundial.

Actualmente se busca promover a través de figuras culturales y organizaciones como el Consejo Regulador del Bacanora, Las Mujeres del Maguey y Mezcal de México A.C., tomar acciones para desaparecer algún día los efectos derivados del desequilibrio entre oferta y demanda, la falta de integración y sobre todo la planeación entre los eslabones de las cadenas productivas de esta tan singular, única, histórica y llena de leyendas bebida.

El bacanora con historias en su camino recorrido se ha elaborado desde hace más de 300 años de manera artesanal y con una receta “secreta” -por decirlo de alguna manera- entre los “vinateros”, así llamados a los productores en la región, y que para su conocimiento de elaboración, se ha dado entre padres e hijos por muchas generaciones sin perder su “sazón”.



El proceso de elaboración inicia cuando el vinatero sale a la sierra a buscar, seleccionar y cortar, desde el tronco, el agave, luego le quita las pencas hasta obtener la cabeza o piña, la cual traslada hasta la vinata o sitio donde será elaborada la bebida.

Las piñas son tatemadas durante dos días en hoyos bajo tierra, que se calientan con leña de mezquite, la cual le da al producto final un aroma y sabor único y exquisito, según los conocedores.

Después, las cabezas se retiran para continuar con la molienda e iniciar la fermentación en hoyos bajo tierra o toneles de madera, donde la bebida permanece entre seis días y 12 días, todo dependiendo de la temperatura ambiente.

Luego viene la destilación en un alambique con un depósito de metal cubierto con piedras y lodo, calentado con leña de mezquite, donde se coloca el producto fermentado. Al iniciar la ebullición se obtiene la llamada cabeza, luego el vino y finalmente la cola.

El maestro vinatero es quién se dedica a ajustar el grado de alcohol que tendrá el bacanora de acuerdo a su sabiduría, la cual es puesta en cada botella que genuinamente se elabora con las premisas de cultura, amor y sobre todo tradición de un estado grande como el corazón del bacanora. ¡Salud!



Lala Noguera ✍️  
Casa Azteca México  
Impulso Agavería 🐦📷 @lalanoguera



# Mujeres y Niñas Mazahuas

♡

## Día

# Internacional de la Mujer

La falta de empleos, el bajo rendimiento de las parcelas agrícolas, la presión demográfica sobre el medio ambiente, así como la falta de opciones y de oportunidades de incrementar la calidad de vida, se convierten en causas de la migración de hombres y mujeres mazahuas hacia las zonas urbanas de la Ciudad de México y Estados Unidos.

Las niñas y niños mazahuas tienen muy claros los roles de género que han de desempeñar en el transcurso de sus vidas, desde muy pequeñas, las niñas deberán aprender a preparar los alimentos, echar tortillas, lavar, barrer, limpiar la casa, a ser madres y amas de casa, las actividades dentro de los espacios privados formarán parte de toda su vida como una herencia de sus madres y abuelas; por su parte, los niños mazahuas son visualizados y se visualizan a sí mismos como jefes de familia, proveedores, con trabajos remunerados fuera del espacio familiar, propietarios de bienes materiales, incluso, como hombres que ejercen violencia (por cultura claro está), así miran las y los niños mazahuas a sus padres, hermanos y demás integrantes varones de su comunidad, pero... ¿De qué depende que haya una diferencia entre mujeres y hombres?

La división sexual del trabajo se refiere a la asignación diferenciada de papeles o roles y atribuciones entre mujeres y hombres. Se visualiza que en las comunidades mazahuas, lo doméstico es destinado a las niñas, mientras que lo público y productivo es para niños... Ésta situación ubica a las mujeres en clara desventaja respecto a los varones y se extiende cuando las niñas acceden sólo a la educación básica o al trabajo remunerado, por ejemplo: cuando se emplean como trabajadoras domésticas entre muchas otras actividades y lo aceptan asintiendo que no hay más opciones, asintiendo que eso deben hacer o asintiendo que ese es su destino como mujeres.

**Todas las niñas tienen derecho a la educación, sin embargo, existen 39 millones de niñas entre los 11 años y los 15 años de edad que no asisten a la escuela.**



Hoy en día la identidad de las mujeres ha pasado del ámbito meramente doméstico al de la defensa de sus intereses y los de la comunidad, pero sin dejar de lado su rol de género. Las mujeres, muchas veces -en algún enfrentamiento-, han usado la identidad como integración, como recurso para la lucha, donde ésta, ha sido un medio para la acción. La movilización se da más fácilmente al utilizar la integración, a través de ciertas estrategias. Son las mujeres, protagonistas de procesos y conflictos sociales y políticos desde el momento que experimentan su identificación en la lucha, llevándolas a adquirir experiencia política, social y cultural. Es así como encontramos mujeres más empoderadas a medida que avanza la lucha por nuestros derechos y como un igual en muchos aspectos de nuestra vida diaria.

Muchos podríamos pensar: si son hijos pobres que nacieron de padres pobres, también tendrán hijos en situación de pobreza, sin embargo, es momento de ver más allá... De saber que las mujeres independientemente de nuestra identidad cultural, social, económica y preferencia sexual, somos seres humanos. Somos mujeres que no importa si una usa tacones y la otra usa huaraches, que no importa si una fue a una escuela privada y otra es autodidacta; no importa si una es profesionalista y otra madre de familia... Es momento de vernos por igual, de saber que todas tenemos las mismas oportunidades aquí y en cualquier parte del mundo... Es momento de saber lo que valemos y tomar el control de nuestros sueños y metas.

**Lo único que me queda por decirte es:  
Reconóctete como ser humano,  
Reconóctete como mujer...**

**¡Feliz Día Internacional de la Mujer!**

Zuleyka Franco ✍  
Perito Grafóloga y Grafoscópica



**Formación personal,  
profesional y empresarial**



- Sistema conversacional con bases gramaticales
- Clases dinámicas, prácticas y efectivas
- Áreas comunes para la práctica de inglés
- Atención y guía personalizada
- Horarios flexibles

**¡Examen de colocación gratis!**

**Tel: (722) 1600910**



El Reino de Tailandia, es su nombre oficial y su traducción sería 'País de Gente Libre', su capital Bangkok o Krung Thep Mahanakhon -ciudad de los Ángeles-, como le llaman sus habitantes desde 1782. Esta ciudad ha crecido en forma considerable, ofreciendo a los turistas un sin fin de atracciones, ya que se ha transformado en una ciudad cosmopolita, calles llenas de luces que intimidan al atravesarlas por su inmensidad y movimientos por todos lados. Es un conjunto de culturas asiáticas, budismo en todo su esplendor, templos, montañas, lagos, modernidad, colores, olores y multitudes en trayectos que parecen no tener fin. Su capital Bangkok, una de las más pobladas con 11.971.000 habitantes.

Este lugar tiene actividades de todo tipo -políticas, comerciales e industriales-, es uno de los 49 países que comprenden el reino asiático. Por su ubicación, limita al este con Laos, al sureste con Camboya y el golfo de Tailandia, al sur con Malasia, y al oeste con el mar de Andamán y Birmania. Esta etnia encontró su libertad hace más de 2 milenios, huyendo de los chinos y en cuya mezcla se encuentran orígenes chinos, tailandeses y malayos. Tailandia se ha convertido en uno de los países más interesantes del planeta debido a su gran variedad de culturas y orígenes, con sus centros comerciales y su infinidad de tiendas hacen de este lugar el paraíso de las compras.

### LUGARES DE INTERÉS

**GRAN PALACIO REAL:** Esta es la atracción más importante de la ciudad ya que se encuentra en el corazón de la isla Rattanakosin. Las bellas e impresionantes torres del gran palacio están situadas cerca de los templos más espectaculares.

**TEMPLOS DE AYUTTHAYA Y MERCADO FLOTANTE:** Aquí se encuentran las ruinas de la antigua capital, las 3 pagodas y una famosa cabeza de buda entrelazada en las raíces de un árbol y el famoso mercado flotante, donde en angostas canoas atraviesan las turbias aguas a través de largos tramos de un sin fin de puestos y más botes donde puedes adquirir bellos souvenirs y alimentos.

**PASARELA COLGANTE DE MAHANAKHON:** Este enorme edificio alberga la pasarela de cristal más grande del mundo, desde donde se observa la ciudad, pues también es la más alta del mundo.

**SANTUARIO DEL ELEFANTE PATTAYA:** Definitivamente este es uno de los lugares más impresionantes y fascinantes para convivir de cerca con estos espectaculares animales y su forma de vida.

**MERCADO DE MAE KLONG:** Gran atracción, ya que en una calle estrecha los vendedores suelen colocar sus vendimias esperando la ruidosa alarma del tren de pasajeros que pasará por el reducido lugar, obligándolos a retirar sus productos para después volverlos a colocar y esto sucede por lo menos 8 veces al día.

**SEA LIFE® OCEAN WORLD BANGKOK:** Uno de los más grandes acuarios del sudeste asiático con una superficie de 110 000 pies cuadrados y con más de 1 millón de galones, se divide en varias áreas temáticas y cuenta con un tanque enorme que se puede atravesar y disfrutar de una variedad de tiburones nadando.

**CHAO PHRAYA:** Hermoso río también se le conoce como el Río de los Reyes, y la ciudad se construyó a sus alrededores, convirtiéndolo en una de las atracciones más llamativas y espectaculares, dando vida a la Venecia de Tailandia.

**CRUCERO WHITE ORCHID:** Esta es otra experiencia única que no se debe dejar pasar, consiste en un paseo de 2 horas aproximadamente por el río Chao Phraya donde se contempla una de las vistas nocturnas más bellas de la ciudad, disfrutando de música viva y una delicia de platillos tailandeses.

### CIUDADES IMPORTANTES

**CHIANG MAI:** Se ubica al norte de Tailandia, a 700 km. de Bangkok, aquí se encuentran las montañas más altas del país.

**CHIANG RAI:** Localizada también al norte del país, muy bonita y pequeña apreciada por su tranquilidad. Muy cerca, a tan solo 13 km. se localiza el Templo Blanco (Wat Rong Khun) extravagante, y en sentido opuesto, La Casa Negra (Baam Si Dum).





**KANCHANABURI:** Este lugar fue construido por prisioneros, aquí se puede apreciar la gran dificultad y el peligro al que exponían y arriesgaban sus vidas: estrechos caminos sobre inmensas montañas, donde resultaba casi imposible de construir.

**KRABI:** Sitio impresionante con no más de 25 000 habitantes, se localiza al sur del país. Ofrece una naturaleza única, virgen, que se vuelve un privilegio a la vista. Por cierto, hay un tour a la isla de James Bond, podrás maravillarte con las formaciones kársticas.

**RAILAY:** Es un lugar afrodisíaco, exótico y único en donde solo se puede acceder por el mar, debido a sus enormes acantilados de piedra caliza.

**PATTAYA:** Cuenta con una poderosa industria portuaria y posee las playas más bonitas de Tailandia.

**NONG KHAI:** Provincia del noroeste de Tailandia, donde se aprecian estatuas muy exóticas e impresionantes, así como sus inmensos paisajes montañosos.

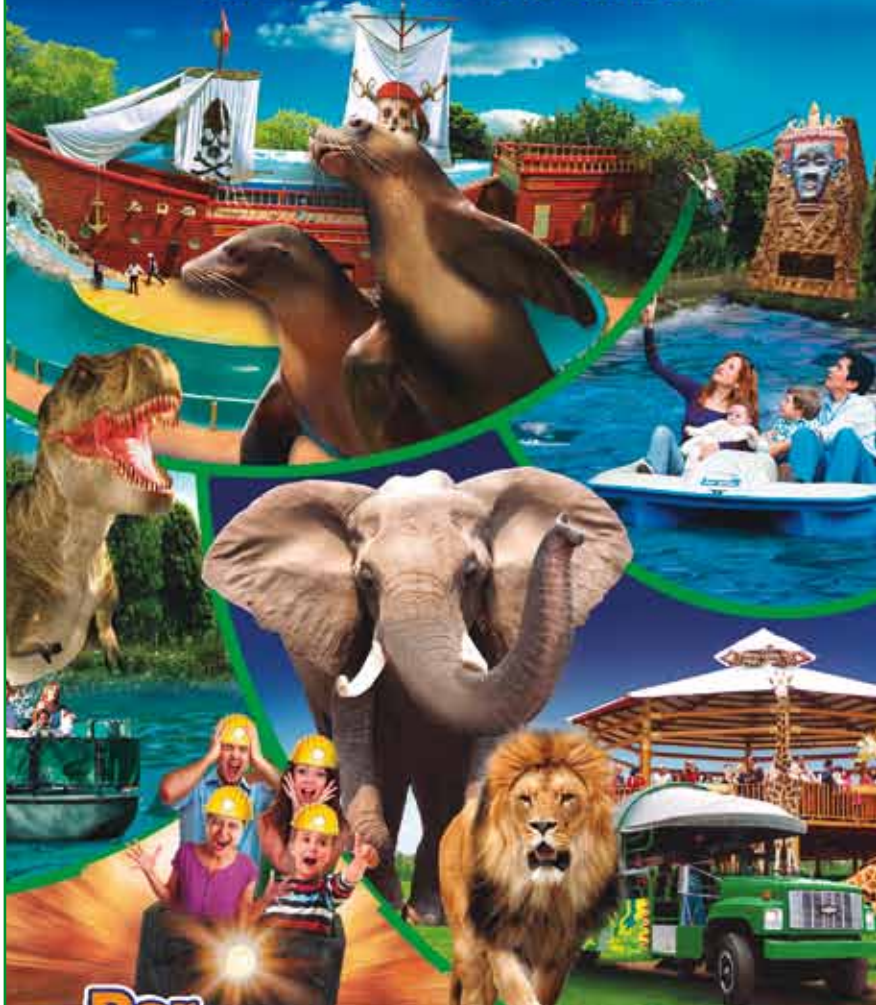
**SUKHOTHAI:** Esta pequeña ciudad que alguna vez fuera la capital del primer reino de Tailandia, está situada a 12 kilómetros de la ciudad histórica la cual fue declarada como Patrimonio de la Humanidad.

Edith Damian ✍



# BIOPARQUE ESTRELLA

## AVENTURA & VIDA SALVAJE



Por **\$250** de compra obtén **1** cupón con


**2** Boletos GRATIS\*

para **BIOPARQUE** (en la compra de otros 2)

Recibe al llegar al Parque 1 BEBIDA  POR INVITADO

[BIOPARQUEMEXICO.MX](http://BIOPARQUEMEXICO.MX)  [Bioparque Estrella México](https://www.facebook.com/BioparqueEstrellaMexico)

Promoción válida en Bioparque Estrella México.  
Vigencia: Del 14 de febrero del 2020 al 31 de enero del 2021  
Pregunta por la promoción en Atención a Clientes.

 (55) 5089 9990 - / PARQUE: 01 (588) 996 6240 AL 44



# EL DÍA QUE SE FUERON LAS LLUVIAS

Y se puso el cielo bien bonito, todo lleno de nubes negras que ya parecían se iban a caer, y el aire arreció, tanto que levantó tolvaneras que se hicieron como tormenta. Los rancheros recogieron a toda prisa el ganado. Lo metieron a los corrales perimetrados con palos de huizache, y se recogieron en sus casas para esperar el aguacero ausente por tres años, tiempo en que ni gota cayó en estos desiertos colindantes de Durango y Chihuahua: 1993 fue el peor año de seca para estos lares.

El corazón de los hombres aceleró su paso, la bendición ansiada estaba por llegar. Las mujeres, discretas atendían los menesteres de la cocina, con la lluvia que esperaban, también, caía la tarde y por estos rumbos la cena se sirve temprano.

En los corrales, vaquillas y toretes bramaban con la ansiedad de oler el agua que flota en el ambiente. El torrencial danzaba en la atmósfera y se retorció entre relámpagos y los grises vertiginosos de los nubarrones. Aquello era la consagración de la esperanza, la Gracia de Dios en los terrenos de los mortales. Por fin el Creador escuchó y atendió a los fieles de esta comarca.

Los demonios del estiaje aullaron por largo tiempo y se revolcaron en la planada, rugieron como espectros agonizantes, y en su furia azotaron las puertas y ventanas mal aseguradas del minúsculo caserío. Atemorizaron a los lugareños con su agonía escandalosa, por más de una hora.

La lluvia estaba ahí, flotaba a baja altura y se anunciaba fresca y nutrida en los cielos plomizos, alebrestados, apabullantes con truenos y relámpagos que iluminaban la miseria sedienta de estos seres que se niegan a abandonar las tierras deshidratadas, estériles, **“porque en cualquier momento cae el aguacero que cambiará su destino”**. Y por eso rezan y por eso tienen Fe, y por las mañanas se persignan con la señal de la cruz estampada en los contornos del índice y pulgar de la diestra. La tormenta, en esta tarde alcahueta, se respiraba en cada rincón de esta llanura de huizaches y mezquites, y en las tierras finas como talco niveladas en la resequeidad que delimitan el horizonte impoluto que acusa la frontera durango-chihuahuense.

Demonios, entes infernales, así como se anunció... El temporal se fue. Se desvaneció con la misma rapidez que se hizo presente. Sí. Bravero, insolente y burlón. Ni una sola gota de agua tocó la tierra reseca a punto de talco amarillento. Otro chasco. Se fueron los Dioses montados en sus corceles salvajes, cargados con su maleta atiborrada de súplicas mudas y sordas, y los mortales quedaron en su rebaño mitológico. Rezaaron por años. Ofrendaron prendas sagradas, entregaron diezmos por encima de lo convenido, pero las deidades se fugaron con toda esa riqueza humana, indolentes de que los pobres son honestos y, por ello, carecen de la malicia del poder que en su ostentación ni siente, ni perdona, menos complace.

Ahí va otra tormenta fallida, mentirosa. La ilusión corrió tras las tolvaneras guardianes de la retaguardia de esa falsedad y que en su andar pedestre descubren los carcajes de las reses, asesinadas por la sed y el hambre, de Pifanio, de Matías, de Román, de ¡Su puta madre! Y el Sol insospechado, aquel día se fue avergonzado a ocultarse en un crepúsculo seco, indiferente. Ya tiene costumbre de hacerlo. ¡Ya no llovió! El fogón arde con la necesidad de la leña de mezquite zarazo. Qué bendición que este chaparral de matorrales rebeldes rete, por su naturaleza, las burlas de los temporales, esos siervos de las tormentas que responden a la orden de la metamorfosis antropogénica del clima global, en estas soledades donde el matorral crece por todas partes con el puro vaho de las irrisorias humedades, y gracias a ello echa fibra dura que, para el caso, hace buena lumbre. El estiaje retomó su penosa normalidad, para estas regiones del norte mexicano.

Y por esas mismas inmediateces, quienes cuentan con el vital líquido para sus menesteres cotidianos y para sembrar y tener ganado, no cantan mal las rancheras en cuanto a las adversidades derivadas de la provisión y consumo de agua, porque está cargada de arsénico. Información del Servicio Geológico Mexicano precisa que entre 400 mil y un millón de personas que habitan la región de la Comarca Lagunera consumen diariamente, porque es su única opción, agua contaminada con arsénico. El rango es grande, el arsénico también.



En México, precisa el SGM, desde 1958 se reconoció que la Comarca Lagunera es una zona con hidroarsenicismo crónico, época en que se hicieron visibles los primeros efectos en la salud, que se manifiestan como enfermedades de cáncer de piel, hígado, vesícula, próstata, vejiga y pulmón, así como la enfermedad del pie negro, esterilidad y abortos espontáneos. Es común ver a los habitantes laguneros con los dientes frontales podridos o de oro, lo primero por efecto del arsénico, y lo segundo por la reparación del daño aparente.

Sin embargo, en el documento del SGM se cita que “los primeros estudios epidemiológicos fueron realizados en las décadas de los 70s y 80s, concluyendo que estos se debían principalmente al consumo de agua con altos contenidos de arsénico; la Comisión Nacional del Agua, por su parte determinó que las concentraciones de arsénico en el agua superan los 300 microgramos por litro, cuando la OMS sugiere 10 microgramos en el agua como apta para el consumo humano”.

Información que ubica la problemática precisa que “la región de La Comarca Lagunera corresponde a una cuenca endorreica (sin salida al mar), donde descargan sus aguas el río Nazas y diversos arroyos que drenan las sierras circundantes, esta cuenca se conoce como “Laguna de Mayrán”, ubicada en una zona árida con temperaturas promedio de 35 y 40 °C, donde el agua de lluvia sufre al menos una evaporación de 70%, esto ha permitido a lo largo del tiempo, que se precipite y concentre el arsénico, en diferentes niveles del subsuelo, los que con la explotación del acuífero se regresen a superficie y al ser utilizados afecten a la salud humana”.

Y lejanos, como acostumbran en los temas álgido para la agenda nacional, entran con su escándalo protagónico la política y las estadísticas hidráulicas, para debatir si el líquido hace o no falta en el país, si se privatiza o no el uso y consumo del agua, si México tiene o no sed, si la guerra del agua es invento del hombre blanco o se reduce a una estrategia más de los amos del mercado, para someter a los más pobres, para dominar y manipular a la sociedad global.

Registros y estadísticas de Comisión Nacional del Agua testimonian que “anualmente México recibe aproximadamente 1'449,471 millones de metros cúbicos de agua en forma de precipitación. De esta agua, se estima que 72.1% se evapotranspira y regresa a la atmósfera, 21.4% escurre por los ríos o arroyos, y 6.4% restante se infiltra al subsuelo de forma natural y recarga los acuíferos”. La Organización de las Naciones Unidas registra que cuatro mil millones de seres humanos, de los siete mil 300 millones que habitamos el planeta, no tienen agua potable. Y en marzo se festeja el Día Mundial del Agua, qué simpleza.



Juan Danell Sánchez







COMPROMETIDA

# LISS ABOUMRAB HADDAD

CON MÉXICO



“Soy un ser humano lleno de defectos, y al igual que tantas otras personas lucha a cada momento por superarse”, así se definió la maestra **Lissa Aboumrad Haddad**, quien actualmente, junto con el dramaturgo y actor Víctor Salinas produce teatro en España y está por estrenar en Estados Unidos de América la obra ‘Amorados’.

A principios del año 2020 recibió de la Organización Mundial de Líderes del Instituto Panamericano de Formación Profesional el grado Doctor Honoris Causa, reconociendo así las distintas labores sociales que ha efectuado a lo largo de su trayectoria profesional, ya que su mayor compromiso lo tiene con México.

Curiosa por naturaleza, es amante de la historia, la literatura, el cine y por supuesto todo lo que respecta al arte.

**¿Qué significa el arte para ti?** “Es una función inherente al ser humano que expresa cualquier índole de sentimientos, nociones, emociones y discernimientos del entorno que le rodea, manifestándose en todos sus ámbitos”.

**¿Por ejemplo?** “La música, la danza, la literatura, la arquitectura, la cinematografía, la fotografía, artes plásticas, culinarias, escénicas e incluso la vestimenta en la mayoría de las civilizaciones a lo largo de la historia ha llegado a implicar una declaración artística”.

**¿Te consideras una artista?** “En lo absoluto, por el contrario, sería una falta de respeto para las personas cuya vocación se relaciona con el arte y a quienes admiro y respeto profundamente”.

**Sin embargo pintas y tu obra ha generado mucha controversia.** “Sí, es verdad, pero no es una profesión sino una pasión lo cual difiere bastante. Todos podemos cocinar un par de platillos y no por eso somos chefs ¿o sí? El arte en el total de sus revelaciones y a la par de aptitud, destreza y genialidad, requiere de disciplina, perseverancia y carácter que es sumamente difícil de forjar”.

**¿Desde cuándo empiezas a pintar?**

“Desde niña me atrajo, en una ocasión decidí tomar formalmente clases pero en cuanto la maestra me mostró una regla desistí, ya que por alguna extraña razón cualquier tipo de reglas me generan fobia. Posteriormente, en el año 2012 pasé por una situación muy fuerte y recuerdo que empecé a pintarrajar una sillita antigua, fue una sensación tan liberadora que desde entonces no he parado, al grado de convertirse en un vicio que arrasa conmigo: me sublima, hipnotiza y embriaga, siendo enajenante y redentor a su vez”.

“De hecho, cuando pinto, me sumerjo en una especie de trance en el que he llegado a perder completamente la noción del tiempo. Es más, acabo de recordar una de mis citas preferidas (jajaja):”

*“Querida, encuentra lo que amas y deja que te mate. Deja que consuma de ti tu todo. Deja que se adhiera a tu espalda y te agobie hasta la eventual nada. Deja que te mate, y deja que devore tus restos.*

*Porque de todas las cosas que te matarán, lenta o rápidamente, es mucho mejor ser asesinado por un amante.”*  
*Falsamente tuyo, Charles Bukowski.*





**¿Quién es el hombre que aparece contigo en la foto?** “Él es el maestro Pablo Rivera, ebanista de profesión y gran amigo al que le tengo una enorme gratitud y aprecio puesto que gracias a su generosidad y paciencia aprendí mucho respecto a materiales y técnicas”.

**¿En qué te basas para elegir las temáticas que plasmas?** “¿Sabes?, ellas son las que me eligen, de hecho fue una amiga quién me hizo ver que en casi todas había un factor en común y advertí que estaba denunciado ciertos acontecimientos relacionados con la violencia, ya que el arte -como lo comenté- refleja distintas apreciaciones o ideas de la realidad que percibe quien lo genera”.

**¿Qué opinas del arte nacional?** “México siempre ha contado con grandes artistas en todos los rubros, de hecho si algo nos distingue a los mexicanos es el ingenio y la creatividad además de una impresionante habilidad manual: nuestras ‘manos mágicas’ son únicas. Simplemente la belleza, calidad y complejidad de la artesanía que producimos, asimismo, todavía no conozco algún país con semejante sazón y variedad gastronómica; aquí dónde sea que uno coma, comerá muy bien, así se trate de un lugarcito en medio de la nada. Por otro lado me da muchísimo gusto que en el ámbito artístico y cultural actualmente estemos atravesando un excelente momento y tengamos el reconocimiento que nos merecemos a nivel mundial”.

**¿Qué es para ti el amor, la muerte y el tiempo?** “Amor: el sentimiento más extraordinario. Muerte: lo único que me consta respecto a la misma es que existen muertos en vida. Tiempo: relativo”.

**¿Qué mensaje le darías a la juventud?** “¡Soy la menos indicada! Aunque si me permitieran alguna sugerencia, sería que escucharan con atención una canción de mis tiempos (jajaja), me parece que la pueden encontrar en YouTube y se llama Wear Sunscreen (Usa protector solar). Muchas gracias por tu tiempo Mildred”.



Mildred García 





# CONGRESO MESOAMERICANO DE INVESTIGACIÓN UNACH

12<sup>a</sup>  
EDICIÓN  
Del 7 al 11  
de septiembre de 2020  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México



México - Argentina - España

## BASES

1. La Convocatoria entrará en vigencia a partir de su publicación, hasta el **31 de marzo de 2020 a las 23:59 horas**.
2. Los trabajos que se postulen deben ser inéditos y derivarse estrictamente de proyectos de investigación.
3. Para participar se deberá cumplir con lo siguiente:
  - a. Enviar propuesta de ponencia. Máximo tres cuartillas que incluyan: resumen, palabras clave, abstract, keywords, introducción, materiales y métodos, resultados, conclusiones y referencias (APA 6<sup>a</sup> edición); con base en los **Términos de Referencia**, disponibles en [www.congreso.mesoamericano.unach.mx](http://www.congreso.mesoamericano.unach.mx)
  - b. Inscribir su participación en cualquiera de las modalidades disponibles (exposición oral presencial, exposición oral virtual o exposición y defensa de cartel científico) en el **Sistema de Registro**, a partir del 17 de febrero y hasta las 23:59 horas del 31 de marzo de 2020, en la página oficial de este evento
  - c. Realizar el pago correspondiente de acuerdo con los **Términos de Referencia** antes del **31 de julio de 2020**.
4. Cada participante podrá registrar sólo un trabajo como autor principal (de correspondencia) y ser coautor en tres más como máximo.
5. Los trabajos recibidos serán evaluados con base en los **Términos de Referencia** por el Comité Científico Evaluador integrado por investigadores de reconocido prestigio.
6. Las propuestas que no reúnan estrictamente los requisitos establecidos en los **Términos de Referencia**, no procederán a evaluación.
7. El dictamen de cada trabajo evaluado por el Comité será inapelable y se enviará vía electrónica al **autor de correspondencia**, del **15 al 19 de junio de 2020**.
8. Los asistentes que requieran constancia digital que incluya paquete de bienvenida, deberán registrarse en línea y hacer el pago correspondiente antes de las **23:59 horas del 14 de agosto de 2020**.
9. La cuota de recuperación será:

CATEGORÍA	PAGO ANTICIPADO	PAGO EN EL EVENTO
Ponente académico <sup>1</sup>	\$1,200.00 MXN	\$1,600.00 MXN
Ponente estudiante de posgrado con credencial vigente	\$900.00 MXN	\$1,200.00 MXN
Ponente estudiante de pregrado con credencial vigente	\$500.00 MXN	\$650.00 MXN
Asistente (incluye constancia digital)	\$300.00 MXN	\$400.00 MXN

<sup>1</sup> Ponentes académicos UNACH y ponentes académicos con adscripción comprobable de las Instituciones co-organizadoras, aplicará la cláusula 48 del Contrato Colectivo de Trabajo del SPAUNACH que otorga descuento (50%).



10. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; 17 de febrero de 2020.

“POR LA CONCIENCIA DE LA NECESIDAD DE SERVIR”

**Dr. Carlos F. Natarén Nandayapa**  
RECTOR Y PRESIDENTE DEL COMITÉ ORGANIZADOR

**PARA MAYOR INFORMACIÓN:**

Dirección General de Investigación y Posgrado  
Primavera esquina con Violeta No. 465, Fraccionamiento Jardines de Tuxtla  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. C.P. 29020 Tel. (961) 61 7 80 00 ext. 1719 y 1726  
E-mail: [congreso.mesoamericano@unach.mx](mailto:congreso.mesoamericano@unach.mx)  
[congreso.mesoamericano.unach.mx](http://congreso.mesoamericano.unach.mx)



## El imperio mediático de Michelle y Barack Obama

No todo lo que sucede en los Estados Unidos de América (EUA) es lamentable, aunque tampoco es cierto que la mayoría de los estadounidenses tengan una visión llena de esperanza sobre cómo se puede sanar la Unión Americana en estos momentos tan críticos de su historia. El peso del peor presidente que haya tenido el vecino del norte es tan grande --aunque su economía no ha cesado de crecer en los últimos diez años--, que nunca el Tío Sam había contado con tanto desprestigio mundial como ahora y, lo que es peor, el proyecto de paz que acaba de presentar Donald Trump para el Oriente Medio puede provocar un mayor desequilibrio regional que desemboque en una conflagración de imprevisibles consecuencias. Entretanto, los vecinos del norte ya iniciaron su año electoral que finaliza en el mes de noviembre próximo. Entonces se sabrá si Trump logró la reelección o si los demócratas regresaron al poder que perdieron cuando Barack Hussein Obama salió de la Casa Blanca hace poco más de tres años.

Cuando Barack y Michelle se despidieron de la residencia presidencial en Washington, D.C., a bordo del helicóptero Marine One, el futuro del primer expresidente negro, era más que una incógnita. Seguramente el empresario rubio que llegaba en su lugar (acompañado de su valquiria nórdica), no le deseaba muy buena suerte. Incluso, al tomar el poder, el mentiroso "republicano" trataría de destruir lo más posible de la obra presidencial de Obama. No lo ha logrado, pero sí lo ha intentado.

Para sorpresa de muchos, la pareja Obama, en menos de un periodo presidencial ha construido "su propio imperio mediático en un tiempo récord". Esto no lo lograron por gracia de Dios, sino merced a un inteligente y audaz manejo de contratos editoriales y acuerdos millonarios con compañías como Netflix o Spotify. En el segundo mes del cabalístico año 2020, Michelle y Obama son tan influyentes como cuando vivían en la histórica *White House*, o, incluso, puede ser que más. Y, por lo que se ve, esta bonanza no ha hecho más que empezar.

Lo más importante del caso, es que los Obama --sobre todo Michelle--, se han convertido en autores de renombre, aunque Barack ya lo era desde antes de que fuera presidente. En su bibliografía ya aparecían algunos bestsellers. Es probable que los Obama tengan facilidad para escribir libros. Un medio hermano de Obama, Mark, que vivió en China cerca de Hong, hace poco más de una década publicó un volumen, titulado *From Nairobi to Shenzhen (De Nairobi a Shenzhen)*, una novela semiautobiográfica en la que narra que su padre le pegaba a su madre --la tercera esposa del progenitor de Barack--, y que con frecuencia se emborrachaba. Por cierto, Mark Okoth Obama Ndesandjo hace un retrato muy duro de su padre, quien murió en un accidente de tráfico en 1982. Tiempo después de haberse divorciado de Ann Dunham Soetoro, la madre del ex presidente, que falleció el 7 de noviembre de 1995, afectada de cáncer de ovarios. Por cierto, ese mismo año Barack publicó su primer libro, *Dreams From My Father (Sueños de mi padre)*, que recibió regular atención del público lector, todavía no eran los mejores tiempos del que llegaría a ser el primer mandatario negro de la Unión Americana. Sin embargo, el 27 de julio de 2004, Obama pronunció un excelente discurso en la Convención Demócrata que lo catapultó como protagonista político en la escena nacional. Y el 2 de noviembre siguiente ganó la elección general de Illinois para la Cámara alta del Congreso estadounidense. Era el mejor momento para lanzar una nueva edición de *Dreams From My Father*, que entonces recibió gran aclamación.

Ya encarrerado, el joven senador por Illinois, dos años más tarde haría la publicación de *The Audacity of Hope (La audacia de la esperanza)*, que se convirtió en un éxito de ventas.

El 10 de febrero de 2007, Barack anunció su candidatura a la presidencia de los E.U.A. Y ya para el 2008, recibió el apoyo completo del Partido Demócrata para ser el abanderado a la Presidencia, frente a la senadora de mal fario, la ex primera dama Hillary Clinton, que volvería a fracasar, ya como candidato demócrata, frente al extravagante, por decir lo menos, el mag-nate republicano Donald Trump. Pero, esa ya es otra historia.





Cuando los Obama salieron de Washington, efectivamente su vida daría un giro de 180°, sin seguridad de lo que el destino les deparaba. Incluso había rumores de que la pareja sufría problemas íntimos, algunos hasta aventuraban que se separarían. Nada estaba seguro, o probablemente, de acuerdo a la tradición de los ex presidentes norteamericanos, publicarían un par de libros biográficos, establecerían una Fundación, presidirían causas nobles y varias conferencias, eso sí muy bien remuneradas. En pocas palabras, el “retiro dorado” de los ex presidentes de United States of America, y nada más. Pero, parodiando al parlanchín presidente tabasqueño, el de “yo tengo otros datos”, los Obama habían proyectado un panorama muy diferente. Con proyectos más ambiciosos.

Tres años después de decir adiós a la Casa Blanca, la singular pareja ha puesto los cimientos de un pequeño imperio mediático en expansión, con su propia productora y firmando acuerdos multimillonarios con plataformas como Netflix o Spotify. Esto les ha permitido que su marca cotice al alza, en tanto su influencia y popularidad se mantienen intactas. De hecho, aseguran los especialistas en las redes modernas, no paran de crecer a juzgar por los 62 millones de seguidores que suman entre los dos en Instagram. Es más, una reciente encuesta hecha por la compañía Gallup, asegura que Michelle Obama es “la mujer más admirada del mundo”. Además, el peso político de ambos personajes tampoco ha bajado, aunque lo ejerzan con diplomacia y no hayan querido sobrereactuar en sus críticas contra la administración republicana que en ocasiones les ha atacado ferozmente. Ya son muchos los tuits que ha escrito Trump contra Barack Obama. Quizás por su moderada actitud frente a los excesos del mendaz mandatario, ahora los Obama son influyentes de manera diferente. Más mediática y posiblemente más eficaz.

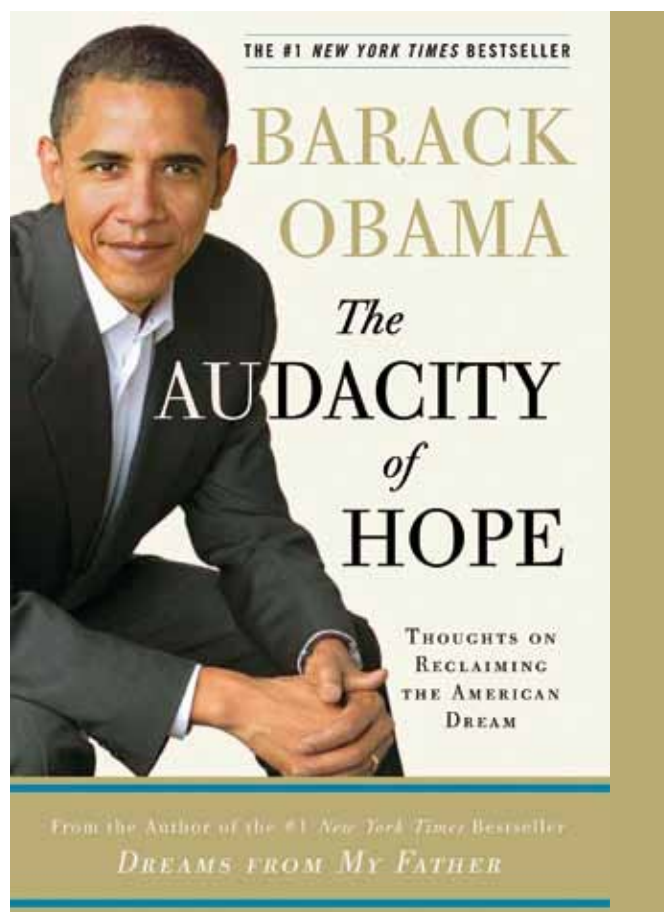
Después de disfrutar de varios meses de descanso --la Casa Blanca agota hasta los más fuertes--, Michelle y Barack se sentaron a escribir y pulir los consabidos libros de memorias, y entonces empezó su nueva vida, tarea que han desempeñado con tranquilidad y sabiduría. Las condiciones de sus contratos editoriales no tenían precedentes. Su acuerdo con la poderosa editorial Penguin Random House se estableció en conjunto: un libro de memorias para él; otro para ella. Y, lo más importante, el cheque de 65,000,000.00 de dólares que cerró la transacción.

Las expectativas eran enormes. La gran sorpresa es que la biografía de Michelle Obama fue un gran éxito, no decepcionó. *Becoming* llegó a las librerías en el mes de noviembre de 2018. En los primeros cinco meses vendió 10 millones de ejemplares, convirtiéndose en uno de los libros de memorias más vendidos de la historia. Su gira de promoción, que obviamente no incluyó a México, rompió todos los esquemas. Después de agotar las entradas de los 12 eventos multitudinarios previstos en un principio, los organizadores fregaron 21 fechas más, que la llevaron a visitar varias ciudades de Canadá y del Viejo Continente. De tal suerte, en el 2019 la ex primera dama de la Unión Americana se convirtió en un llamativo fenómeno mediático. Donde quiera que se presentara era la gran noticia. Los medios la asediaban en todo momento. Michelle era el paradigma de la mujer moderna estadounidense, parte de que la esposa de Barack cuida, hasta la exageración, su presencia física. La oleada “michelliana” ha llegado al 2020, en enero pasado recibió un premio Grammy por la versión audiolibro de *Becoming*.

Es claro que Obama es un personaje diferente a otros ex presidentes como Bill Clinton o George W. Bush. El primero, en el retiro, establece fundaciones, el segundo se dedica a la “vida contemplativa” y a pintar retratos de perros. Barack tenía otros planes y otras cualidades. El especialista Robert J. Thompson, profesor de Televisión y Cultura Popular en la Universidad de Syracuse, EUA, explica el carisma de Obama y la abrumadora popularidad de Michelle: “A Obama siempre se le han dado bien los medios. Cuando era presidente siempre estaba en televisión. Era joven divertido, atractivo, sabía hablar... Su monólogo en la tradicional cena de corresponsales en la Casa Blanca --cena, por cierto, a la que Trump nunca ha asistido--, era mejor que el de cualquier cómico profesional. Domina el terreno. Por otro lado, Michelle es una mujer increíblemente querida y admirada”.

Lo más relevante en esta etapa de los Obama son los acuerdos con Netflix y Spotify, que hasta hace poco tiempo no existían. Pero eso será motivo de otra EX LIBRIS. Por el momento, la pensión vitalicia del ex presidente, aproximadamente 200,000 dólares anuales, apenas es dinero suelto para sus propinas. Solo el contrato editorial les garantiza a Barack y a Michelle unos ingresos conjuntos de 65 millones de dólares. Por eso empiezo esta colaboración en *Personae* afirmando que no todo lo que sucede en EUA es lamentable. El próximo mes continuamos con el dorado retiro editorial de los Obama. VALE.

Bernardo González Solano 





## En México, el 55.3% de la población bancarizada usa ya dos o más bancos

Las alianzas entre las empresas del sector financiero y los nuevos players tecnológicos constituyen la clave de la evolución en medios de pago para mejorar la competitividad del sector frente a los retos derivados de la llegada del Open Banking, es el modelo de negocio que facilita el intercambio de datos entre entidades a partir de reconocer a los clientes como propietarios de su información financiera. Así lo destaca el IX Informe de Tendencias de Medios de Pago, que acaba de presentar Minsait Payments, empresa que agrupa todos sus productos, soluciones y servicios de medios de pago y los más de 1.000 profesionales especializados de Minsait, una compañía de Indra, aplicando un modelo que busca incrementar su agilidad comercial y lograr una mayor flexibilidad estratégica.

De acuerdo con el reporte, que se ha convertido en un gran referente en el sector financiero, en México, el nivel de bancarización continúa siendo el más bajo de todos los países analizados, no sólo a nivel de población total (36.9%) sino también entre la población bancarizada internauta (78.9%). En cambio, México presenta el mayor dinamismo del sector bancario de toda la región en cuanto a la relación con el banco principal: la antigüedad media sufre una significativa caída de 2.1 años (bajando de 8.7 en 2018 a 6.6 en 2019), lo que en términos prácticos significa que el sector está inmerso en un importante movimiento de clientes bancarios y que los bancos deben mejorar en sus iniciativas para alimentar la lealtad.

## DHL Express genera emotivo encuentro entre niñas de Casa de las Mercedes y el equipo femenil de Pumas



Asimismo, según los datos recogidos en este estudio, la población bancarizada que opera con más de una entidad financiera es mayoritaria con respecto a los países estudiados. En México la población que usa dos o más bancos alcanza ya el 55.3% y todo apunta a que este porcentaje seguirá creciendo. El Informe de Minsait Payments ha sido realizado con la colaboración de Analistas Financieros Internacionales (AFI) y ha incluido las opiniones de más de 45 directivos del sector bancario y más de 4.000 encuestas a la población bancarizada de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, México, Perú y República Dominicana, representando a Latinoamérica, y España, Portugal y Reino Unido, país que se incorpora en esta edición por considerarse un referente en este mercado. El informe está disponible en <https://mediosdepago.minsait.com/es>

DHL Express cumplió una vez más con su misión de conectar a las personas y mejorar sus vidas, al recurrir a su patrocinio con el equipo femenino de Pumas para vincular a sus jugadoras con niñas de la Casa de las Mercedes. El encuentro forma parte de GoTeach, que es el programa con el que DHL Express busca mejorar las oportunidades futuras de niños y jóvenes de todos los orígenes socioeconómicos, al ayudarlos a desarrollar su potencial, aprender habilidades y acceder a nuevas oportunidades para el desarrollo de su carrera.

Las jugadoras de Pumas quedaron gratamente impresionadas y motivadas para desarrollar su actividad cuando DHL Express las sorprendió con la visita de 40 pequeñas, de entre 5 y 15 años, de Casa de las Mercedes, una casa hogar que brinda cuidado y atención multidisciplinaria a niñas y adolescentes. Las niñas de Casa Mercedes estaban muy emocionadas por conocer a las jugadoras y sus historias, pues compartieron con las pequeñas los retos que han tenido que sortear para ser parte del equipo femenino del Club Universidad, comprendiendo que no hay imposibles, por lo que deben luchar por alcanzar sus sueños y metas.

Convivieron con Goyo, mascota del club, quien organizó una reta de porras con las integrantes del equipo. En las porras, palabras como "pasión", "garra", "entusiasmo" y "orgullo" son utilizadas a la salida del conjunto a la cancha en cada partido como local.



---

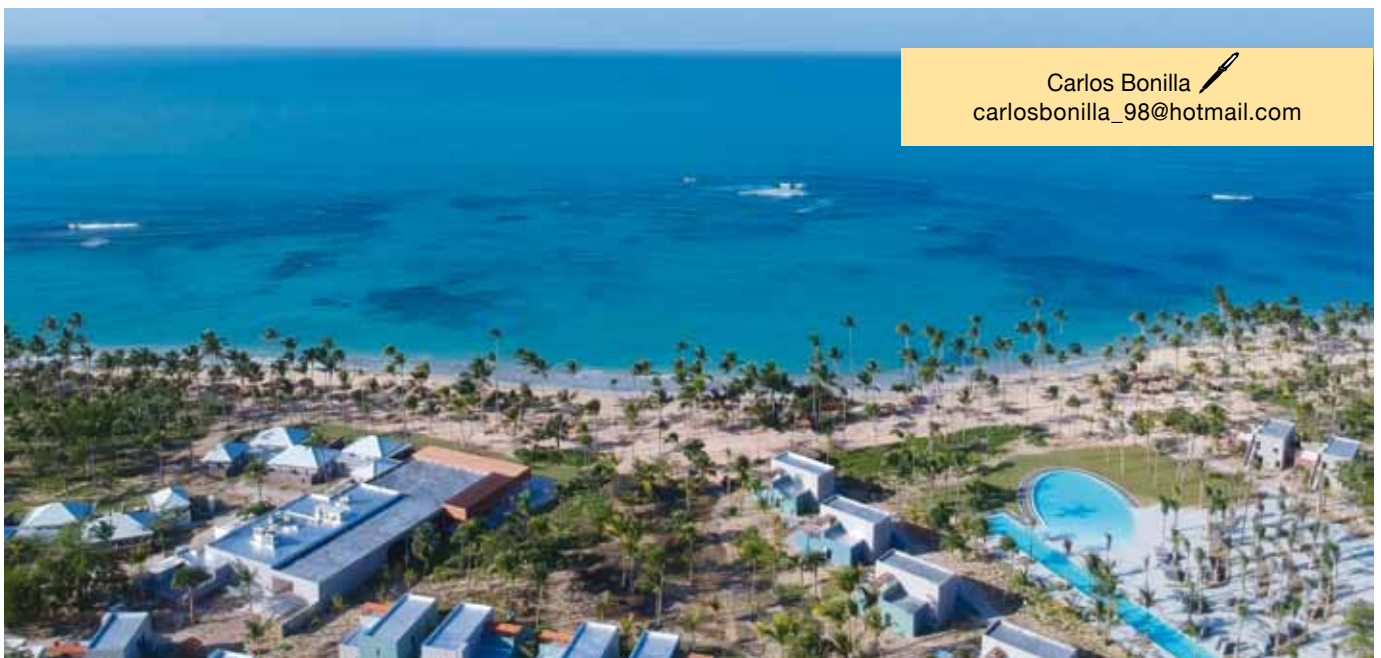
## Nuevo resort de Club Med en República Dominicana

---

En febrero abrió las puertas al público el nuevo resort de la cadena hotelera de origen francés “Club Med Miches”, ubicado en Playa Esmeralda, República Dominicana. El resort se caracteriza por estar en frente de una hermosa bahía de aguas verdes cristalinas, 100% natural y mejor aún, en territorio virgen. Henri Giscard d’Estaing, presidente de Club Med, fue el anfitrión de la ceremonia inaugural, que contó con la presencia del presidente de la República Dominicana; Francisco Javier García, el ministro de Turismo de la República Dominicana; embajadores de Francia, Estados Unidos y de República Dominicana en Francia; Federico Bencosme Ulloa, alcalde de Miches y Yamile Isaías, vice-presidente de Pioneer.

“Por primera vez en la historia de la compañía, nos complace en anunciar la llegada del primer resort 5 Tridentes a América Latina, el cual hace parte de la Exclusive Collection by Club Med”, afirmó Sandra Hernández, directora de Club Med México. Además de manejar el concepto All Inclusive que caracteriza a la cadena, Club Med Miches es un referente de un resort favorable con el medio ambiente, operando bajo el concepto eco-chic.

“Club Med se ha consolidado como una cadena hotelera verde en donde prima la sustentabilidad y las buenas prácticas eco sostenibles, por ello, en Club Med Miches no solo no usamos plástico si no que contamos con uniformes sustentables, hemos instalado más de 45,000 pies cuadrados de paneles solares en todo el resort para generar energía renovable, y trabajamos fuertemente en la obtención de la certificación BREEAM y la certificación Green Globe”, añadió Sandra. El resort, valorado en 100 millones de dólares, tiene 335 habitaciones y villas.



Carlos Bonilla ✍️  
carlosbonilla\_98@hotmail.com



El pobre de Juvencio lleva una semana tratando de independizarse de su mujer Yocasta Montserrat. Hoy le dijo que iba a ir al cine a ver Cocó, que no había visto cuando la pasaron hace meses. Insisto que dijo, no que pidió permiso, lo que era su obligación en ese matrimonio. La mujer se le quedó mirando un largo tiempo con lo que él sintió que esa mirada lo iba a traspasar y en segundos iba a caer muerto, pero se mantuvo firme. Repitió, esta vez con menos voz, 'voy al cine a ver Cocó'. Yo creo que no tenía necesidad de ir ya que el coco estaba frente a él. El coco, o sea su vieja, su peor es nada, su media naranja, su pareja, su esposa, su costilla, su... No creo que sea necesario seguir poniendo similares a la palabra tirana. Esta tirana gritó, lo que era su forma normal de hablar, lo siguiente. Aclaro que la grosería que van a leer no es mía, es de ella. "¿A qué chingada hora vas a volver?". Se le ocurrió a Juvencio contestar con un chiste: 'Cuándo termine de comer la comida que tú cocinaste'. Claro que

se refería a volver el estómago para los que no entendieron. No se atrevió. Supo que esta ocasión la palabra volver equivale a regresar, retornar. Temblando contestó que cuando terminara la película, que calculaba algo así como dos horas o dos horas y media, puede ser que un poquito más. Y sí fue un 'mucho más', pues se le antojó ir después de la película a comerse unas enchiladas al puesto de Doña Eufrosina que tiene en el mercado. No hay enchiladas como las de ella. Esto último lo afirmo yo, el escritor. Me comí unas coloradas y después unas verdes. Terminé por pedir otras coloradas junto con verdes, media orden de cada una. Qué delicia. Lástima que me dio diarrea. Y no porque estuvieran malas sino de tanto comer. Juvencio no pensaba comer tanto como yo, él se contenta con un sólo plato, eso sí, de las coloradas. Siempre le pide a Doña Eufrosina que le ponga un poco más de cebollitas y crema. La doña sonriente le pregunta que cuando va a volver por otras. Juvencio quiere contes-

tar que mañana pero sabe que eso no es posible. 'Pronto', contesta y se va. ¿A qué hora exacta vas a volver hombrecito? Se le ocurrió al hombrecito esta vez cantar 'Volver' de Gardel: "Volver con la frente marchita" o "Volver, volver, volver", creo que de José Alfredo Jiménez: "Y volver, volver, volver, a tus brazos otra vez". Por supuesto que no lo hizo. Vio su reloj de pulso, sin saber para qué, pues el reloj no dice el futuro del tiempo. A las diez quince, murmuró. Sea, pero ni un minuto más, rugió la fiera. Juvencio suspiró, tomó su saco pues no se atrevía a presentarse sin él en actos públicos, sin despedirse salió. Ya en la calle sonrió. ¿Iré al cine, a comerme unas enchiladas o a otro país? Decidió por lo último. Nadie lo vio volver a su casa ni ese día ni ningún otro.

FIN

Tomás Urtusástegui 





## Los pendientes de tu vulva

**¿Sabes dónde está tu vulva? ¿Conoces los personajes que la constituyen? ¿Sabías que vulva no es lo mismo que vagina?**

Me inspiré en este texto gracias a un baño de sol que acabo de tomar, un baño de sol para mi vulva. Vivo en un lugar alto y muy frío, siempre tengo que vestir ropa muy caliente como los leggings de materiales sintéticos que han sido una buena opción para no padecer tanto frío. El problema es que ¡mi vulva no respira bien! Sí, acabas de leer bien, la vulva no está respirando como estaba acostumbrada o debería, o como decían las abuelas, no se me “orea”, es decir, le falta ventilación.

¿Habías pensado que el uso de pantaletas de materiales sintéticos y encima de eso, de pantalones, hacen que no se nos ventilen los genitales? Pues si no lo habías pensado, ¡ya lo sabes! Hay que dejar, todos los días, que los rincones de nuestro cuerpo se oreen, que respiren, que se ventilen, que no guarden tantísima humedad. Por ejemplo, las axilas, las ingles, atrás de las orejas, entre los dedos de los pies, en el pliegue por debajo de los senos, el ombligo, ¿te has sacado la mugrita de tu ombliguito? ¿a qué huele? Por eso la importancia de ventilarse.

La vulva es una zona de nuestro cuerpo muy maltratada. La ahorcamos con el tiro del pantalón y asfixiamos con ropa apretada, la irritamos con las toallas sanitarias o con el papel higiénico, la mantenemos siempre en las tinieblas y la humedad. Además, todo el mundo critica su aroma, que si huele a pescado, que si a camarón, que es sucia, que su color, que los pelos, etc. Cuando era jovencilla, me la tallaba con una fibra muy rasposa y jabón para limpiarla bien, ¡imagina! En cuanto supe que sólo hay que darle sus duchas con agua y no ponerle más, le ofrecí disculpas por el maltrato, desde entonces se ha vuelto mi consentida.

**¿Tú cómo tratas a tu vulva? ¿Le has puesto un nombre secreto? ¿La ves? ¿La hueles? ¿La acaricias? ¿Le hablas? ¿Eres amiga de tu cuerpo, de tu vulva?**

Para entrar en materia te voy a contar qué es lo que hago, puedes hacer lo mismo o hacer otras cosas, lo importante es que te acerques, descubras y te lleves muy bien con esta zona de tu cuerpo.

**Baños de hierbas.** Hay muchas hierbas para cuidar la salud íntima, por ejemplo: la caléndula, el romero, la albahaca y la lavanda. Puedes poner a hervir un litro de agua y cuando comience a burbujear agregarle alguna de estas hierbitas, o varias, o todas, ¡tú decide! Son inofensivas, no entrarán por tu vagina, sólo es un duchazo para tu vulva. Al terminar de bañarte te puedes dar un enjuague con el agua herbal.

**Baños de aire.** En tus días de descanso, o en un rato por la mañana antes de ir a tus actividades diarias, o bien, por la noche, ponte una falda larga, sin pantaleta y así ándate por tu casa, verás qué bien se siente oreearse la vulva.

**Baños de sol.** Una vez cada 15 días, o una vez al mes puedes acostarte con tus piernas bien abiertas y sin pantaleta para que el sol ilumine y acaricie tu vulva, ¡verás qué rico es sentir el calorcito del sol y tu vulva libre de apretujones de ropa! Con unos 10 minutos que lo hagas afuera, en tu azotea, jardín, o en donde más te guste. O con más tiempo detrás de una ventana para que puedas exponerte un poco más a los rayos del sol. El mejor sol es antes de las 12 del mediodía o después de las 4 de la tarde.

**Caricias con aceite de coco.** Es una maravilla para acariciar todo el cuerpo, y es totalmente sabroso untarlo en la vulva para acariciarla. Si vas a hacer esta parte, compra aceite de coco virgen, prensado en frío. Yo hago esto una vez cada 15 días.

**¡Todo a la vez!** A mí me gusta hacer mi ritual vulvar una vez al mes. Me tomo unas horas de un sábado o un domingo para lo siguiente: me levanto, me visto con mi falda larga sin pantaletas y así ando en mi casa por varias horas. Posteriormente, me doy mi baño con hierbas en el jardín, en lo personal me encanta el agua con albahaca, y me acomodo para gozar del sol unos diez minutos. Después me meto a casa y me coloco detrás de la ventana para tomar por más tiempo mi baño de sol.

**Y a ti, ¿qué se te ocurre para amamachar a tu vulva?**

Mándame tus comentarios a:  
ammaranta.ammart@gmail.com



Amaranta Medina  
Méndez /  
Sitio web:  
www.ammartarte.org  
Facebook:  
Ammarte Tierra



# EL PODER DE LA LECTURA

Hoy como cada noche nos esperabas, estábamos ansiosos de sentirte tan cerca, de que tu magia nos envuelva con tus historias. Es momento de adentrarnos a lo más profundo de tus letras, descubrir que tus personajes cobran vida y cómo describes a la perfección cada lugar. Podemos percibir los olores y sabores, imaginar las fachadas de las casitas del pueblo, el sonido de las carretas y a un grupo de músicos que tocan una bella melodía de jazz. Nos haces reír y derramar algunas lágrimas ante el sufrimiento de los protagonistas, causado por los villanos y antagonistas que les hacen la vida imposible a los héroes del cuento, pero que al mismo tiempo nos generan fascinación.

Son despiadados, seductores, obsesionados, inteligentes, destructores y malvados, pero con un enorme peso literario, capaces de ponernos al límite. Cada capítulo logra su cometido, envolvernos en la vorágine de su personalidad, tan bien trazada. Eso pasa con las buenas historias las que se escriben desde el romance de una noche de verano. Se pueden concebir los sentimientos más escondidos que despierta cada letra, hasta tocar el corazón. La seducción de los personajes nos apasiona y también enamora, hasta llegar a sentir mariposas en el estómago, como si su gran amor se metiera en cada célula de nuestro cuerpo, desde el sutil beso de los enamorados, hasta un excitante palpitar cuando explicas cómo se entrelazan sus cuerpos.

El género del suspenso y los thrillers, logra que nos mantenga despiertos hasta altas horas de la noche. Nos hace experimentar miedo, tensión, incertidumbre ante determinada situación que nos pone al borde del asombro; pero también, cuando abre sus páginas a temas de motivación y reflexión, genera buena vibra y energía positiva. Después nos toma de la mano y nos adentramos a conocer a personajes históricos, como Albert Einstein, Platón, Aristóteles, William Shakespeare, entre cientos de personajes ilustres que han dejado una huella trascendental para la humanidad y no puede faltar lo que ha escrito sobre ciencia ficción, nos acerca a lo sobrenatural, a la tecnología y a un viaje al futuro. Cuando necesitamos conocer información científica, abres tus páginas a diferentes disciplinas y siempre estás dispuesto a ayudarnos a tener mayores conocimientos.

Te consideramos un universo de opciones y nunca dudas en dar lo mejor de ti. Eres nuestro Psicólogo de cabecera. El estrés y la ansiedad desaparecen en cuanto disfrutamos tu lectura y logras que nos olvidemos de los problemas, la rutina diaria y del mundo entero. Eres un mago, creas espléndidos lugares, podemos estar en un país y al cambiar de página nos encontramos del otro lado del mundo. Te consideramos un sabio por toda la información que aportas, tan valiosa para incrementar nuestros conocimientos, sin olvidar que eres un gran consejero en temas de autoayuda, así como un maestro del arte y la cultura. También, te transformas en un detective que está dispuesto a resolver los casos que se le presenten y si de historia se trata, eres el mejor historiador, ya que conoces todos los acontecimientos de la humanidad y un excelente amigo para esos momentos de soledad. Después de compartir bellos momentos a tu lado, ya es hora de dormir, pero mañana tenemos una cita contigo, porque como cada noche nos estarás esperando y la luna será testigo de nuestra gran conexión.



## LOS LIBROS UNA BUENA COMPAÑÍA

Los libros son una excelente compañía, existen diferentes tipos de textos y géneros literarios. Posen gran poder y te llevan a conocer mundos fantásticos. Su magia te envuelve y aleja de las preocupaciones diarias, te ayuda a contrarrestar los efectos del estrés y la ansiedad, ya que puede ser una terapia para la salud mental.

**“La lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo”. Joseph Addison**

### PREVENIR ENFERMEDADES POR MEDIO DE LA LECTURA

Leer se considera una actividad sana y trae consigo enormes beneficios para la salud mental. Contribuye a un mejor funcionamiento de nuestro cerebro ya que es relajante, además regula también, los niveles de estrés que llevan a estados de ansiedad, e incluso puede prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Así, como lo explica el **Dr. Guillermo García Rivas especialista en Neurología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid**. “La lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud, pues estimula la actividad cerebral, fortalece las conexiones neuronales y, además, incrementa la reserva cognitiva, preservando el buen funcionamiento de nuestro cerebro cuando envejecemos y actúa como factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas, entre las que destaca la enfermedad de Alzheimer”.

Para problemas de insomnio, es muy recomendable leer media hora antes de dormir, para lograr un estado de paz interior y cuando te das cuenta ya estás en los brazos de Morfeo.

### BENEFICIOS DE LEER

- 1.- Estimula al cerebro, por eso es importante mantenerlo activo, así que hay que ejercitarlo todos los días mediante la lectura.
- 2.- Contribuye a ejercitar la memoria, almacena ilimitadamente la información y permite recordar más fácilmente estimulando los niveles mentales de forma adecuada, y óptima.
- 3.- Facilita y contrarresta los efectos del estrés y la ansiedad, ya que la mente consigue estar en un estado de bienestar, tranquilidad y relajación.
- 4.- Leer no sólo alimenta los pensamientos, sino también es un alimento para el alma.
- 5.- Aumenta los conocimientos y la cultura general.
- 6.- Ayuda a expresarse mejor y a desarrollar el léxico.
- 7.- Perfecciona la gramática, el vocabulario y la escritura.

8.- Fomenta a desarrollar la imaginación y creatividad, por eso la lectura es importante propiciarla desde temprana edad.

9.- Al momento de leer se activan los neurotransmisores más importantes del cerebro, dopamina, serotonina y oxitocina. Entre más se lee, estos neuromoduladores cerebrales contribuyen a tener más herramientas mentales y de comunicación.

10.- Leer coadyuva a empatizar con los personajes de la historia, ponerse en su lugar y comprender su lucha.

11.- Nos permite conocernos a nosotros mismos y a manejar emociones.

12.- Los libros no solo nos hacen pasar un momento agradable y divertido, también nos enseñan a vivir mejor.

13.- Libera sentimientos negativos, coraje, enojo, cólera entre otros y conecta con la alegría, amor y placer.

14.- Nos mantiene activos, concentrados y entretenidos.

15.- Ayuda a dormir mejor, se puede lograr un sueño profundo después de leer un buen libro.

### FOMENTAR EL HÁBITO DE LEER

Es importante fomentar el hábito de la lectura, si estás en casa se puede acompañar con música relajante para un mayor beneficio y también la aromaterapia en la habitación contribuye a generar un ambiente cálido y el objetivo es encontrar un momento de paz y tranquilidad, mientras se disfruta del texto, por eso es importante que no olvides llevar tu libro allá donde vayas.

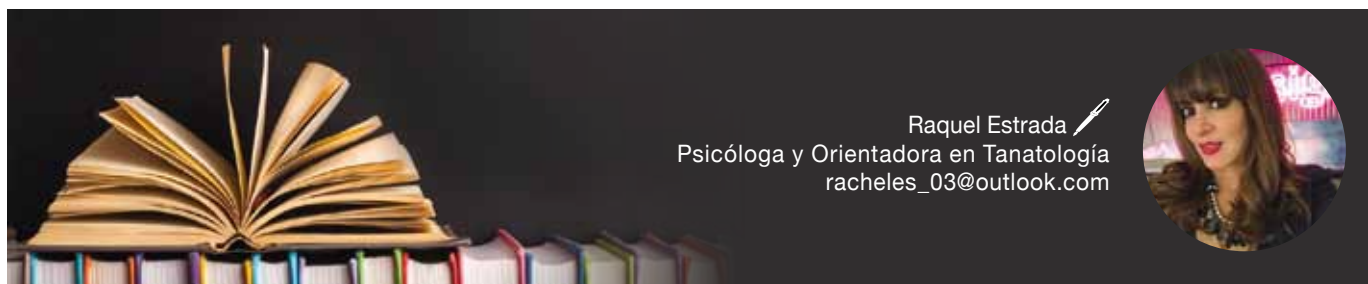
En el caso de los niños su introducción debe iniciar desde pequeños para crearles el gusto de leer y también genera vínculos afectivos con la familia, se logra una triada niño-padres-libro. Estos momentos son muy gratificantes, envueltos en afectividad y abren una puerta importante a la información. **“Un Niño que lee será un adulto que piensa”.**

### QUÉ SE RECOMIENDA LEER

Novelas divertidas, románticas, motivacionales, que te lleven de la mano a vivir aventuras mágicas. Por tal razón, se debe evitar los libros de terror o las historias de suspenso en la noche.

Cuando terminas un libro, tú existencia cambia, ahora tienes más herramientas para saber vivir de la mejor manera, por eso los libros poseen un poder incalculable y transforman la vida de sus lectores.

**Cervantes escribió: “En algún lugar de un libro hay una frase esperándonos para darle un sentido a la existencia”.**



Raquel Estrada   
Psicóloga y Orientadora en Tanatología  
racheles\_03@outlook.com



Alguna vez te has preguntado ¿qué significado tiene el **placer** en tu vida sexual? En un mundo en el que aparentemente hay libertad de expresión para que los seres humanos nos podamos manifestar en confianza con el otro(a), sucede que, la mayoría de las veces, el placer está asociado con la culpa, preocupación, la ansiedad, la obsesión, etc... Características todas del **miedo**.

El **miedo** te impide evolucionar corporalmente hablando ya que te bloquea la capacidad de sentir placer. El placer es innato al ser humano ya que al nacer el sentir del bebé es completamente natural, cada parte de su cuerpo es totalmente sensible al tacto que le provoca sensaciones muy agradables.

Sin embargo, una cultura sin creatividad, una educación rígida, una sociedad represora y asexuada han formado con el paso de los años seres humanos adultos que se sienten insensibles, que les cuesta trabajo traspasar sus barreras emocionales, adultos que tienen tan incrustado el miedo que no lo diferencian ya de su ser, y tanto lo absorbieron como parte "natural" de su personalidad que, desafortunadamente, en un gran número de seres humanos todas las conductas que se han desencadenado (abuso sexual, violación, incesto, "déjate ahí", "no me toques", "me duele la cabeza", las niñas bien no se comportan de esa manera, los hombres y su pene, la vagina es una canasta que recibe, "existen dos tipos de mujeres las casadas y las putas", "todas las mujeres son putas menos mi mamá y mis hermanas", "los hombres son animales sexuales", "en esta casa no se habla de sexo", si los hombres muestran sensibilidad son maricones, "emborráchala y afloja", "ponlo pedo y cógetelo", "el buen macho tiene varias viejas" y así todas las frases, dichos y experiencias que recuerdes o te hayan contado), si, en consecuencia, se han perpetuado generación tras generación logrando que el placer vaya quedando como un sueño fugaz que proporciona pequeños momentos de felicidad que no duran, ya que generalmente el contacto sexual se busca como una fuga, por cumplimiento, por obsesión, por evasión, por rutina, por competencia y rivalidad, y raramente se busca por el verdadero significado que es: **La Evolución del Ser humano a través del verdadero Placer**.

No nos confundamos, no estoy diciendo que el ser humano no sienta placer, lo que parece estar sucediendo es que su capacidad para sentir placer se ha disminuido a tal punto que las barreras emocionales de cada individuo bloquean los sentidos físicos y la sensibilidad natural de la piel. Entonces la mayoría de las personas caminan por la vida tratando sus cuerpos como máquinas, como verdugos que se deben castigar, permitiéndoles ver, oír y oler, pero al tacto se le ha limitado a actos morbosos; aun desnudas las manos funcionan como guantes, como pinzas que presionan teclas, subrayan conceptos... Si los seres humanos "no tienen manos", entonces tienen pinzas culpables y siempre que tocan ¡roban!

**Si quieres que tu cuerpo evolucione a través del placer, lo primero que debes hacer es aprender otra vez a sentir tus manos.**

Los beneficios que vas obteniendo son verdaderamente geniales: lo primero es que si te das la oportunidad de sensibilizarte poco a poco notarás que esa especie de "capa" que te cubría enteramente toda tu piel se desvanece poco a poco aumentando tu sensibilidad y, en consecuencia, surge un deseo fuerte de querer sentir más placer, ¿Qué te está sucediendo? Pues que le das a tu cuerpo el **sentido de esperanza** que había perdido y, por otro lado, le demuestras a tu mente que físicamente es posible sentir más rico y con ello se va tranquilizando, ya que ésta siempre "necesita comprobar a través de eventos materializados (en este caso a través de caricias corporales), cuando tu mente se tranquiliza entonces tu espíritu -que es, digamos, el cuerpo que te permite expresar lo que hablaste-, proporciona claridad a tu mente y con esa claridad resulta que tu alma, que es la que te da tu sentido de vida, te inyecta, por decirlo de algún modo, esas ganas de vivir, de soñar que puedes lograr armonizarte e integrarte en amor a la vida porque, además, lo empiezas a sentir en tu totalidad de ser humano: entonces tus barreras emocionales ya no tienen razón de ser, se desvanecen y tu pierdes el miedo y te vuelves a entregar al otro(a) en un gozo real lleno de placer y con el renovado sentido de esperanza de saber que siempre se puede sentir más rico y diferente generándose así una espiral evolutiva ascendente.

El cuerpo que por supuesto interviene en la danza maravillosa del placer tiene diferentes manifestaciones en tu vida porque un aspecto es la idea que tienes del cuerpo y otra muy diferente, la esencia y la energía que conlleva el cuerpo físico en sí mismo y que no depende del concepto.

Parece obvio que el cuerpo es muy importante en la sexualidad, sin embargo, esta obviedad se ve nulificada cuando tu pensamiento, emoción y acción van en dirección contraria a la creatividad sexual y es que los seres humanos se han acostumbrado tanto a depender de realidades externas a ellos ( la economía, religión, ciencia y política) que casi todas sus acciones están sometidas a esos 4 aspectos, y si no lo crees, solo aventúrate a reflexionar para ti mismo(a) qué tanto modificas tu comportamiento sexual dependiendo de creencias impuestas por otros respecto a la religión (virginidad y masturbación, ejemplo), la política (imagen y cultura, ejemplo), la economía (crisis y nivel económico, ejemplo) y la ciencia (cirugías estéticas y enfermedades de transmisión sexual, ejemplo) y que te dictan lo correcto e incorrecto para clasificarte como persona madura o inmadura. Vamos a ubicar que nosotros como seres humanos manifes-



tados en este mundo, poseemos un cuerpo que es un templo sagrado, ojo, no estoy hablando de templo en sentido religioso ni moral sino en términos de vida, entonces este cuerpo que es parte de nosotros, pero que a su vez no es nosotros en la totalidad de un ser integral, es un templo sagrado porque es la manifestación de la energía condensada en su forma más densa. Al nacer de padre y madre, en realidad provienes del encuentro de dos fuerzas que contienen la energía femenina de tu madre y la energía masculina de tu padre, lo cual te da a ti una fuerza mejorada y renovada, ya que contiene a ambas fuerzas y, por lo tanto, esta misma fuerza tú la trasladas a tus hijos y así sucesivamente, lo que implica que cada generación es mejor que la anterior cuando el momento de concebir a un nuevo ser humano se hace con el debido respeto al cuerpo físico y lo que éste representa (formado por la energía más poderosa del planeta:” la energía sexual”) esta energía sexual se mejora continuamente.

Por ello es importante que concientices que la Sexualidad es una forma de vida más que un mero acto sexual. Es importante aclarar que no se trata de ideas y prejuicios moralistas ni de juicios de valor al respecto del cuerpo humano. De lo que se trata primero, es de una toma de conciencia; segundo, quienes quieren ir más allá de sus propios límites o de los límites que se les han impuesto, deben tener claro que el cuerpo es la piedra angular de la Sexualidad para la Sexualidad Consciente, el cuerpo es mucho, pero mucho más que un instrumento maravilloso de manifestación que contiene en sí mismo muchos sistemas biológicos que nos mantiene en vida. Sin este templo maravilloso simple y sencillamente tú, yo y ningún ser humano podríamos manifestar nuestra sexualidad y, por ende, nuestras expresiones sexuales.

“Sabemos”, en algún nivel en nuestro interior, que nuestro cuerpo es, de hecho, un templo de una complejidad que, en realidad, desconocemos. Es también una simple imagen, una especie de esquema, una construcción mental hecha por nosotros mismos y formada a través de nuestras propias historias personales (influenciadas por nuestro entorno familiar, social, cultural, religioso y mundial) y que pareciera ser es el único aspecto de nuestro cuerpo que conocemos.

Por otro lado, nuestro cuerpo es producido y animado por una inteligencia creadora y esa inteligencia es la misma que sostiene al Universo. Por lo mismo, el cuerpo guarda en sus profundidades, potencialidades insospechadas, energías extraordinarias que, desgraciadamente, por ignorancia, falta de curiosidad, inconsciencia etc., quedan sin explorar y desarrollarse por el ser humano común. Podemos derivar en que, “sin darnos cuenta”, poseemos conceptualmente “dos cuerpos”, es decir, generalmente poseemos un “cuerpo objeto” que desconocemos y un “cuerpo imagen” que es la representación que nos hemos formado a lo corto o largo de nuestra vida y, con el que generalmente nos interrelacionamos con los demás. **Entonces, te preguntarás ¿por qué hemos llegado a este punto? Las razones son diversas, pero esencialmente todas ellas convergen en una sola: La Desconexión con la Naturaleza de la Vida misma.**

Jaquelin Machado G. - Psicóloga ✍️  
c-ha-p@hotmail.com  
Tel: (222) 6171475 , +52 1 222 6171475  
Sexualidad mágica, Perfil índigo y Desarrollo de consciencia





# CINE DESDE CASA

Elliot Barrascout Ramírez  [www.cineenlinea.net](http://www.cineenlinea.net)

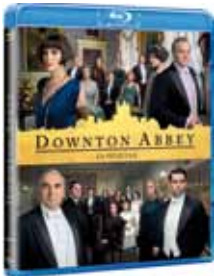


## JUGANDO CON FUEGO (BD):

Cuando el bombero Jake Carson y su equipo rescatan a tres hermanos durante un incendio forestal, rápidamente se dan cuenta de que ningún entrenamiento podría haberlos preparado para el trabajo más desafiante: el cuidado de niños. Al tratar de localizar a los padres, los bomberos encuentran sus vidas, trabajo e incluso su estación de bomberos, puestos de cabeza y aprenden que los niños, al igual que los incendios, están desatados y llenos de sorpresas.

**Director:** Andy Fickman.

**Protagonistas:** John Cena, Keegan-Michael Key, John Leguizamo, Brianna Hildebrand, Dennis Haysbert, Judy Greer.



## DOWNTON ABBEY: LA PELÍCULA (BD):

El fenómeno mundial, Downton Abbey, regresa en un espectacular filme. Nuestros adorados Crawley y su intrépido personal se preparan para el momento más importante de sus vidas: una visita oficial del Rey y la Reina de Inglaterra, lo cual desata el escándalo, el romance y la intriga que dejan el futuro de Downton en la balanza. Escrita por el creador de la serie Julian Fellowes y protagonizada por el elenco original.

**Director:** Michael Engler.

**Protagonistas:** Hugh Bonneville, Laura Carmichael, Jim Carter, Brendan Coyle, Michelle Dockery, Kevin Doyle, Joanne Froggatt.



## TERMINATOR: DESTINO OCULTO (BD):

El lanzamiento en Blu-ray incluye más de una hora de contenido adicional, escenas eliminadas y extendidas, material que lleva a los fanáticos a conocer a detalle el proceso de reinención del mundo tras el Día del Juicio Final, un vistazo al enfrentamiento decisivo y un análisis de los efectos visuales.

**Director:** Tim Miller.

**Protagonistas:** Linda Hamilton, Arnold Schwarzenegger, Mackenzie Davis.



## CONTRA LO IMPOSIBLE (BD):

Basada en una historia real. Sigue la competencia entre Ford y Ferrari por ganar la carrera de automovilismo de resistencia más prestigiosa del mundo: Le Mans, en 1966.

Sale a la venta en Blu-Ray y DVD con detrás de cámaras, escenas eliminadas y más.

**Director:** James Mangold.

**Protagonistas:** Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal.



## JUMANJI: EL SIGUIENTE NIVEL (BD):

En Jumanji: El Siguinte Nivel, la pandilla ha vuelto pero el juego ha cambiado. Cuando regresan a Jumanji para rescatar a uno de los suyos, descubren que nada es lo que esperan. Con más acción y sorpresas, los jugadores tendrán que enfrentarse en lugares desconocidos e inexplorados, desde los áridos desiertos hasta las montañas nevadas, para escapar.

**Director:** Jake Kasdan.

**Protagonistas:** Dwayne Johnson, Jack Black, Kevin Hart y Karen Gillan.



## FROZEN 2 (BD):

Las hermanas de Arendelle, Elsa y Anna, junto a Kristoff, el reno Sven y el muñeco de nieve Olaf, regresan en esta segunda parte de la película de animación de Disney Frozen: El reino del hielo. El Blu-Ray incluye detrás de cámaras, comentarios de audio, proceso de animación y muchas sorpresas más.

**Director:** Chris Buck, Jennifer Lee.

**Protagonistas:** Kristen Bell, Idina Menzel, Josh Gad.



## ROMA (BD):

ROMA, el proyecto más personal del ganador del Oscar® como mejor director y guionista, Alfonso Cuarón (Y tu mamá también), sigue la historia de Cleo (Yalitza Aparicio), una joven trabajadora doméstica en una familia de clase media en la Colonia Roma de la Ciudad de México. Una carta de amor a las mujeres que le criaron, Cuarón se basa en su propia infancia para crear un retrato emotivo y vívido del conflicto doméstico y de la jerarquía social en medio de la crisis política de los años 70.

**Director:** Alfonso Cuarón.

**Protagonistas:** Yalitza Aparicio, Marina de Tavira, Diego Cortina Autrey.



## HUÉRFANOS DE BROOKLYN (BD):

Nueva York. Años 50. Lionel Essrog es un solitario detective privado con una extraña peculiaridad: padece el síndrome de Tourette, patología caracterizada por tener múltiples tics físicos y vocales, y a menudo está asociada con la exclamación de palabras obscenas y comentarios socialmente inapropiados, se aventura a intentar resolver el asesinato de su mentor y único amigo, Frank Minna.

**Dirige:** Edward Norton.

**Protagonistas:** Edward Norton, Gugu Mbatha-Raw, Alec Baldwin.

## PROMOCIONES

Sony Home Video y Personae tienen para ti DVDs de las cintas Jumanji, Jugando con fuego, Downton Abbey. Warner Home Video y Personae tienen para ti Blu-Rays de las cintas Roma, Huérfanos de Brooklyn. Walt Disney Home Video y Personae tienen para ti Blu-Rays de Terminator: Destino oculto, Contra lo imposible y Frozen 2.

Para ganar algunos de los premios es necesario mandar un mail con el asunto "PROMO CINE" a [cineenradio@hotmail.com](mailto:cineenradio@hotmail.com) con tu nombre completo, pedir alguno de los regalos que estamos dando y contar brevemente el final de alguno de los estrenos de este mes, así de fácil y sencillo. Cada persona podrá participar solo por una promoción al mes, mail sin nombre completo quedará descalificado automáticamente, debe ser una breve sinopsis personal del filme, reseñas tomadas de internet no cuentan.

