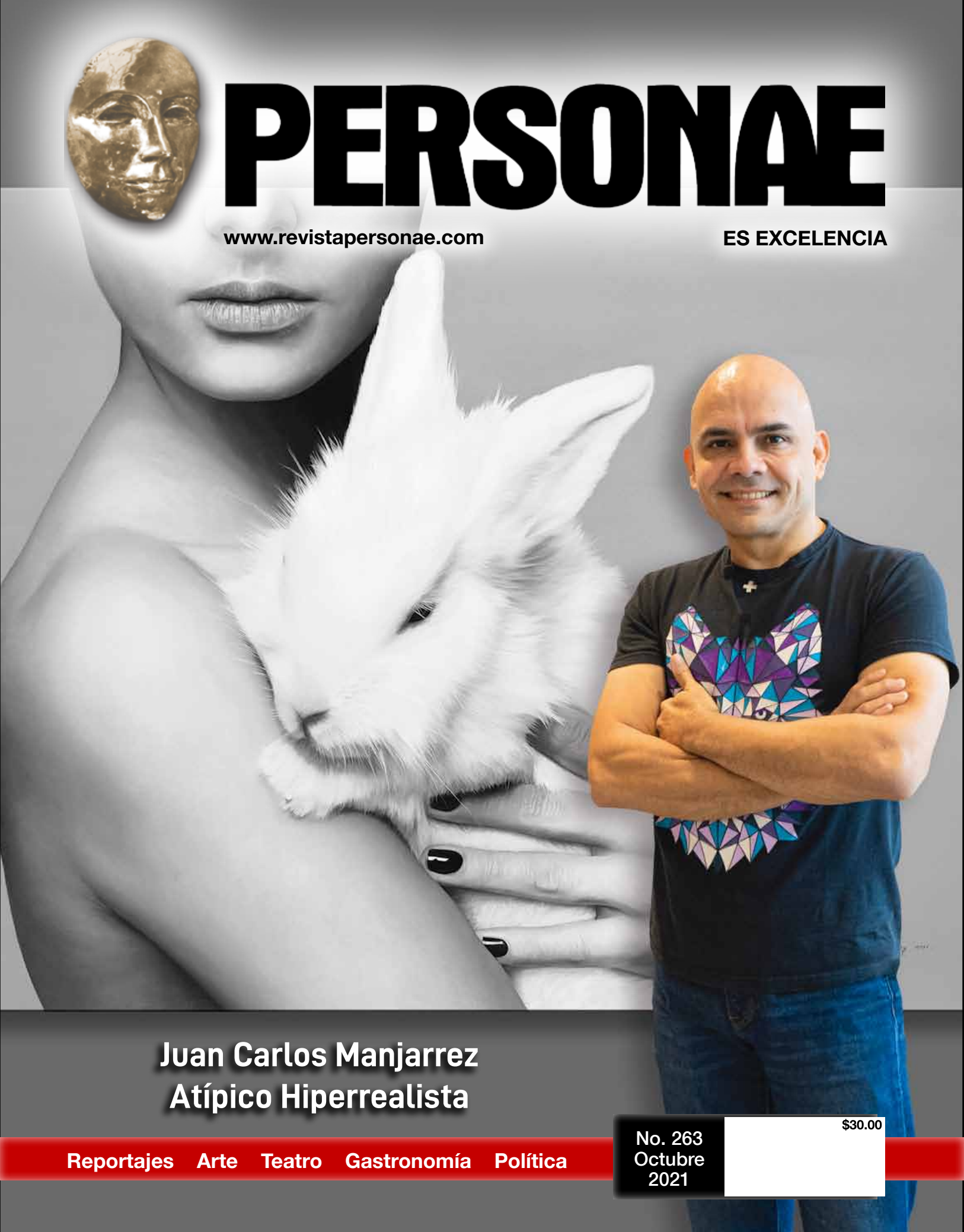
PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA



Juan Carlos Manjarrez
Atípico Hiperrealista

Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 263
Octubre
2021

$30.00

¡Libérate de esos lentes!®

en **omnilaser**®

Corrección láser de la vista

Miopía
Astigmatismo

Primero en México

Equipo Amaris de 7a Generación

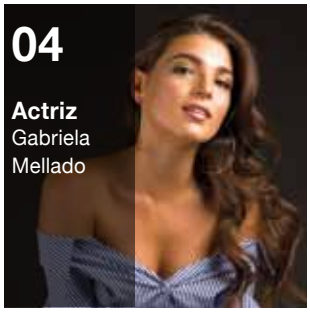
Nuevo equipo VisuMax
Sin Navajas/Sin ojo seco

5543 1007

UNAM Ced. Prof 2146176
Aut. COFEPRIS 133300201A3440

www.omnilaser.com.mx

REVISTA
PERSONAE
ES EXCELENCIA



04
Actriz
Gabriela Mellado

06
Periodista
Miguel de la Cruz

08
Político
Rommel Pacheco

10
Ex Embajador de México, Ricardo Pascoe

Diseño: Elba Rodríguez
Fotografía: Arturo Delgadillo G.

24
Arte

12 Ambrosía
Vinos para Halloween

14 Gastronomía
Tulum advanced cuisine

15 Cine
Estrenos desde casa

16 Misceláneo
Plegaria por las mujeres brujas
El abuso sexual infantil

20 De Viaje
Panamá

22 Reporte Político
Simulación e impunidad: corrupción

28 Ex Libris
"España no nos conquistó"

30 Personajes
Entrevista Andrés Henestrosa

32 Psicología
La importancia de cerrar ciclos
La comida y el gozo

36 Sexualidad
Sabiduría ancestral

38 Mundo Publicitario

40 Teatro
Teatrikando

PERSONAE, Revista mensual
Número 263, Octubre 2021

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

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

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

revistapersonae / Chichicaste Editorial
@Revistapersonae
@revistapersonae
Revista Personae

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

Las opiniones expresadas por los autores son responsablididad 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

Presidente del Consejo Editorial
Emilio Trinidad Zaldivar

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
Benjamín Bernal
Amaranta Medina
Roxana Wiley Cota
Kury Galeana
Lala Noguera
Elliot Barrascout
Zuleyka Franco
Karla Aparicio
Josefina Fernández Cueto
Juan Danell
Raquel Estrada
Jaquelin Machado Garduño
Ma. Fernanda Trinidad
Edith Damian

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

Donde vayas,

te informamos

El medio en el que puedes confiar....

DIARIOIMAGEN

México

www.diarioimagen.net

edictosdiarioimagen@yahoo.com.mx

@DiarioImagenOnLine

@DiarioImagen

edicion@diarioimagen

Gabriela Mellado, belleza y tenacidad en pantalla

Desde la adolescencia ha engalanado las pantallas televisivas con su belleza, con una gran trayectoria, misma que reconoce no siempre ha sido fácil, más la tenacidad la ha mantenido, y hoy **Gabriela Mellado** sigue conquistando los corazones en el melodrama de Televisa **La imperdonable.**

A los 13 años en unas vacaciones en Acapulco, conoció a Eugenio Cobo, director del Centro de Capacitación Artística de Televisa, quien también vacacionaba con su hijo de la misma edad, y la invitó a audicionar. Desde el segundo año, a los 16 de edad, empezó a hacer telenovelas, nos narra: "Me ha tocado trabajar con grandísimas figuras como *'La India' María,* esta señora que era una belleza como persona y como actriz, con *Ignacio López Tarso, Jesús Ochoa, Lisa Owen.* Me ha tocado una carrera muy padre con muchas experiencias y proyectos".

Sobre los papeles que más recuerda cita: "El primer productor que me dio la oportunidad fue *Carlos Moreno* en *El Nombre del Amor;* en *Corazón indomable* realicé un personaje sorda; después, en *Que pobres tan ricos,* me tocó hacer una española y la gente me decía *'Oye,¿De que parte de España eres?'* Para mí fue un gran halago; *La imperdonable* fue mi primer protagónico, de una intensidad brutal, donde el personaje sufría muchos abusos de parte del abuelo, y de todo el mundo, tenía a Sebastián Zurita como pareja. Ha habido de todo en mi carrera, protagónicos, antagónicos, personajes que no tienen nada que ver conmigo, que son la mayoría".

La entrevistamos cuando ya está por concluir las grabaciones de *La imperdonable,* algunas semanas antes del final, nos comenta: "Las telenovelas, en el gremio actoral, son un poco juzgadas, pero no saben el ritmo que se tiene que traer, la exigencia, no solamente de actores, sino de técnicos, de producción. ¡Son una locura! Terminas llamado a las 11 de la noche y al día siguiente se graba una balacera, se inunda un pueblo. La verdad que hacer telenovelas te da mucho oficio y me divierte mucho".

Le comento que es un género al que se menciona que pronto llegará su fin, y esto se ha anunciado desde hace tiempo, aunque todavía las veo en horario estelar, toma aire y opina: "A fin de cuentas, las telenovelas han sido muy características de México. Se empezaron a exportar y ya llegábamos hasta Rusia y a estos lugares recónditos; de repente, en Colombia empezaron a hacer otro tipo de material, en Turquía, ya ves que sus telenovelas les ha empezado a ir muy bien. Creo que México debe elevar el nivel de su historia, es muy sencilla, muy simple, muy repetitiva algunas veces. Ya ahorita, con la cantidad de contenido a nivel mundial, con Netflix, con HBO, con todas estas grandes maquinarias que están todo el tiempo haciendo historias nuevas, las telenovelas se llegan a quedar chicas, cortas, por la trama. Yo creo que la magia y lo que sucede en el guión es realmente lo que va a determinar si una historia es exitosa o no. Si se tiene un buen guión, ¡se tiene todo!, así pongas al peor actor, que seguramente los directores alucinarán y querrán no volver a trabajar con él, aquí los que marcan la historia son los escritores, y son los que llevan aquí la batuta".

Al cuestionarla sobre su papel soñado responde: "¡Me encanta leer! Soy una ñoña, ñoña, ñoña, de estudiar, de leer todo lo que llega a mis manos, me encantan las novelas históricas. Te podría decir mil personajes de mil libros, pero me encantaría hacer... Ahora hay una gran serie que se llama *The Handmaid's Tale,* la distribuye Hulu aquí, en *Paramount México.* Historias basadas en libros, que para mí son las mejores historias, y es donde la gente más se engancha. Hay también un libro que me encanta de Virginia Vallejo *(Amando a Pablo, odiando a Escobar)* quien fuera la amante de Pablo Escobar durante tanto tiempo... Hacer algo así que tenga que ver con la historia de Colombia o México. Yo voy a ser aún más feliz el día que me digan que voy a hacer el personaje de tal libro. Los guiones que más me gustan son los que están basados en los libros".

Entre sus planes a mediano plazo está reponer la obra teatral *El marido perfecto:* "Nos estaba yendo muy bien, estábamos en el Teatro de los Insurgentes, pero el semáforo nos paró. Hay posibilidad de una película. La carrera de los actores definitivamente es de paciencia tenacidad y humildad, hacer castings y castings. La verdad es que hasta que no te consolidas con un proyecto relevante, la vida de un actor se basa en castings".

Al pedirle que se describa, expone: "Desde los 14 años estoy en este mundo (del espectáculo) que me encanta, el cual ha sido de repente muy amoroso, y de repente muy nefasto, muy difícil con muchos retos y muchos obstáculos. Yo creo que soy una mujer muy tenaz, muy apasionada por lo que me gusta y por lo que quiero muy luchona, muy valiente, muy echada al frente. Mi mamá, mi hermana y yo siempre hemos sido las 3 mosqueteras. Siempre se me ha enseñado a no rendirme, ni a tirar la toalla o a dejar que lo que está afuera me gane. Tanto como mujer como actriz he sido un ser tenaz, paciente y humilde, porque esta carrera es mucho de humildad porque, de repente, el ego te puede ganar y ponerte el pie de formas inimaginables".

Si bien su familia la apoya y la entiende, no siempre es así con las parejas sentimentales: "Ha sido un camino muy bonito y difícil. Hay que poner tu vida en pausa cuando estás en proyecto, luchar con el mundo que no conoce este medio, te dicen *¿cómo es posible que no sepas a qué hora sales?".*

¿Qué es la fama para ti? es la siguiente pregunta que responde sin titubear: "Lo único que significaría para mí es trabajo seguro. Te puede jugar mucho en contra, tanto por ego como que la gente ya no reconozca al personaje por verte a ti".

En ese sentido le comento que hay actores, incluso consagrados a nivel internacional, que todo lo hacen igual. La actriz opina: "Yo creo que en ese momento lo que te juega mucho es el ego, que quieren que los reconozcan a ellos, '¡ah, te acabo de ver en tal película, en tal serie, en tal novela! Sí qué padre que la gente ubique tu trabajo, pero que lo haga por tus personajes, no porque acabo de ver a fulanito haciendo a fulanito en tal proyecto que es semejante al otro. Eso pasa mucho con actores mexicanos y de Hollywood que dices 'otra vez haciendo lo mismo', 'hablando igual'. ¡Con tantas cosas que puedes hacer! ¿Andar interpretándote a ti mismo?".

Sobre su otra formación confiesa: "Tengo tres carreras frustradísimas, una de ellas bailarina que la verdad nunca tuve la habilidad física para hacerlo, las otras dos era ser abogada o médico. Psicología, que es lo que estudié en la universidad, lo puedo combinar con mi carrera, a lo mejor no puedo hacer clínica, no puedo dar consultas por un tema de privacidad con los pacientes, pero en fundaciones que es lo que estoy haciendo ahorita ¡yo soy la más feliz!".

Antes de despedirnos, le comento que la psicología se lleva bien con la actuación, pero la entrevistada advierte: "Te puede llegar a ganar también, te puedes ir muy a la parte como intelectual, entonces ya intelectualizas todo y ya le diste en la torre al personaje porque lo que tienes que hacer con un personaje es actuar, hacer, accionar; pero, me encanta toda la parte de análisis y de textos y del personaje y hacer trabajo de mesa, ahí lo puedo aprovechar al 100".

Josué Cruz

Miguel de la Cruz,

tres décadas culturando

Hablar de **Miguel de la Cruz** es referirse a 3 décadas de periodismo cultural, que es algo muy difícil de encontrar en un reportero cubriendo esa fuente y por ese tiempo en televisión. No en vano ha sido reconocido en diversas ocasiones, y en diciembre recibirá el Homenaje Nacional de Periodismo Cultural Fernando Benítez durante la Feria Internacional del Libro de Guadalajara.

Charlamos con él afuera del Auditorio Nacional, y nos narró que las ciencias exactas no le eran ni atractivas ni tenía habilidades para ellas por lo que se inclinó por las Ciencias de la Comunicación: "Me llamó la atención el acto de comunicar. Yo no fui de los chavos que salieron en bandada al (Festival Internacional) Cervantino, es más, yo ya estaba en la universidad y no sabía lo que era. Tampoco fui de los que estuviera muy apegado a las actividades culturales", **nos confiesa.**

Una amiga lo invitó a hacer su servicio social en IMEVISION, a El Gran Premio de los 64 mil pesos que producía Pedro Ferriz Santacruz; posteriormente, otra amistad lo recomendó con el productor De hoy en la Cultura, en Canal 11, que requería un asistente. De ahí parte esta gran historia que ya rebasa las 3 décadas en el canal. Al respecto dice que el periodismo cultural, "Yo no lo busqué, ¡Él me encontró a mí!".

Le comento si de repente no ha dicho "yo quería entrevistar a Maradona" y confiesa: "Fíjate que me ha interesado lo que viven los cronistas deportivos, estar en espacios monumentales siguiendo el pulso de las cuestiones muy vivas, relatando y transmitiendo. Se me hace muy atractivo, deseable, de estar y hacer, pero en esta actividad están íntimamente relacionadas las actividades de lo cultural y lo deportivo, porque las dos aluden a la emoción, claro que la parte cultural también al pensamiento, hay un nexo y sí he llegado a desear eso, pero estoy en lo que estoy".

Al preguntarle si ha visto una evolución en el periodismo cultural, reconoce: "Yo creo que no. A mí me gustaría decir que el verdadero periodismo está por nacer, porque no hay una definición concreta de cultura, no es un mal de nuestro país, es un mal mundial. Tu abres la página de la UNESCO, que sería el organismo internacional por excelencia, y cuando revisas su definición es un párrafo de no sé cuántos renglones muy rebuscado, que nadie puede manejar de manera cotidiana".

Le pido su definición de cultura y explica: "He encontrado que cultura no es sustantivo sino verbo. Vas al diccionario de la Real Academia de la Lengua y lo encuentras como sustantivo, pero también como verbo. Aunque se oiga totalmente extraño 'yo culturo', si mis hijos dicen 'mi papá cultura', están en una expresión mucho más leal a lo que hago, que decir 'un periodista dedicado a la fuente cultural', porque definiría de una manera más concreta que estoy ligado a la actividad de la cultura".

"Una vez aclarado que es una actividad, habría que calificarla como un proceso que existe desde tiempos ancestrales, nada existe por nada, para que se renueve y siga causando atracción, solo encuentras un proceso identificado como cultura que tiene como único motor que lo puedes ligar a que satisfaga necesidades. Si existe desde entonces y sigue existiendo es por ser un proceso que satisface necesidades y en ese caso tenemos que ver que el ser humano vive por satisfacer necesidades físicas, intelectuales y emocionales. Ya con esa fragmentación encuentras que la cultura es un proceso que sirve para satisfacer necesidades intelectuales, físicas y emocionales", **complementa.**

Acota: "Hay una confusión desde que yo entré en esto, hace 30 años, nos decían que la cultura no es sinónimo de las bellas artes. De vez en cuando dicen '¿cuál será la actividad por excelencia cultural?, pues el arte, imaginarte un tipo que toma una piedra, un bloque y de repente saca el David, ¡qué culto!' y en realidad estarían en lo cierto. Entre las actividades culturales más depuradas innegablemente está el arte, pero no toda actividad artística, incluso las más depurada, es cultura; podría haber actividades muy simples que satisfacen necesidades que tendrías que considerarlas como cultura y no las considera la gente como cultura: abres cualquier sección de cultura y el 100% del contenido es arte, de tal manera que, por esa inercia, sería más indicado nombrarnos periodistas de arte que de cultura"... **Consecuentemente la pregunto si se considera un periodista de arte o cultura y responde:** "Yo sigo pensando que soy periodista de cultura, sobre todo por estar pensando y explorando el término".

Refiere: "Es inevitable que surja un satisfactor, aunque no estemos conscientes de la necesidad. Bogotá llegó a ser la ciudad más violenta del mundo, llega un ministro de cultura y los periodistas le lanzan la pregunta 'usted, desde su trinchera, ¿qué va a hacer para combatir la violencia, va a pedir más policías, va a pedir resguardo, con más armas?', '¡Bibliotecas!', respondió. Ellos a su vez dijeron 'nos van a matar con todo y libros'. Entonces, localizaron 5 regiones de las más marginales y ahí les pusieron un parque de bibliotecas, verdaderos palacios, es decir, un niño cuyo futuro era convertirse en sicario para tener autos, alhajas, pistola y mujeres, de repente se vio frente a una librería, entró y satisfizo una necesidad que no sabía que tenía por la lectura, que nunca había practicado. En la cultura hay muchas necesidades que no sabes que tienes y muchos satisfactores que las llenan".

"Hay mucho por explorar, no sólo repetir el programa de mano. Si estamos ante actividades que tienen un impacto físico, mental y emocional, el periodista tendría que decir por el lado físico, si es un hecho conocido científicamente que cualquier vibración sonora impacta los líquidos; imagínate el cuerpo humano que el mayor contenido es agua, cómo impactará un concierto de música, si va bien o mal hidratado, sería un punto que debería abordar un periodista cultural y en ese la lado no le entran", **propone.**

Sobre aquellos que sólo se dedican a hacer añicos el trabajo de los otros, opina: "Toda actividad que está en el renglón cultural es más fácil criticarla que hacerla generar desde un principio con un objetivo especial o especifico. O sea, no creo que haya quien aspire a encontrar la relación entre emoción, intelecto y físico; sin embargo, sería una tarea pendiente que te llevaría a entrevistar a un médico, a un sociólogo, a un crítico y a un creador; eso requiere tiempo, inventiva, compromiso y recursos, porque no es lo mismo sacar la nota del día. Se requiere mucha inventiva pensando en descubrir para qué sirve lo que estoy reporteando, esa pregunta tan básica, generalmente no está respondida en el periodismo cultural".

Se describe: "Me considero un ser humano con una capacidad, tal vez un tanto distinta, especial, para la expresión verbal y escrita, ese principio me da elementos para desarrollarme en distintos ámbitos según mi conveniencia práctica. Es decir, yo me dedico a esto y a hacerlo como lo hago, porque es lo que me da de comer. Si estuviera con todas las necesidades satisfechas y pensando en a ver qué hago, me iría por el lado de la literatura o la filosofía; pero esos son adicionales, no mi actividad principal".

Sobre al avance de las redes sociales donde todos pueden opinar y cualquiera abrir un canal sin la formación básica, opina: "Contamos con la ventaja que eso sirva como presión para hacer las cosas cada vez mejores, porque el que graba, transmite y emite una opinión. Quienes nos dedicamos profesionalmente a ese proceso cada vez lo hacemos con más cuidado y más sistemático, que siempre será perfectible, pero cada vez abonándole más recursos. Llegará el momento que quien lo haga de primera intención, se va a notar que no está a la altura de alguien que lo haga profesionalmente. La difusión que dan las redes te empuja para saber que muchos están enterados de lo que tu apenas vas a empezar a hablar, entonces habrá que decirlo mejor y empezar a aportar las mejores cosas o lo que muchos no ven y sin embargo está".

Para concluir menciona las condiciones laborales del gremio como otro desafío, incluso nos dice que a pesar de las décadas que ha laborado ininterrumpidamente en Canal 11, la institución no le ha valido sus derechos laborales: "Tengo 30 años haciendo esto y soy *freelance.* Un descuido administrativo o cómo quieras verlo, pero esa es mi situación".

Patricio Cortés

Rommel Pacheco salta a la política

El nombre de **Rommel Pacheco** es asociado a una exitosa carrera deportiva. Charlamos con el clavadista justo a tres semanas de probar suerte en una nueva etapa en su vida, ahora como diputado federal por parte del Partico Acción Nacional.

Sobre su aportación a la política, comenta: "Yo que vengo del mundo del deporte, traigo ideas nuevas y frescas, pretendo darle un poquito de ese dinamismo, del pensar y del sentir de los ciudadanos. Pero desafortunadamente, cuando alguien habla de políticos no se dicen cosas tan positivas y tan bonitas, y yo que vengo del deporte que es todo lo contrario, entonces, mi aportación es traer un poco de eso".

"La idea fundamental es hacer equipo. Llevo 20 días en la cámara. Algo que ya sabía, pero corroboras al estar ahí, es la división que existe en temas tan importantes como es el de salud, la misma conversación con el del deporte. Sería bueno hacer a un lado los temas partidistas y enfocarnos en el beneficio de los ciudadanos, de México. Esa es mi intención, trabajar de la mano con todos los compañeros diputados", **expone.**

Sabe que pasa de uno de los gremios más admirados a uno de los más desacreditados: "Desde que estuve en campaña, estaba consciente de este cambio de 180 grados, de que el deportista es admirado, el político, no; pero, siempre he estado agradecido con lo que he podido realizar. El deporte me ha abierto camino y me encantaría limpiarle el camino a las nuevas generaciones, ya sea para el deporte, para estudiar o emprender, hacerles el camino un poco más fácil de lo que fue para mí y que esos pequeños cambios impacten a las familias".

Narra: "Desde la campaña me preguntaban '¿Crees que vas poder cambiar la política?' Yo les decía que no, y estando estos días en cámara me doy cuenta que no hay forma de que yo pueda cambiar la política y la inercia de todo el país, pero sí puedo cambiar algo, por más mínimo que sea y ese pequeño cambio hace que una, dos, cinco, diez o cien familias tengan algún beneficio, puedan salir adelante, puedan estudiar, emprender, hacer deporte, eso es lo más importante, el saber que en el tema legislativo yo pueda impactar positivamente".

No le gusta el voto en bloque, cuando no es por el bienestar de la población: "Es triste y lo que hay que hacer es tratar de humanizar y sensibilizar en temas medulares e importantes. Hay temas que está bien que vayan por ese rumbo, pero en temas de salud, económicos, donde las familias son afectadas, eso va más allá del partido en el que estés, influye en la salud, en la vida o la muerte de las personas".

Explica su elección partidista: "Porque el PAN, en Yucatán, ha trabajado bastante bien, el gobernador **Mauricio Vila** nos tiene como el estado más seguro, que tiene mayor atracción económica. Las cosas se están haciendo muy bien, comparto muchos de los valores, sobre todo la parte del bien común. Creo que es una excelente plataforma para poder hacer los cambios que quiero, en el deporte y la salud, con la mano de todos nosotros juntos, vamos a poder mirar hacia un mejor México y un mejor Yucatán, obviamente, porque las personas que me dieron su confianza y su voto son los yucatecos".

Pregunto qué le hace falta al deporte para dar mejores resultados, el clavadista, expone: "Faltan muchas cosas. Hay que mejorar y no sólo entenderlo como alto rendimiento y el tema competitivo; primero se debe de ver como cultura física, desde las escuelas, en educación física son muy pocas horas las que tienen al día de hoy, una hora a la semana. Lo que yo entrenaba un día es lo que los niños tienen en mes y medio. Desde ahí, hay que cambiar que el deporte se haga en las escuelas, fuera de las escuelas, que sea un semillero. Que haya una escuela más grande de entrenadores para que tengan de dónde detectar, primero como tejido social y como salud, es ahí donde se desprende el alto rendimiento. Es un trabajo en coordinación y colaboración con la SEP, CONADE, con las federaciones, la iniciativa privada, atletas, entrenadores, Comité Olímpico, es un trabajo muy grande. Me da tristeza ver que van 3 años consecutivos en que el presupuesto del deporte va en disminución, cuando se debería legislar al contrario, cuando queremos más y mejores resultados deportivos, más salud en el país, y no puedes quitarle dinero: sin recursos, las cosas no se mueven".

"Cuando ves los Juegos Olímpicos y ves a los mexicanos, no importa de qué partido sean, de dónde vengan, lo que quieres es que México gane, pues aquí debería ser lo mismo. Desafortunadamente eliminaron muchos fideicomisos, entre ellos para el deporte, y si bien hay historia de desvíos y ese tipo de cosas, no es el fidecomiso el que está mal, son las reglas de operación, o son las personas que lo manejan, pero no se trata de eliminar programas, es de regularlos", **denuncia.**

Explica: "La principal función del deporte es la salud de los mexicanos, de ahí surge el alto rendimiento. Nos da orgullo que los mexicanos ganen medallas, pero su principal función tiene que ser el deporte social, debe ir encaminado a eso. Hoy tenemos un gran problema de diabetes y obesidad, la única forma de combatirlo es a través del deporte. Tiene que ver con el tema de prevención de enfermedades y delincuencia, tenemos índices muy altos en todo el país. He tratado de compartir, desde antes, el deporte no es un gasto es una inversión. Ahora que estoy como diputado necesito convencer a otros 499, estoy seguro que si se lo digo uno a uno, me van a dar la razón, pero cuando tienen que votar, votan en bloque, el paquete (presupuesto) ya está hecho, vota el grupo que tiene la mayoría y se aprueba".

Como diputado trabaja en una iniciativa de infraestructura deportiva y otro por la defensa de los deportistas: "Cuando vulneran sus derechos, al día de hoy, no existe una instancia real que pueda defenderlos. He trabajado en ese tema con muchas partes institucionales para que sea una iniciativa robusta y en beneficio de todos los mexicanos".

Además de su carrera deportiva, estudió Administración y negocios, sirvió en el Ejército por 11 años, es teniente con licencia, expone: "Los valores en el ejército y el deporte son muy parecidos, trabajo, disciplina, el orgullo de ser mexicano, de representar a tu país y en la política más o menos es lo mismo; o sea en la política tienes que ser disciplinado, el no rendirte porque tu metes tú iniciativa y tienes que estar duro y dale, y no rendirte ante la primera negativa. El deporte y en el ejército te forman un carácter, y es el mismo que estaré empleando. La honestidad y la disciplina son los dos valores más importantes que traigo y es lo que estaré aplicando".

Cuestionamos al deportista, ahora toca el turno al militar, le preguntamos sí considera que el Ejército debe seguir en las calles, comenta: "Esta dividido con las fuerzas policiacas porque la forma de actuar es distinta, sólo en temas específicos y en periodos específicos es cuando debe entrar en acción. Hay mucho por evaluar y por hacer, tenemos muchos temas graves, por ejemplo, en Yucatán, el estado más seguro, no necesitaríamos esa fuerza tan dura para entrar, pero hay estados donde se requiere. Se tiene que hacer una evaluación de acuerdo al tema y a la problemática exacta. Se debe usar en casos aislados, específicos y analizarlos por separado".

Sobre los temas que trabaja su bancada destaca: "El principal tema es económico, el seguro de desempleo, porque mucha gente ha sufrido, por la COVID, la pérdida de empleo. Es importante la reactivación económica y la generación de empleos, porque no es sólo dar, dar y dar, al contrario es crear oportunidades para que todo mundo pueda salir adelante, primero la reactivación y la creación de empleos"... "Como segundo eje vamos en el tema de salud, sobre todo el desabasto de medicamentos. Llevo años con muchas fundaciones que apoyan el tema de cáncer, hoy es triste saber tantos casos que no tienen medicamento. Hace poco, me contactó una señora que no tenía medicamento, afortunadamente, al conocer tantas fundaciones, tuve la oportunidad de vincularla y la van a apoyar, pero es un caso aislado, tiene que ser un trabajo conjunto, no sólo de las asociaciones civiles y fundaciones, sino que el gobierno tiene que ayudar mucho en ese tema. Celebro y me da gusto que la iniciativa privada, organizaciones y fundaciones pongan de su parte, porque yo siempre he creído que gobierno, iniciativa privada y fundaciones tienen que trabajar de la mano para que las cosas sucedan".

Para despedirse nos invita a seguirlo en @rommel_pacheco

Patricio Cortés

Ricardo Pascoe analiza la diplomacia mexicana

La reciente reunión de la **Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (CELAC),** donde México fue anfitrión, ha tenido las más diversas lecturas, aunque sí resultaron evidentes las grandes diferencias ideológicas en el subcontinente, charlamos con **Ricardo Pascoe,** quien además de una amplia experiencia política y académica, también fue embajador de México ante Cuba en una etapa complicada.

Su diagnóstico sobre la política exterior mexicana para América Latina es "desarticulada y de ocurrencias", **y pone como ejemplo el operativo para rescatar a Evo Morales** "sin saber cuál era el objetivo, más se movió a esa opción".

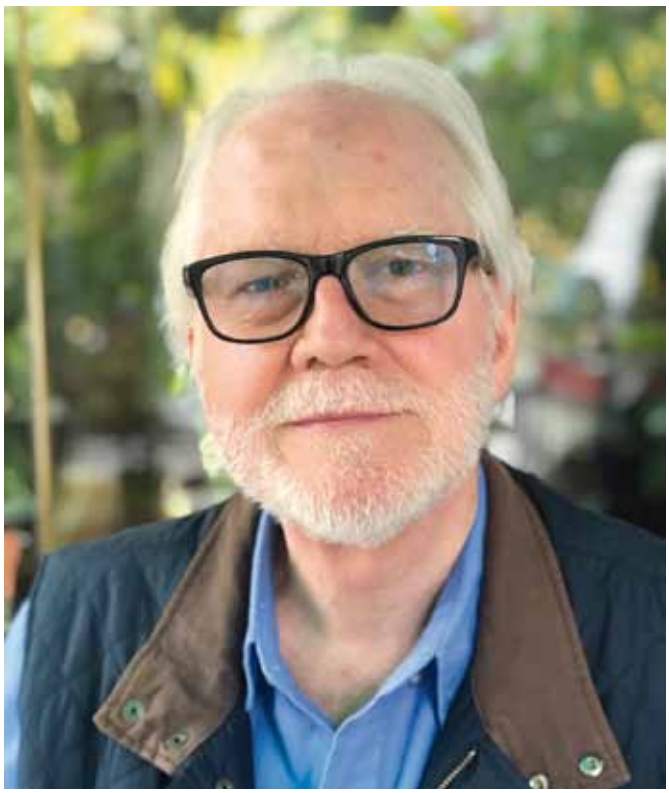
Añade: "Aunque varios presidentes latinoamericanos han visitado México en lo que va del sexenio, el actual presidente sólo ha visitado a Trump en Washington. En la diplomacia, un presidente recién electo, en términos del protocolo, es el que va a los países a saludar; prácticamente todos los presidentes electos hacen giras por América Latina y no que vengan primero los presidentes ya en funciones. No le queda claro a nadie si es timidez o desprecio, aunque suena una cosa formal, es la manera con la que se lleva la intención de mantener una relación con la región".

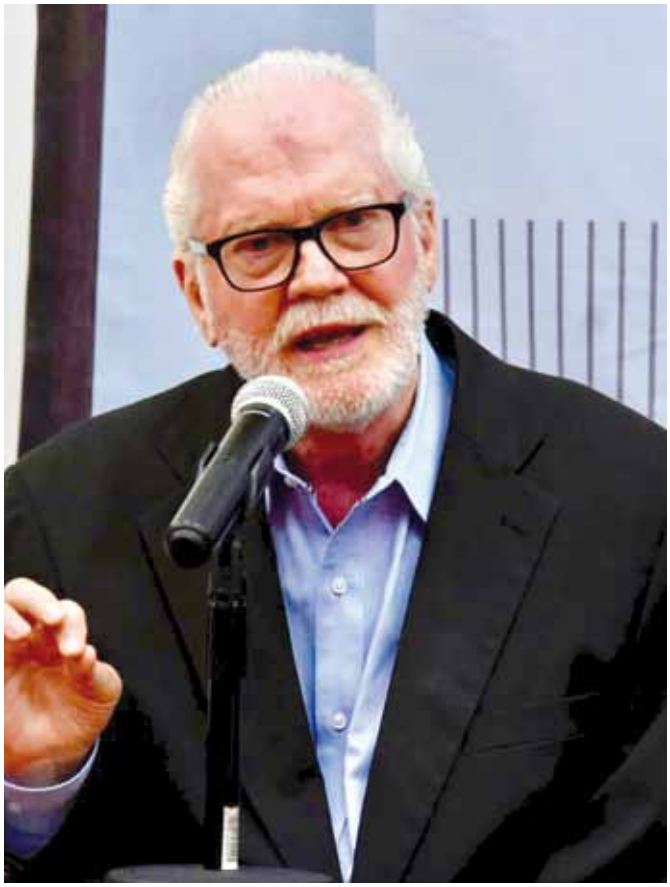
"Hasta la reunión de la CELAC, podría decirse que ya hay un cambio de posicionamiento en América Latina que puede tener la intención de expresar que, en el último trienio de su presidencia, tiene la intención de mantener una relación mucho más estrecha con América Latina, que marca un antes y un después".

Expone que la ausencia del presidente mexicano en Naciones Unidas tampoco es positiva: "Asistió el canciller Marcelo Ebrard, y esto en las relaciones internacionales no tiene el mismo peso. Los países saben lo que está pasando en otros países y abre un poco el morbo de que Marcelo Ebrard es un precandidato a la presidencia, pero en realidad la favorita es Claudia Sheinbaum, y entonces, se convierte en canciller en demerito, y eso afecta la presencia de nuestro país".

Sobre la importancia de nuestra relación con Latinoamérica, destaca: "México siempre ha sido el puente entre América Latina y América del Norte, en ese sentido ha jugado un papel muy importante de interlocutor, ha tenido una gran autoridad moral para ayudar a integrar a la región, incluso, como un instrumento para dirimir conflictos en la región de América Latina. Es decir, no solo en términos culturales y de raíces históricas, sino también en términos de representar un modelo político y económico que pudiera dar luz y orientación a los países de Sudamérica y ser un faro, un país que mantuvo siempre un régimen político estable cuando los países sufrían múltiples golpes de Estado. En ese sentido México representó un refugio para los perseguidos políticos. Siempre ha sido un indicador de lo que pudiera ser deseable y un factor de equilibrio, cuyo gobierno podía recibir a países para resolver sus conflictos, como fue el plan de Contadora, donde se negoció el tema de la guerra civil de El Salvador. Incluso el papel de equilibrador que ha sido México en la relación con Cuba entre los Estados Unidos y otros países de América Latina en distintas etapas. Un factor de estabilidad en un mundo inestable".

"Lo que ha sucedido con la nueva relación, más violenta y vociferante, de México con Cuba y Venezuela, rompe con la tradición diplomática de México, que es mantener una relación de amistad, pero equidistante en estos casos, no de estar en contra de unos o de otros, salvo en casos excepcionales. De hecho, México rompió relaciones diplomáticas con Chile cuando Pinochet tomó el poder en ese país, pero no con Argentina y Uruguay, incluso con Brasil, cuando hicieron golpes de Estado, porque México y sus embajadas jugaban un papel de equilibrio, como un factor que pudiera servir después para una negociación o como un lugar de refugio para perseguidos políticos".





Refuta la idea de que somos el hermano mayor de Latinoamérica: "El gigante es Brasil, su economía, población y territorio son más grandes, pero México quería erigirse como el nuevo guía moral, y creo que fracasó en el intento, porque no midió bien el estado de ánimo, ni su propio papel. México quería que todos se sumaran a su propuesta, que la gran línea fuera la que marca López Obrador, todos fuera de la OEA y crear un organismo latinoamericano y caribeño propio, y resulta que la mayoría de los países no estaban de acuerdo. Hubo una falta de sensibilidad".

"Al querer encabezar ese organismo regional, López Obrador, en vez de presentarse como el gran conciliador entre distintas corrientes ideológicas que existen en América Latina, se aventó a los brazos de Cuba, Venezuela y Nicaragua, que hay que decirlo, son tres dictaduras. Entonces América Latina no sintió que López Obrador tuviera la altura de estadista para ser el líder. México perdió la oportunidad de impulsar un organismo avanzado, perdió su capacidad de dialogar con todos porque se aventó a los brazos de la extrema izquierda", **complementa.**

Se manifiesta escéptico sobre el futuro de un organismo latinoamericano: "Es muy difícil crear un organismo con capacidad de administrar recursos y tomar decisiones. Cuando combinas en su propio seno países democráticos y dictaduras, ese es, para mí, el problema existencial. Una democracia oscila entre gobiernos de izquierda, de derecha y de centro, tranquilamente durante un periodo gana un gobierno de izquierda y luego uno de derecha y no se desmorona, eso es una democracia, pero en los países que se rigen por dictaduras como Venezuela, Nicaragua y Cuba no admiten eso. Ellos introducen en la discusión una rigidez que resulta inadmisible para países democráticos que sí son capaces de cambiar de giro, o sea toda le idea de que unos son neoliberales y otro no... Todos los países son capitalistas, ¡todos! Entonces, hablar de neoliberales, no nos sirve, ni nos ilustra. Por ejemplo, el gobierno argentino que en este momento ataca al neoliberalismo, sin embargo, es una economía capitalista que está negociando con el Fondo Monetario Internacional, y quieren manejar una política fiscal y monetaria para que no haya mayor inflación, ni devaluación de la moneda; o sea, enfrentan exactamente el mismo problema que enfrentaba el gobierno de Macri, de derecha. En América Latina, usamos con mucha ligereza el concepto neoliberal. ¿Neoliberal vs qué? ¡Contra qué! El gobierno de México es neoliberal, la política de Andrés Manuel es profundamente neoliberal, económicamente hablando, su autoridad, su política de control fiscal, sin embargo, eso no me ayuda a describir su política, porque entonces tendría que decir que es la política de Bolsonaro de Brasil, aunque puedan ser ideológica diferente, aunque pudiera ser que Andrés Manuel sea tanto o más conservador que Bolsonaro en temas valóricos".

Afirma: "Yo soy de izquierda, Andrés Manuel no lo es. Él es un populista demagogo que aplica políticas neoliberales, diciendo que es de izquierda y socialmente es profundamente conservador, no está de acuerdo con el movimiento de mujeres, ni con el aborto, habla de Dios todo el tiempo, se compara así mismo con Jesucristo. Eso me parece hasta reaccionario".

En contexto surge el tema de la persecución jurídica, por presunta corrupción de 31 destacados científicos mexicanos, a lo que comenta enfurecido: "Persigue a la inteligencia, a la investigación, debiera ser un escándalo mundial impresionante".

Asevera: "La izquierda es intolerante con el autoritarismo". **Le pregunto si su postura dificultó su posición como embajador en Cuba al inicio del sexenio foxista, refiere:** "Dificultó mi posición con México y Cuba, porque México quería que yo fuera el embajador que le recriminaría a Cuba todo, y Cuba quería que yo fuera el embajador que recriminara a Estados Unidos el embargo, y yo les recriminaba ambas cosas. En esa época de Fox y de Castañeda querían, no solamente que le reclamara a Cuba su falta de respeto a los derechos humanos y a la democracia, que sé que es cierto, sino también que México rompiera relaciones diplomáticas con Cuba y yo estaba en desacuerdo con eso".

Entonces cuestiono si lo mandaron con las navajas afiladas, Pascoe aclara: "Lo que me dijo Fox antes de partir hacia Cuba... Mi instrucción era mejorar la relación con Cuba, pero mientras avanzaron los acontecimientos, cambiaron su opinión, y lo que querían, era que México rompiera relaciones con Cuba. Yo rechacé esa política con la que no estaba de acuerdo, porque para mí México es el país mejor situado para ser el mejor interlocutor, equidistante entre Cuba y Washington. Lo que no tiene sentido es caer en brazos de la dictadura cubana, es absurdo y es lo que hizo López Obrador este fin de semana, perdió toda posibilidad de ser interlocutor", **concluye.**

Patricio Cortés

VINOS CON ESCALOFRIANTES ETIQUETAS PARA LA NOCHE DE HALLOWEEN

Se acerca Halloween, la noche más espeluznante del año, una festividad que se celebra el 31 de octubre, en víspera de Todos los Santos. Es una celebración para despedir al verano y tiene un origen muy antiguo. Los celtas acostumbraban realizar una solemnidad para festejar el fin de la temporada de cosecha, el **"All Hallow´s Eve",** de aquí es donde nace la palabra "Halloween" también conocida como **la Noche de brujas.**

Es una festividad de los países anglosajones donde se consideraba que durante la noche del 31 de octubre las almas de los difuntos regresaban a visitar el mundo de los vivos, y desde entonces se acostumbra a dejar comida, dulces y bebida afuera de sus viviendas como ofrenda y encender velas para ayudar a encontrar el camino hacia la luz y descanso a las almas de los difuntos.

El Halloween se ha convertido en una celebración alegre y divertida para muchos, es momento para sacar el disfraz e ir preparando una fiesta para reunirte con tus amigos. Sorprende a tus invitados durante la fiesta de Halloween y víspera del día de Todos los Santos con estas escalofriantes botellas de vino.

Las bodegas y las grandes casas del vino nos sorprenden con estas etiquetas de miedo. **¿Están listos para conocer las terroríficas historias que están detrás de estas etiquetas de vino?**

Jinete Sin Cabeza.- Este vino fresco, de buena intensidad, concentración y con diferentes expresiones de fruta está basado en una historia que se desarrolla en Nueva York, en un valle llamado ***Sleepy Hollow,*** que se conoce por ser aterrador y en el que se cuenta una leyenda de un jinete sin cabeza. Escrito en 1820 por el norteamericano Washington Irving. De esta forma, **Crowe** se oculta detrás de los personajes de la leyenda, y su lado humano, para divertirse implantando comparaciones, características comunes y diferencias entre las variedades de uva, los vinos y las identidades de los protagonistas de su historia predilecta.

Drácula.- Cabernet Sauvignon, vino hecho en Rumania con un color cereza, menisco rubí, con aromas a mermelada de frutos negros en intensidad media, ligeras especias dulces, en boca mucha fruta compotada que aportan sensación de vino semidulce, excelente para acompañar un postre. Transilvania se asocia con el lugar donde provienen los vampiros y, sobre todo, Drácula. La leyenda de la novela de terror gótica, es una combinación de terror y romanticismo que van de la mano, es la creación literaria más conocida del vampirismo. El abogado Jonathan Harker descubre que, en el castillo del conde Drácula, este actúa en las noches como un vampiro. Harker sigue a Drácula a Inglaterra, donde el conde busca nuevas víctimas, entre ellas, a Mina, la novia de Haker.

Callejón del Crimen.- Gran Reserva Malbec. Vino color rojo violáceo y brillante, los aromas en nariz surgen frutados intensos, ciruelas secas con notas amables de vainilla y chocolate. Todo poblado tiene su historia de amor terrorífica. Y el comienzo de esta marca, se origina de un crimen amoroso. Las vides forman un sin fin de pequeños callejones, que, por las noches, y en estos recovecos, donde una pareja, se besan, se abrazan, y siempre beben el mismo vino, parecieran ser el uno para el otro. Cuentan historias de tierras cercanas, padres enemistados, su sociedad marcando el supuesto destino de sus vidas y, logro comprender por qué necesitaban perderse dentro de los desolados viñedos. Todo cambia el 7 de septiembre de 1965. Aquella noche el escape se vuelve permanente. Se murmura que los amantes se fugaron y que dieron espacio a su amor en tierras prosperas. Pero también que entregaron su vida en un crimen que los liberó por no poder amarse. Un sorbo de este delicioso Malbec remedia todo terrible desenlace.

La Bruja Avería.- Elaborado con uva **100% Garnacha.** Este vino cuenta con Denominación de Origen Vinos de Madrid. Las viñas, de 50 a 90 años de edad, son trabajadas de forma ecológica y biodinámica para obtener las mejores uvas posibles. Las brujas por lo general preparan pociones en un gran caldero con múltiples ingredientes: la mayoría de ellos muy desagradables, como patas de araña, dientes de monstruos, ojos de sapo, cabello de ogro, cola de ratón, entre otros. Estas pociones tienen la finalidad de causar algún tipo de hechizo malicioso. La Bruja Avería es un personaje del programa infantil "La bola de cristal", emitido por televisión Española en los años ochenta. Este personaje, era un ser malvado que quería hacer explotar a los demás electroduendes.

Kalamity.- Tempranillo y Garnacha (D.O.Ca. Rioja) Vino tinto que muestra complejidad y variedad de aromas. Fruta negra y roja, notas florales con violetas de fondo y ligero especiado dulce. Un vino de buena acidez, mineral y de enorme longitud. Esta etiqueta parte de la obra "El reinado de Eduardo III de Shakespeare, que se basa en el último periodo de la Edad Media, comprende los siglos XIV y XV. Era la época del esplendor de la caballería heroica, la de los cruzados y los reyes santos. Estuvo marcada por la crisis desencadenada por el impacto de la peste negra. Este análisis de diseño capacitado en vino precisa que la presentación tenía que juntar, por ende, esa etapa oscura y tenebrosa para la humanidad donde la muerte y la carestía estaban a la orden del día. En la etiqueta se puede leer: *"Honi soit qui mal pensé" ("Sobrevenga la deshonra al que mal piensa")* que se puede encontrar en la obra "El Reino del Rey Eduardo III".

Abracadabra.- Tinta de Toro 100%. Un vino auténtico y elegante. Viñedos con más de 80 años de antigüedad. Un vino de color cereza intenso, ribete púrpura y lágrima densa. Posee un aroma frutal típico de los vinos de toro con ligeros toques especiados y cacao. Marida excelente con carnes rojas, caza y guisos. Encierra la tradición de celtíberos y romanos, la suerte de un vino de dioses, reyes y poetas. Un hechizo prodigioso para acabar con todos los males. Abracadabra es el supuesto conjuro de uno de los hechizos sin sentido junto con Pata de cabra que Harry Potter dijo en voz alta para molestar a su primo muggle Dudley Dursley durante el verano de 1992.

No hay mejor manera de celebrar la noche de Halloween que con algún vino aterrador. Les deseo un feliz Hallowine y no olvides decir **¿Vino, truco o trato?**

Redacción Cortesía Galo PR

TULUM ADVANCED CUISINE

Sabores Atrevidos de la cocina mexicana

Estar en Tulum, Quintana Roo es de por sí una gran experiencia, con su zona arqueológica a la orilla de un acantilado, con vista a Playa Paraíso, una de las más hermosas del mundo, nace aquí una espectacular propuesta gastronómica, **Tulum Advanced Cuisine,** cuyas instalaciones son exóticamente hermosas, mismas que le dan un toque especial para el **Culinary Theater Show & Beer Tour Experience,** inspirados en las antiguas raíces mayas.

En esta complicidad gastronómica, unen sus talentos dos chefs de renombre: **Josué Rodríguez Maya y Marco Rodríguez Comas,** imprimiendo sus estilos de cocina de brasa y parrilla a fuego de leña, bajo el lema "Nosotros cuidamos el océano y él nos da los mejores productos para crear platos fabulosos".

La cocina de brasa a fuego lento, lleva al comensal a experimentar el arte culinario artesanal, en el que se han incluido sabores auténticos y atrevidos de la cocina mexicana, ingredientes naturales con raíces orgánicas del mundo maya.

El sello de Tulum Advanced Cuisine, se imprime con cada platillo ya que está elaborado con agua de mar y muy en especial del agua del mar de Tulum, ingrediente que le da la autenticidad a la marca, tanto en su formulación como en su espíritu sustentable. Cabe destacar que utilizan productos locales de calidad, y hay un tema constante en la preparación de sus platillos, la cerveza o productos relacionados con la elaboración de la misma.

Así llegamos al menú, iniciando con las entradas como el **Queso Burrata, Atún tiradito, Carpaccio de salmón ahumado,** aunque el **Betabel a las brasas,** el cual se sirve con ajonjolí tostado, arúgula baby, aceite de oliva, y jarabe de malta, podría convertirse en uno de sus favoritos.

Tulum Advanced Cuisine sirve unas ensaladas dignas de los dioses **ensaladas -Verde con higos, la de Camote amarillo y la de César con Calamar-** y los arroces, no se queda nada atrás el **Farro con hongos** lleva queso vegano hecho en casa, cerveza, setas rostizadas, tomillo, echallots, perejil; o **Con mariscos** que incluye almeja blanca, camarones U12, chistorra, calamar, callo de hacha, zanahorias, chícharos, aioli con ajo, cebolla blanca, limón amarillo y perejil.

Pulpo a las brasas, adobado con achiote; **Salmón a la leña, Camarones a la diabla en brasa,** el camarón es de granja orgánica; **cola de langosta a las brasas,** o tal vez prefieran **Ceviches aguachile con camarón o de la pesca del día.**

Respecto a las bebidas, un imperdible es la **Cerveza Tulum** y sobre la **Mixiología** es un rubro que se debe destacar, y permitan consentirse con una **Zamá,** el elixir que te transportará a una experiencia mística, un tributo al majestuoso espectáculo de la aurora que nos regala Itzamná; **Tuluminati,** se trata de una fusión de licor de hongos mágicos y CBD, que te llevará a otra dimensión y el **Saká,** bebida sagrada usada como ofrenda a los dioses. Modificada para transportarte a la dimensión de Xibalbá.

Reservaciones
Horario 11am/12pm
Carretera Cancún Chetumal Km 230,
Parque Tankah, 77789
Tulum, Q.R. México
Tel.- 998 291 6253
Reservas@tulumadvancedcuisine.com

CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / www.cineenlinea.net

ESTRENOS DESDE CASA

Rápidos Y Furiosos 9

La familia Fast regresa en la última entrega cargada de adrenalina con una versión del director de F9 nunca antes vista. La exitosa película ha generado más de $ 600 millones de dólares en todo el mundo y ahora los fanáticos pueden ser dueños del fenómeno de taquilla global que presenta "acción increíble y asombrosa" en formato casero a partir del 22 de octubre de 2021 en Blu-ray ™, DVD y Combo (DVD+ Blu-ray ™) de Universal Pictures Home Entertainment. Presentando el lanzamiento original de cine, el corte del Director y más de una hora de contenido adicional exclusivo, que incluye una mirada detrás de escena de las acrobacias que desafían la gravedad y los autos cargados de nitro, un carrete de mordaza e incluso más justicia para Han. **Dom Toretto (Vin Diesel)** pensó que había dejado su vida de forajido en el espejo retrovisor, pero ni siquiera él puede dejar atrás al pasado. Cuando su hermano abandonado **Jakob (John Cena, Bumblebee)** resurge inesperadamente como un asesino de élite, la tripulación vuelve a unirse para ayudar a Dom a confrontar los pecados de su propio pasado y detener un complot devastador. El veterano de la franquicia **Justin Lin** vuelve al asiento del director de F9 y ofrece esta versión sobrealimentada de la exitosa película. Desde acción prolongada hasta escenas espectaculares que no se proyectaron en los cines, F9: El corte del Director explota con contenido adicional que solo se puede experimentar en el entretenimiento en casa.

Mortal Kombat

El luchador de MMA **Cole Young,** acostumbrado a recibir una paliza por dinero, desconoce su herencia, o por qué el emperador **Shang Tsung de Outworld** ha enviado a su mejor guerrero, **Sub-Zero,** un Cryomancer de otro mundo, para cazar a Cole. Temiendo por la seguridad de su familia, Cole va en busca de **Sonya Blade** en dirección a **Jax,** un comandante de las Fuerzas Especiales que lleva el mismo dragón extraño con el que nació Cole. Pronto, se encuentra en el templo de **Lord Raiden,** un dios anciano y el protector de **Earthrealm,** que otorga refugio a aquellos que llevan la marca. Aquí, Cole entrena con los experimentados guerreros **LiuKang, Kung Lao** y el mercenario rebelde **Kano,** mientras se prepara para enfrentarse a los mayores campeones de la Tierra contra los enemigos de Outworld en una batalla de alto riesgo por el universo. Pero, ¿Cole será empujado lo suficiente para desbloquear sus arcanos, el inmenso poder de su alma, a tiempo para salvar no solo a su familia, sino para detener Outworld de una vez por todas? Sale a la venta en Blu-Ray y DVD con detrás de cámaras, comentarios de audio, subtítulos y audio en inglés, español y francés, tráiler oficiales, escenas eliminadas y muchas sorpresas más.

PROMOCIONES

Warner en casa y Personae tiene para ti
Blu-Rays de Mortal Kombat
Universal Pictures Home Entertainment y Personae
tienen para ti Blu-Rays de Rápidos y furiosos 9.

Para ganar un blu-ray es necesario mandar un mail con el asunto "PROMO CINE" a cineenradio@hotmail.com con tu nombre completo y narrar brevemente el final de la película que desees. Mails sin nombre completo quedarán descalificados automáticamente. Debe ser una breve sinopsis personal del filme, reseñas tomadas de internet no cuentan.

PLEGARIA POR LAS MUJERES BRUJAS

Para todas a las que han llamado **Mujeres Brujas,** ya sea por brujas o por libres, por ser una amenaza, porque no han aceptado someterse y encuadrar en los cánones, por ser activistas, por ser aguerridas, por buscar la justicia y el cambio. Por tener conciencia y sensibilidad hacia lo invisible. **Mujeres Brujas** que han salido de las tinieblas y han sanado sus peores miedos y ahora ven profundamente en los corazones de los demás y son medicina para el planeta.

Y si por poseer estas características les hacen llamar **Brujas,** ¿cuántas mujeres más también lo somos? Para todas aquellas que están llegando a la madurez y están aprendiendo a ser amables, aún cuando sería más fácil ser crueles, que tienen el poder de herir cuando la situación lo reclama, y eligen no hacerlo. Para las que se están ejercitando a decir toda la verdad, con clemencia y amor.

Para todas las que atraviesan la transformación y la apertura de su mente, que se cayeron, se esforzaron y se repararon.

Para todas a las que han llamado **Mujeres Fuertes,** aquellas que se han sentido además de frágiles, débiles, y aún así decidieron saltar enteras o en pedacitos. Para todas a las que llaman **Mujeres Valientes** y han temblado de miedo, que se han atrevido y cuentan su verdad.

Para esas a las que llaman **Mujeres Sabias,** y que han tropezado en cada madrugada. Para esas a las que llaman **Mujeres Salvajes,** y son las que supieron que no debían prestarles atención a los pesimistas y estancados, y se atrevieron a escuchar la vibración de su propia alma.

Para todas las **Mujeres de Poder,** que se avergonzaban de sí mismas por haberse creído tantas falsedades y aún así comenzaron a hablar para que otras mujeres supieran de lo que son capaces y además se atreven a ser ellas mismas.

Para las que llaman **Mujeres Sanadoras,** que han resurgido del fuego sin encogerse, reconociendo sus sombras y limpiando sus heridas con lágrimas y con silencios y aún conservan intacta su lealtad que es inmensurable. Para todas las que están **cultivándose** en el tema de sacudir los huesos y las conciencias, de remover las aguas, y las sábanas, pero también aplacar la tempestad.

¡Gracias totales a todas ellas!

Y porque no está de más recordar nuestra misión en esta Tierra, una encomienda de amor y magia.

No olvidemos, que nuestras palabras siempre sean impecables, que sumen, que contengan amor, que nuestros pensamientos sean poderosas semillas mágicas que aporten evolución. Hagamos la magia con nuestra existencia. Somos un ser infinito y venimos a conducir un cambio.

Porque no venimos a este universo a ocultar nuestros sentimientos y a pasar de largo o a negar nuestras emociones, venimos a vivir, a amar, a reconstruir, a dejar huella y a respetar las diferencias. Por eso estamos aquí. Para que los seres que entren en contacto con nosotros, siempre evolucionen o permanezcan donde estaban, y que nunca retrocedan a raíz de habernos conocido. No olvidemos eso.

Soy Karla Aparicio
Y soy de Jalisco
https://karlaaparicio.com/

Para aquellas que **velan** el aceite de las bombillas, para mantener la luz y la calma en la vida cotidiana. Para aquellas que **inmortalizan los rituales,** y te muestran cómo encender el fuego. Para aquellas que **recitan los antiguos rezos,** que recuerdan los símbolos, formas, palabras, melodías, danzas, y aquello que los ritos, en otro tiempo, buscaban aplacar.

Para aquellas que **bendicen y agradecen** con frecuencia.

Porque **todas estas mujeres están vinculadas,** se reconocen por su vibración y no por su apariencia. Porque **una vibración lo dice todo...** Por todas ellas, para que **tengan una larga vida** plena y en paz, en fuerza y en salud, y sigan desplegando las alas de su inmenso espíritu.

Para que se multipliquen, que crezcan, que **inspiren** y sean espejo de otras mujeres. Para que lleguen a concebir que todas, todos y todes somos, en definitiva, una gran familia. Todos formamos parte de una misma unidad.

El Abuso Sexual Infantil. Detección y apoyo

Al abuso infantil deberíamos considerarlo como uno de los maltratos más severos y atrevernos a llamarlo por su nombre: **VIOLACIÓN.** Donde la sexualidad adulta está invadiendo el mundo infantil, violando su inocencia y destruyendo su futuro, **eso es el abuso sexual.**

A grandes rasgos, el *"abuso sexual infantil"* se define como la acción de involucrar a la niña, niño o adolescente en actividades sexuales que éstos no pueden llegar a comprender por la inmadurez de su proceso evolutivo, o cuando se transgreden las leyes o las restricciones sociales con respecto a éstos. La característica del abuso sexual es no dar ningún tipo de consentimiento por parte de la víctima, en este caso, niña, niño o adolescente a su victimario. Cabe destacar que también se puede dar entre 2 niños o menores de edad pero, por su estado (ya sea físico o de la misma edad), que uno de ellos puede ejercer poder o control sobre el otro.

Existen tres características que pudieran definir comportamientos abusivos: La diferencia de poder, la diferencia de conocimiento o la diferencia en las necesidades satisfechas. Dentro del Abuso Sexual pueden destacarse diferentes categorías como la **Agresión Sexual,** el **Exhibicionismo,** la **Explotación Sexual Infantil** y otros como el **Maltrato Perinatal,** el **Síndrome de Munchausen por Poderes** o el **Maltrato Institucional.**

La situación se torna a confusión la mayoría de las veces, ya que la víctima no es consciente de los actos abusivos porque se viven de manera subjetiva, creyendo muchas veces que el menor realmente así lo quería, y a su vez alimenta la culpa, el secreto y el silencio de la víctima.

Debemos tener en cuenta que los menores durante estas etapas se encuentran en la etapa de ***"formación"*** y están construyendo su noción del mundo, lo que está ***bien*** o está ***mal.*** Desde esta paradoja, las niñas y niños no tienen otra opción que implementar diferentes ***"mecanismos de defensa",*** fundamentalmente la desmentida y la disociación.

La Desmentida es un mecanismo mediante el cual la percepción del horror es dada como inexistente y el menor queda dañado porque atacan su capacidad de reconocer una percepción.

La Disociación es usada como mecanismo defensivo y es cuando se deja de lado el tinte afectivo o el dolor que una situación le genera para poder sobrellevarlo. Se complica en el campo patológico cuando hablamos de incesto y abusos de larga data porque se adoptan dos actitudes ante la realidad.

La niña o niño de manera inmediata o gradual pierde la integración normal de los recuerdos traumáticos, la consciencia de la propia identidad, ciertas sensaciones, incluso, el control de movimientos corporales, esto puede ser parcial o total dependiendo de la gravedad del caso.

Los signos y síntomas que indican la existencia del abuso sexual en un niño son múltiples y variados, y como en cualquier otra sintomatología, los efectos del abuso dependen de cada niño, además de que los mismos deben valorarse en conjunto y a cargo de un especialista capacitado para el tema. Ante un posible abuso, algunos de los focos rojos a los que tenemos que poner atención cuando se tiene menores en casa son:

Lenguaje sexualizado, depresión, angustia, intentos de suicidio, rebelión o enojo hacia la madre, esconderse por largos tiempos en el armario o en los rincones, temores ante determinadas personas o situaciones, presencia de fenómenos disociativos, problemas con figuras de autoridad, mentiras, fugas del hogar, delincuencia, fobias, quejas somáticas (dolores de cabeza, abdominales, entre otros), sobre adaptación, pseudomadurez.

Hay muchas creencias erróneas sobre el **"Abuso Sexual Infantil",** sobre todo por personas sin información, con creencias sociales, económicas y emocionalmente limitadas, que distorsionan la información haciendo que los que las escuchan se nieguen o se inhiban ante estas situaciones. Entre ellas se encuentra contenido **"sexista"** o distorsionado, como decir que los abusos sexuales sólo los sufren las mujeres o que quienes cometen abusos sexuales son enfermos psiquiátricos. Deformamos la información y el contexto de la misma, haciendo que el entorno se contamine y posibilita a que las personas o instituciones nieguen lo que está pasando y no se promueva la sensibilización social y las políticas públicas necesarias para llevar a cabo la prevención.

En cuanto a la ayuda que se les puede brindar fuera del entorno familiar a los niños y niñas que han sido violentados, debemos tener la seguridad de que sean personas especializadas y profesionales quienes puedan brindarles el apoyo que necesitan, además de estar plenamente preparados para descifrar los mensajes que en determinado momento puedan otorgarnos un fundamento legal, médico o psicológico para poder tomar medidas urgentes de protección al menor.

Además, hay que tomar en cuenta que para poder realizar un diagnóstico adecuado, siempre debemos tener todas las pruebas, cotejarlas y compararlas. Las técnicas proyectivas gráficas, el cuadro global del comportamiento del niño, calidad temática de sus juegos, historia de vida, su contexto familiar y su sintomatología general, deberán formar parte también de todo lo que requerimos para brindarle al niño, niña o adolescente, la mejor terapia, adecuada a lo que requiera en ese momento y lograr ante todo el bienestar físico, mental y emocional del menor.

Hay muchos factores de riesgo, pero también muchos factores de protección

Recordemos que **el apoyo familiar, el amor y comprensión** que podamos darle a un niño, niña o adolescente que ha sufrido un abuso sexual, violencia física o de cualquier otro tipo, es fundamental para reconstruir en gran medida la confianza que ha perdido, la seguridad que le han robado, la inocencia arrebatada, el amor propio ofendido y las ganas de seguir adelante como cualquier ser humano. Cuidemos a nuestra niñez, su estabilidad emocional es prioridad para alcanzar sus sueños y logro de metas.

Zuleyka Franco
Perito Grafóloga y Grafoscópica

Panamá

Su nombre oficial es República de Panamá y su capital es la Ciudad de Panamá, fundada el 15 de agosto de 1519. Limita al norte con el mar Caribe, al sur con el océano Pacífico, al este con Colombia y al oeste con Costa Rica. Cuenta con una extensión territorial de 75,517 km² y se localiza en el istmo del mismo nombre siendo una franja que une a América del Sur con América Central. Su territorio es montañoso y solamente es interrumpido por la cuenca del canal de Panamá, vía interoceánica que une al océano Pacifico con el Atlántico. El país es el escenario geográfico del canal de Panamá, obra que facilita la comunicación hoy en día entre las costas de los océanos antes mencionados, y que influye en el comercio mundial. Siendo su población de 4,170,607 habitantes aproximadamente, el español es la lengua oficial y la religión predominante es la católica. Su moneda es el balboa (versión local del dólar norteamericano). El territorio de Panamá está constituido por 10 provincias y por 6 comarcas indígenas de acuerdo con su Constitución Política entre las que encontramos la provincia de Panamá, Panamá Oeste, de Chiriquí, de Colón y la de Coclé por mencionar algunas. Panamá ocupa el cuarto lugar más alto de crecimiento en América Latina y es el país de su región con mayor crecimiento económico.

En el año de 1903 logró la firma de un tratado para la construcción de un canal interoceánico por el istmo con el gobierno de los Estados Unidos de América y fue terminado para el año 1914.

La mayor parte del territorio panameño está formado por tierras bajas y la población panameña habita estas tierras, solo el 30% son tierras altas y aquí encontramos el Volcán Barú con una altura de 3475 m, la Cordillera Central, el Arco Oriental del Norte, el Arco Oriental del sur, Macizos y Cadenas Volcánicas del Sur. De clima tropical, con temperaturas altas durante el periodo seco, siendo el país más meridional de la región ya que tiene una fauna muy variada y numerosa.

El turismo es una de las principales actividades del país, esto se concentra en el turismo de negocios, en las playas y el comercio. La mayor parte de los turistas provienen de Estados Unidos de América, Canadá, Europa, América Central y América del Sur. Entre sus destinos turísticos podemos encontrar:

La Avenida Balboa.- Es la vía más moderna y ancha de la Ciudad de Panamá. Cuenta con seis carriles viales, una isleta central y dos malecones. Tiene aproximadamente 3,5 km de largo y se ubica a orillas del océano Pacífico, por lo que es uno de los mayores puntos de interés para el desarrollo inmobiliario de la ciudad.

Parque Nacional de Coiba.- Es una reserva natural situada en el archipiélago homónimo perteneciente a los distritos de Montijo y de Soná de la provincia de Veraguas. La isla de Coiba cuenta con 503 km² siendo la más extensa de la geografía panameña.

Panamá Viejo.- Es el nombre que recibe el sitio arqueológico donde estuvo ubicada la ciudad de Panamá desde su fundación en 1519, hasta 1671.

La Torre del Canal de Panamá Viejo.- La torre de la catedral está dedicada a Nuestra Señora de la Asunción y fue usada como atalaya y campanario.

Convento De Santo Domingo.- Fue uno de los primeros en construirse en la nueva ciudad de Panamá en 1678, fue asolado por dos incendios en el siglo XVII que derribaron la torre y sus interiores.

El Archipiélago De Bocas del Toro.- Muy popular entre los mochileros. Es un grupo de islas en el mar Caribe, que se localizan al noroeste de la república de Panamá. Este conjunto de islas separa la bahía del Almirante y la laguna de Chiriquí, desde la apertura del mar Caribe.

Su Gastronomía

Su gastronomía es el resultado de la influencia histórica en el país por las diversas culturas, como fue la amerindia, hispana, africana, afro antillana y estadounidense, caracterizándose por el alto consumo de arroz en diferentes preparaciones, así como las sopas, siendo el **sancocho** la más popular. Otros insumos e ingredientes son el maíz, plátanos, gallina, carnes, pescados y mariscos, con los que se preparan diversos platos y frituras.

El consumo y oferta de pescados y de mariscos frescos es una ventaja, ya que el país tiene costa atlántica y pacífica, lo que hace tener una variedad muy grande y entre sus platillos podemos destacar:

Ceviche: De pulpo, corvina, o camarones con un toque de lima y cilantro fresco.
Gallo pinto: Guiso de arroz con frijoles y rabito de puerco.

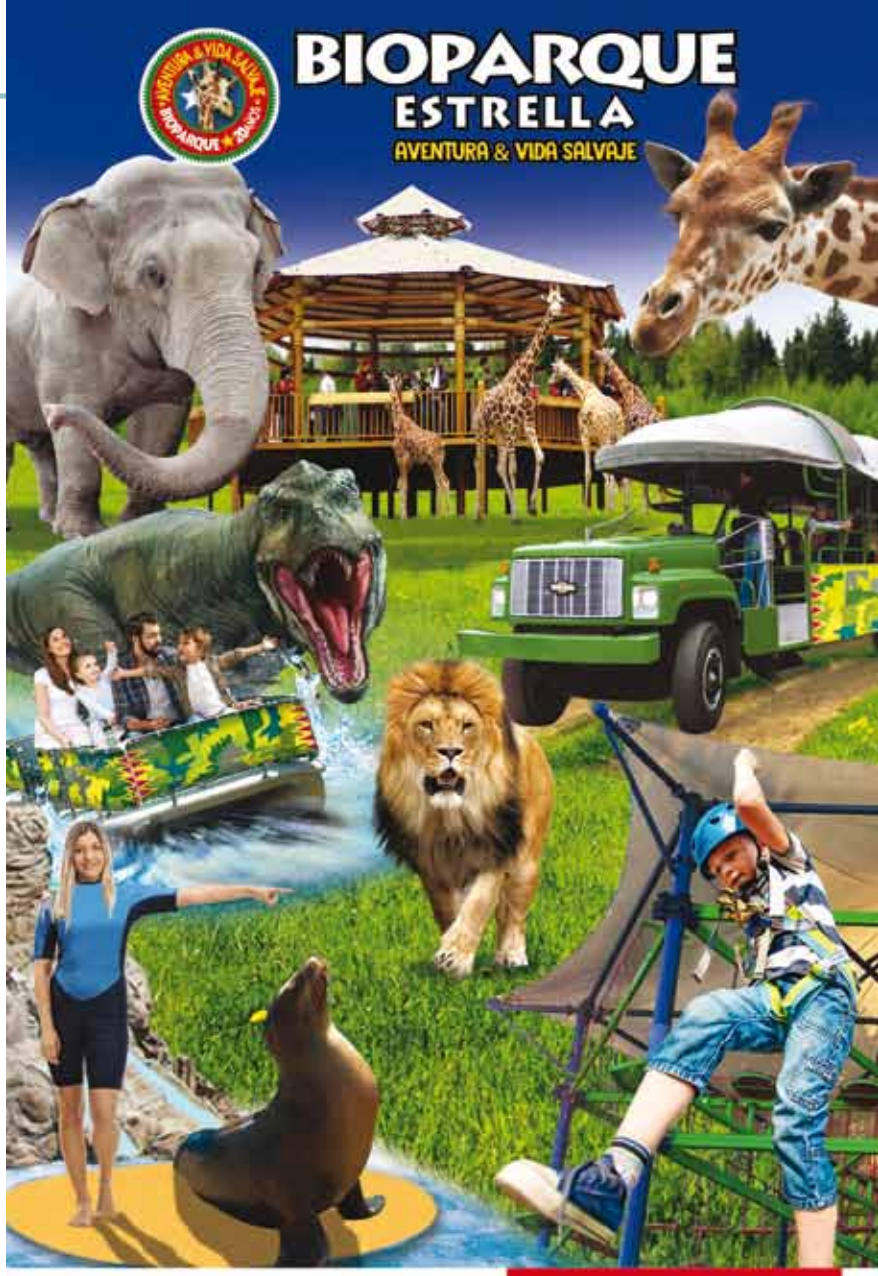
Ropa vieja: Guiso de carne deshilachada, preparada con vegetales en salsa roja, acompañada con puré de papas y plátano frito.
Pargo rojo frito: Pargo rojo acompañado de arroz y patacones.
Tamal de pollo: Masa triturada a base de pollo, maíz y vegetales envueltos en hoja verde.
Langostas: Acompañadas con arroz y coco.
Sancocho: Sopa tradicional hecha a base de caldo de pollo y se le añade maíz, especias y cilantro.
Tamal de olla: Platillo principal consistente, con maíz molido, pollo deshilachado, aceitunas verdes y pasas.

Bebidas y Postres

Sus bebidas típicas hacen de esta nación un atractivo cultural y gastronómico: **Chicha de tamarindo** (elaborada con tamarindo y mezclada con azúcar y hielo), **Guarapo panameño** (hecha a base de caña de azúcar y limón), **Chicha de papaya** (preparada con frutas como la papaya, limón, melocotón y piña, y se le agrega ginger o refresco), **Resbaladera** (se realiza a base de maíz y cebada, se le agrega leche y crema de leche aromatizada con especias).

Sopa borracha (hecha con pasitas y ciruelas que absorben ron y brandy, tiene como base un bizcocho que es bañado con esa mezcla y con un almíbar hecho con canela, clavo de olor azúcar y limón), **Bienmesabe** (elaborado con harina de trigo o arroz, leche y miel de caña acompañado de queso blanco), **El suspiro** (hecho a base de almidón de yuca o maicena, canela, huevos, mantequilla y azúcar, acompañados de una taza de café), **La cabanga** (dulce de papaya verde, coco rallado y miel de caña), **La mamallena** (hecha a partir del pan convertido en pudin).

Edith Damian



En la compra de tu
Cajita Feliz
recibe un cupón con el
50% DE DESCUENTO
Para 4 personas en tu Pasaporte Safari

Vigencia 1 de Junio del 2021 al 31 de Enero del 2022. *Aplica en la compra de 1 a 4 Pasaportes Safari. No aplica con otras promociones ni en BTI (Bioparque Transporte Incluido). Aplican restricciones. Válido en Bioparque México. 2021 McDonald's. Los logotipos de los Arcos Dorados, Cajita Feliz y McDonald's son marca propiedad de McDonald's Corporation y sus afiliadas. Consulta las bases en www.bioparquemexico.mx y restaurantes participantes www.mcdonalds.com.mx Válido hasta agotar existencias.

Bioparque Estrella México • WWW.BIOPARQUEMEXICO.MX • TELS. (55) 5089 9990
Km. 38.5 Carretera Jilotepec-Ixtlahuaca, Municipio Chapa de Mota, Edo. de México.

Simulación e impunidad: corrupción ¿El huevo o la gallina?

El ser humano no es que nazca casto y puro, o perverso y corrupto por naturaleza, conceptos éstos, bíblicos, divinos, que con su calificación inducen el sello futuro para el nuevo Ser en lo individual y lo social. Se es o no se es, bueno o malo. Y, precisamente, en esta disyuntiva es en la que se anula la esencia del Ser humano como Ser pensante y racional en sociedad, que en su aparición en este escenario está ajeno a esas conductas, pasiones y sensaciones, porque nace con los sentidos fundamentales vírgenes -vista, gusto, tacto, olfato y oído- articulados y coordinados por la capacidad de raciocinio con la estructura que le da la capacidad biológica, anatómica, evolutiva y genética para aprender, entender, razonar y procesar el conocimiento y entendimiento de su entorno natural, sensorial, espiritual, material y social: esa es su función central desde la primera inhalación al abandonar el útero.

Las virtudes clasifican, exaltan, la parte buena de la humanidad en lo individual y lo social, establecido así de manera convencional por los sistemas de producción a lo largo de la historia. Con ellas no existe problema en las relaciones sociales, económicas y políticas, pues todo apunta a hechos universales concebidos como positivos en la interrelación de las personas en sociedad.

El lado contrario, la maldad, que encierra la parte oscura, la parte negativa, también concebida así de manera convencional en los diferentes períodos de la civilización, se traduce en un flagelo y lastre para lo que se considera el sano desarrollo de la humanidad. Y es, precisamente, en este ámbito en el que se debate entre los Estados, gobiernos, empresas y la llamada sociedad civil, las relaciones sociales de producción, de conducta y de convivencia globales.

En la sociedad moderna, el capitalismo como sistema dominante se ocupa con frecuencia en erigir a la corrupción como el mayor de los males de la sociedad, y sus emisarios centran ese mal en el Ser individual, considerándolo como algo con lo que se nace, es decir, que el hombre es corrupto por naturaleza; nace corrupto y extiende esa práctica a su entorno social, económico y político. De esta forma simplista y reduccionista, el capital se lava las manos de las atrocidades que se derivan de un ejercicio propio del intercambio de mercancías, de las relaciones de poder intrínsecas del mercadeo de valores materiales y espirituales, es decir, del capitalismo.

Señalar a la persona individuo como corrupta por naturaleza, es decir, que nace corrupto, esconde, oculta, la esencia de esa conducta gestada en la ambición de acumular la mayor cantidad de poder y propiedad privada (léase riqueza). António Guterres, secretario General de la Organización de las Naciones Unidas se ha referido a la gravedad de la corrupción global, como algo devastador que frena el desarrollo de los países y en muchos casos los hunde en la miseria.

En 2019 Paul Mauro, subdirector; Paulo Medas, subjefe de División, y Jean-Marc Fournier, Economista, todos del Departamento de Finanzas Públicas del Fondo Monetario Internacional, publicaron una investigación del tema, donde concluyeron que frenar la corrupción puede producir grandes beneficios fiscales: “nuestra investigación sugiere que los ingresos son mayores en países percibidos como menos corruptos: los gobiernos menos corruptos recaudan un 4% del PIB más en impuestos que aquellos con el mismo nivel de desarrollo económico, pero niveles de corrupción más altos. Algunos países han progresado en los últimos 20 años. Si todos los países redujeran la corrupción del mismo modo, podrían ganar un billón de dólares en ingresos fiscales que actualmente se pierden, lo que representa el 1.25% del PIB mundial”.

El Foro Económico Mundial, fundado por Klaus Schwab en enero de 1971 y desde entonces reúne cada año en Davos, Suiza, a los dueños del capital global, en 2017 consideró que la corrupción en el mundo significa 5% del PIB, que se traducía en ese momento en 3.6 billones de dólares.

La traducción de esto, desde esa óptica, en las relaciones de las personas se limita a la interacción de la sociedad civil con las diferentes instancias de gobierno, para ejemplificar la gravedad de esa práctica. En realidad, la corrupción ha permeado hasta las fibras más profundas de la conducta social y bien se pudiera decir que ya está alojada en la superestructura de la sociedad.

Al caso se ajusta lo que Transparencia Internacional da como botón de muestra sobre esto y explica que "alrededor de 90 millones de personas en América Latina hicieron alguna entrega indebida de dinero durante 2016 para tener acceso a servicios básicos. Este fenómeno ocurrió con mayor frecuencia en México y República Dominicana, según reportaron encuestas de estos países, en 51% y 46%, respectivamente".

En el mismo tenor el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO) y el Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE), coinciden en que "los mexicanos destinan 14% de sus ingresos a desembolsos ilícitos". En 2017 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI -México-) publicó los cálculos que realizó sobre este tema y su resultado fue que "el costo de la corrupción -medido en pagos indebidos- para los mexicanos fue de 2,273 pesos anuales per cápita", es decir, unos 300 mil millones de pesos.

Hasta aquí, la corrupción se remite a una transacción económica en la que uno impone una retribución ilegal, por algo y el otro lo paga, sean individuos o empresas en operaciones con funcionarios públicos de todos los niveles. Pero, no queda ahí, sucede en todos los sectores y niveles sociales de los países, más allá de las relaciones de la sociedad civil con el personal, funcionarios e instancias de gobierno. La corrupción se aloja ya en la conducta como una práctica común establecida en el derrotero cotidiano de las personas, incentivada generalmente por los propios gobiernos con la simulación de castigos y la impunidad que resulta de ello.

El Banco Mundial, uno de los organismos financieros globales más importantes del sistema capitalista, define la corrupción como "el abuso de un cargo público para obtener beneficios privados, abarcando una amplia gama de comportamientos que van desde el soborno hasta el hurto de fondos públicos".

Transparencia Internacional en su ranking sobre la corrupción observa que ninguno de los 180 países que analiza tiene el ciento por ciento de honestidad, señala que 70 por ciento de las naciones no cumple con el mínimo aceptable de probidad. El caso es que no existe nación, Estado y/o Gobierno que no esté corrompido y esa práctica representa una amenaza para la seguridad pública y vulnera la confianza de la sociedad civil en los gobiernos, lo cual es aún más grave debido a la proclividad a la violencia de las personas cuando se pierde la figura de la honestidad del poder.

Y si bien es verdad que se han estructurado y establecido normas y las leyes para fortalecer la transparencia y las sanciones por no responder los reclamos de la sociedad civil ante los actos de corrupción, también lo es que cada vez con mayor frecuencia y consecuencias dramáticas, se incumplen por la simulación de los gobiernos en la aplicación de las sanciones, lo que nutre la impunidad en todos los niveles de la gobernanza. Con ello se pierden paulatinamente los valores éticos y la confianza de la sociedad en el Estado de Derecho.

Simulación e impunidad conforman en las sociedades modernas el binomio contumaz que fortalece la corrupción: son el lubricante de esa maquinaria que está en manos de los gobiernos para mantener los esquemas de corrupción, y que los retroalimenta con herramientas de la demagogia discursiva que a fuerza de costumbre corrompen la esencia del Ser y atrofian las relaciones sociales, económicas y políticas de la sociedad, como ha sucedido en toda la historia de la civilización, hasta posicionarla como una costumbre, por la frecuencia con que se practica en todos los ámbitos de la vida en sociedad.

Si en verdad los Estados y gobiernos pretendieran, cuando menos, erradicar la corrupción para sanear las estructuras sociopolíticas y económicas de los países y dar paso a un desarrollo sostenible y humanista, que permita armonizar y vigorizar las relaciones sociales de producción en un clima de justicia y democracia, debieran combatir de frente la simulación e impunidad en la aplicación de las leyes, y para ello, primero, es fundamental que los gobernantes dejen de mentir.

Juan Danell Sánchez

El éxito está en lo que crees:

Juan Carlos Manjarrez

Existen dos tipos de artistas, aquellos que siguen lo establecido y los que deciden romper moldes, y **Juan Carlos Manjarrez** pertenece a ésta categoría. Es el artista atípico, meticuloso, paciente, de fascinante hiperrealismo, que enmarca en sus desnudos la belleza humana con sus formas y movimientos, con tonos monocromáticos penetrantes y sutiles a la vez, en los que se distinguen hasta las venas y los poros de la piel, celebrando así la perfección. Sin duda, la estética le permite crear de forma casi autodidacta ese deleite por la belleza.

Tapatío, nace en 1970, Juan Carlos Manjarrez, sale del canon establecido por los artistas plásticos. Él descubre la pintura hasta los 22 años tras una plática en su universidad, con el artista multidisciplinario José Fors, quien lo mueve de tal forma, que decide en séptimo semestre de Arquitectura, tomar Pintura como materia optativa y ahí realiza su primera obra, que irónicamente es el único cuadro que conserva y está a un costado de su escritorio.

"Terminé mi primer cuadro en seis meses. Los artistas tenemos el ego muy inflado, y yo ni era artista, pero sí tenía el ego muy inflado, y me dije: 'si yo hago esto, el mundo es mío', y es cuando decido abandonar la carrera sin vuelta atrás".

En casa, la noticia, no fue buena noticia. En consecuencia, de ninguna manera apoyaron en tal decisión, y se quedó sin apoyo. A partir de ese momento se convierte en un joven independiente, sin recursos, pero con todas las ganas de aprender, y así se introduce de lleno a la pintura, con gran interés por el hiperrealismo.

Hambriento por aprender

"De que me vean sin dinero en mi lugar natal, a que me vean en donde no me conocen, mejor me voy a otro lado, y decido irme a la Ciudad de México", **añadió.** En la capital, fue admitido en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado del Instituto Nacional de Bellas Artes, La Esmeralda, más no era lo que deseaba, y a los 15 días, así al estilo Manjarrez, decide partir. Aparecieron en su mente un sinfín de dudas: "¿Qué voy a hacer? ¿Cómo voy a aprender?... Me estoy metiendo a un mundo que no conozco". Decide aprender leyendo, pero **¿cómo iba a tener acceso a los libros de arte sin recursos?**

Así fue cómo la Librería Gandhi, se convirtió en su escuela. Hizo amistad con los que operaban el lugar y le permitieron pasar el día sentado por los pasillos, devorando libros de la plástica. Pasaron ocho meses, pintando y leyendo sin interrpución.

Voy a morir antes de nacer

A los inicios de la crisis del 94, se autocuestionaba: "¿Qué hago? ¡Voy a morir antes de nacer!". Esto provocó que se fuera *"mojado"* a Estados Unidos. Trabajó como mesero por un año, para continuar pintando, a prueba y error. **La realidad es que el artista, nunca tuvo un maestro.**

El secreto está en el tono. "Conocí a un pintor, con 25 años de trayectoria. Le llamó la atención mi pintura y comenzamos una amistad. En el transcurso, le comenté: 'Hay algo que no me llena. No veo mis cuadros reales... Algo falta. La técnica está resuelta, pero ¿qué falta?'. Y me reveló uno de sus secretos: *'¿Quieres que tu obra se vea como una fotografía? La esencia está en el tono de la pieza. Si el tono está correcto, así pintes con los dedos, tu cuadro se va a ver como una foto'".*

"El pensó que iba a tardar 25 años descifrándolo, pero en la siguiente pieza, ¡lo entendí todo! Logré que ahora sí, pareciera tal cual una fotografía". Transcurrieron 8 años pintando, pero sin ventas, hasta que fue invitado a colaborar en el gran proyecto de un restaurante icónico, en Guadalajara, la obra de Manjarrez en este recinto, podríamos decir, se convirtió en la cereza del pastel. Trabajó en una colección de obras monocromáticas, inspiradas en Robert Mapplethorpe y otros fotógrafos. "Estas obras fueron las primeras piezas que realicé en blanco y negro, hace ya casi 20 años. La primera pieza de una serie de homenajes a Robert Mapplethorpe, Richard Avedon, Howard Shatz y otros grandes fotógrafos. Ahí fue donde encontré mi pasión por la obra monocromática y mi propio lenguaje pictórico", **añadió.**

A partir de ese momento, Manjarrez se convierte en el *"Boom de los artistas",* el artista de moda y el que todos quieren tener. Fue una locura, se dio a conocer en poco tiempo, y para entonces pintaba unos 60 cuadros por año, aunque tenía que entregar 75. Pintaba sin tregua, 10 horas al día. Hasta el día de hoy cuenta con unas 1800 piezas vendidas.

"Soy un fanático para pintar. Un obsesionado. Pinto unas 10 horas diarias. Amo pintar, y siempre ha sido así, es por eso pinto tan rápido". Con el éxito inesperado, construyó la vida perfecta, pero pagó un precio bastante alto: su divorcio. No se percató en qué momento fue, todo ocurrió tan rápido, y de pronto, a pesar de ser un artista renombrado, se vio solo, ¡devastado! Culpa a la pintura de esta ruptura tan repentina y por un año no tomó el pincel ni sus pinturas. Se refugió en "La fiesta". Tiempo de cuestionamientos, y la cordura de regresó junto con las respuestas anheladas. Reflexiona y con una nueva visión más consciente, retomó su pasión. Hoy en dia, Manjarrez, tiene una visión distinta, madura y plena, siente que está empezando apenas su carrera, ve en ella un futuro brillante. "Bajo mí introspección, 'hoy pinto mejor que nunca y siento que estoy apenas empezando mi carrera'. En otro escalón, porque lo que viene va a estar maravilloso".

No sé si es crítica o halago

Así como el artista tiene seguidores, tambien tiene oponentes. A menudo le llegan este tipo de criticas: *'Manjarrez es un pintor comercial'.* "No se si es crítica o halago, pienso que si no puedes comercializar tu obra, eres invisible ¡No existes! Aunque tu obra esté espectacular. El éxito no está en la obra, sino en el artista. Mi éxito no está en lo que pinto, esto lo pinto porque me gusta. El éxito está en lo que crees. Está en cómo te mueves en el mundo. Hoy estamos viviendo el mejor momento de la historia. Si queremos encontrar información, la encontramos en dos segundos, lo malo es que nadie quiere encontrar".

¿Empresario o Artista?

Juan Carlos, es de los pocos artistas que sabe comercializar su obra, esto es uno de los motivos que las galerias no han sido su forma de venta hasta el día de hoy. El cliente llega directo al artista.

“Todo mundo dice: ‘te vas a morir de hambre como pintor’ y llevo 20 años sin parar de vender. Y para ser año de pandemia, ha sido mi “top” en ventas. Llega la pandemia y ¡Eureka! Hoy tengo al cliente donde lo quiero tener, ¿Dónde? ¡En su casa! ¿Cómo? Viendo una pared. ¡He vendido más que nunca! La gente ahora sí disfruta su casa, lo que antes no hacía y la quieren ver hermosa. ¡El que no lo vio, no entendió el momento! Las oportunidades están ahí, que no las veamos, es otra cosa. **¡Vivimos en un país lleno de oportunidades!”**

“Me invitaron a dar una plática en la universidad donde estudié. Esto se lo debo a la vida desde hace 28 años, porque un evento así, me cambió la vida. En este encuentro me dirigí a los jóvenes con un tema que por lo general no se toca. *‘Yo no les vengo a decir lo que todos los intelecutales les cuentan. Voy a dar un giro. Les voy a hablar del tema tabú de los artistas: ¿Cómo vende un artista?’.* Todos estaban fascinados. Nadie habla de eso. Yo no tengo ningún problema. Estoy abierto para transmitir cómo he logrado mi camino, porque la mentoría es eso, una persona que te va a ahorrar el camino. Todo se aprende**”**.

Continúa: “Es muy simple, cuando viene un cliente a mi estudio por una pieza y se va sin ella, algo hice mal. Hoy en día, si alguien viene por un cuadro mío y se va con uno, es ¡Sí o sí y punto! Es una venta segura. El dinero nunca es el problema, cuando de verdad quieres algo, haces todo por obtenerlo**”**.

Todas las piezas de Manjarrez son ¡perfectas! No solo en la técnica, sino porque está su alma en cada una de ellas: él no conoce las cosas a medias. “El comprador va a comprar lo que le guste. Nadie quiere ver el caos en su pared, quieren ver un oasis y mi obra le gusta al 99% de la gente. Mis cuadros no solo están para decorar un espacio, si alguien ve mi pieza y no la comenta, les regreso su dinero. Ese es mi objetivo en cada uno de mis cuadros. Las 1800 piezas vendidas, son 1800 semillas, y es una posibilidad de conseguir algo grande, **porque la obra es tu marca, y la marca es tu reputación”.**

Tengo chaleco del “no”, bien puesto

“Hay una estadística que dice, si tú insistes veinte veces en algo, es seguro que se va a dar. Entonces, cuando voy en el décimo quinto, sé que me faltan cinco intentos más para lograrlo. No todo es técnica. Esa información está a la mano, hay que entender mucho más cosas, el artista tiene que trabajar ambos hemisferios del cerebro, el creativo y el pragmático. Hay que aprender a vender, a negociar**”**.

Para concluir, como le decía su abuela: ‘¡Juan Carlos, no tienes llenadera!’ Manjarrez es fuente inagotable de optimismo y creatividad que siempre quiere más y de prisa, más allá de crear, motivar es otra de sus fortalezas. De tal suerte, sus puertas están abiertas para quién quiera acercarse y platicar del cómo se puede vivir y vivir bien del arte, y no solo morir en el intento.

Juan Carlos gracias por el privilegio de charlar y permitirnos transmitir un poco de tu legado, es un honor tenerte en **Revista Personae.** Con una sonrisa responde: **“**Al contrario Karla, gracias a todo el equipo y a la gente que me sigue. ¡Gracias!**”**.

Karla Aparicio

Dice una pancarta blandida en el zócalo de la CdeMex: “España no nos conquistó”; el texto está escrito en español

Qué bueno que corran aires nacionalistas: se respira mejor y ¿se pensará mejor? Eso es otro asunto. Cuando la voz populista se sobrepone en cualquier sociedad, el ambiente se enrarece; la voz de mando se impone al razonamiento: “Venceréis pero no convenceréis”, frase atribuida a don Miguel de Unamuno en la discutida conferencia en el paraninfo de la Universidad de Salamanca el 12 de octubre de 1936, en la que también, supuestamente el general José Millán Astray dijo: “¡Mueran los intelectuales! ¡Muera la inteligencia!” Ciertas o no, ambas frases pasaron a la historia del idioma español como el mayor desencuentro entre el razonamiento y el autoritarismo. Lo que obliga a citar, la no menos comentada frase del actual presidente de México, Andrés Manuel López Obrador: “¡Al diablo las instituciones!”.

Estas consideraciones obedecen a la aparición del nuevo libro de la lingüista hispano-mexicana, **Concepción Company Company**, investigadora y catedrática de El Colegio Nacional y de la Academia Mexicana de la Lengua, que ocupa el sillón que tuvo durante muchos años el escritor veracruzano Rubén Bonifaz Nuño, que dirigió por décadas la histórica Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum Mexicana, primera colección bilingüe de autores grecolatinos en el mundo de habla hispana. Soberbia, cada uno de sus volúmenes es invaluable.

Al presentar su libro, **El Español de América: de lengua de conquista a lengua patrimonial,** Company delinea las paradojas del idioma que hablan los mexicanos del siglo XXI: por lo general, dice, no se aprende una lengua por gusto, sino por necesidad. Mejor explicación lingüística para lo que nació hace 500 años en México, es difícil encontrar. Asimismo, agrega la investigadora, garantizar que los hablantes de lenguas indígenas puedan gestionar su vida a través de su lengua es apremiante y es una obligación de Estado.

En este libro, una joya del idioma en que nos comunicamos alrededor de quinientos millones de personas, Concepción Company ofrece una profunda revisión histórica sobre los primeros contactos del español con las lenguas nativas de la región y las impresiones de los cronistas españoles ante una nueva manera de asimilar el mundo, darle nombre y comunicarlo.

Amante del universo lingüístico, doña Concepción asegura que la lengua, las lenguas, conforman un patrimonio abandonado y mal comprendido, amén de esperar que la reflexión sobre el delicado tema vaya más allá de lo político, a fin de comprender no solo su valor, sino su trascendencia, como le asegura a Jesús Alejo Santiago en una excelente entrevista con motivo de su último libro **El español de América,** editado por El Colegio Nacional. Company sabe de lo que habla, no improvisa ni divaga, por lo que explica: “Igual que se cuidan las pirámides de Teotihuacan y la Calzada de los Muertos, hay que proteger un patrimonio que es esencial e inmaterial, como la lengua. En el caso de México las muchas lenguas y para cuidarlo hay que meterle dinero y construir con esas lenguas; eso está bastante abandonado”.

“En el caso del idioma español —dice—, hay que hacer una reflexión que vaya más allá de la política. La cultura, la ciencia, la gestión legal, la medicina, la vida cotidiana, fluye, desde hace centurias, en lengua española. Eso no se puede negar, como tampoco se puede negar que empezó como lengua de conquista”. Tratar de mistificar este hecho histórico, o por lo menos pretender ocultarlo tras una neblina orizabeña, xalapeña, o de las cumbres de Maltrata o de las cumbres de Aquila, en las montañas veracruzanas, no solo sería una estupidez sino una locura, propio de una “imaginación” tropicalizada, típica de los que siempre tratan de jugar con otros datos u otros dados.

El arribo del exquisito volumen titulado **El español en América: de lengua de conquista a lengua patrimonial** —dentro de la colección Opúsculos, un volumen de 145 páginas, primera edición 2021, El Colegio Nacional—, hizo que Concepción Company Company asegurara que si bien hay un discurso en el sentido de que fuimos conquistados, hay que entenderlo y analizarlo con la cabeza fría después de medio milenio de historia: “Si usted dice que fueron 500 años de resistencia, hay que decirlo en otras lenguas”: en el zócalo apareció una pancarta gigante: ‘No fuimos conquistados’ (obviamente por España), solo que el “no fuimos conquistados” está escrito en español, y algunos charlatanes empoderados no se han percatado que sus arengas las dicen en español. ¡Bendito sea el señor!...

En esencia, **El español en América** “pasó de ser una lengua de conquista a una lengua patrimonial, mestizada y enriquecida, que se constituye hoy en el patrimonio inherente y esencial de casi 500 millones de hispanoamericanos nativos”. Company Company explica: “En condiciones exógenas normales es imposible establecer cuándo se crea una lengua. En condiciones de conquista, sin embargo, como fue el caso del español arribado a América, es posible datar el inicio de una lengua. El español de este continente inició en la segunda semana del mes de octubre de 1492, a partir de que Cristóbal Colón y sus hombres tocaran tierra en una de las islas de las Antillas, en el Mar Caribe —muy posiblemente la isla Guanahaní, en el actual archipiélago de las Bahamas, llamada por Colón San Salvador—, y tuvieron los primeros contactos con los pobladores naturales de este continente”. Es decir, todo comenzó hace 529 años.

"Ese contacto inicial dio lugar a un proceso complejísimo, gradual y no lineal, mediante el cual se gestaron las muchas identidades lingüísticas actuales del español en América...", nada más y nada menos. Hay muchas mentes obtusas que no lo entienden y pretenden poner de cabeza lo que empezó a estar de pie hace ya más de medio milenio.

A lo qué hay que agregar **"Koineizaciones sucesivas o nivelaciones interlinguísticas".** Explica Company: **"Koineización**, término técnico, formado a partir del griego **koiné,** que quiere decir "común", "unido". Con él se significa que el español llegado a América es resultado de una mezcla y retroalimentación de dialectos peninsulares y lenguas diversas, cuyos hablantes tuvieron que convivir en estrechas y difíciles condiciones para llegar a este continente y de manera natural intercambiaron formas y expresiones, y generaron una lengua nivelada común a todos ellos".

El proceso continúa: "La variación sincrónica y diacrónica, y la diferenciación dialectal, consustanciales al funcionamiento de toda lengua, se hacen, en efecto, más acusadas cuando se trata de la lengua común a 19 países hispanoamericanos, que abarca una extensión territorial de algo más de 12 millones de km^2 —extensión que no incluye, claro está, ninguno de los actuales países americanos no hispanohablante—, que cubre una longitud en línea recta de poco más de 11,700 km —desde el río Bravo, en la frontera de México y Estados Unidos, hasta la Tierra del Fuego, en Argentina—... y que supera los 500 años de profundidad histórica. Tal es el caso de la lengua española en América. De hecho, tal extensión territorial americana convierte el español en la única lengua del mundo cuyos hablantes nativos pueden moverse caminando de manera ininterrumpida y comunicarse en una misma lengua, un mismo patrimonio esencial, por tanto, en la mayor vastedad geográfica del planeta".

No debería decirlo, pero lo hago, sin ánimo de emular a ningún merolico empoderado: "Tengan para que aprendan".

Así, "la suma de contactos, nivelaciones y transformaciones internas de la lengua española en América produjo un gran cambio, cultural y conceptual, mediante el cual el español pasó de ser la inicial **lengua de conquista** a la posterior **lengua patrimonial** de casi quinientos millones de hispanohablantes nacidos en América, quienes, desde hace muchas generaciones, tienen el español como lengua materna y como única herramienta de comunicación cotidiana". Esto es hacer cultura, historia para siempre. Y no se digan más tonterías.

Para imponer mayor control sobre los territorios americanos —que formaban parte del imperio "donde no se ponía el sol"—, y para centralizar el poder administrativo desde España, Carlos III emitió unas leyes conocidas como **reformas borbónicas,** traídas y puestas en vigor para México por el virrey Gálvez, poco antes de 1760. Por cierto, estas leyes fueron desafortunadas para la monarquía española, pero afortunadas para la identidad y autonomía de la lengua española en América... La respuesta novohispana a las leyes borbónicas de "se acata pero no se cumple", se aplica perfectamente a la lengua porque, junto a la progresiva independización económica, política y administrativa respecto de la Corona Española que venía produciéndose, los hablantes americanos, en este caso los mexicanos, tomaron plena conciencia de ser distintos del otro y de los otros.

De tal suerte, analiza la autora, "es innegable que existe, así sea en un nivel bastante abstracto, un español general, que permite a los 500 millones de hispanohablantes comunicarse sin demasiadas dificultades a uno y otro lado del Atlántico y, en el continente americano, desde el río Bravo hasta la Tierra del Fuego, además de, una buena parte de Estados Unidos... Asimismo, los millones de hispanohablantes nativos compartimos decenas de miles de vocablos y cientos de patrones gramaticales. Ese vocabulario y gramática comunes hacen posible la connivencia. Es innegable, también, que hablar una sola lengua nos hace compartir una visión del mundo subyacente, ciertos modos comunes de vida y, así sea en un nivel abstracto, ciertos modos comunes de enfrentarnos a la vida y de tomar decisiones".

En fin, como dice Company, no existe un español único, la lengua española es desde hace siglos multinormativa; es casi imposible hablar del **español** a secas, sin restricciones o acotamientos calificativos... La paradoja o contradicción que surge es clara: **sí** es posible hablar de una sola lengua española, a la vez que **no** es posible hablar de una sola lengua española. En esta paradoja o contradicción vive el español desde hace siglos. Indudablemente, en ella vive la mayoría de las lenguas.

Mi conclusión es, después de leer el libro de Concepción Company Company, que, por lo que respecta al idioma —nuestro medio de comunicación en todos los sentidos—, no todo lo que se hizo antes está mal, sino todo lo contrario. VALE.

Bernardo González Solano

Entrevista Andrés Henestrosa y el vasconcelismo

Niña, cuando yo muera
No llores sobre mi tumba;
Toca sones alegres, mi vida,
Cántame la Sandunga. A H

¿Cómo vivía Andrés Henestrosa en sus últimos días, a sus 103 años? ¿Qué nutría su alma para seguir con ese jadeo revolucionario? Henestrosa vivía de recuerdos, agua, besos y leyendas. Esta fue la última vez que conversé con él, ya que su hija Cibeles no recibía a nadie, cuidaba celosamente a su padre. Pero cuando me presenté abrieron las puertas de su casa y su corazón. Lo recordaba en la cámara de Diputados sentado hasta atrás leyendo versos. —Esto es lo que tengo que soportar todos los días—, me decía sereno. —Por eso diario me traigo un libro para no aburrirme. ¡No sé qué les dio por hacerme diputado! Desde la entrada emergían recuerdos, fotos de su amada esposa vestida de tehuana. Sus aventuras en el Istmo, e imágenes de su juventud. Su hija me dejó a solas con él. —Cualquier cosa estaré en la sala. Ahí estaba Andrés en su cama mirando al cielo. Hola Andresito ¿Cómo estás? He venido a visitarte. Andrés Henestrosa - Ayer me morí 2 horas y nadie lo supo. ¿Cuándo se darán cuenta que ya no estoy aquí? Este mundo ya no me pertenece... (Besos, besos y más besos. De eso se alimentó Andrés, Andresito querido, en sus últimos días. Su alimento era un abrevadero de amor).

Marcela Magdaleno- Andrés vine a visitarte eres el último amigo vivo de mi abuelo ¿Recuerdas cuando se reunían en el Club Italiano?, vine a que me hables de tu época vasconcelista. (Su mirada reposa en las estrellas, mejillas rosas, con trabajos mueve las manos que elevan el arranque de una lucha de juventud. Casi sin voz, pero con un tono procedente del alma contesta):

AH- El vasconcelismo fue una lucha nuestra. La vivimos como la restauración de una nueva patria, hecha por jóvenes que no le temían a nada, ni a las balas. ¡Banderas que talan conciencias, banderas de libertad! (En el imaginario de un pueblo indígena vital, Andrés se reanima). Recuerdo que el que más era amigo de Germán de Campo era Mauricio Magdaleno, tu abuelo. Pobrecito de Germán se fue, pero pronto. Recuerdo ese terrible día, y la pobre mamá con el delantal teñido de sangre inocente, de su hijo amado, llorando, y nosotros junto a ella. Una gota de sangre atravesaba el ataúd y escurría hasta nuestros pies. ¡Septiembre de 1929! Antonieta Rivas Mercado nos ayudó en la sepultura. A partir de eso siempre anduvimos juntos. Los cuervos nos mandaron a decir a Mauricio y a mí: *¡Se van inmediatamente!* Mauricio me dijo: *¡Vámonos porque ese desgraciado es capaz de dispararnos en el pecho!* Estábamos en el mitin, junto a la policía. Allí evocamos palabras perdidas. Esa frase salió de Vasconcelos, nos la repetía una y otra vez, porque siempre nos decía: —*"Si las palabras no están acompañadas de acción, son palabras perdidas"*— Pero las nuestras no fueron perdidas. Éramos una generación que salvamos la patria, nos enfrentamos a unas verdaderas panteras: Valente Quintano, Banderas, López, Roberto Cruz, Palomero López, Calles, Manuel Riva Palacio presidente del P.R.D. Todos esos nos ninguneaban, nos metían al bote, nos ponían contra el suelo, cuando hablábamos de libertades, de justicia y educación. ¡Y aún así los llamamos bandidos en su propia cara! Y a cambio de la libre expresión recibíamos garrotazos de la policía en la cabeza; y del poderío de Calles en las calles. Nosotros estábamos dispuestos a enfrentarnos al peor, al tal por cual. Así éramos. Queríamos dejar un ejemplo, aunque pierdan, aunque mueran. Queríamos dejar lo imborrable y ahí llegó en primer lugar Mauricio Magdaleno, amigo de siempre que después lo veía en las sesiones de la Academia Mexicana de la Lengua, en que soy miembro desde el 23 de octubre de 1964. Había una novela un joven ruso Vasili Rózanov que muere por un ideal, que todo el grupo leíamos apasionadamente. Todos queríamos morir sintiendo en el pecho las balas. Y el asesino en el poder. En su carota le dijimos que era un bandido a ese caudillo que le arrebató la presidencia a Vasconcelos, el maestro de las Américas.

Andrés Henestrosa y Alfa Ríos de Henestrosa © Archivo de Cibeles Henestrosa

MM– ¿Qué diferencia ves entre la generación actual y tu generación? (Desde su cama rodeado de libros y de recuerdos sonríe y desde lo más profundo de su corazón y con gran esfuerzo, pero colmado de ánimo contesta):

AH- No conozco ni entiendo bien a la actual. Nosotros éramos una generación inmaculada, nos enfrentábamos, decíamos verdades, leíamos, nos ayudábamos, organizábamos, fundábamos comités, estábamos con la reforma educativa. En los mítines vasconcelistas estábamos con el pueblo, nos daban ánimo. Así éramos. Ellos traían los mísiles, nosotros el coraje, las ideas y la libertad. Sabíamos de antemano que estábamos derrotados, pero queríamos dejar un ejemplo, una generación, que peleara contra la ignominia, contra la injusticia. Aunque la muerte estuviera de nuestro lado queríamos dejar un lugar imborrable, un verdadero ejemplo. La sangre de Germán de Campo, la del compañero obrero y el de las mujeres colegas, no se borró nunca. Es un ejemplo, cuando pasan los años siempre recordarán que un grupo de muchachos quiso cambiar la historia de México y ponerlo en el camino de la civilización, cultura, las aulas y los libros. Nosotros nunca nos conformamos con la derrota. (Se encierra en sí mismo recordando aquellas masacres, injusticias, aquel dolor de perder a buenos compañeros. Y gira la mirada, pidiendo mi mano, para sentir la realidad a través del calor humano).

MM- ¿Qué le recomiendas a los jóvenes de hoy? "Que no olviden que fuimos una generación de jóvenes del 29 que quiso cambiar la historia de este pueblo mediante la justicia. Cada uno llevaba la ropa que iba a hacer su mortaja, su ropa fúnebre y las mujercitas que nos acompañaron. Fuimos una generación transparente por su conducta, ninguna sombra, ninguna mancha, ninguna palabra falsa. ¡Contra las balas de las dictaduras! Recomiendo que lean mucho, que estudien los fragmentos de la historia real. Que conozcan todo México, que viajen, porque nuestra patria está aureolada de misterios y secretos. Que luchen para que se cumplan los sueños de Morelos, de Hidalgo, de Vicente Guerrero. Que no olviden que hubo un Madero, un Ricardo Flores Magón, un Simón Bolívar, un Vasconcelos que regalaba libros clásicos en todas las rancherías de la nación. Que no olviden que hubo un Mauricio Magdaleno que escribió nuestra contienda, la lucha esforzada, y recomiendo que lean su libro Las Palabras Perdidas. Que por cierto no están perdidas. En el aire de México flotan metáforas. En la esquina de un jardín abandonada aún podemos oír un grito de autonomía. Caminando, nos detenemos en algún callejón abandonado, y de pronto oímos un eco, una nueva patria, el ejemplo sigue vivo". (Súbitamente guarda silencio y como si estuviera dialogando a si mismo irrumpe diciendo):

AH- Te hablaré sobre mis leyendas. Ya es hora de inclinar los ojos en el México del pasado. Las leyendas, los dioses que dispersaron la danza, hay que regresar al México antiguo, lo que dijeron los zapotecos, mis paisajes. También evocar la música de María Grever. El mexicano siempre enfrentó sus grandes dolores cantando. Un amigo mío decía que cantando hicimos la revolución, los corridos las Adelitas. Es hora de desenterrar los milagros, las tradiciones y volver a escuchar la música de nuestras lenguas (baja el tono de su voz y cierra los ojos, considerando que ya es tiempo de despedirme. Abre los ojos evocando a sus amores dice)... En la época vasconcelistas teníamos muchas enamoradas, las mujeres de aquel tiempo querían acompañarnos. Estaban enamoradas de nosotros yo digo que más bien nos tenían compasión. Sabían que podíamos morir de un momento a otro. En los mítines cuando nos íbamos a Aguascalientes, Zacatecas, Veracruz, nos seguían, nos despedían, iban llorando; las mujeres, nuestras novias desconocidas. Recuerdo la tarde aquella, íbamos cargando el cadáver de los jóvenes vasconcelistas. La marcha fúnebre salía de Bellas Artes hasta Dolores y la gente detrás. Todas nuestras novias ayudando, cantando, firmes, valientes. ¡Ahí les dejamos el ejemplo para que lo repitan, y si pueden, que lo mejoren! Son nombres los nuestros, que algún día van a ser parte de la historia, de las gloriosas derrotas, del valor con que afrontamos los peligros, el coraje de pelear el valor con el que enfrentamos el peligro el coraje de pelear por un ideal. Yo viví un México pobre. Mi querido pueblo ha vivido una de las más grandes miserias. Un país que apenas tiene pan para comer no se le puede robar, no se pueden saquear las arcas públicas. Como gobernante no se puede vivir en un palacio, teniendo un pueblo de miseria. Nosotros fuimos una generación transparente en su conducta, ninguna sombra o mancha, ninguna palabra falsa. Cuando tuvimos alguna responsabilidad dimos la lección. Cuando Mauricio fue subdirector de la Secretaría de Educación Pública no se robó un centavo. Cuando yo estuve en Bellas Artes y en algunas otras cuestiones de gobierno, recuerdo que el Tesorero General, aún en función, me dijo: —Maestro usted puede venir en su coche para irnos juntos. Le dije: —"Señor yo no tengo coche" —¿Cómo? Contestó —¡No tengo, hombre! El Tesorero se admiró que no tuviera coche, pensó que era un hombre como él. Aunque tuvimos cargos no robamos un centavo. Así es mi niña, no hay que agregar nada de lo que hemos hecho, ni agregar nada a nuestras acciones. Todo lo que quisimos lo hicimos, lo vivimos. Nosotros transformamos. El futuro de México, la juventud, esta encerrada en una caja donde les lavan el cerebro y les dicen qué hacer. Quizás por eso no tienen ese brío que nosotros tuvimos, ese arrojo, esa valentía. Mi niña espero que no sean inútiles las lágrimas, los sacrificios. Si algún día tienes sueños lucha por ellos hasta que se cumplan.

Marcela Magdaleno

LA IMPORTANCIA DE CERRAR CICLOS

La vida una gran maestra que siempre nos enseña por medio de las experiencias. Cuando finaliza una etapa se debe cerrar y desarrollar las herramientas emocionales para dejar ir personas, situaciones o cosas que al no soltarlas, causan dolor emocional, acompañado de nostalgia por lo que terminó y ya no se tiene, lo importante es no quedarse en ese duelo que se transforma en apego. Dejar ir, es una despedida pero también, una invitación para lo que está por llegar, seguramente algo mejor, pero hay quien decide aferrarse a lo que ya cumplió un propósito y le es difícil poner punto final y aceptar que el ciclo ya culminó.

La mente en ocasiones se queda atrapada en el pasado, presa del sufrimiento y los vínculos afectivos que origina que el semáforo se ponga en rojo. Lo que se recomienda, es hacer una reflexión y realizar un viaje interior para comenzar a soltar, procesar la pérdida, agradecer y despedirse, para poder continuar con la vida de una forma sana, sin arrastrar cadenas que frenan cuando el presente invita a disfrutar sin ataduras.

Para lograr alejarse de los pensamientos negativos que son los que no permiten avanzar, hay que ir a la raíz de la situación generadora de conflicto que es representada por el pasado; es una etapa valiosa que tiene psicohistoria mediante los recuerdos que cumplen un papel fundamental, pero también, invita a vivir el aquí y el ahora y cerrar los duelos por las etapas que finalizaron. Existen 2 tipos de pasado: el positivo que representa los grandes momentos y el negativo que proviene de situaciones conflictivas y dañinas, es una elección decidir cual se trae al presente.

Cada periodo existencial inicia con una compilación de anécdotas vividas que van marcando y dejando huella en lo profundo. El llegar a reconocer si las emociones que se producen, perjudican el proceso y están saboteando el presente. Es crucial entender que la etapa ha concluido y que se debe continuar evolucionando como seres humanos.

Cuando se cierra un círculo, se vive con plenitud, sabiduría y esperanza de un mejor mañana, con la convicción de que todo tiene un final y la vida hay que dejarla fluir, sin nubes negras del pasado y con la preocupación del futuro, hay que centrarse solo en el presente para recuperar la paz interior y será como un estímulo que recibimos para continuar el gran viaje por la vida.

Poner punto final

Hay que poner punto final y más cuando se termina una relación de pareja, no hay que aferrarse y regar las plantas cuando ya están muertas, porque los puntos suspensivos solo ocasionan inestabilidad. Para terminar bien, hay que despedirse de la pareja desde el amor y enfocarse a un nuevo proyecto de vida, pensando que todo pasa por algo y que después de esta etapa de aprendizaje, viene un tiempo de calma y paz tan necesario para un crecimiento interior, no sin antes vivir el proceso de duelo y saber que es el momento de abrir las alas y volar lo más lejos posible. Si se mira alrededor se pueden encontrar muchos motivos para continuar con un sentido de vida.

Es importante no quedarse dentro del círculo

Hay que salirse del círculo y no quedarse atrapado, porque creer que ya se cerró un ciclo cuando se sigue perteneciendo al mismo, suele ser desgastante y consume mucha energía. Cuando esto pasa, se requiere de un paracaídas para alejarse, es un proceso que lleva tiempo y hay que estar consciente que es cuestión de decisión y de dar el primer paso. Al principio las piernas tiemblan pero después, los pasos serán firmes para cerrar la cortina gris de las emociones, mediante la aceptación, el perdón, el cicatrizar las heridas del pasado y los procesos de duelo.

Despedidas que sanan

Cuando limpiamos y cuidamos una herida emocional del pasado, es fundamental vivir el dolor, entendiendo también, el potencial que tienen los pensamientos para lograr sanar. Reconocer que en ocasiones se requiere de tiempo para trabajar en los procesos de duelo, pero con amor y paciencia se podrá ir cerrando poco a poco esa etapa. Cuando se llega a ese final hay que despedirse sabiendo que esa herida del pasado por fin sanó y que sólo quedó el recuerdo y el aprendizaje de ese capítulo de vida. Es como despertar aún nuevo día con ilusiones, metas y con las herramientas emocionales para afrontar lo que viene y como menciona Paulo Coelho en cerrar círculos: “Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, cerrando puertas o cerrando capítulos, como quieras llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando”.

Psicoterapeuta Raquel Estrada
Logoterapia y Tanatologia
psiconatura@raquelestrada.com
55-55035476

La comida y el gozo

El **Gozo** abarca muchas dimensiones de la vida cotidiana. El goce del cuerpo incluye la alimentación. Platicando con mi colega Sacerdotisa del Gozo, **Isis Rivera,** acerca del desarrollo de un proyecto gozoso, me habló de la alimentación, ya que una de sus labores de vida es ser nutrióloga. Juntas llegamos a la conclusión de que la alimentación sana ha de ser gozosa o no será.

Siempre he pensado que yo no estoy apta para hacer dietas restrictivas pues me encanta comer, amo comer, gozo comer. Sin embargo, hace muchos años tenía una pésima relación con mi forma de alimentarme. Cuando comencé a amarme y a gozarme esta relación con al comida cambió, aunque siempre me mantengo en la postura de que no soy persona apta para la restricción en cuanto a la comida. Un día decidí ser vegetariana y comencé a investigar nuevas formas de alimentarme pues tenía la idea de que comer sano era aburrido porque era comer solo verduras cocidas, sin sal. Me sorprendí mucho al descubrir otras formas de alimentarme, formas incluso "espirituales" de alimentarme, como lo plantea el ayurveda. También conocí la alimentación trofológica, macrobiótica, vegana, y otras más. Y aunque no me he convertido a una sola ni lo haré, fluyo con el día a día y lo que el cuerpo me pide, a veces lo que me pide se podría nombrar como vegano, otras como carnívoro o ayurvédico. Pero quién mejor que Isis para hablar de la alimentación gozosa:

"Integrar los aprendizajes a la cotidianidad es mi parte favorita de aprender algo nuevo y también lo que puede llegar a ser un poco complicado. Dentro de mi formación académica en el área de la salud y específicamente de la nutrición ha surgido en particular el deseo de compartir lo que es llevar una alimentación con gozo y darme cuenta que no se limita simplemente a comer lo que creemos que nos hace bien, sino darnos la oportunidad de observar cómo nos hacen sentir nuestras elecciones de alimentos.

¿Mi cuerpo realmente goza lo que le estoy dando? *Lo que como,* ***¿me ayuda a seguir gozando?*** *Al responder esto la mente nos puede hacer trampa y decir: pues claro que me encanta el sabor del refresco, sin embargo, en un sentido más profundo y quizá para quién ha tenido oportunidad de estar en un Temazcal o hacer una Búsqueda de Visión haya sido más claro de apreciar...* ***¡Qué rico se siente dar un trago de agua!***

Quizá este no sea el mejor ejemplo pero muchas veces es visto como un "sacrificio" dejar de consumir ciertos alimentos o modificar nuestra alimentación, sin embargo pregunto: ***¿Realmente es tan doloroso hacer algo para nuestro bien?***

Hace algunos años comencé un proyecto del cual se desprendieron talleres sobre "alimentación consciente" y me he dado cuenta que es una manera sencilla y eficiente de promover el hecho de que la selección de alimentos es un acto continuo y constante en nuestra vida y que, cuanta más atención pongamos en ello, mejores serán los beneficios para nuestro cuerpo".

Para mí, tomar decisiones en este momento de mi vida es un acto y práctica de auto responsabilidad. De esta manera tomé la decisión de fluir con mi cuerpo y lo que me pida, siempre y cuándo no sea mi ansiedad, tristeza o mi furia las que me están mandando a comer cierto alimento. En esta gozosa conexión con mi cuerpo y sus diferentes estados de ánimo, cada vez logro detectar más rápido qué es lo que me pide comer cierta emoción. Por ejemplo, cuando estoy ansiosa como azúcar en mayores cantidades. Por lo que, cuando tengo un fuerte impulso de comer algo, primero **me pregunto si me lo está pidiendo el cuerpo o la emoción.** De esta manera es como voy decidiendo qué meteré a mi boca y a mi estómago, que a su vez se convertirá en mi sangre, tejidos, huesos. Decidir qué comer enmedio de un cúmulo de opciones que tenemos a la mano se convierte en un acto de valentía y voluntad, en un acto de consciencia, e incluso de resistencia. Isis lo explica hermosamente:

"Antes de adentrarme en temas igualmente importantes como son las vitaminas, minerales y fitonutrientes, me gusta enfatizar en que la primera elección consciente sobre nuestra alimentación es elegir siempre los alimentos (el conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir) siendo conscientes de la elección que estamos haciendo para poder hacernos responsables de lo que suceda a raíz de nuestra elección.

Hay quienes podrán acceder fácilmente a un mercadito y encontrar una buena variedad de alimentos frescos o quién se aventure a tener su propio mini huerto con lo esencial. Cuánto más logramos involucrarnos en el proceso que implica tener alimento y bebida a nuestro alcance, es cuánto más apreciamos el origen de los mismos. Les invito a probar lo bonito que se siente tener una plantita en casa de la que puedan cosechar frutos o esencias. El proceso de nutrir y ver crecer una planta que a su vez en algún momento nos va a nutrir a es completamente mágico. Entender que de la tierra provienen los nutrientes más asimilables para nuestro cuerpo nos llevará a buscar la mayoría de las veces opciones de alimentos cultivados con respeto y en armonía con los ciclos naturales de la cosecha. Nos hará entender de forma clara que no necesita haber durazno todo el año y que nos hace mejor aprovechar aquello que se produce por temporada y que casualmente contiene una carga de nutrientes específicos y útiles para nosotros en esa época del año. Está documentado que las prácticas masivas de agricultura y el uso de pesticidas han reducido el aporte nutricional de las cosechas por lo que es altamente recomendable para el ser humano la suplementación nutricional; en cualquier caso, lo primero siempre será que goces de la libertad de escoger con consciencia los alimentos que pones sobre tu mesa".

Pareciera que a veces es difícil decidir qué comer pero ahora me queda claro que hay que comer lo que haga gozar a mi cuerpo, y lo que me hace gozar son alimentos frescos que no me hacen sentir llena ni incómoda ni inflamada, por ejemplo. Por eso, ahora gozo lo que como y lo que mi cuerpo digiere, gozo elegir la mayoría de las veces, gozo pensar que mis elecciones se convierten en una carnalidad gozosa. Y para más de esta gozadera, cerramos con las siguientes palabras de mí querida amiga y colega Isis:

"Mi experiencia en torno al gozo me ha llevado a compartir con profunda alegría y seguir difundiendo éste proyecto, y también me ha permitido resguardar el gozo para acceder a él en las situaciones más difíciles y tristes encontrando cierto consuelo. Extiendo mi profundo agradecimiento a mi amiga y maestra, y a las mujeres que se han convertido en mis hermanas durante esta travesía con la Diosa Goza".

Amaranta Méndez
e Isis Rivera (colaboradora)

Sabiduría ancestral: amor, cuerpo y pareja

¿Hacia dónde nos está empujando la vida? Hacia las **CRISIS** tanto individuales como de pareja, de familia, sociales, culturales, religiosas, económicas, políticas y científicas. Es una de las variables principales que hemos de tomar en cuenta para poder amar tanto a nuestro cuerpo como a nuestra pareja (ya sea casual o de tiempo). Resulta que en nuestro cuerpo yacen, enquistados todos los conflictos, traumas, bloqueos, engramas, miedos, agresiones, obsesiones, etc... que nos limitan e impiden vivir una continua expansión de nuestra Sexualidad, pues nuestra energía sexual se encuentra bloqueada u obstruida y con ello, tarde o temprano, caemos en algún tipo de crisis.

La Sexualidad es un mar de energía misteriosa, sagrada y perfecta. Puede ser, que después de experimentar una gran confusión con respecto a la sexualidad, después de una etapa en que pruebas diferentes caminos, incluso después de una etapa en que te vuelves promiscuo/a o célibe o haber despertado con el hombre o la mujer equivocada, y aún después de una noche en que los afrodisiacos, sustancias y/o alcohol te dieron una "elevación" de tu química fisiológica, etc., sentir que no encuentras un camino sexual en el que la sexualidad te deje sentir algo más profundo, inspirador, más plasmado de éxtasis, de pronto, te haces preguntas diferentes al respecto de la Sexualidad, buscas así, un vínculo sexual diferente para que la energía sexual que nace en el sacro y estimula la creatividad en tu vida, suba hacia la coronilla. Para ello, es necesario que el hombre sea maestro de su energía sexual para que éste pueda encender el vientre de su mujer durante algún tiempo y, posteriormente, la mujer encienda el pecho de su hombre y así, después de un tiempo de viajar entre cumbres y valles, ambos suban las energías y vivan el éxtasis, la expansión, el amor y libertad que se produce.

Sin embargo, el primer paso para llegar al sexo mágico es **Confiar en tu Cuerpo** y confiar en él es una afirmación mucho más profunda de lo que se lee. Otra variable que sería conveniente que consideraras para amar a tu cuerpo es el **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 cubría enteramente toda tu piel se desvanece lentamente aumentando tu sensibilidad y, en consecuencia, **surge un deseo fuerte de querer sentir más placer.** ¿Qué te está sucediendo? 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 tu mente se va tranquilizando ya que ésta siempre "necesita" comprobar a través de eventos materializados (en este caso a través de las caricias corporales), cuando tu mente se tranquiliza, entonces tu espíritu --es el cuerpo que te permite expresar lo que hablas--, le 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", 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 tiene 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 entre el **cuerpo, sexo y placer.**

Sin embargo, no debemos perder de vista la importancia que tiene la **energía sexual.** La energía más intensa y poderosa del ser humano es la energía sexual. En esta Nueva Era Dorada que inició a partir del 22 de diciembre del año 2012, cada vez más, el plasma, chi, prana, energía kundalini, etc... está teniendo y va a tener su manifestación física más rápida en tu realidad inmediata sepas o no encauzarla, tu vida sexual se verá afectada cada vez en forma más inmediata en cuanto a tus vivencias, creencias, pensamientos, emociones, sensaciones, etc., sean éstas conscientes o inconscientes, lo que tienes que lograr es la congruencia entre tu adentro y tu afuera.

Son diferentes las puertas que conducen hacia el camino en la realización de una sexualidad plena, extasiante y consciente, este camino es el mismo para todos los seres humanos. Sin embargo, los rostros y nombres que se dan a estas puertas de acceso son muy variados, como por ejemplo: Sexo tántrico, sexualidad sagrada, sexo consciente, amor y sexo, etc.

El cambio de paradigma (amor y sexo y hombre y mujer, por ejemplo) te impulsa al deseo unir lo que siempre ha estado dividido, excepto en honrosas excepciones de seres humanos. Tiene que ver con enseñanzas milenarias que practicaban las civilizaciones antiguas cuya profundidad es enorme. La conjunción del amor y sexualidad (deseo) es una situación importante y seria, porque es el punto en el que fracasan todas las relaciones de pareja que viven en el dominio, la rivalidad y competencia.

En un encuentro sexual de intimidad profunda, irremediablemente, la conciencia se manifiesta. Por ello, es muy importante tomar en cuenta la conjunción de amor y sexo porque esto implica que aprendas realmente a escucharte, es decir, escuchar tu alma, o sea, lo que pasa en todos los ámbitos de tu vida y no a tu ego porque, si es verdad que la sexualidad es el punto en el cual se arman o se conforman todos los síntomas del ser humano, entonces, toda enfermedad tiene relación directa con la sexualidad con lo cual, nuestra máxima energía, que es la energía sexual, se encuentra obstruida. Si las enfermedades se anidan en la imposibilidad de amar y desear a lo mismo y éstas se curan cuando alguien logra amar lo que desea y desear lo que ama (las dos fuerzas que la alquimia ubica), entonces, se vuelve imperativo que superemos el paradigma "Tememos a lo que amamos" ya que, en general, lo que más amamos en la vida está asociado a los temores.

Es hora de preguntarte ¿Qué es lo que me hace verdaderamente feliz en el sexo? ¿Qué tanta intimidad vivo hacia mí mismo/a? ¿Cómo me relaciono sexualmente? ¿Qué tan lejos de la "madriguera de lo conocido" quiero salir?

Por otro lado, para que puedas relacionarte en pareja de una manera más "armoniosa" es muy importante comprender que, en primer lugar, existen muchos tipos de relación de pareja; en segundo, las parejas se unen y se relacionan en diferentes niveles conforme a su estado de conciencia y la capacidad para comprometerse y tercero, no generalizar las relaciones de pareja etiquetándolas, clasificándolas, juzgándolas y determinándolas sobre la base de nuestras propias creencias.

Para lograr que una pareja perdure en su relación es necesario que se pregunten **¿qué es lo que quieren que perdure y de qué forma lo quieren hacer?** Tienen libertad de elección, es decir, no hay nadie afuera que juzgue la forma en que se relacionan, sin embargo, sería importante que ubiquen en cuál de los siguientes niveles de relación de pareja se ubican siendo auténticamente honestos/as con ustedes mismo/as:

1) En un **primer nivel, las parejas se relacionan en forma infantil,** es decir, son amigos, compañeros, tienen discusiones, hacen berrinches, piden y demandan atención constante uno del otro, etc., Accionan como padre o madre uno del otro, platican mucho, pero la mayor parte del tiempo en formas muy absorbentes. La chispa de la pasión se pierde se sienten insatisfechos, pero con la sensación de incapacidad para dejar la relación.

2) En **segundo nivel, las parejas se relacionan en formas en que uno se apoya en el otro para crecer internamente,** es decir, lo agarra de "ancla" emocional, pero la relación afectiva es casi nula pues lo que en realidad les mueve es la pasión desbordada de un adolescente en la que predomina el placer no importa con quien ni cómo ni dónde. Obviamente, **en este tipo de relaciones de "pareja" la infidelidad se encuentra latente.** Lo importante es el presente y la capacidad para comprometerse es muy baja.

3) En **tercer nivel las parejas buscan, cada uno a su manera, la supervivencia de su personalidad conformada por su educación, creencias familiares, religiosas, conocimientos, economía y credos.** Buscan el dominio y control sobre sí mismos y sobre su pareja, en este nivel influyen de manera poderosa todos los condicionamientos adquiridos hasta el presente de sus vidas. Es aquí, donde surge la lucha de poder de lo femenino y lo masculino. Si los objetivos de ambos son similares, se establece un compromiso al punto de vivir juntos, ya sea por medio del matrimonio o en unión libre. El corazón aún no se encentra libre para amar incondicionalmente. Es el tipo de relación de pareja que más abunda e incluso se propone como modelo a seguir.

4) Sin embargo, existe un **cuarto nivel donde las parejas empiezan a hacer de lado los intereses propios y egoístas para buscar complementarse, es decir, el corazón está abierto para amar dando y recibiendo en crecimiento mutuo.** Se respeta la individualidad de cada miembro, se sabe escuchar con amor, respeto, confianza y equilibrio. Ambos saben que hay defectos, manías y momentos diferentes de estados del ser de cada uno, pero hay una gran aceptación pues no hay amenazas, chantajes, revanchas ni recelos. Se da y se recibe.

5) A partir de este **quinto nivel de relación, las parejas se encuentran en el flujo de la vida sirviendo al otro desde el alma,** es decir, desde lo más interno de su ser con un gran trabajo interior que les permite dar a los demás la fragancia de lo que son porque se han transformado en seres humanos completos. No caben los celos ni críticas, ni se cobran favores uno al otro y dejan que tanto su feminidad como masculinidad florezcan de forma natural.

Como se podrán dar cuenta, **lograr que una relación de pareja perdure depende mucho de lo creativo o lo destructivo de la relación.** Muchas parejas pueden durar años en formas constructivas o destructivas. Sin embargo, un aspecto importante es que sepan **hacia donde quieren llegar con la persona que tienen a su lado y de ahí, analizar las probabilidades de éxito o fracaso,** tomando en cuenta que siempre está el factor de lo impredecible e inesperado. **Amar siempre es un riesgo, ¡atrévanse a soltar sus miedos!**

Jaquelin Machado G. - Psicóloga
c-ha-p@hotmail.com Sexualidad Mágica perfil
Índigo y Desarrollo de Consciencia

Llega Workation a Club Med, una nueva forma de viajar

Levantarse, sentarse en la mesa del comedor, revisar la bandeja de entrada, participar en una videoconferencia, rara vez caminar, dormir y repetir. ¿Te suena familiar esta rutina? Pon fin a la dinámica de trabajar en casa y traslada tu vida a un entorno mucho más relajante. La pandemia ha acelerado la implementación del teletrabajo y la descentralización de grandes y pequeñas empresas. Según la Encuesta regional 2020: ¿Cómo se transformó el ámbito laboral y familiar?, realizada por diversas escuelas de negocios, México es el país de Latinoamérica en el que el home office ha tenido mayor aceptación y donde las expectativas de continuar con esta modalidad son más altas. El auge del teletrabajo y la digitalización por la pandemia mantienen a muchas personas trabajando desde casa, pero también han impulsado la tendencia de ejercer en remoto desde cualquier parte del mundo. La industria del turismo se ha percatado de ello y ha intensificado sus esfuerzos para ofrecer facilidades técnicas y apoyo para trasladar actividades cotidianas a escenarios de ensueño. Ante este panorama, el sector turístico ha aprovechado la oportunidad que representa la pandemia para reinventarse. Por ejemplo, **Club Med Cancún,** pioneros en el concepto ***All Inclusive,*** ubicado frente al Mar Caribe, lanzó su **programa Workation by Club Med** que atiende a quienes trabajan tiempo parcial y quieren pasar parte del día disfrutando del hotel o aquellos que se encuentran de vacaciones y quieren extender su estancia al trabajo. El programa Workation ofrece un

espacio seguro desde cualquier lugar del resort, así como acceso a sala de reuniones exclusiva. También incluye conexión inalámbrica a internet premium, acceso a impresora y pausas para el café con refrigerios. Además, en caso de requerirlo, se cuenta con expertos en TI para cualquier necesidad virtual. Una vez que termina el día laboral, la cadena también brinda una gran variedad de planes para desconectar y disfrutar de la parte vacacional en familia. Delineado por tres playas de arena blanca junto al segundo arrecife de coral más grande del mundo, ofrece una amplia variedad de deportes terrestres, además de la mejor experiencia gastronómica mexicana y entretenimiento nocturno al aire libre, que incluyen actuaciones en vivo.

La Tecnología 5G, accesible para América Latina

"La implementación de 5G será más sencilla que otras redes de generaciones anteriores. De hecho, las redes privadas serán el campo fértil para el crecimiento de 5G, pues no es necesario adquirir espectro público, el cual es muy costoso", dijo JP Lavado, Arquitecto Principal de Soluciones para la práctica de la industria de Telecomunicaciones en SAS. Gracias a esto, explicó el especialista, en América Latina, la tecnología 5G puede ser bastante accesible, no es necesario desembolsar millones de dólares, pues se elimina el factor del espectro. Esta accesibilidad ha creado las condiciones para desarrollar casos de uso prácticos en la región, y se realizan constantemente pruebas e implementaciones de esta tecnología. Por ejemplo, en Argentina se podría utilizar el edge computing para detectar a tiempo las plagas que afectan a los cultivos y salvar las cosechas. Esta innovación sería posible gracias a la implementación de 5G localmente, y no depender de redes Wi-Fi. 5G también se podría aplicar en industrias como la minería y la agricultura en Brasil, Perú, y Colombia, entre otros. JP Lavado dijo que algunas empresas están considerando el potencial de 5G para apoyar a disciplinas como la telemedicina, particularmente en lugares remotos donde los servicios de salud son limitados. La realidad virtual puede ser un vehículo para realizar cirugías a distancia, donde un médico especialista puede asesorar a sus colegas al otro extremo. Existen también otros desarrollos en el área de logística, para

rastrear contenedores y mercancías, así como en el área de la construcción, donde se utilizan sensores para verificar la estabilidad del suelo antes de comenzar a construir edificios habitacionales. El experto finalizó diciendo: **"la perspectiva de 5G en el futuro es muy positiva. Es una tecnología que es recibida por las empresas de prácticamente todas las industrias, y que abre la puerta a servicios avanzados, de la mano del edge y la analítica avanzada, y acelera el procesamiento de datos para hacer posible aplicaciones de próxima generación que aún no imaginamos siquiera".**

Mars Wrigley apuesta por la producción local de chocolate

Por medio de la **iniciativa "Por Amor al Cacao",** Mars apoya el cultivo de su emblemático ingrediente, generando un impacto positivo en los campos cacaoteros de Pichucalco, Chiapas, donde ayuda a mejorar la productividad y los medios de vida de los productores. El proyecto se ha venido trabajando desde hace 7 años con una inversión de $20 millones de pesos. **En México, el mercado chocolatero tiene un valor de 51 millones de pesos, genera 55,000 empleos y produce más de 26 toneladas al año, de acuerdo con el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.** Como jugador protagónico de esta industria y empresa socialmente responsable, Mars busca impactar de manera positiva en este mercado con iniciativas de valor. **Desde hace años, Mars Wrigley ha apostado por la fabricación local de sus chocolates, de gran tradición y consentidos por todo el mundo.** Por ejemplo, la planta de Toluca, Estado de México, donde se producen chocolates **TURÍN® y TURÍN® Alta Repostería.** En esta planta se producen más de 60 millones del único y tradicional chocolate CONEJOS®, el cual se vende exclusivamente en nuestro país.

WherEX invertirá 7 millones de dólares en su plan de expansión

WherEX, la herramienta digital de compras empresariales y pionera en el uso de Inteligencia Artificial (IA) para el comercio B2B, anuncia un cierre exitoso de capital por $7 millones de dólares, con la promesa de transparentar y aumentar la competencia en los procesos de compras de la industria en México, América Latina y Estados Unidos. La plataforma que nació en Chile y dio sus primeros pasos en la industria pesquera, donde detectaron una necesidad por digitalizar los procesos de abastecimiento y buscar oportunidades de ahorro, ahora crece para adquirir clientes y proveedores de diversos sectores empresariales como construcción, consumo y manufactura, sumando transacciones por más de $720 millones de dólares.

DHL Express invierte en infraestructura para la región de las Américas

El proveedor de servicios exprés a nivel mundial, DHL Express, da a conocer sus inversiones por US$360 millones entre 2020 y 2022 para construir nuevas instalaciones y expandir las existentes, en mercados clave dentro de la región de las Américas. Además, la compañía tiene la intención de invertir para reforzar su red aérea de América, como la introducción de nuevas rutas de vuelo directas.

Carlos Bonilla
carlosbonilla_98@hotmail.com

Grupo Aries destina un porcentaje de sus utilidades a proyectos sociales

Dentro de sus programas de **Responsabilidad Social Empresarial,** que le han hecho merecedor al distintivo **ESR** que otorga el **Centro Mexicano para la Filantropía (CEMEFI)** por sexta vez consecutiva, está el apoyo a personas con capacidades diferentes. En este tenor, con la representación de **Jorge Ojeda, Fundador y Presidente de Grupo Aries, el Lic. Armando Medina, director de director de comunicación corporativa de esa empresa, hizo entrega hoy de un cheque de $50,000.00 al DIF Municipal de Rosarito, a cargo de la Lic. Liliana Quintana.** "Si bien es cierto que la discapacidad es la condición de ausencia o limitación de capacidad en el individuo, ésta no debe ser una condicionante de desigualdad o desventaja social para las personas que la padecen" dijo Armando Medina durante el acto de entrega del cheque. Como parte de la labor social que Grupo Aries desarrolla en Baja California, en esta ocasión correspondió este donativo al municipio de Rosarito. Grupo Aries destina anualmente más del 1% de sus utilidades antes de impuestos en proyectos sociales y de inclusión.

Disponibles el video y la canción *Clases de Historia*

La película, protagonizada por **Verónica Langer y Renata Vaca,** escrita y dirigida por **Marcelino Islas Hernández,** se estrenó en salas de cine en el mes de septiembre. Fue distribuida por **Alfhaville Cinema.** Juan Manuel Torreblanca y Renata Vaca hicieron un gran equipo en la canción Clases de Historia, que forma parte del soundtrack de la película con el mismo nombre. Clases de Historia fue compuesta y escrita por Juan Manuel Torreblanca que propone con esta canción enfrentar las cosas a la cara y ver el mundo como es. El video y la canción están ya en plataformas digitales, en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=5yTFj1PkRyA

Teatrikando

El Teatro Blanquita

Nos da tristeza verlo abandonado y tras una alambrada. Recordamos tantos nombres legendarios que pasaron por ahí: ***Palillo, Resortes, Cantinflas, Tin Tan, María Victoria y Tongolele; Borolas, Pérez Prado, Clavillazo, La Sonora Santanera,*** larguísima lista de quienes han sido parte de la cultura y el entretenimiento. El Blanquita también tuvo teatro formal: "Doble moral" es una de ellas, dirigida por **Maricela Lara, Morris Gilbert** hizo algo sobre **Selena** (que con el plantón sobre Reforma obligó a terminar prematuramente) y muchas otras producciones. **El Blanquita no hizo nada, ¿por qué esta tras las rejas?**

Nora Velázquez

Cumple 25 años de hacernos carcajear con su personaje de ***Chabelita.*** Cinco excelentes rutinas cómicas que rematan con la clásica viejecita que **Alejandro Licona** escribió hace años: una anciana devota se confiesa con un padre que sorprendido escucha e interpreta como súper pecaminosas las palabras de *Chabelita,* y al final se da cuenta que ha estado en la versión equivocada. Otros juegos literarios que nos hacen reír son la mamá del payasito callejero, la portera del edificio, que ya no hay en los condominios modernos y la esposa del hombre como hay muchos, y cuyas "hazañas" cubren las esposas con una sonrisita. Nora Velázquez celebra un cuarto de siglo de dar vida a este personaje que ha hecho reír a varias generaciones. Primero lo actuó con **Sergio Corona,** que en la televisión nos hace carcajear todavía. Todos recordamos la intervención de ***Jo Jo Jorge Falcón,*** que logra también la excelencia. Estaba anunciada con **Carlos Ignacio** quien no pudo cumplir con el compromiso, más estuvo listo **Pepe Olivares** quien nos hizo reír con sus expresiones y voz, con el tono y naturalidad que le caracteriza. No nos queda duda del gran comediante que es ¡Lo hizo con un escaso número de ensayos!... Nora nos brinda cerca de 2 horas de risa, comediante de altísimo nivel que demuestra que podría hacernos pasar un buen rato sola, con sus personajes dignos de la mejor revista mexicana, por su lenguaje pícaro y medio. Es un gran trabajo donde hay todo lo necesario: libreto, actuación y dirección, que no informan quién es, pero sin ella no sería tan perfecto. **Teatro 11 julio,** en Narvarte. Recinto que es sanitizado al máximo, me consta con la nube blanquecina que hace ver como Londres el espacio de **Rubén Lara.**

Rosita Pelayo

"Ven a reír, a llorar y reflexionar" es el slogan usado para motivarnos a ver a la Pelayita. En una conferencia-teatralizada, da testimonio de vida con alegría, e informarnos de sus visitas al médico, a un especialista, ortopedista, homeópata, chamán y brujo. Es una bella chica a la que le ha tocado la mala fortuna de padecer aterosclerosis. La recordamos en ***Cachún Cachun Ra Ra!,*** telenovelas como **El pecado de Oyuqui, Serafín, Abrázame muy fuerte** por citar algunas. En comedia musical siempre tendremos presente interpretando a ***Consuelo,*** en **El diluvio que viene.** La podemos ver sábados y domingos a la 1 pm, en el **Círculo Teatral,** Veracruz 107, Col. Condesa, Ciudad de México.

Lilia Aragón 1938-2021.

Participó en casi 40 telenovelas, entre las que destacan: **Simplemente María, Rubí, María Isabel, Pueblo Chico Infierno Grande, Rosa Salvaje, Cuna de Lobos, Angelitos negros,** entre muchas. Abundantes programas unitarios. 23 Películas de las que dejaron profunda memoria **La güera Rodríguez y La mujer perfecta.** De teatro recordamos **Nube 9,** donde compartió créditos con **Morris Gilbert, Las viejas vienen marchando y Bodas de sangre,** entre las que más recuerdo. Fue una gran líder sindical, actriz y facebookera, que con toda la gentileza nos daba sus opiniones en temas cultos de la escena mexicana. DEP.

¿Los Microteatros pasaron a mejor vida?

Me preguntaron *¿quiénes han salido de la actividad teatral por la pandemia?* --Creo que nadie, ¡ah sí!, los microteatros, se llamaron "En corto", "Express", "Microteatro México" y otros, que son los primeros que seguramente desaparecerán por sus reglas: 15 minutos, 15 espectadores en una pequeña habitación.

Benjamín Bernal
Presidente de la Agrupación de Periodistas Teatrales
Oficina.- 56 88 02 80 / Celular.- 55 32 22 94 62