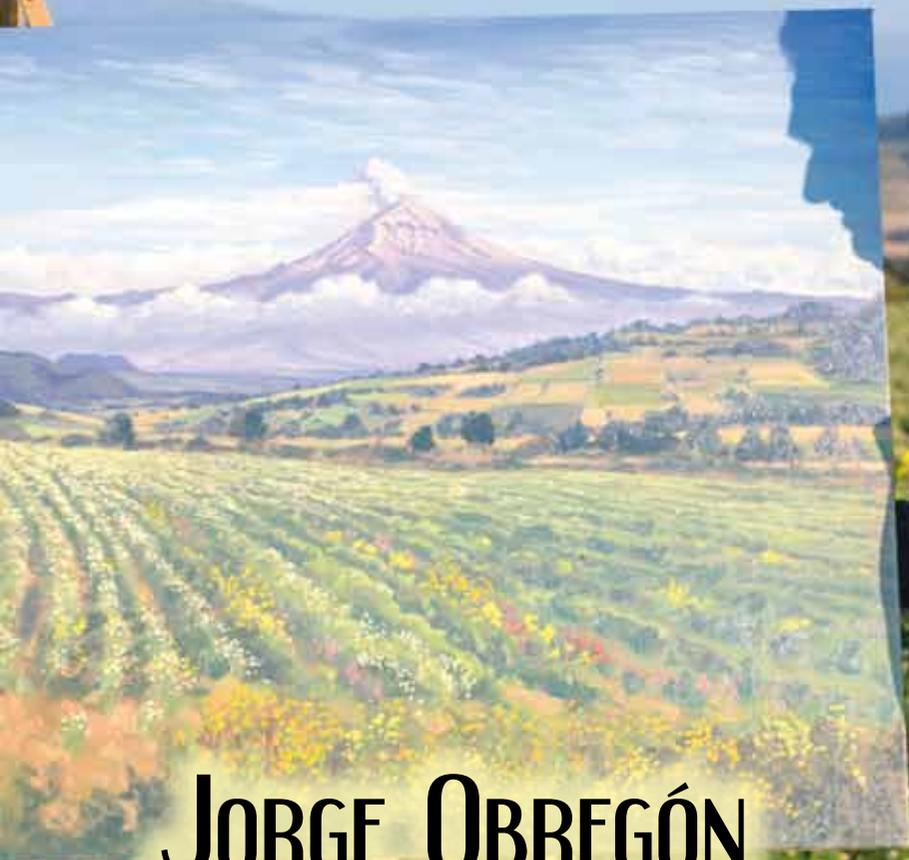




PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA



JORGE OBREGÓN Y SUS VOLCANES



Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 284
Julio
2023

\$30.00



¡Libérate de esos lentes![®]
en **omnilaser**[®]
Corrección láser de la vista

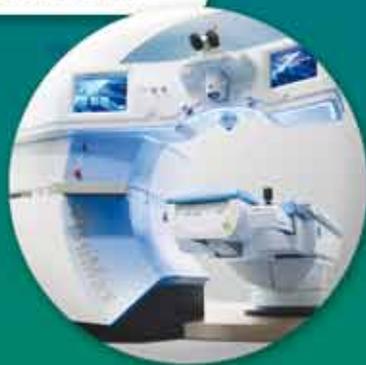


Miopía
Astigmatismo



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

04

Conductora
Fabiola
Martínez



06

Embajador
de Saharaui,
Mujtar
Leboihi
Emboiric



08

Político
Lilia
Margarita
Valdez
Martínez



10

Periodista
Cynthia
Lara



PERSONAE, Revista mensual
Número 284, Julio 2023
Editor Responsable
Lic. Ramón Zurita Sahagún

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

Número de Certificado de
Licitud de Título: 12973

Número de Certificado de
Licitud de Contenido: 10546

Diseño: Elba Rodríguez
Fotografía: Cortesía Jorge Obregón

26
Arte



12 Verso Converso

Popocatepetl y los nombres en Náhuatl

14 Ambrosía

La Guía Peñín

16 Gastronomía

Parque España Rooftop

17 Cine

Estrenos

18 Misceláneo

A qué huele la felicidad
Políticas y Educación, una vida Naranja

22 De Viaje

Bellezas de la República Mexicana 1

24 Reporte Político

Sufragantes comiciales

30 Ex Libris

Pequeñas memorias... José Saramago

32 Personajes

Rescatando a los equinos para sanar

34 Sexualidad

Maestría sexual del sendero amoroso

36 Psicología

Perder es ganar...

38 Mundo Publicitario

40 Teatro

Teatrikando

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 responsabilidad de quien lo escribe
y no reflejan necesariamente el punto de
PERSONAE.

DIRECTORIO

Presidente y Director General

Lic. Ramón Zurita Sahagún

Subdirectora General

Fernanda Zurita Cobo

Directora Editorial

Rosaura Cervantes Conde

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

Benjamin Bernal

Carlos Valdés

Roxana Wiley Cota

Kury Galeana

Marcela Magdaleno

Elliot Barrascout

Zuleyka Franco

Karla Aparicio

Josefina Fernández Cueto

Juan Danell

Raquel Estrada

Jaquelin Machado Garduño

Gerardo Loaiza

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

Smartpress Vision S.A. de C.V.

Tel. 56 11 73 49

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](https://www.facebook.com/DiarioImagenOnLine)



[@DiarioImagen](https://twitter.com/DiarioImagen)

edicion@diarioimagen





Fabiola Martínez, con un gran secreto

Ha arrancado corazones en programas como *La escuelita Telehit*, *Guerra de Chistes*, *La cantina del Tunco*, *Queremos más*, cuenta con más de 1 millón 300 mil seguidores en Instagram, **Fabiola Martínez**, definitivamente una figura de la televisión.

Muy pronto, participará en una nueva plataforma en línea: “Ahorita viene algo bueno, creo que aún no lo puedo contar, pero viene algo muy padre en cuanto a la nueva plataforma de todo este rollo, se estrena en octubre, va a estar fuertísima y soy parte de ella. No podemos decir nada, pero muy pronto van a ver espectaculares por toda la ciudad, es tipo *Onlyfans*”.

Nuestra entrevistada inició su carrera en un programa de multimedios Monterrey, Acábatelo, nos narra que iba como público cuando Mario Bezares la vio e invitó a participar en los concursos televisivos para luego ofrecerle integrarse a su elenco: “Siempre me ha gustado la fama, que sepan quién soy y que me reconozcan. Así soy desde chiquita, yo veía en la tele y decía: *Qué padre, ya sale la tele y la conocen, qué padre sería estar ahí*”.

No obstante, con la fama ha venido cierto acoso: “La gente te juzga como si ellos fueran personas perfectas y te escriben en redes sociales como si te conocieran, como si supiera lo que tú estás pasando y a veces sí es feíto, es difícil”. “Antes me dolía mucho o me frustraba porque yo quería contestar todo; o sea, decir cómo piensas que esto es verdad y no sé qué, me enganchara; por decir, si 100 comentarios eran buenos y uno malo, yo le contestaba al malo, me quedaba con lo malo. Fueron pasando los años, yo estudié psicología, y decía ‘no puede ser posible que en lugar de ver todo lo bueno, vea lo malo’, que es lo que casi todas las personas hacemos y no sé por qué... Es como cuando tienes una casa hermosa pero la sala está fea y te concentras en eso. Entonces, dije ‘¡Ya basta! Que piense cada persona lo que quiera’ y en realidad ya no me dedico a dar explicaciones. Al final de cuentas, siempre va a ser la verdad de cada persona; lo que tú opines de mí, eso es la verdad porque lo es para ti, es tú verdad; lo que otra persona opine de mí, es su verdad. Imagínate si nos vamos por el mundo tratando de que todos sepan quién somos en realidad, pues está cabrón. Yo solo me encargo de que mi familia y la gente cercana sepa quién soy”.

Con frecuencia la vemos en papeles de *bomba sexi*, en programas donde a veces el conductor juega con el doble sentido hacia el atractivo visual, no obstante hay quien no entiende que es ficción, nos explica: “Es la tontería total, porque es un personaje realmente igual que los actores, nosotros interpretamos un papel y mi personaje era como muy lindo, muy tonto, sí le decían cosas y ay sí se la creía y pues en la vida real no soy nada de eso, a mí me dices algo y te parto tu madre, prácticamente. En la vida real, nos llevamos increíble, nos adoramos y no nos faltamos al respeto”.

Expone: “La televisión es televisión, o sea, al final de cuentas lo que le interesa o lo que nos interesa a nosotros es vender imagen, vender un producto, vender lo que sea, igual que en las series que ahora están saliendo, todas tienen escenas sexuales, donde a la mujer se le ve el busto, incluso ayer yo estaba viendo una serie que se llama Monarca y al hombre ya se le ve ahí o sea algo impresionante, pero al final de cuentas es eso es morbo, a la gente le gusta. Tienes que aprender a saber que es una pantalla y que en la realidad, solamente eso, y si no te gusta, no la veas. A lo mejor nos vestimos muy sexys, pero no sé por qué la gente se martiriza, cámbiale; o sea nadie te obliga a verlo, igual que en redes sociales, si no te gusta cómo es una persona para qué le tiras *hate*, ya no la sigas, ya no veas lo que hace, pero hasta parece que a la gente le encanta atormentarse”.

Le pregunto si alguna vez ha sentido que el co-conductor se pasa de la raya con ella, acota: “Conmigo, a diferencia de otras conductoras que estuvieron, se medían mucho porque me conocen en la vida real. Entonces, digo, está bien, vamos a hacer esto de tele y todo, pero tampoco te me pases”.

Sobre su éxito en redes opina: “Yo creo que a la gente le ha gustado lo que he hecho desde que inicié en televisión y les gusta lo que subo, porque ahí hay una parte de Fabiola, pero no es toda. Hay veces que puedo subir cosas de enamorada y no estoy ni enamorada, a veces puedo subir cosas de triste y no estoy triste, muchas cosas de las que no es Fabiola. Al final, siempre salgo ahí bonita, siempre estoy en el ejercicio, pero nunca les he subido algo como la verdadera Fabiola; al final de cuentas yo creo que las redes sociales son un éxito porque muestras como lo más bonito y pues eres inspiración para otras personas”.

Nos dice que desea retirarse joven de los escenarios y por ello ya hace ciertas inversiones: “Yo siempre estoy pensando en el futuro, me da pavor llegar al futuro y no tener una buena economía. Casi siempre lo inmobiliario deja y fue como me aventé, empecé a juntar dinero, hice los primeros cuatro locales, creo en un año y medio tengo que hacer otros cuatro más y, ahora sí, poder decir *vivo de mis rentas*”.

En la conducción suele interpretar un papel, por lo que le pregunto en dónde se ha sentido más ella: “Cuando estuve en *La cantina del Tunco*, creo que ahí fue más Fabiola real, porque yo era la encargada de los juegos, soy súper competitiva, me encanta ganar y ahí ponía orden. En ese programa yo agarré la batuta prácticamente de todos los comediantes y yo decía qué se hacía; me tocaba competir contra actrices que iban o cantantes, y a mí no me importaba nada, o sea yo salía de ahí toda *moreteada*, desgñada”.

Para concluir se describe: “Soy una mujer muy fuerte, nunca se da por vencida, soy muy terca, muy soñadora y creo que disciplinada”.



Josué Cruz 



Mujtar Leboihi Emboiric, embajador de una nación ocupada, Saharai

Desde hace un año, todos los reflectores apuntan a Ucrania, sin embargo, no es el único caso de ocupación militar, infortunadamente, hay conflictos que ya ni siquiera se toman en cuenta, como es la ocupación marroquí de la República Árabe Saharaui Democrática que lleva 48 años, y de ello charlamos con su embajador en México, **Mujtar Leboihi Emboiric**.

“Llevamos casi medio siglo de una ocupación militar que ha sido condenada por la legalidad internacional, y es uno de los casos más típicos y más sentidos de descolonización a resolver, y que la comunidad internacional ha sido incapaz de resolver”, **nos comenta el diplomático**.

Es imposible no preguntarse por qué un conflicto puede durar tantos años, la respuesta es poco optimista: “Por las mismas razones por las que no se resuelven muchos temas: la falta de voluntad política. Las grandes potencias tuvieron que ver con la guerra, financiaron la guerra, vendieron armas y siguen vendiendo, y como son grandes beneficiarios de la guerra, se callan frente a la violación de la legalidad internacional, tratándose de un país relativamente pequeño. También tiene que ver con la falta de asumir un compromiso político por los demás Estados, hasta que les pase, y cuando les pasa ya todo el mundo empieza a preguntarse por qué hay guerra aquí, y mientras, nos pasa a los más pequeños, en África nadie hace mucho caso, al menos así ha sido en el tema Saharaui Occidental desde 75 (cuando el Saharaui se independiza de España para inmediatamente ser ocupado por Marruecos con una escalada militar).

“Ahora, hay que reconocer que gran parte de la comunidad internacional es seria, es comprometida y asume sus responsabilidades; más de 85 países reconocen al Estado Saharaui, apoyan a su pueblo, dentro de ellos México”, **destaca**.

Advierte: “El talón de Aquiles de la comunidad internacional es donde hay conflictos que son muy importantes, entonces el Consejo de Seguridad es capaz de declarar hasta una guerra si hace falta, como en Irak o en Ucrania, pero donde hay otros conflictos, que ellos llaman de ‘baja intensidad’, como si la muerte tuviera intensidades, para esos conflictos no pasa nada en África, aunque también en América Latina. Hay que recordar que los centroamericanos resolvieron ellos mismos sus problemas, México sirvió de mediador o dio el apoyo que hiciera falta como país de la comunidad internacional, pero la ONU no resolvió nada, como tampoco resolvió nada de Saharaui, Etiopía, Namibia, Angola, Mozambique. Es un tema claro basta con decirle NO a Marruecos. No tenía que mandar armas, ni hacer guerra, con simplemente decirle NO; pero le compran los recursos naturales mientras le venden armas. Palestina es un caso emblemático, como el Saharaui, doctrinalmente muy claro desde la legalidad internacional, porque quien ocupa es un amigo, entonces no es una ocupación y cuando el que ocupa no es amigo entonces es una ocupación aunque sea Farrah Aidid, por hablar de Somalia”.

“El punto de acuerdo es claro, nadie te puede robar tu casa y pretender que a los 40 años le asista derecho, el derecho internacional, en esto, es nítido, la ilegalidad no engendra derecho, por lo tanto, la solución es que Marruecos salga del territorio. Por eso, la comunidad internacional tiene este dilema, a la hora de la verdad no conviene que países como Marruecos expandan sus fronteras por la fuerza, porque de eso aprenden otros grandes que tienen capacidad y que pueden hacerlo y lo hacen”.

“La comunidad internacional puede resolverlo con que simplemente le diga a Marruecos, ‘no cuentas conmigo, no te compro recursos naturales, no te apoyo en tu aventura y, además, no hablo contigo’. Eso ya está demostrado en la historia, cuando el

ladrón no encuentra quien lo cobije, al final, no habrá ladrones en el barrio, cuando ve que no solo no encuentra quien le compe sino que todo el mundo lo condena. Los países firmaron la carta de Naciones Unidas donde se comprometen a ser serios a condenar las ocupaciones, en eso hay que ser serio y taxativo; o sea hay que hacerlo tal cual lo pide la letra que es clara. Marruecos alegó derechos soberanos; sin embargo, fueron ya esgrimidos en el Tribunal del Haya en 1975. Le importó poco y sigue ocupando el Sahara porque sigue habiendo voces que le dicen al oído, ‘yo te vendo armas, yo te compro recursos naturales, tú véndeme fosfatos y fauna Marina’. La Unión Europea, con todo lo que dice y hace por los derechos humanos y por la legalidad internacional, roba los recursos naturales de Sahara”.

Denuncia se ha modificado artificialmente la demografía de la región para ganar un posible referéndum: “Los marroquíes, desde el 91 y sobre todo en el 99, han traído más de dos veces la población saharauí, existente. Por eso, es importante la misión de Naciones Unidas, todos esos desfilaron frente a los cascos azules y bajo ciertos principios generales, desechando la mayoría. Lo que quería Marruecos era que la comunidad internacional le diera fraudulentamente a Saharauí vía repoblarlo de colonos y decir ‘ahora sí voy a hacer el referéndum’, pero la comunidad internacional tampoco está dispuesta a esas bromas de mal gusto de querer cambiar la demografía a un país y luego utilizar la ilegalidad como si fuera legal”.

Glosa: “El mismo Marruecos hipotecó su historia, son más de 40 años en una aventura que es ilegal, que obliga la comunidad internacional a cometer ilegalidades, salvo los países que son serios como México que reconocen el Estado Saharauí. En esencia es decirle no a Marruecos ‘no estoy de acuerdo con tu ocupación’, pero imagínate, Europa, Francia, Alemania o Estados Unidos son países que se callan frente a una ocupación y pretenden que el mundo los ayude ahora que tienen guerra en Ucrania o la tuvieron Yugoslavia. En todas las guerras que tienen en su entorno, piden al mundo que sea serio con la integridad te-

rritorial de los países, sí, pero hay que serlo en todos los casos. Hubo una época en que Estados Unidos le pedía Marruecos ‘o celebras ese referéndum al que tú mismo nos invitaste o vamos a eliminar la minuta’ y hubo otros momentos como los últimos 20 días de Trump que incluso le concedieron soberanía a Marruecos sobre el Sahara a cambio de que Marruecos reconociera Israel y su soberanía sobre territorios ocupados de Palestina. Imagínate un trueque de esa magnitud y de esa flagrante violación de la legalidad, como si las soberanías se concedieran en un café”.

Reitera su agradecimiento a la postura mexicana: “México es una escuela doctrinal clara y sabe que su capital está en esa claridad a nivel internacional, siempre ha apoyado el derecho a la autodeterminación, ¿cuántos españoles acogieron aquí, huyendo?, por no hablar de América Latina completa. México, bajo esta lógica, reconoció al Estado Saharauí desde 1979 y desde entonces tenemos embajadas. Tiene la capacidad moral y política de hablar con Marruecos, enfrente, diciéndole yo reconozco al Estado Saharauí y no se atreve Marruecos a mirar a México con otra cara; sin embargo, no así un país pequeño, son capaces de llenarle a España de 12 mil emigrantes lo que no pueden hacer con México, pero porque saben que España no puede no habla con la moral con la que habla México”.

Explica que España al ser su antiguo colonizador tiene obligaciones legales de apoyarlos: “Debió asumir su responsabilidad que es descolonizar el territorio, por lo tanto, desechó la ocupación. Lo que hizo España fue negociar con Marruecos como abandonar el territorio. Ahora juega del lado de Marruecos desde que desconoce el conflicto, desde que no hacen nada; por ejemplo, legalmente debe informar sobre el territorio que es una ocupación ilegal. Incluso deberían haber defendido con su ejército, no lo hicieron. Vale, que tampoco defiendan con su ejército, pero, al menos discursivamente, en la ONU, decir “oye este es un caso de descolonización que me incumbe a mí legalmente, vamos a resolverlo bien” y recabar apoyo político, y no lo hace”.

Este es un caso donde se demuestra que los cañones siguen siendo quienes hablan, el embajador opina: “Lamentablemente rugen fuerte, esto es verdad, y acaban con economías, acaban con todo, este es un mundo de fuerza bruta, pero también es verdad que se puede desarrollar y hemos desarrollado otro mundo interesante. Estados Unidos, le vende misiles; Francia, armamentos que le acaban de dar a Marruecos; pero Fatma Mehdi Hassan, una mujer saharauí que organiza mujeres en el territorio ocupado en Saharauí Occidental, le ha hecho más daño a Marruecos, que todo el daño que ellos nos pueden hacer. Una mujer saharauí le ha hecho mucho daño porque son mujeres que se organizan pacíficamente que se paran frente a ti, que te hablan con la verdad, que hablan con todo el mundo con la verdad, que el Congreso en Estados Unidos las escucha, que el Congreso en México las escucha, que los políticos las escuchan, tienen más peso que rugir que esos grandes cañones, que al final de cuentas, caen en medio del desierto, matan un grupo de personas, realmente, pero no cambia la historia del mundo. Este tipo de personas lo hacen de manera pacífica. No tenemos armas suficientes, no obstante, fue Marruecos quien pidió que armáramos la guerra porque no pudo con la resistencia pacífica”, **concluyó**.

Patricio Cortés 





Lilia Margarita Valdez Martínez, preside la Comisión de Salud en la Cámara de Senadores



Difícilmente encontraremos un tema más importante que la salud, sea en el seno de un hogar o en el parlamento de cualquier nación. México experimenta intensos cambios legislativos en la materia, por ello buscamos a la **Senadora Lilia Margarita Valdez Martínez** quien preside la Comisión de Salud en la cámara alta.

La charla se da justo en la recta final del periodo ordinario, después de recibir una cascada de leyes aprobadas por la otra cámara y decenas de pendientes, nos confiesa: “Es tarea bien grandota, hay que regresar inmediatamente para poder sacar no nada más esas minutas que nos mandaron de diputados, sino otros asuntos pendientes que tenemos aquí en el Senado”. Sobre los pendientes de su comisión comenta: “La salud es un tema además de complejo, prioritario en el país, para la sobrevivencia de los seres humanos. Tenemos, sí, varias iniciativas de salud que vienen de diputados hacia el Senado y que del Senado se mandaron a diputados en los últimos meses. Inclusive, hay algunas que están detenidas, por diferentes circunstancias, desde hace más de dos, tres o hasta cuatro años. De parte de nosotros, de Salud, hay algunas que se **quedaron pendientes** como la de **ampliar la licencia para las mujeres después del parto** de tres meses a ciento veinte días, esa está **atoradilla**; tenemos otras iniciativas detenidas. Alguien dirá ‘no pues eso no es importante para el país’, para nosotros sí. Para **disminuir un poquito la violencia obstétrica** por el personal de salud, tenemos la propuesta de que las mujeres en el trabajo de parto sean acompañadas por un familiar que ellas decidan; eso está un poquito detenido porque nuestros hospitales fueron construidos hace veinte o treinta años con la idea de que nada más debe de estar la mujer y quien está atendiendo el parto, son salitas muy estrechas”... **“Ya lo de tamizaje ampliado**; pero tenemos pendiente un tamizaje que se puede decir súper ampliado donde se cubran más de ciento veinte padecimientos cardiovasculares, oftálmicos, auditivos, de cadera, etcétera, en todos esos aspectos. Es muy caro, pero si queremos tener a nuestra población sana se va a tener que invertir en eso. Seguimos con temas y tareas pendientes que tenemos que retomar en el periodo que inicia en septiembre”.

De hecho, el tema que nos convoca es la desaparición del Instituto de Salud para el Bienestar, INSABI, para pasar a ser IMSS Bienestar, antes teníamos el Seguro Popular, por lo que pregunto si sólo se trata de cambios de nombres, la senadora expone: “Puedo decir, en esta ocasión, no nada más va a ser un cambio de nombre, sino realmente un cambio de estructura y de objetivos, programas y proyectos. Cuando nosotros aprobamos la desaparición del Seguro Popular fue con la idea de terminar un periodo que para unos ha sido muy bueno, para los que lo empujaron y lo pusieron a cubrir las necesidades de una población desprotegida. Le faltó mucho al Seguro Popular, lo hemos dicho en muchas ocasiones, no había programas, no había vacunación, no había control de embarazo, todo lo que para nosotros es tan importante, que es prevenir. Se aventajó en el sentido de que se empezaron a bajar cuotas para los usuarios, algo muy importante que lo vivimos y nos constató que el Seguro Popular no debió haber sido, a lo mejor eso lo hubiera salvado, la caja chica de muchos políticos para hacer lo que no se debería hacer. Ahorita se está proponiendo, no nada más el cambio de nombre, IMSS Bienestar es un programa y un proyecto instalado, aferrado, en la población que empezó hace varios años en México como IMSS COPLAMAR.



Este empezó poco a poco, despacio más o menos en los setenta empezó y se ha ido fortaleciendo, arraigando en la población, ha dado muy buenos resultados y ahora simplemente se cambia para esa población desprotegida, que son alrededor de 50 millones de mexicanos, a un proyecto ya establecido, programas, médicos, especialistas. Algo muy importante, yo me digo *egresada* del Seguro Social, pero en realidad soy jubilada, me consta el compromiso y la disciplina de los trabajadores”.

“Le adelanto que en la Comisión de Salud vamos a estar muy pendientes. Uno de los problemas de **IMSS Bienestar** es que la pandemia se nos atravesó y no se pudieron normar las reglas de operación, hay que reconocerlo. La pandemia vino y dijo: <Ninguna regla, ninguna burocracia, denme para vacunas, para medicamentos, para contratos> y se nos fue el seguro del Bienestar del instituto en eso. Actualmente, con este cambio, la Comisión de Salud va a tener un compromiso de no quiero usar la palabra ‘vigilancia ni ...’, pero vamos a estar pendientes de que realmente en los próximos 180 días, en una forma supervisada, que no nos corresponde como legisladores, pero estar coadyuvando para que en 180 días este cambio sea de todo a todo, cambios administrativos, económicos, de contratos, de hospitales. Yo le puedo decir que hay estados, como el mío, que no tenemos hospitales de IMSS Bienestar, van a seguir cubiertos los pacientes en los hospitales del estado”.

Le comparto que hace poco tiempo charlé con profesionales de la salud mental y me manifestaron su preocupación por los manicomios, asegurando que los quieren desaparecer y hoy no reciben medicamentos para tratar a los pacientes quedando en una situación precaria. La legisladora de Morena comenta: “Ya no les podemos decir *manicomios*, ni les podemos decir locos. Esa es una de las grandes reformas de que tratemos a nuestros pacientes como personas que han perdido su salud, la salud es integral, por X circunstancias que pueden ser muchas, su salud mental está deteriorada. En esa ley vienen reformas donde no se les va a desamparar. Ya no se va a usar que en una familia exista un hijo de 18 o 20 años con trastornos mentales o viejitos y que se les quiera echar de la casa, se les quiera mandar a un lugar donde no me des lata, donde te cuiden, donde te tengo abandonado”.

Añade: “La otra pregunta que ha habido alguna deficiencia, escasez de medicamentos psiquiátricos. Sí, pero no depende del nombre de la institución, esto tiene hasta contextos internacionales, donde las sales, los medicamentos escasean. A nivel nacional los empresarios, los farmacéuticos, quienes distribuyen los medicamentos, aprovechan para encarecer los medicamentos, ‘si hay necesidad y yo no los vendo, a fuerza la gente se va a desesperar y me los va a comprar a como yo quiero’, mercadotecnia elemental. Es como el tomate, o sea, se pone caro, caro, caro pues lo compramos a como sea porque sin chile, tomate y cebolla los mexicanos no funcionamos”.

Solicito confirmación: ¿Usted me sostiene que el problema del desabasto de medicamentos, que no solo es en los psiquiátricos sino en muchos otros lados, no es por falta de dinero del gobierno sino por falta de abasto?, responde: “No es sólo por el control que tienen los empresarios farmacéuticos y distribuidores de los medicamentos, que es mucho, sino por cuestiones internacionales, también, porque, en algunas instituciones, el abasto de los medicamentos depende de la forma en que se solicitan y la solicitud de esos medicamentos depende de la región, depende del estado, depende hasta de la estación y del clima. En estos momentos ya a quien corresponda debe de estar pidiendo medicamentos para las diarreas, para el cólera -porque ahí viene la estación con esos problemas- y posteriormente se tiene que estar pensando en medicamentos para estación fría. Entonces es muy complejo el problema del desabasto, pero yo estoy segura, que poco a poco, a corto plazo, lo vamos a ir subsanando”... “En los medicamentos, hay desabasto porque todavía tenemos la cultura pasada de querer tomar lo que no nos corresponde”, **concluye.**



Patricio Cortés 



Cynthia Lara rinde homenaje a Jacobo Zabłudovsky

Rosaura Cervantes ✍

En medio de aplausos, de estrechar manos, de abrazos y de palabras de agradecimiento, **Jacobo Zabłudovsky** se retiró de la televisión aquella noche del 19 de enero de 1998. Se terminaba una época en la que él y su equipo, crearon, transformaron y consolidaron el mundo de las noticias. “**24 Horas**” es y será -para la generación de finales del siglo XX- un referente.

Recordemos aquellos televisores a color que recién se masificaban, cuando aún había que ‘echar grito’ para colocar correctamente la antena y así poder captar la señal, porque de otra forma sólo se tendría rayitas horizontales blancas, negras y grises. Había cuatro canales que de manera manual se tenían que cambiar. Las transmisiones en vivo empezaban a dominar el panorama, pero detrás de esa magia televisiva había un equipo comprometido, apasionado, disciplinado... Fue escuela de los actuales Señores de la comunicación, de productores, de directores, de técnicos, de tramoyistas, y... si cerramos los ojos aún podemos escuchar su voz diciendo “*Si Lupita*” (refiriéndose a la persona que pasaba las llamadas).

Dentro de este semillero, estaba ‘Lara’, la hermosa, talentosa y arriesgada **Cynthia Lara** quien hoy nos transporta precisamente a los años 70, 80 y 90 de manera magistral a través de “**Lo dijo Jacobo**”, un libro en el que rinde homenaje a su jefe y amigo, a su segundo padre, al guía que tanto admiró, aún antes de conocerlo y aún antes de trabajar con él, al maestro Jacobo Zabłudovsky, que este 2 de julio se conmemoran 8 años de su partida, y en él, incorpora -como buena periodista-, entrevistas, testimonios y su propia experiencia al lado de su mentor.

El Prólogo realizado por **Heriberto Murrieta** enchina la piel, muchos periodistas se hicieron bajo la dirección de Don Jacobo y Cynthia Lara nos lleva a las entrañas de aquel incipiente mundo de las noticias y de los reporteros televisivos.

La charla da inicio con recuerdos de cuando ella y nuestro director general, Ramon Zurita reportearon: “... Nuestros pininos, a principios de los años 80. Imagínate se dice facilísimo, pero en realidad no lo es”. **Hace un comparativo de cómo investigaban los temas, que en muchas ocasiones era ir a la hemeroteca, recurrir a sus anteriores libretas. Las grabadoras ‘portátiles’, aún eran un sueño, eran enormes y poco prácticas para traerlas consigo.**

Mi primer comentario acerca de “Lo dijo Jacobo” fue, señalar que había pasado de un formato ‘rápido’ como lo es la televisión, de esa inmediatez a algo que le requirió más tiempo como el papel, el sentarse a ordenar ideas, a pensar cómo presentarlo... Con una sonrisa de satisfacción señala “espero que sea el primero de muchos. Imagina, la primera versión era de más de 800 páginas y tuve, por sugerencia de mi editor, que reducirlo a 300”.

Explica que a pesar de la facilidad que hoy en día permite el Internet, fue muy difícil la tarea de investigación, el seleccionar y reunir más de 100 entrevistas y el mismo número de fotos: “Porque quiero que conozcan a Jacobo quienes no lo conocieron, y quienes sí, que tengan algo de él”.

¿Cómo surge la idea? ¿En qué momento? ¿Qué pasó esa mañana que dijiste ‘quiero escribir sobre Jacobo’? Siempre pensé que era importante que conocieran cómo era en realidad ese gran personaje, desde mi experiencia profesional y personal. Pero el momento determinante fue el día de su sepelio. De hecho, yo quería escribir sobre él desde que ingresé a noticieros Televisa, cuando Jacobo hizo el favor de contratarme como reportera, desde esos primeros meses, porque me impresionó tanto su carisma, su personalidad, su cultura, su don de gentes, su amabilidad, su bondad. Nunca había conocido una persona así.

Cynthia es muy expresiva, mueve las manos, brazos, cuerpo, pero son esos enormes y hermosos ojos suyos que delatan su emoción y la intensidad ante la vida. Hace referencia sobre la altura de su exjefe con respeto a lo menuda que es.





El lunes 7 de septiembre de 1970 salió a las 11 de la noche el primer programa de 24 Horas, “Yo ingresé al noticiero en 1975-1976. Pero lo vi desde que inició, por eso ya admiraba a JZ. Nunca pensé estar frente a él, así como estoy contigo y decirle: “Señor, ¡quiero trabajar con usted! Me entrevistó en ese momento, al fin, periodista. Me hizo preguntas como: *¿Quién eres? ¿Cómo te llamas? ¿Qué estudiaste? ¿Qué haces? ¿Quién es tu papá?* Todo me preguntó. Y lo más lindo fue que me dijo: “Oye, yo a ti te conozco. —¿Cómo? respondí. —Es que tú mandabas notas. (Yo fui corresponsal de Televisa radio para la XEW Y XEX). Y muchas las incluí”. En broma le comenté *¿Por qué no me pagó?* (risas). Lo cotorreé tal cual era él de bromista. Empecé a trabajar como reportera en 24 Horas y para todos los noticieros... Me imponía mucho JZ. Era una persona que te veía a los ojos, te bromaba, te exigía y desde ahí quise escribir sobre él, pero como reportera sabes a la hora que sales de tu casa, pero no a la hora que regresas, y cuando llegas estás muerta de cansancio, apenas tienes tiempo para asearte y para comer. muchas veces ni para dormir y a seguirle. Fue hasta su funeral, que dije, “Ahora sí, aunque tarde, pero yo quiero dejar algo de Jacobo escrito”.

Cynthia toma en sus manos el tomo de “Lo dijo Jacobo” -su libro- Y menciona: “Empiezo con su sepelio. Durante la pandemia me dediqué a buscar a las personas que entrevisté, para que me autorizaran los derechos de autor, de las más de 100 fotos que publicaría en mi texto, y así me la pasé, localizando a la viuda de **Gabriel García Márquez, a Plácido Domingo, a Raphael...** y con el nervio de, en cualquier momento, recibir un NO”.

Recordamos que JZ siempre mantuvo viva la capacidad de asombro. Cynthia destaca una frase que les decía: “Si no te sorprende lo que haces, estás muerto”. Jacobo revisaba cada nota que escribíamos, para poder darnos el -visto bueno- también las firmaba, por lo que yo las conservo casi todas. Lo hice durante más de 20 años y te confieso, que temblaba de nervios cada vez que entraba su oficina por lo mucho que me imponía. Ahora tiemblo más cuando me entrevistan sobre mi libro... **¿Cómo te defines como periodista?** ¡Comprometida y muy apasionada por mi profesión y por la información!

Comparte que una película de **Los Beatles** cambió su vida a los 12 años, porque ahí definió mucho lo que quería lograr y ¡lo consiguió! Después de eso **conformó el primer club de fans en México del Cuarteto de Liverpool** para lo cual llamó a Reino Unido; posteriormente pidió una oportunidad para compartir noticias del grupo, por **Radio 590, “La pantera de la juventud”** y aquella niña soñadora, el tiempo, la preparación y la entrega, la recompensó y los conocería y entrevistaría en persona, así como a tantas otras grandes y famosas personalidades.

Con mucha emoción relata, que algo maravilloso que vivió, también gracias a JZ, fue conducir un espacio de ECO: En una ocasión, **Hugo Sánchez**, quien entonces estaba jugando con el **Real Madrid** en España vino a México y cuando me lo presentaron me dijo: “*Cynthia, a ti, ya te conozco, te veo todos los días, en ECO*”. lo que me sorprendió gratamente; igual cuando **Fidel Velázquez**, ese líder sindical tan serio, me dijo: ¡Que bonitos ojos tiene!... Otro agradecimiento muy especial es el que le tengo al gran escritor **Carlos Fuentes**, porque gracias a él pude estudiar en la Sorbona de París; también entrevisté a **Dalí a Brigitte Bardot, Alain Delon...** Y a muchos artistas y políticos que en esa época eran famosos en Europa.

Tu experiencia en Nicaragua: “Bonita pero sufrida, aunque valió la pena. Ahí conocí el hambre; por estar enviando la información, se comían mi ración de arroz, frijoles y pan duro. No te podías bañar porque no había agua, pero yo estaba feliz porque estuve en el momento en que salió Somoza y entró el Ejército Sandinista de Liberación Nacional. Entonces los idolatrabas, y mira como uno de ellos tiene ahora a Nicaragua. Nunca lo hubiera creído”.

Continúa: “Ahí vi y oí la muerte, veías los bultos de cadáveres, niños con los rifles que encontraban en la calle. No fue fácil, pero cuando lo transmites y lo informas dices: ¡Misión Cumplida!”.

De ahí nos saltamos a su época como reportera de presidencia: “Me encantó cubrir presidencia, viajaba mucho, el primer presidente que conocí fue a **Luis Echeverría** y terminé de reportear con **Salinas de Gortari...** Quién iba a pensar que aquella niña iba tener su propio espacio en un noticiero de ECO. Éramos pocas las mujeres en la televisión y nos trataban con mayor respeto que en la actualidad. Ahora el requisito es que seas modelo y que enseñes, en mi época era al revés, en ECO, el señor **Emilio Azcárraga Milmo decía <No quiero escuches, no quiero minifaldas y no quiero exceso de maquillaje>**”. “Estar de gira tenía su chiste, se debía buscar un teléfono y confiar en la gente para poder mandar el material gráfico en carrete, que muchas veces no entregaban. También recuerdo que no se podía decir ninguna grosería, ahora **¿Gobernación dónde está?**”.

Cynthia menciona que perdió muchos audios de trabajo —sus tesoros—entre cambios de casa y también con el temblor del 85, que se cayó el edificio donde rentaba en la Zona Rosa: “Quedó aquello como un pastelito roto, y yo adentro”. **Comparte que su nombre también estuvo en la lista de ‘víctimas futuras’ del Piojo Blanco según reveló en su momento Arturo Durazo.** Fue una tarde de desempolvar memorias, recordar momentos de catarsis, de agradecer a las personas que la han acompañado en este mundo del periodismo e invita a que adquieran “Lo dijo Jacobo” por Mercado libre, en Amazon o en librerías.

El Popocatépetl y los nombres en Náhuatl

Seguro que habrán visto y escuchado una nota internacional que editaba la manera en cómo se pronunciaba “Popocatépetl”. A nosotros nos llamó más la atención, la dificultad de pronunciar Popo-ca-tépetl, que la misma información sobre el estado que guardaba nuestro querido y temido volcán. **Popoca en Náhuatl significa “que hace o echa humo” y Tépetl “montaña alta”,** por lo que el nombre de nuestro volcán cercano significa “montaña que humea”, que seguramente fue la razón que inspiró a nuestros antepasados a ponerle ese nombre.

Sin saberlo, manejamos un vocabulario en Náhuatl, de manera cotidiana y generalmente no nos damos cuenta. Cuando decimos que vamos a la alcaldía de **Coyoacán**, estamos usando una palabra Náhuatl y si le ponemos atención a su significado “lugar de los coyotes”, igual y mejor no vamos, ¿pues quién en su sano juicio va a donde hay coyotes? Que tal **Azcapotzalco**, “el lugar de las hormigas”, le queda bien a una zona industrial de la Ciudad de México.

La alcaldía en que vivo, **Tlalpan**, quiere decir “lugar de tierra firme”, lo que lo hace un terreno resistente ante los grandes sismos, y que indica que es un terreno duro debido a las rocas de origen volcánico, que conforman la mayoría de esta unidad territorial. Así que, si nos fijamos el significado de estos vocablos en la Lengua Indígena Nacional Náhuatl, nos pueden ayudar a tomar decisiones importantes, como en qué lugar vivir.

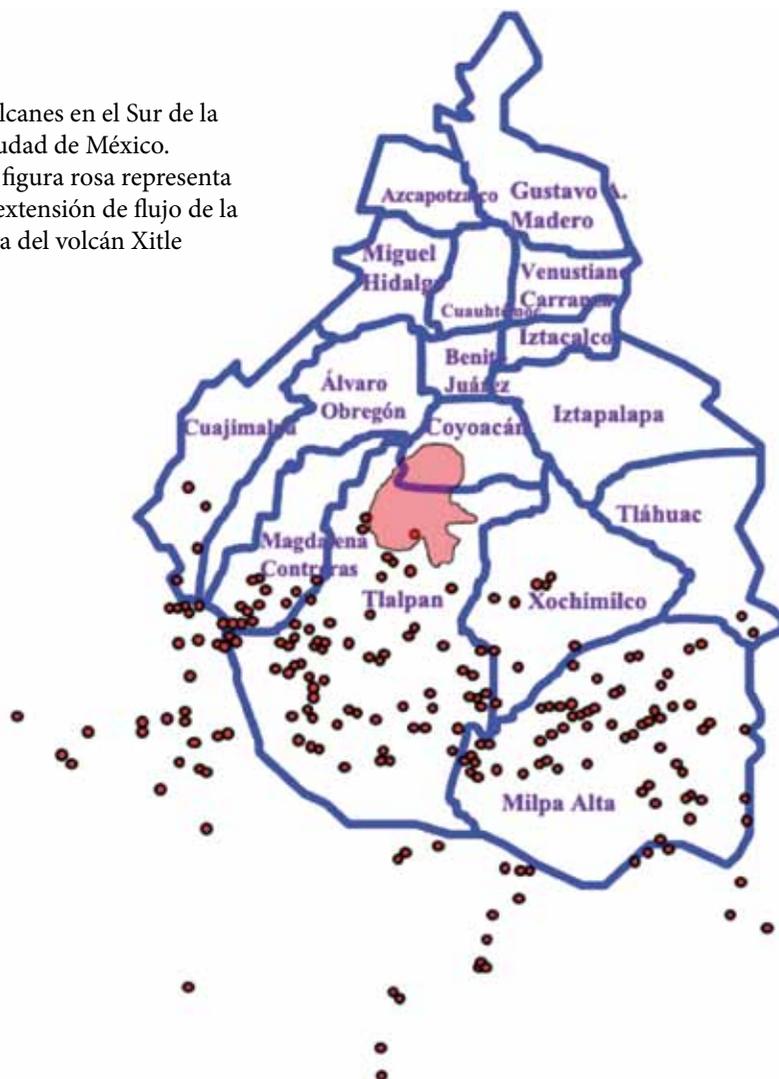
Es curioso, pero los españoles que llegaron en la conquista no tenían mucho interés en aprender Náhuatl, pero tampoco podían imponer el castellano. Esto lo podemos observar en el nombre de poblaciones como **Santiago Xalitzintla**, que se encuentra pegada a las faldas del Popocatépetl, en el límite de los 12 kilómetros del radio de exclusión. Los españoles rebautizaron el nombre Xalitzintla, agregándole Santiago. **Xalitzintla, significa “lugar de arenilla”.** Esto podría no significar mucho, pero para los que estudiamos a ese impresionante volcán, nos indica que esta arenilla fina, repre-

senta el depósito de un flujo de lodo o lahar (del Tagalo que quiere decir **lodo**), por lo que identificamos que es una zona de alto riesgo, en donde en el pasado un evento importante del volcán, cubrió con lodo esta zona. ¿Por qué entonces viven en ese lugar los habitantes? Pues porque ese mismo material se ha convertido en tierra muy fértil, y la cañada que lo guió ahí, también es fuente de agua, por lo que se tienen los dos elementos para tener una rica zona de cultivo.

¿Qué habrán pensado hace unos 1,600 años, los Cuicuilcas, establecidos en la zona donde ahora confluyen Insurgentes Sur y el Anillo Periférico? Una civilización avanzada con pirámides circulares en una región que era muy fértil muy pareci-

da a Xochimilco, cuando surgió el volcán Xitle (“ombligo”, en Náhuatl, en efecto tiene esa forma), localizado a 7 Km al suroeste y a unos 750 metros más de elevación que Cuicuilco. Los Cuicuilcas, al ver que salía lava (tleatoyatl “río de fuego”), y que avanzaba lentamente hacia abajo, hacia Cuicuilco, destruyendo todo a su paso, se pusieron a construir una gran barda con la idea de detener o desviar el flujo. Cosa que eventualmente no resultó y la lava no solo pasó por Cuicuilco, dejando intacta solo la parte alta de la pirámide -curiosamente como el Paricutín que dejó intacta la parte alta de la iglesia de San Juan Parangaricutiro (“mesa o pequeño” en Tarasco)- y llegando la lava, finalmente hasta donde corre la avenida Miguel Ángel de Quevedo, a unos 12 ki-

Volcanes en el Sur de la Ciudad de México.
La figura rosa representa la extensión de flujo de la lava del volcán Xitle



lómetros del volcán. Los Cuicuilcas debieron ser de los primeros pobladores, que se auto-reubicaron por el impacto de un fenómeno geológico, la erupción de un volcán. Seguro que no hubo muertes, pues el avance lento de la lava, y la incapacidad de hacerle frente, los obligó a migrar hacia el Norte de la Cuenca, hacia **Teotihuacan** (Ciudad de los Dioses), seguro que se protegieron de respirar la ceniza, no con paliacates, ya que aún no los había pues llegaron con los españoles, pero con alguna otra prenda.

Circuló recientemente una Nota (14 de junio 2023) sobre la posibilidad del nacimiento de un volcán al Sur de la CdMX. **Es importante saber que en la zona de las Alcaldías de Tlalpan y Milpa Alta, hay alrededor de 140 volcanes pequeños, conocidos como volcanes monogenéticos** (de un solo nacimiento o erupción) **de la Serie Chichinautzin, que quiere decir “Señor que quema”,** por lo que ahí hay una advertencia, vivir en un lugar en donde hay un señor que quema, no sería lo más recomendable. He de admitir, que mi Universidad y el lugar en donde vivimos, están sobre el Pedregal, dominios de ese señor que quema.

El volcán Parícutín, que nació el 20 de febrero de 1943, hace 80 años, en Michoacán, creció en una semana casi 300 metros de altura. Su surgimiento fue precedido por miles de microsismos, que se habían sentido por unas cuantas semanas, incrementando su intensidad, incluso dañaron la iglesia. Para la población, otros dos precursores fueron importantes, uno la destrucción de una cruz en el **volcán Tancitaro** en 1940 y el arribo de una **plaga de langostas voladoras** (Chapulines), que afectó la región en febrero de 1942. La actividad del volcán Parícutín duró 9 años y 4 días. Es considerado ya un volcán extinto, aunque en época de lluvias, al penetrar el agua, salen aún fumarolas de vapor de agua.

¿Qué características tendrían un nuevo volcán en el Sur de la CdMX?

Sería un volcán monogenético, no muy alto, generaría una emisión importante de ceniza, y probablemente emitiría un kilómetro cúbico de lava, que se movería siguiendo los bajos topográficos. La ceniza sería un gran problema, en una Ciudad en donde padecemos contingencias atmosféricas importantes, y la lava, lo que alcance, lo destruiría y sería

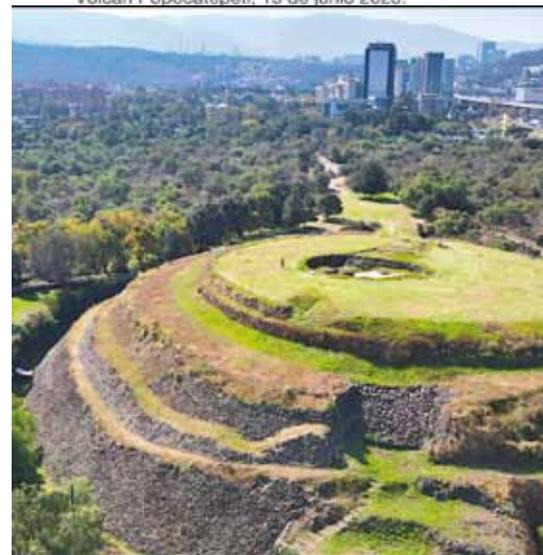
inhabitable por años. El pero es importante, tendría precursores claros y detectables. ¿Podríamos detener la actividad eruptiva? No, casi imposible, sólo lo han hecho en Islandia (en donde tienen nombres de volcanes, para nosotros impronunciables como Eyjafjallajökull) y más bien le dieron dirección al flujo para que no cerrara un puerto importante, y esto lo hicieron usando agua del mar, para enfriar la lava y guiarla. Aquí no tenemos suficiente agua, por lo que no podríamos canalizarla por lugares en donde afecte menos. Por lo pronto no hay precursores, ni indicios de que un volcán surja en el Sur de la CdMX. No nos preocupemos innecesariamente. Lo que sí, es que el Popocatepetl, a 65 kilómetros al Sureste de la CdMX, sigue activo y su característica es emitir ceniza. Los vientos prevalentes de estos tiempos llevan ya las emisiones del volcán rumbo al poniente, que es en donde se encuentra el Edo. De México y la CdMX. Así en caso de caída de ceniza habrá que usar de nuevo el cubrebocas, el quirúrgico (azul) o el KN95, pues tendrán partículas muy pequeñas que se podrían ir a nuestros pulmones si no usamos estas mascarillas. No hay que frotarnos los ojos si nos cae ceniza, hay que usar agua para limpiarlos, esto, debido a que las minúsculas partículas de roca pulverizada son angulosas y si nos frotamos, rayaremos la córnea de nuestros ojos. Si cae en la azotea, patio o banqueta, usar escoba y recogedor, no agua, ya que se lo lleva al drenaje y la mezcla agua-ceniza, forma una pasta que lo puede tapar. Si hay mucha ceniza en la calle, no usar el vehículo, no podremos ver y si ponemos el limpiaparabrisas, embarraremos la ceniza y veremos menos, además se puede meter en los filtros y en las partes móviles, dañándolos. También podríamos tener afectación en la transmisión de ondas, ya que son partículas sólidas la cenizas, por lo que la señal de los celulares no funcionaría correctamente y no podríamos comunicarnos. De modo que lo ideal es tener un plan con la familia, establecer un punto de reunión, llevar agua y cubrebocas con nosotros.

Sólo para cerrar, una palabra más, **Ahuehuete** en Náhuatl significa “un árbol viejo de agua”, pues crece en lugares de mucha agua y su follaje evoca una cabellera con canas. **Hay que aprender Náhuatl, ya que nos ayudaría a la prevención.**

Carlos Valdés González ✍



Volcán Popocatepetl, 15 de junio 2023.



Pirámide de Cuicuilco, al Sur de la CdMX.



Popocatepetl, desde el Sur de la CdMX, 19 de junio 2023. Foto de G. Zetlin



LA GUÍA PEÑÍN

La Guía Peñín está considerada como el manual más completo del mundo de los mejores vinos españoles y mexicanos. Es el implemento más utilizado por amateurs y profesionales para tomar la mejor elección en la compra de vinos. En 1990 salió publicada la primera edición bajo el nombre 'Vinos y Bodegas de España', dirigida por José Peñín, quien logró compilar todos los datos esenciales para los consumidores en una guía que sirvió de orientación a todos los que querían adentrarse en el maravilloso mundo del vino. El trabajo de Peñín no concluye ahí, además de vinos españoles, **el equipo de cata evalúa anualmente vinos de otros países**, como México, Argentina o Chile, asimismo productos como destilados o vermouths. El pasado 25 de mayo del 2023 en **La Hacienda de Los Morales**, se llevó a cabo el mayor evento vinícola de alto nivel en la octava edición del **Salón Selección Ciudad de México**. Este gran evento congregó a varias de las mejores bodegas de España, México y Portugal, brindando a los invitados una extensa visión del desarrollo vitivinícola de los tres países y la ocasión de mostrar las regiones, elaboraciones y variedades de uva que los caracterizan.

En este evento internacional, pudimos conocer los vinos más sobresalientes y las nuevas añadas de 32 de las mejores bodegas españolas, todos ellos incluidos en las categorías de Mejores Vinos (90 o más puntos, según la Guía Peñín) o Mejores Compras (3, 4 o 5 estrellas por su buena relación calidad precio).

El salón contó con un área para los vinos mexicanos, donde 16 de las mejores bodegas expusieron más de 100 vinos de diversos sitios productores del país. La innovación de esta edición fue la participación de Portugal como país invitado, a través de **Vini Portugal** y asimismo con la colaboración de Essencia do Vinho. En esa zona, los productores presentaron una selección de 200 vinos de 27 bodegas elaborados en 9 regiones vinícolas, (Vinho Verde, Douro, Alentejo, Algarve, Lisboa, Península de Setúbal, Tejo, Bairrada y Dão e Lafões).

Desde 2012, se publica la Guía Peñín de los Vinos de México y ahora el Salón presentó la nueva edición de **la Guía Peñín de los Vinos de México 2023**, la impresión más completa y actualizada de vino mexicano que existe hasta el día de hoy,

donde se recolectan las puntuaciones y notas de cata de 400 vinos elaborados por 72 bodegas en nueve estados vitícolas (Aguascalientes, Baja California, Coahuila, Chihuahua, Guanajuato, Jalisco, Querétaro, San Luis Potosí y Zacatecas).

En entrevista con **Rocío Amador Rodríguez**, directora para México de Guía Peñín y parte del equipo internacional de cata. Rocío es Licenciada en Negocios Internacionales por Cety's Universidad (Baja California, México), con Maestría en Administración Pública por la Universidad Complutense de Madrid y Maestría en Viticultura y Enología por la Universidad Politécnica de Madrid. Rocío como Consultora fue representante durante nueve años del Gobierno de Baja California, México, en la Unión Europea. Además, cuenta con los niveles I, II y III del WSET (Wine and Spirit Education Trust) de Londres, y cursa el diplomado y último nivel del WSET en Napa Valley Wine Academy. Ha sido promotora Internacional del vino mexicano desde 2005, y consultora institucional especializada en el sector vitivinícola. Desde hace 13 años es invitada a participar como juez en concursos de vino de reconocimiento internacional.



Rocío Amador, cuéntenos ¿Qué productos valora la Guía Peñín? Vinos de todo el mundo, vermouths y destilados.

¿Aparecer en la Guía tiene algún costo para las bodegas? Guía Peñín no cobra por catar sus etiquetas. Enviamos una convocatoria a las bodegas de México que tenemos en nuestra base de datos para enviar sus vinos a catar a Guía Peñín, pero cualquier bodega, comercializadora, distribuidora o destilería puede enviar vinos, vermouths o destilados a catar por la Guía sin tener ningún costo.

¿Cuál es el procedimiento a seguir cuando reciben los vinos? Una vez que nos llegan los vinos a Ensenada, los recibimos donde tengo una oficina y almacén, nos envían vinos de Coahuila, Querétaro, Guanajuato, Chihuahua, Baja California, etc. Ya que reunimos una parte de los vinos, me toca a mí hacer la primera cata de todos los vinos, normalmente catamos por variedades, reúno todos los Cabernet de todas las zonas, todos los Malbec, y así voy catando cada una de las variedades. Hay un sistema digital de Guía Peñín, que cuando se inscriben los vinos, alguien en España los registra en ese sistema. Cuando empiezo a catar busco por ejemplo Sauvignon Blanc Monte Xanic, y me aparece en el sistema, ahí mismo en ese sistema hago la descripción del color, aroma, como está en boca y le pongo la puntuación. Después de catar todo, hago una selección de los vinos de 90 y más, los envío a España, luego hago una selección al azar de otros tantos vinos, o vinos que me parecieron que tienen algo en particular.

En España se hace lo que se llama “**Vino Pendiente de Recata**”, que consiste que el resto del equipo vuelve a catar esos vinos mexicanos para verificar que tienen esa puntuación y para estar al día de lo que está pasando en México; lo mismo se hace con España, catan normalmente 12,600 vinos españoles. Por lo general voy en junio para la Recata, donde el equipo completo catamos los vinos de mejores puntuaciones.

¿Qué sistema de puntuación tiene la Guía Peñín? Hemos elegido el sistema de puntuación americana, según el cual 0 equivale a 50. Esta calificación expresa las distintas calidades de los vinos de un modo general. **Puntuación 95-100** vino excepcional; **puntuación 90-94** vino

excelente; **puntuación 85-89** vino muy bueno; **puntuación 80-84** vino aceptable; entre **70-79** vino poco recomendable; **puntuación 60-69** vino no recomendable; **puntuación 50-59** vino defectuoso.

¿Quién realiza las catas? No hay catadores invitados. La Guía Peñín cuenta con un equipo propio de catadores. (Equipo de catadores: Rocío Amador, Carlos González, Javier Luengo y Boris Olivas).

¿Cómo se realizan las catas? El equipo de la Guía realiza las catas a etiqueta descubierta, ya que cada vino debe evaluarse en función de su país de origen, zona de producción, variedades utilizadas y añada. Se saca una impresión general no sólo de los resultados de las diferentes degustaciones efectuadas en distintos lugares, sino que también se tiene en cuenta la línea, estilo o segmentación de calidad de la bodega.

¿En qué criterios se basan los catadores para designar cada puntuación? Las catas y valoraciones de la Guía Peñín tienen como objetivo mostrar una valoración real conforme a un criterio de equilibrio, representatividad con la zona (suelo, clima, variedad), así como la excelencia y complejidad en los mejores casos.

¿Qué representan las estrellas? Guía Peñín utiliza un sistema que destaca la mejor relación calidad precio de los vinos mediante estrellas (*). La calificación por estrellas se hace solo en las guías españolas. **Correcta** (3 estrellas), **Buena** (4 estrellas) y **Excelente** (5 estrellas).

¿Qué es el “podio”? **Son los vinos mejor valorados del año.** Se trata de vinos únicos, que poseen unas calidades fuera de lo común. Para entrar a formar parte del “Podio” un vino ha de obtener, como mínimo, 95 puntos Peñín.

La guía, ya está disponible, puede consultarse de manera totalmente gratuita a través de la web de Peñín. (www.guiapenin.wine).

Quiero manifestar mi total agradecimiento a Rocío Amador por el tiempo dedicado a esta entrevista.

Sommelier Especialista en Vinos
Josefina Fernández Cueto



Parque España Rooftop: Elegancia inglesa y vistas deslumbrantes del Skyline de Reforma



La Ciudad de México siempre ha sido conocida por su vibrante escena gastronómica y sus impresionantes vistas urbanas. Entre los numerosos lugares de moda en la colonia Roma Norte, se encuentra el **exclusivo Parque España Rooftop**, un espacio que combina la elegancia inglesa con una vista espectacular del famoso Skyline de Reforma. En este artículo, descubriremos la magia de este lugar y las experiencias que ofrece a sus visitantes.

Un ambiente elegante y sofisticado: Al ingresar a Parque España Rooftop, se puede sentir la influencia de la decoración inglesa en cada detalle. La combinación de muebles de época, tapicería de piel y una iluminación cálida crea un ambiente elegante y refinado. Los amplios ventanales permiten que la luz natural inunde el espacio, realzando aún más su encanto.

Una selección de mezcales y whiskies de alta gama: Los amantes de los destilados se encuentran en Parque España Rooftop un verdadero paraíso. La carta de bebidas incluye una amplia selección de mezcales y whiskies de alta gama, perfectos para aquellos que buscan sabores refinados y experiencias únicas. Los expertos mixólogos están dispuestos a guiar a los comensales a través de esta fascinante oferta, ayudándoles a descubrir nuevos sabores ya disfrutar de combinaciones perfectas.

La mejor vista del Skyline de Reforma: Si hay algo que distingue a Parque España Rooftop es, sin duda, su ubicación privilegiada que ofrece la mejor vista del Skyline de Reforma. Desde este punto panorámico, los visitantes pueden admirar los imponentes rascacielos que dominan el horizonte de la Ciudad de México. La majestuosidad de los edificios, especialmente durante la noche, cuando las luces de la ciudad se encienden, crea un escenario mágico y romántico.

Dentro del Hotel Parque España: Parque España Rooftop es una joya que forma parte del Hotel Parque España, reconocido por su servicio excepcional y su estilo arquitectónico único. El hotel ha sabido conjugar el encanto clásico con toques contemporáneos, brindando a los huéspedes una experiencia inolvidable. Después de disfrutar de las delicias del rooftop, los visitantes pueden explorar las demás instalaciones del hotel, como sus restaurantes gourmet y sus acogedoras habitaciones.

Conclusión: Parque España Rooftop es un lugar mágico en la colonia Roma Norte de la Ciudad de México. Su decoración inglesa elegante, la selección de mezcales y whiskies de alta gama, y la impresionante vista del Skyline de Reforma hacen de este rooftop un destino imperdible para aquellos que buscan disfrutar de la mejor experiencia. Si estás en la ciudad, no pierdas la oportunidad de visitar este lugar único y dejarte envolver por su encanto.

Dirección
Av. Sonora 111, Roma Norte. Cdmx

Eduardo Alvarado 



CINE



CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / www.cineenlinea.net

MISIÓN IMPOSIBLE: SENTENCIA MORTAL, PARTE 1

En Misión Imposible: Sentencia Mortal – Parte Uno, Ethan Hunt (Tom Cruise) y su equipo se embarcan en su misión más peligrosa hasta el momento: rastrear una nueva y aterradora arma que amenaza a toda la humanidad antes de que caiga en las manos equivocadas. Con el destino del mundo en juego, y las fuerzas oscuras del pasado de Ethan acercándose, comienza una carrera mortal alrededor del mundo. Enfrentado con un enemigo misterioso y todopoderoso, Ethan se verá obligado a considerar que nada puede importar más que su misión, ni siquiera las vidas de sus seres queridos.

Julio 13, Solo en cines

MANSIÓN EMBRUJADA

Inspirada en la clásica atracción del parque temático, MANSIÓN EMBRUJADA cuenta la historia de una mujer y su hijo quienes reclutan a un grupo de supuestos expertos espirituales para que los ayuden a librar su casa de ocupantes sobrenaturales. Cuenta con un reparto estelar que incluye a Lakeith Stanfield, Tiffany Haddish, Owen Wilson, Danny DeVito, Rosario Dawson, Chase W. Dillan y Dan Levy, con Jamie Lee Curtis y Jared Leto como “The Hatbox Ghost”.

Estreno en cines, 27 de Julio

LA NOCHE DEL DEMONIO: LA PUERTA ROJA

En La Noche del Demonio: La Puerta Roja, regresa el elenco original de la franquicia para el último capítulo de esta saga de terror. Para poner finalmente a sus demonios a descansar, Josh (Patrick Wilson) y Dalton -ya un universitario (Ty Simpkins)- debe de ir más profundo hacia El Más Allá de lo que nunca habían ido, encontrándose con el pasado oscuro de su familia y un sin número de espantosos terrores que se esconden detrás de la puerta roja.

Estreno en cines, 06 de Julio

BARBIE

Quienes habitan en la tierra de Barbie, son seres perfectos en un lugar perfecto. A menos que tengas una crisis existencial total... O seas un Ken. De la escritora y directora nominada al Oscar®, Greta Gerwig (“Little Women”, “Lady Bird”) llega “Barbie”, protagonizada por los nominados al Oscar®, Margot Robbie (“Bombshell”, “I, Tonya”) y Ryan Gosling (“La La Land”, “Half Nelson”) como Barbie y Ken, junto a America Ferrera (“End of Watch”, las películas de “How to Train Your Dragon”), Kate McKinnon (“Bombshell”, “Yesterday”), Michael Cera (“Scott Pilgrim vs. the World”, “Juno”), Ariana Greenblatt (“Avengers: Infinity War”, “65”), Issa Rae (“The Photograph”, “Insecure”), Rhea Perlman (“I’ll See You in My Dreams”, “Matilda”) y Will Ferrell (las películas “Anchorman”, “Talladega Nights”).

OPPENHEIMER

Escrita y dirigida por Christopher Nolan, Oppenheimer es un épico thriller que lleva a las audiencias en la paradoja del hombre enigmático que debe arriesgarse a destruir el mundo para salvarlo. La película es protagonizada por Cillian Murphy, Emily Blunt, el ganador al Premio de la Academia®, Matt Damon, Robert Downey Jr., la nominada al Premio de la Academia® Florence Pugh; el ganador al Premio de la Academia® Rami Malek, y reúne a Nolan con el actor, ocho veces nominado al Premio de la Academia®, escritor y director Kenneth Branagh. La película está basada en el libro ganador del premio Pulitzer, American Prometheus: The Triumph and Tragedy of J. Robert Oppenheimer de Kai Bird y el fallecido Martin J. Sherwin.

Estreno 20 de julio





¿Eres de las personas que cuando huele algo que le fascina, pide a los dioses que te convierta enteramente en nariz?

¿Eres de los que pueden sentir los olores?

¿Eres de los que un buen aroma puede hacerte flotar?

Yo sí soy de este tipo de personas y siempre lo he sido. Uno de los primeros recuerdos que tengo de mi niñez, aunque no muy grato, tiene que ver con el olfato: estaba verdaderamente enamorada del olor de un borrador para lápiz pequeñito en forma de corazón, ¡y no podía dejar de olerlo! Así que se me ocurrió meterlo a uno de los orificios de mi nariz para sentir aún más su aroma. ¡Y se fue por el conducto! Asustada, traté de sacarlo, pero mi dedo lo empujaba más adentro. Mi papá, entre mis llantos, logró sacarlos con una pinza y separarnos para siempre.

Los olores nos alertan, nos hacen huir o atacar, nos conectan con momentos de nuestro pasado y nos hacen revivir sentimientos y emociones. Cuando nacemos, lo primero que hacemos es seguir el rastro de la leche materna, y gracias a él, somos capaces de relajarnos solo con oler a nuestra madre. Así pues, podemos afirmar que el olfato es el sentido relacionado con el instinto de supervivencia. Este sentido es, sin duda, nuestro mayor aliado para hacerle frente al mundo que nos rodea. Nos sirve para relacionarnos con el medio.

Seguramente te ha pasado. De repente percibes un olor y tu mente se traslada a tu infancia o te invade la nostalgia. También puede ocurrir al revés: que un aroma determinado te recuerde a aquella receta que, en su día, te causó una tremenda

La sabiduría de la nariz

A QUÉ HUELE LA FELICIDAD

indigestión. La repulsión es instantánea, te has preguntado: ¿por qué pasa esto? Es por el 'efecto proustiano', se debe a que los estímulos olfatorios -a diferencia del resto de sentidos-, llegan de forma directa al cerebro y se procesan junto a las estructuras que gestionan las emociones y los recuerdos. A diferencia del resto del flujo de información que generan los otros sentidos, el sistema olfativo va directo de la nariz al bulbo olfatorio, una estructura ubicada en el cerebro. Esta conexión directa hace que el olfato sea el sentido que más recuerdos nos evoque y que más nos perdure en la memoria.

Hace unos días publiqué un post en Facebook que decía: **"Si la felicidad tuviera un aroma, ¿a qué olería?"**. Fue un ejercicio precioso y muy interesante, porque obtuve infinidad de respuestas, y esto me hizo comprobar que la felicidad tiene muchos olores distintos. La mayoría de las personas que contestó hizo una conexión con algún momento del pasado, donde revivía sentimientos y emociones muy agradables. Les dejo unos ejemplos:

ANA: A pavo y pasta navideña porque me recuerda a cuando mis hijos están juntos y cerca.

A l'air du temps, el perfume de mi madre en mi adolescencia.

A la primera lluvia del año, cuando empieza a mojar la tierra.

GABY: A tamales de elote de mi abuela, a pastel de nuez de mi mamá, a camarones al mojo de ajo de mi papá.

LUPITA: A tortilla hecha a manos de mi madre, con salsa de ciruela y queso fresco, mientras veo a mis hijos comer.

GABY V.: A Oliver, mi nieto.

¿Sabes cuál fue el ganador?
¡Tierra mojada!

Fue sorprendente, muchos de los comentarios eran que la felicidad olía a tierra mojada. Y sí, investigando pude comprobar que uno de los olores más agradables que existen, sino es que es el más agradable, es el petricor. Este aroma se produce al caer la lluvia sobre la tierra seca. Es el olor que deriva de un aceite exudado por ciertas plantas durante periodos de sequía. Es tan agradable que incluso los perfumistas han tratado de igualar ese aroma, pero aún no lo han conseguido. Justo cuando termina de llover, pareciera que todo el ambiente se impregna del olor a tierra y a naturaleza viva. A muchas personas no solo las reconforta, sino que también las lleva a recordar momentos hermosos... El segundo fue el olor de un bebé y el tercero y empatados: el café y el chocolate.

Le siguieron una cascada de aromas: flores, pan recién horneado, brisa de mar, hojas de libros, protector solar, perfume, a carro nuevo, a óleo, a vino, a sexo, a abuelita, a familia, a pay de manzana. Todos, de alguna u otra manera, realizaban una conexión con los recuerdos felices.



Los olores que nos rodean influyen en nuestro estado de ánimo

Aquí tienes una lista de los olores que, según la ciencia, nos hacen más felices: olor a pino, cítricos, a bloqueador solar, a hierba recién cortada, flores, romero, menta y talco para bebés.

Y tú, ¿te has preguntado cuál sería el olor de tu felicidad? ¿Lo has sentido? Te invito a que vivas esta deleitable experiencia: en un momento de paz, permítete viajar a esos momentos en los que te olvidaste de todo y te conectaste a ese instante en que te sentiste pleno, acogido, seguro y feliz. ¿En qué lugar estabas? ¿Quién estaba a tu alrededor? ¿a qué olía? ¿Quizás a hogar? ¿A un perfume de papá? ¿A lluvia? ¿A la brisa del mar cuando caminando por la arena? ¿Al chicle motita de plátano? ¿A un bebe recién nacido? Seguro que se destaparán los recuerdos donde conectaste con ese aroma que, a su vez, está ligado con un momento o con un ser maravilloso.

El olfato, sentido menos apreciado

Otra encuesta que hice fue la siguiente: si tuvieras que prescindir de uno de tus cinco sentidos ¿cuál preferirías perder? La mayoría me contestó que el olfato, seguido por el gusto. ¿Por qué? Por muchas razones. Algunos respondieron que el olfato tenía poca importancia y poca utilidad, de no ser para avisarles que se quemaba su pan tostado. Otros dijeron que su olfato estaba ya dañado por COVID, por alergias, catarros, problemas de sinusitis, entre otros, así que no perderían mucho. Algunos más

contestaron que como mucho de lo que olían tenía mal olor, bien podrían prescindir del olfato. Otros más comentaron que al carecer de olfato, también carecerían de gusto; entonces no comerían tanto y podrían hasta bajar de peso (siguiendo la lógica, estos últimos deberían de haber menospreciado el gusto más que el olfato, si bien el olfato determina gran parte del gusto). Por tanto, son muchas las razones por las que el olfato parece ser el sentido menos valorado.

Si eres parte del 60% de los que les dio COVID19 y perdieron el sentido del olfato, los estudios han demostrado que al año se recupera, pero muchas veces no al 100%.

Al olfato no le damos la importancia que deberíamos y únicamente lo valoramos cuando lo perdemos, ¿cuántos -después de la pandemia- perdieron en gran medida el olfato? o como cuando tenemos la nariz tapada: entonces, la comida no sabe a nada. Una vez los recuperemos, recobramos el apetito y nos sentiremos más positivos y con energía renovadas.

Lo que nuestra nariz sabe

El sentido del olfato enriquece nuestra experiencia del mundo que nos rodea. Los diferentes aromas pueden cambiar nuestro estado de ánimo, transportarlo a un recuerdo distante e incluso ayudarlo a crear lazos con sus seres queridos.

Por consiguiente: la información olfativa se envía a diferentes partes del cerebro, los olores pueden influir en muchos aspectos de nuestras vidas, como los recuerdos, el estado de ánimo y las emociones. Durante miles de años, se utilizaron plantas aromáticas en las prácticas de sana-

ción de muchas culturas, como China, la India y Egipto antiguos. La aromaterapia, por ejemplo, busca usar aceites esenciales de flores, hierbas o árboles para mejorar el bienestar emocional y físico. A la fecha, hay poca evidencia científica que apoye la efectividad de la aromaterapia para muchos problemas de salud. Sin embargo, los recuerdos de un olor pueden ser vívidos y duraderos, lo que podría tener un efecto positivo.

Te invito a atesorar ese momento en que te sentiste feliz y a salvo, y lo asocies con ese aroma especial, único y lo conserves en tu interior; así, cuando lleguen esas ocasiones que no son tan felices y que se requiere una dosis urgente de bienestar, recurras a ese elixir y puedas usarlo como rescate para reencontrarte con tu felicidad.



Y si oliera la FELICIDAD, a que OLERÍA?



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



Políticas y Educación hacia una vida Naranja



La violencia de pareja, violencia conyugal o violencia marital, en conjunto con el maltrato infantil, el maltrato a personas de la tercera edad y la violencia entre hermanos es una de las formas más recurrentes de violencia intrafamiliar. Desgraciadamente en nuestro país **la Violencia de Género crece día a día**. Si bien los hombres también corren el riesgo de ser parte de una sociedad donde el género masculino ha alcanzado un índice de violencia, las mujeres somos por excelencia las más vulnerables en cuanto a este tipo de violencia se refiere. En México, las mujeres sufren -en promedio- 822 casos diarios de violencia familiar, violación, hostigamiento, acoso sexual y otros delitos de género. Esto ocurrió en 2022 y las cosas no pintan mejor este año, ya que el pasado mes de enero aumentaron estos mismos crímenes. Los casos de violencia familiar pasaron de 19 mil 390 en diciembre de 2022 a 21 mil 375 en enero de 2023, un aumento de 10%. Desde el 2015, cuando el Secretariado Ejecutivo del Sistema

Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) comenzó a elaborar su reporte de violencia de género, México no había tenido un mes de enero con tantos casos de violencia familiar registrados como en este 2023. Las denuncias por violencia familiar han crecido de forma constante en México. En 2021 y 2022, en medio de la pandemia de Covid-19, se registró la mayor cantidad de casos. Esta tendencia continuó en el primer mes de 2023.

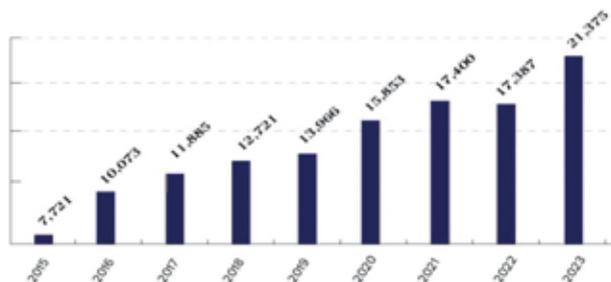
Los riesgos que enfrenta el género femenino ante esta práctica como lo es la Violencia Intrafamiliar, los Femicidios, los Homicidios por Odio etc., están cada vez más fuera de control, y es cuando nos miramos entre nosotras, ya sea en nuestro lugar de trabajo, entre amigas, en nuestros hogares y en todos los espacios en los que podemos manifestar la inquietud de preguntar *¿qué es lo que está pasando? ¿por qué con tantos programas dirigidos a la Equidad y Género, a terminar con la Violencia hacia la Mujer?* y el “boom” que las diferentes áreas la-

borales han implementado en los últimos años a favor de terminar con éstas prácticas que, a mi parecer, nos denigran, nos humillan y nos condena a formar parte de una sociedad machista, y que a pesar de las cifras maquilladas que nuestro gobierno muestra tanto en los noticieros como en sus informes públicos y que en cuanto a seguridad refieren que éste fenómeno ha ido a la baja, claramente al escuchar las historias cercanas y hasta en nuestra propia experiencia, nos damos cuenta y sabemos que no es así. Desgraciadamente, la Violencia que refiere a la mujer, llega a tener muchos matices, **no sólo hablamos de Violencia Física, sino también Económica, Verbal, Patrimonial y Psicológica** y aunque parezca algo que puede controlarse, la verdad es que éstas prácticas llegan a ser mucho más hirientes que un golpe. Son heridas internas que en la mayoría de las víctimas deja una huella imposible de borrar, son recuerdos que muchas veces se reviven internamente y que en la mayoría de los casos se superan, más no se olvidan.

La-Lista

Denuncias por violencia familiar en México

Los casos de violencia familiar crecieron 176.8% en enero de 2023 respecto al mismo mes de 2015.



Nota: El número de casos corresponde solo a los meses de enero del 2015 al 2023
Fuente: Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública

la-lista.com f t i o s @lalistanews

El medio de comunicación La-Lista, da a conocer el alza en las denuncias en casos de violencia familiar, en el cual podemos ver un incremento del 176.8% en este 2023 con respecto al 2015. La pregunta es, **¿por qué en lugar de disminuir ha aumentado?**

En mi opinión los programas gubernamentales y las políticas públicas deben enfocarse a un principal círculo: la niñez. Y llevar dichos programas a los lugares donde nuestras futuras generaciones serán los encargados de cambiar esta práctica para un bien común, hablo de implementarlos y fortalecerlos en las escuelas. La educación que forma parte importante de nuestra cultura, debería ser el enfoque que nuestras autoridades deben darle a los programas de equidad y género.

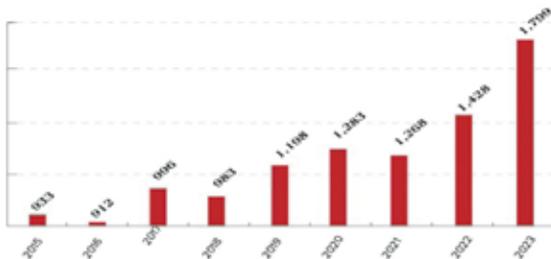
Cambiar la mentalidad de un hombre de 40 o 50 años cuando lleva la mitad de su vida creyendo que el género masculino es (porque así se lo inculcaron o así lo aprendió en un patrón repetitivo), el dueño de la mujer que comparte su vida con él, entre muchas otras creencias, es muy difícil, ya que nuestras conductas aprendidas están tan arraigadas, por ser un estilo de vida con el que muchos hombres de éste país han vivido y con el cual han tenido una relación sumamente estrecha en su historia de vida, que difícilmente se podrá cambiar.

Nuestras esperanzas están puestas en nuestros niños, en las futuras generaciones que si bien, sabemos que es un proceso largo y en el que estamos involucrados “todos” y principalmente en el que las propias mujeres de éste país tenemos que enfocar un compromiso con las niñas y niños, porque son ellas y ellos, nuestras hijas y nuestros hijos, nuestras generaciones venideras, los que tendrán en su mano, la oportunidad de que exista en México una primera generación de verdadera Equidad y Género.

Toda crisis trae consigo un planteo profundo de vida, la estructura sobre la que nos apoyábamos usualmente está cayendo. Esto representa un costo, una molestia, una decepción; pero también la posibilidad de armar una nueva experiencia. Es el momento de poder empezar desde uno mismo. El camino comienza ahora y con bases sólidas, ésta elección es el proceso de la expansión de la conciencia y un salto de fe en el trayecto hacia la unidad con el ser, debemos dar a conocer por medio de la información a la sociedad en general, las diferentes herramientas con las que podemos contar para tener un propósito de vida en el cual, seamos seres humanos capaces de distinguir, afrontar, superar y mantener un estado de equilibrio ante las

La-Lista Denuncias por violación en México

Los casos de violación crecieron 92.8% en enero de 2023 respecto al mismo mes de 2015.



Nota: El número de casos corresponde solo a los meses de enero del 2015 al 2023
Fuente: Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública

la-lista.com f t i s y d @la-lista-news

El mismo medio, informa que los casos de violación de la misma forma crecieron un 92.8% en este 2023 con respecto al 2015. El incremento es abismal y sin duda preocupante.

diferentes situaciones que vivimos día a día y convertirnos así en un eslabón más en nuestro núcleo, familiar, profesional y social, que contribuya a una conciencia colectiva para el bien de nuestros hijos, de nuestro país y de nosotros mismos.

El Día Naranja no sólo debe ser un acto de compromiso laboral o social, debe ser un acto de valentía, de apoyo y sororidad hacia nuestras madres, hermanas, hijas, amigas, y todas las mujeres a nuestro alrededor. Todo el año debería ser Naranja. Es nuestro deber mantener a salvo a todas las mujeres, pero también a todos los hombres, y generar por fin una atmósfera de equidad, de una sana relación entre masculino y femenino, y en donde la inclusión también juegue un papel importante al hacer a un lado etiquetas y donde lo que reine sea el respeto, la empatía, la admiración de unos hacia otros y el amor.



Zuleyka Franco
Perito Grafóloga y Grafoscópica

25
DÍA NARANJA

Por una vida libre de violencia

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD



EXPLORANDO LAS BELLEZAS

DE NUESTRA REPÚBLICA

MEXICANA Parte 1

La República Mexicana cuenta con una gran cantidad de lugares interesantes para visitar, este hermoso país con una extensión de 1,960,189 Km² rodeado por el Golfo y el Pacífico nos brinda espectaculares paisajes, lagos, montañas, bosques, desiertos, lagunas, playas, ríos, cenotes, cuevas, impresionantes ciudades de la época Colonial, con historia para donde se volteé y gran cultura.

ALGUNOS LUGARES DE GRAN INTERÉS

Ciudad de México: La capital del país es una metrópoli vibrante, con una rica historia y una gran variedad de atracciones, como el Zócalo, el Palacio Nacional, la Catedral Metropolitana, el Museo Nacional de Antropología y el Bosque de Chapultepec.

Cancún y la Riviera Maya: Ubicados en la península de Yucatán, estos destinos son famosos por sus hermosas playas de aguas turquesas, los sitios arqueológicos mayas, como Tulum y Chichén Itzá, con la posibilidad de practicar snorkel y buceo en el Gran Arrecife Maya.

Oaxaca: Esta ciudad colonial es conocida por su rica tradición cultural y su exquisita gastronomía. Además, en los alrededores puedes visitar las impresionantes ruinas de Monte Albán y disfrutar de la belleza natural de Hierve el Agua.

Guanajuato: Esta encantadora ciudad colonial se distingue por sus coloridas calles empedradas, sus callejones estrechos y sus hermosas plazas. Además, es famosa por el Festival Internacional Cervantino y por albergar el icónico Museo de las Momias.

Puerto Vallarta: Ubicado en la costa del Pacífico, este destino ofrece una combinación única de playas hermosas, vida nocturna animada, una rica cultura local y una gran cantidad de actividades acuáticas y de aventura.

Chiapas: En este estado sureño podrás encontrar una gran diversidad natural y cultural. Destacan el impresionante Cañón del Sumidero, las antiguas ruinas mayas de Palenque, las cascadas de Agua Azul y la belleza mística de las Lagunas de Montebello.

ALGUNOS LUGARES INTERESANTES POCO EXPLORADOS

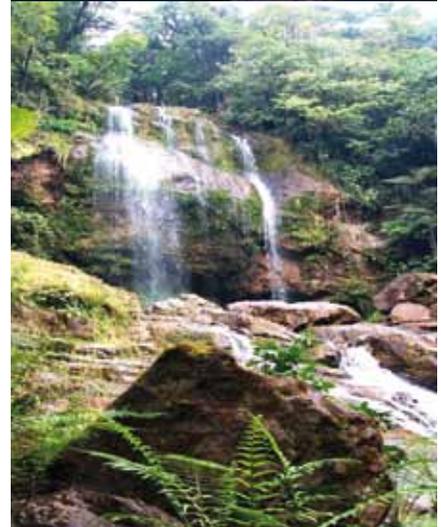
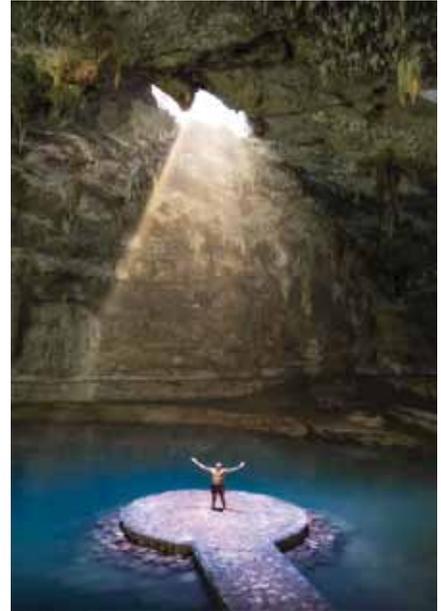
1. Real de Catorce, San Luis Potosí: Es un pueblo mágico ubicado en la Sierra de Catorce. Se caracteriza por su ambiente místico y su arquitectura colonial. Uno de los puntos destacados es el Túnel Ogarrío, una antigua vía de acceso al pueblo que atraviesa una montaña.

2. Isla Holbox, Quintana Roo: Situada en el Caribe mexicano, Holbox es una isla paradisíaca con playas de arena blanca y aguas cristalinas. Es un refugio para la vida silvestre y cuenta con una gran diversidad de aves, tortugas marinas y el famoso tiburón ballena en temporada.

3. Bacalar, Quintana Roo: Conocida como la "Laguna de los Siete Colores", Bacalar es un destino impresionante con aguas de tonalidades azules y verdes. Además de nadar y relajarse en la laguna, se puede visitar el Fuerte de San Felipe, un antiguo fuerte colonial.

4. Hierve el Agua, Oaxaca: Es un conjunto de formaciones geológicas naturales que se asemejan a cascadas petrificadas. Además de disfrutar de las vistas panorámicas, se puede nadar en las pozas de agua mineral y explorar las terrazas calcáreas.

5. Las Pozas, Xilitla, San Luis Potosí: Un lugar surrealista y mágico, Las Pozas es un jardín escultórico creado por el artista inglés Edward James. Está lleno de estructuras arquitectónicas extravagantes, cascadas y exuberante vegetación en medio de la selva.



6. Cuetzalan, Puebla: Un pueblo mágico ubicado en la Sierra Norte de Puebla, Cuetzalan es conocido por sus calles empedradas, sus iglesias coloniales y sus tradiciones indígenas. Además, cuenta con hermosas cascadas y cuevas para explorar.

7. Minas de Tiza en Tlaxcala: Bello paisaje con minas de arcilla blanca, con impresionantes cavernas de calcita, que forman un conjunto de arcos blancos con un toque de misterio.

8. Laguna de Alchichica, Puebla: Siendo un cráter volcánico, con un lago salino alcalino con 60 metros de profundidad, este lago contiene grandes cantidades de magnesio y un alto grado de salinidad.

9. Dunas rojas de San Francisco Pacula en Hidalgo: Esta zona montañosa se asemeja a Marte.

10. San Miguel de Allende: Esta ciudad, declarada Patrimonio de la Humanidad, es famosa por su arquitectura colonial bien conservada, sus calles empedradas y su ambiente artístico. Además, alberga festivales culturales y es un lugar ideal para disfrutar de la gastronomía local.

Estos son solo algunos ejemplos, pero la República Mexicana cuenta con una gran cantidad de destinos fascinantes en todo el país. Cada región tiene sus propias particularidades y bellezas naturales, por lo que siempre hay algo interesante para descubrir en México.

Edith Damian ✍



Disfruta de ésta y más experiencias con



Recompensas

Soriana

POR
\$350.00
DE COMPRA MÍNIMA EN SORIANA

OBTÉN UN CUPÓN CON
50%
DE DESCUENTO
VÁLIDO DE 1 A 4 PERSONAS EN TU

PASAPORTE BIOPARQUE
CANJEABLE EN LA TAQUILLA DEL PARQUE

(LA PROMOCIÓN APLICA EN LA COMPRA DE 1 A 4 PASAPORTES BIOPARQUE DIRECTO EN EL PARQUE)

"EN TIENDAS SORIANA PARTICIPANTES"



PRESENTA EL CUPÓN DE MARTES A DOMINGO EN LA TAQUILLA DE BIOPARQUE ESTRELLA MÉXICO. La promoción aplica en la compra de 1 a 4 Pasaportes Bioparque directo en el Parque. *No aplica con otras promociones, ni en BTI (Bioparque Transporte Incluido); No Negociable. Aplican Restricciones. Esta promoción no aplica para compras en línea en www.bioparquemexico.mx PREGUNTA POR LA PROMOCIÓN EN ATENCIÓN A CLIENTES.

Bioparque Estrella México • WWW.BIOPARQUEMEXICO.MX

TELS. (55) 5089 9990

Km. 38.5 Carretera Jilotepec-Ixtlahuaca, Municipio Chapa de Mota, Edo. de México



Sufragantes comiciales

Juan Danell Sánchez /



Rezan los cánones y, también, los santones en el andar popular, que, si tiene pezuñas, finas o ásperas, pero pezuñas al fin, su piel la cubre un pelaje térmico-lana para el vulgo-, rumia para digerir la ingesta, camina sin ruta, va sin chistar a donde lo lleven los caminos y balar es su voz, sin duda es oveja, borrego de rebaño, cordero será y puede -de hecho, lo hace- conformar rebaños infinitos que sólo sirven para servir. Así, en el largo trecho de la historia del servicio inobjetable de esos tropes, toda congregación religiosa o política, desde el púlpito, y los doctos demagogos, en el estrado, se sirven de esta especie para gloria propia. La toman e integran masas espontáneas, acéfalas, sencillas de guiar y adoctrinar con facilidad rústica, basta algo de pienso, que es lo suyo propio para existir y que satisface sus códigos interactivos, cotidianos, que cantan en su oído, algo natural para su núcleo de tropa, y que pueden ser de blanca piel o pelaje ajado, de rizos dorados o simples greñudos desestima-

dos. Su voluntad está bien entrenada sumergida en la natural apatía del olvido gremial. La inopia y profunda inconsistencia racional, es la fuerza descomunal que dota a los cencerros para llamarlos y conducirlos en masa, lo mismo a destinos determinados que a misiones insospechadas que, por más tenebrosas que pudieran ser, asumen sin queja alguna o cuestionamiento tácito. Así llanamente. Ya los años, dos milenios antaño, atestiguaban el sacrificio de estos ovinos para saciar los apetitos e insatisfacciones de la Deidad misericordiosa salvadora de las almas de los jodidos, de los más jodidos, pues sólo ellos podrían entrar a su Reino de los Cielos, pero a costa de la savia púrpura ofrendada de los Corderos de Dios. Siempre con esa promesa de llegar al paraíso oculto, arrancada de la esperanza reiterada en los rezos de fidelidad canónica y sumisión absoluta a Usía; irrefutables principios que lacraron a los rebaños para decidir coyunturas y futuros. Y sí, dice la ciencia que “las ovejas se

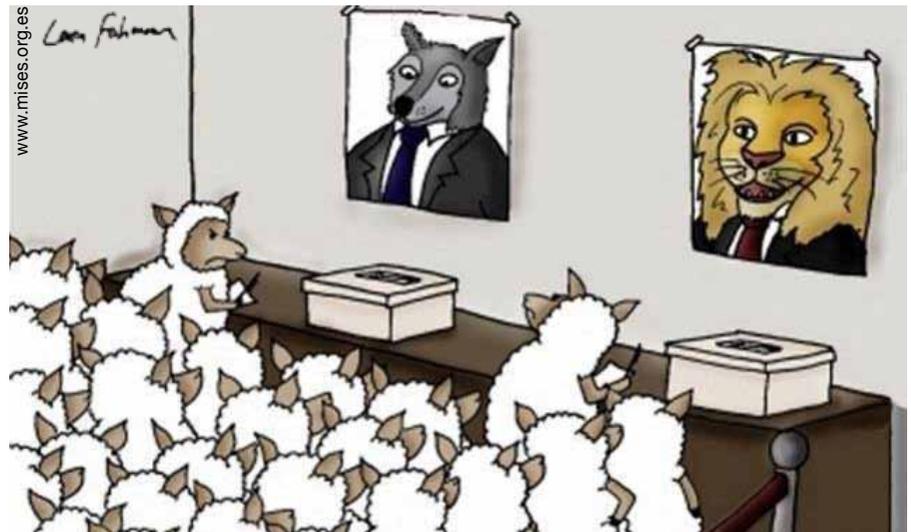
pueden entrenar para reconocer rostros humanos a partir de retratos fotográficos e incluso pueden identificar la imagen de su entrenador sin capacitación previa (Universidad de Cambridge, Reino Unido/revista *Royal Society Open Science*)”, por ejemplo. Pero siguen las pruebas, una, y otra, y otra, que se hacen a las ovejas para monitorizar sus capacidades cognitivas. Debido al tamaño relativamente grande de sus cerebros y su longevidad, las ovejas son un buen modelo animal para estudiar trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Huntington, ese mal hereditario que provoca el desgaste de algunas células nerviosas del cerebro, según aseveran los especialistas en el tema. “Al igual que los perros y monos, las ovejas son animales sociales que pueden reconocer a otras ovejas y seres humanos conocidos. Sin embargo, se sabe poco sobre su capacidad general para procesar rostros”, se explica en internet.

Pero ellas siguen los mandatos prácticamente a ciegas, van para donde van los punteros en el rebaño. El tema es hacer hilo, dicen los pastores ovejeros, aunque se trate de un cencerro colgado en el pescuezo de un asno, para que el rebaño siga la ruta y se mantenga, en su momento, en el corral. Sin chistar o quererse brincas las cercas ¡Nada de eso! Ahí permanecen rumiando. Si acaso, balan para llamar a sus más cercanos.

Se les puede recluir en majadales insalubres o encierros ingratos, restringir los piensos, someterlos a ingratas raciones hídricas, para finalmente conducirlos a los oscuros corrillos del sacrificio, sin que chisten. Dicen sus custodios: "son aguantadores", "los más aguantadores", sumisos irrevocables aun con la cabeza erguida "caen sin reclamo", patean la tierra que pisan sólo para advertir la necesaria obligación de reagruparse, jamás en protesta de ninguna especie. Estoicos son inmolados, sin que sus Pastores revelen pena alguna. Más, al contrario, los rebaños son botín de ingratos y perversos, dementes patógenos insaciables llenos de miseria humana,

su propia miseria. Su hedor *coyotezco* seduce y somete los hatos ovinos. Con qué satisfacción, en el andar de los tiempos, afirman los cancerberos sus glorias sucesivas de llevar rebaño tras rebaño a las cofradías de los depredadores para saciar sus instintos primitivos. Año con año, ciclo tras ciclo, trienios, cuatrienios, sexenios o perio-

dos perennes: los corderos de alabanza garantizarán la permanencia de fatuos, palurdos, pastores; inclinados, postrados, con el recto expuesto, para servirle al dios del momento. Y la historia desvela su cara de crueldad infinita; al final de los plazos, los rebaños sobreviven: sus depredadores terminan, en la disputa por apropiárselos, devorándose, así mismos.



**DONAR BICICLETAS
A NIÑOS QUE CAMINAN MÁS DE 2 HORAS
PARA LLEGAR A SUS ESCUELAS**



Al **apoyar nuestro proyecto**, estarás contribuyendo a una iniciativa **socio-ambiental** y al fortalecimiento de una comunidad comprometida **con el cambio**.

Juntos podemos cambiar **vidas** y construir un **futuro** más sostenible.

Hay varias formas de participar: dona lo que puedas, comparte nuestro proyecto en tus redes sociales y conviértete en embajador de esta causa.

Únete a **BICICLETAS PARA CAMBIAR VIDAS Y EL FUTURO DE MÉXICO**.



55 4884 1451
dona@webeebikes.com
webeebikes
www.webeebikes.com

SÚMATE A DONAR AQUÍ



EMPRESA **CEDIS GRUPO L7**
BANCO **BBVA**
CONVENIO CIE **2191586**
INTERBANCARIA **0129 1400 2021 9258 64**
REFERENCIA **WEBEE14**



JORGE OBREGÓN, SEDUCIDO POR LA POESÍA DE LA NATURALEZA



Los amaneceres tenían un significado especial para nuestros ancestros, era el triunfo de los dioses del día contra los de la noche; eran tan observadores que durante el solsticio de invierno, se dieron cuenta que el sol salía de la punta del Popocatepetl y 73 días después, el sol emerge del vientre del Iztaccíhuatl que significaba la fertilidad, y para el solsticio de verano, aparece desde el Monte Tláloc, el dios de la lluvia...

Hoy la magia de los pinceles del Maestro **Jorge Obregón** nos lleva por el camino de los volcanes de México y Japón, así como otros relieves espectaculares que conforman el planeta, combinados con acontecimientos astronómicos, de agronomía e históricos...

La pintura la trae en los genes, su bisabuela Luz Osorio, una mujer del siglo XIX, pintaba, pero en esa época se les prohibía firmar solo por el hecho de ser mujeres, así que sus obras quedaron como 'anónimas'; su abuela, Josefina, por los años 30-40 tomó clases particulares con Germán Gedovius, y posteriormente la empresa familiar confirmó su deseo hacia las artes plásticas: negocio de marcos, la fábrica de pinturas Rodin, hasta llegar a Casa Garies, materiales para artistas.

Cuando menciona la Casa Garies, da añoranza, nos lleva a la etapa de la escuela -Colegio Westminster-, misma que compartimos durante muchos años -desde primaria hasta la preparatoria-.

--¡Garies nos salvaba en cumplir con los materiales para la clase de Dibujo Técnico! (Risas)

--Recuerda que era la única tienda abierta en Perisur los domingos.

Aparecen nombres de profesores como Vicente Rivera, Lemus, Ramón Jiménez, Lorena, así también compañeros como Julie Velasco, Marco Valencia, Julián Damy...

Continúa: "En esa época apoyaba en la tienda y otras veces con las entregas a domicilio, entonces llevaba el material a diversos estudios y me quedaba maravillado de ver lo que estaban pintando, y así me tocó conocer a muchos pintores: **Julia López, Nicolás Moreno, a Luis Nishizawa, a Manuel Felguérez, Raúl Anguiano** y tantos más".

La influencia de Nishizawa

Jorge Obregón ingresa a la Escuela Nacional de Artes Plásticas de la Universidad Nacional Autónoma de México en noviembre de 1990.

-Durante la carrera, ¿Cuál consideras que fue tu catarsis? Cuando yo llego a la ENAP, veía al horizonte y veía los volcanes, no había nada de construcciones, se veía la milpa, las vacas, y cuando no había maestro para dar la clase, yo me salía al campo a pintar. Cuando traía carro me iba hasta Milpa Alta (alcaldía en las orillas de la Ciudad de México donde aún se realizan actividades agrícolas), tomaba fotos en rollos de 35mm y las imprimía. En cierta ocasión, el maestro Nishizawa ve mi cuadro y me pregunta de dónde lo había sacado, le muestro la foto y su respuesta “--¿Usted la tomó? La foto está muy bien, pero no pinte de la foto, pintelo en vivo”.

“En ese momento pasó por mi cabeza primero ‘¿Cómo se hace eso?’. Después pensé ‘es más cómodo’. Y me compartió la siguiente reflexión: *“La fotografía nada más es un momento, es una fracción de segundo, para pintar paisaje, el paisaje tiene que sentirlo, sentir la temperatura, sentir la atmósfera, el cambio de la luz para que usted pueda plasmar realmente lo que está viviendo y lo que está sintiendo. Y con la foto no lo está haciendo”*, fue una bonita forma, hasta filosófica se podría decir, ‘de llevarme’ de un motivo que estoy pintando a pintarlo de otra forma”.

Así en la carrera, el maestro Nishizawa lo invita a diversas actividades artísticas, realiza con él su servicio social con el objetivo de compartir conocimientos con los nuevos estudiantes, a la par se une a los talleres que impartía en Matamoros y Guanajuato, “ahí



llegaban grandes maestros de diferentes estados, ahí conocí a **José Chávez Morado, Olga Acosta** que fueron maestros del maestro Nishizawa. Entonces empecé a conocer a un mundo de artistas de toda la república que llegaban a Guanajuato becados por las secretarías de cultura de sus estados y veía la interacción que se daba entre ellos y ahí aprendí mucho”.

“Al terminar el taller, le comento al Maestro Nishizawa que debo hacer una tesis para titularme y su respuesta fue muy clara: *“Debe hacer algo nuevo que no se haya hecho y tiene que aportar algo nuevo a la Universidad que tenga un valor histórico, estético y plástico para las futuras generaciones”*, así surgió la propuesta de **“Volcanes de México, una experiencia al aire libre”**.

Con cada palabra se percibe cómo tiene a flor de piel la emoción que le causa recordar aquellos instantes: “Quiero hacer un viaje por todo el eje volcánico mexicano de Veracruz a Nayarit, subir todos los volcanes y pintarlos desde arriba, desde abajo y hacer todo un estudio y análisis de cómo se ha ma-

nejado el espacio del paisaje a través de la historia, de sus orígenes en China, la llegada a Europa como un tema central con los impresionistas, cómo llega con los artistas viajeros a América y en México cómo se adapta el género de Paisaje en la Academia de San Carlos con (Eugenio) Landesio, las escuelas al aire libre”...

El prólogo de la tesis lo realizó el Maestro Aureliano Sánchez, de quien retomo un par de líneas: “Es extraño que siendo tan joven Jorge Obregón, pertenece a un género de pintores casi extintos; como “El Pintor Viajero”, como Mauricio Regendas o el “Pintor Caminante”, como el Dr. Atl, encuentran continuidad en estas obras”. El trabajo de tesis le llevó 2 años, además de la aportación histórica-teórica, hizo un libro a color y descubrió el mundo editorial, desde la formación pasando por todo el proceso hasta llegar a la impresión, un libro cosido a mano, pasta dura con su sello y por la época complicado de hacer... Todo tuvo su recompensa: obtuvo el grado de Licenciado en Artes Visuales (1990-1994), donde fue distinguido con la Medalla “Gabino Barrera” al Mérito Universitario, además de obtener Mención Honorífica por su tesis “Volcanes de México, una experiencia al aire libre”.

El gran aprendizaje que me deja el Maestro Nishizawa es <Aprender y valorar salir al campo a pintar>.

Después de titulado, la primera beca que obtuvo fue por parte de la UNESCO para pintar la luz en el Pirineo Catalán en verano, otoño e invierno. “Era un pueblo de 25 habitantes, puros pastores con sus borregos, pero ahí la UNESCO hizo un centro de artes, toma estas casas antiguas de piedra para convertirlas en talleres para música, literatura, artes escénicas”.



Esta obra la expuso en un pub irlandés en Barcelona, enmarcó cada cuadro con un carpintero, “...todo súper rústico, y para la inauguración llegó la encargada de Cultura de Finlandia que dijo: “Me encantó tu proyecto, me encantó que vinieras desde México a pintar esto, ¿Por qué no me propones algo para mi país?”. Tardé todo 1 año en hacer el proyecto e investigar todo, porque en aquel momento no había internet”.

-¿Cuál fue el tema?

-Pintar el Sol de Medianoche en Finlandia

-¡Wow!

-Me fui todo el mes de julio de 1999. Ella me consiguió un apoyo con un mecenas, una coleccionista finlandesa, dueña de hoteles muy importantes y me llevaron a un pueblo en el Círculo Polar Ártico. Esta persona tiene una cadena de hoteles para esquiar en invierno, que en verano hay poco turismo, me ofrecieron una cabaña todo pagado con los alimentos a cambio de donar obra... Después expuse en México, en la galería Lourdes Chumacero en la Zona Rosa, la cual llamé *Luz de Plata, Sol de Medianoche*.

A la par de otros proyectos, realizó residencia en Vermont, Estados Unidos, “tomo cursos con maestros de paisaje americanos, para actualizarme y permear qué están haciendo los artistas afines a lo que yo hago de paisaje al aire libre que allá se da mucho esto de Plein Air, para lo cual hay toda una escuela y toda



una tradición que viene del siglo XIX en la escuela The Hudson River School que fueron de estos artistas ingleses, alemanes, irlandeses que llegaron a colonizar y que traían esa tradición de paisaje de Europa y esa tradición sigue cultivándose”.

-Japón es un capítulo aparte. Hace tres semanas expusiste “Expresión de Silencio” en la galería Vivant en Kamakura y galería Oasis en Koriyama, con mucho éxito... ¿Cómo se da el acercamiento? Mi primer contacto fue en el año 1992, aún como estudiante de la ENAP. Por intercambio llega un artista japonés Yuji Kozasa quien se hospeda a cuadra y media de mi casa, no hablaba español y el inglés muy poco, de las cosas que vino al país fue a enseñar las técnicas japonesas y el aprender lo mexicano. Hicimos gran amistad. Al año siguiente me invita a conocer su

país, me fui de mochilero, con una backpack, y en ese viaje logré subir al volcán Fuji. ¡Es una maravilla! Subes en verano, vas entre peregrinos budistas, sintoístas van haciendo todas sus rutas de peregrinación porque es un lugar sagrado.

Durante la conversación Jorge nos lleva paso a paso, tal cual él lo vivió, de cómo fue comprendiendo su religión politeísta que adoraban a una montaña, a un árbol como un Dios y ahí empiezo a relacionarlo con nuestra civilización, con nuestra cultura. “Llego a la cima del volcán Fuji me pongo a pintar unos apuntes, a sentir la montaña y en ese momento dije: ¡Yo tengo que pintar los volcanes de México! Y con ello, todo el eje volcánico”.

“Me fui de mochilero con poquitos recursos y una acuarela bajo el brazo, por si la podía vender. Para mi fortuna, el 15 de septiembre, en la fiesta de la Independencia de México, voy a la Embajada con mi pasaporte y conocí al tercer secretario, Armando Arriaga, un hombre que le gusta mucho el arte y la cultura, me pregunta cuáles eran mis planes, y le comento que quería subir al Fuji pero que no tenía recursos más que una acuarela, la ve, la compra y con ese dinero me compro las botas y pago el tren para ir al Fuji.

A Armando lo vuelvo a ver dos décadas después, vino a México y me busca, platicamos, y me comparte que es el encargado de la celebración por los 400 años de relaciones bilaterales México-Japón, y la propuesta es realizar un homenaje a un artista, Katsushika Hokusai, que pintó *Treinta y seis vistas del monte Fuji*, y me ayuda a conseguir mapas topográficos de toda la zona con base a las imágenes del artista, junto con una exposición del



Popocatepetl y del Iztaccíhuatl, volcanes de México para redondear el proyecto... Fue un proyecto muy bonito que se llamó "México y Japón, territorios de fuego", al final son las dos religiones más antiguas con volcanes. Le obsequio una escultura del Fuji en plata a la Embajada y se me empiezan a abrir las puertas".

-Mencionas que el embajador valoró y reconoció tu labor, el que hayas realizado la obra in situ... "Para esto, tuve que rentar un mes un coche, hacer la logística, manejar del lado derecho, con mapas, aprendiendo japones, un mes para pintar el volcán. A partir de esto, Armando Arriaga siendo ministro, me propone donar un cuadro enorme para la embajada -que está en la entrada de la misma-".

Posteriormente, empresarios japoneses lo invitan a hacer un homenaje al **doctor Hideyo Noguchi** -descubridor de la vacuna de la fiebre amarilla hace 100 años-, "y me invitan a conocer Fukushima, la tierra donde vivió, el Monte Bandai".

La siguiente exposición será en Tokio el próximo año, con obra en gran formato, "me gusta mucho la cultura y técnicas japonesas, los papeles hechos a mano; tengo mi técnica occidental que es el óleo, la acuarela y de la mano también la tinta japonesa... La siguiente exposición importante que voy a participar de manera colectiva será en el Museo Kaluz, el 13 de julio, el director es Miguel Fernández Félix, que viene de Bellas Artes, el dueño es Antonio del Valle, de origen español y tiene una gran colección, cuyo eje principal es el exilio español que dejó gran escuela en México, y también gran parte de la obra es el paisaje mexicano, y tienen 10 obras más dentro de la colección del museo".



El maestro Jorge Obregón tiene una beca por parte del FONCA, por el proyecto "La Luz en el calendario agrícola", "que tiene que ver con nuestros antepasados agricultores -mexicas, teotihuacanos-, median el paso del tiempo a partir del movimiento del Sol en el horizonte. Esto significa que en los amaneceres tenían calculado dónde iba a salir el Sol durante todo el año; hacían alineaciones astronómicas, por ejemplo, si la salida del sol era en punta del Popo, iban y ponían una piedra tallada a manera de hacer un micro universo, tallando pequeños molcajetes para ofrendar y hacer la petición por lluvia, por una buena cosecha o para agradecer la cosecha.

Entonces mi proyecto 2020 al 23, es tomar cursos con arqueastrónomos y arqueólogos, historiadores y cronistas de los pueblos alrededor de la cuenca de México, para ir a estos sitios que todavía existen, acudir con los campesinos y me transmitan ese conocimiento ancestral, que me digan dónde se localizan estos lugares, que me digan las fechas que ellos tienen calendarizados, para yo ir a vivir la experiencia en vivo y pintar en vivo este fenómeno astronómico". **Para finalizar, me muestra diversos cuadros de los volcanes, el sol saliendo desde distintos puntos y me explica la importancia de las piedras talladas, la ubicación de las mismas, cómo lo simbolizaban con molcajetes tallados y las escaleras como ascensos a cada sitio sagrado que son los volcanes...** "Lo que estoy haciendo es rescatar estos sitios, hay que ir en la fecha adecuada, así pude apreciar que el 21 de diciembre sale el sol desde la punta del Popo y va a salir durante cuatro días desde el mismo lugar para que el 25 renazca y empiece a bajar por la ladera. Las festividades que tenemos en México tienen que ver con las tradiciones agrícolas, 73 días después, sale del vientre del Iztaccíhuatl (nacimiento de la fertilidad), y para el 21 de junio, con el solsticio de verano, punto más al norte, el sol sale del Monte Tláloc donde se venera al dios de la lluvia".

Redes sociales

<http://www.jorgeobregon.com.mx/>
<https://www.facebook.com/jorge.obregon.r>
<https://instagram.com/jorgeobregonpintor?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Rosaura Cervantes 





Las pequeñas memorias, Del Nobel portugués, José Saramago



La mayoría de los seres humanos que sobrevivimos por la escritura profesional —es decir que parte de nuestro peculio, o todo, procede de un medio de comunicación, impreso o electrónico—, pensamos que un día podríamos escribir la autobiografía que nos corresponde, simple y llanamente porque es nuestra obligación hacerlo. A veces, la idea fructifica y la familia conserva uno o varios ejemplares de esas hazañas que cometimos al parejo de la vida misma. En su generalidad, esa autobiografía nunca conoce la segunda edición, corregida y aumentada. Queda en la **editio princeps**, como debe de ser. Pero, siempre hay escritores que saben lo que hacen, aunque al principio muchos dudan de sus capacidades. Lo bueno es que muchos hombres de letras superan esos pruritos y acometen la hombría de escribir sus memorias, sus recuerdos, su biografía, o como decía el Nobel colombiano, Gabriel García Márquez al inicio del primer volumen de su autobiografía **Vivir para contarla**: “La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda para contarla”. No se equivocó el autor de **Cien años de soledad**, hay que vivir y contar, y saber recordar y escribir para los demás. Si no es así, entonces el asunto no tiene gracia.

Algo semejante pensó, quiero suponerlo, el portugués José de Sousa Saramago (Azinhaga, 16-11-1922-Tías, Lanzarote, Islas Canarias, 18-6-2010) al explicar el porqué de su librito autobiográfico que originalmente se llamaba **El libro de las tentaciones**, y que terminó como **Las pequeñas memorias**: “Me interesa conocer mi relación con ese niño que fui. Ese niño que está en mí, siempre lo ha estado y siempre lo estará. He hecho memorias de niño y me he sentido niño haciéndolas; quería que los lectores supieran de dónde salió el hombre que soy”. Por cierto, la madre de José de Sousa, era analfabeta como lo fue la madre de otro Premio Nobel de Literatura, el argelino Albert Camus. Coincidencias de la vida.

El segundo epígrafe del libro dice: “Déjate llevar por el niño que fuiste”, tomado del **Libro de los Consejos**. Y complementa Saramago su idea sobre su propia existencia con estas palabras: “Esencialmente, las adolescencias se parecen todas. Sólo las infancias son únicas. En cierto modo, este libro puede entenderse como el pago de una deuda. Creo que todo lo que soy se lo debo a aquel niño. Fue él mi arquitecto”.

Rumiando lo escrito por José Saramago, me impacta su pensamiento: “Sólo las infancias son únicas”. Los que tuvimos una familia de varios hermanos, vimos lo que afirma el Nobel portugués: cada Niño tiene su propia infancia. Mujer o varón, no solo el sexo los diferencia. La personalidad se forma en la niñez, lo posterior modela a la persona, pero la esencia está en los primeros años. Eso es lo que “recordamos para contarlo”. En reuniones familiares, donde las hermanas y los hermanos recuerdan una reunión en especial, cada cual lo cuenta a su manera. A veces totalmente diferente. Por lo que dice Saramago: “sólo las infancias son únicas”.

Lejos de una literatura grandilocuente, no era su costumbre, José de Sousa “cuenta” en este volumen, de 165 páginas, traducida del portugués al castellano por la segunda esposa del escritor, la española-portuguesa María del Pilar del Río Sánchez, los “hechos, grandes y pequeños, que nunca, desde aquellos tiernos años entre los cuatro y los quince, lograron desvanecerse en el tejido del recuerdo”.

De todos ellos, los más vívidos serán los que acompañaron el despertar de su vocación de escritor: las largas horas pasadas en el cruce de los ríos que humedecían los terrenos de cultivo de la aldea, las carreras de los olivares; los atardeceres, la luna más luminosa que jamás alcanzara a ver mientras conducía los puercos a la feria, junto con el tío Manuel, la felicidad de acabar la tarea encomendada por su abuelo bajo una lluvia torrencial, la magia de los cines de barrio de Lisboa, la contemplación del cielo estrellado junto a sus abuela en el ocaso de su vida, el arraigo a la tierra, la soledad meditabunda del adolescente...

El delgado volumen se caracteriza por la selección de 17 fotografías antequisimas, de los personajes de la familia, sus padres y demás. Los pies de cada foto están redactados en forma manuscrita por el escritor. Una verdadera delicia. Numeradas del 1 al 17, cada foto tiene su historia.

1. Éste es Francisco, al que no me atreví a robarle la imagen. Vivió tan poco, quién sabe lo que podría haber sido. A veces pienso que, viviendo, me he esforzado por darle una vida.
2. Tengo seis años y estoy en la terraza de la parte de atrás de la calle Fernão Lopes. Si la memoria no me engaña, a mi lado estaban Antonio Barata y la mujer, pero una tijera implacable me separó de ellos. En materia de relaciones mi madre siempre fue de ideas muy claras: si las amistades se acababan, también se acababan las fotos.
3. Ésta es del tiempo de la enseñanza primaria. Creo que es mi segunda foto, si no cuento una que desapareció, aquella en que estaba con mi madre en la puerta de una tienda de comestibles, ella de luto cerrado por la muerte de mi hermano Francisco, yo con cara triste.
4. Aquí me pusieron una corbata y el emblema del Benfica en la solapa. Mi padre me hizo socio del club y me llevaba a los partidos en el viejo estadio de Amoreiras. Era más querencia suya que voluntad mía. Me divertía, pero sin fanatismo.
5. Ésta muestra un aire triunfante, una media sonrisa que parece muy segura de sí misma. Supongo que me la hicieron después del examen de cuarto, cuando disfrutaba por anticipado con las responsabilidades que me esperaban en el instituto. Por poco tiempo.
6. Quizás esta fotografía debería de haber sido colocada antes. Tengo un aire frágil, delicado, que contrasta con la expresión afirmativa y un tanto complaciente del retrato anterior. Lo que me confunde es el nudo de la corbata, flojo, sin apretar, como empezó a estilarse más tarde.
7. Heme aquí adolescente acabado. El emblema ha desaparecido y creo recordar que en aquellos tiempos ya no iba los partidos. Recupero el nudo de la corbata apretado que me iba acompañar toda la vida, hasta hoy.
8. En este tiempo ya tenía novia. Se me ve en la cara.

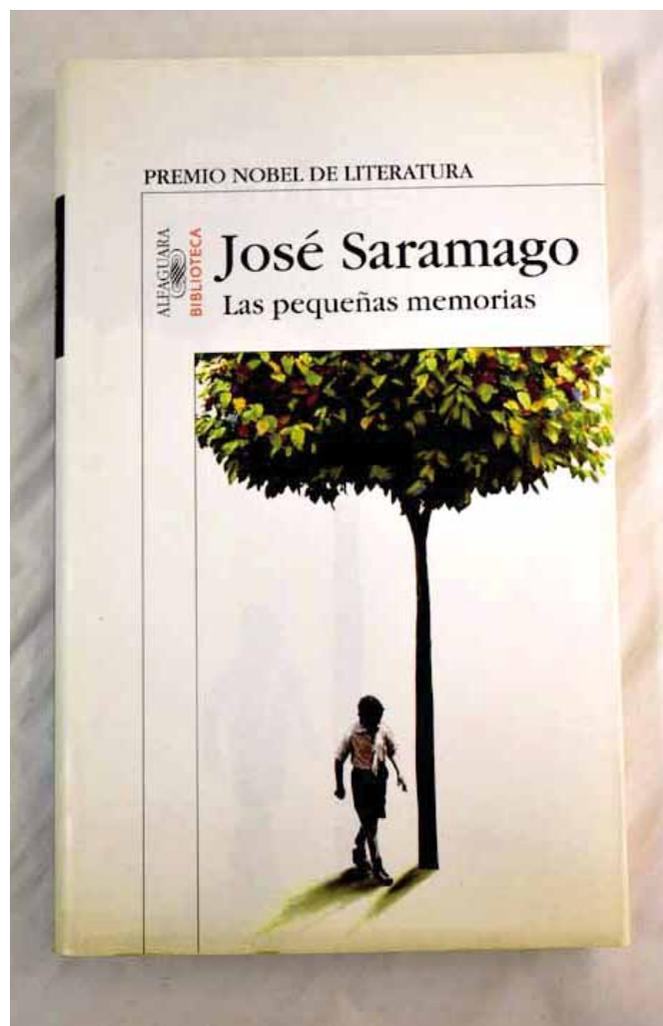
El resto ya no lo transcribimos, porque entonces se le quita el interés a la lectura del libro. Creo que al leer los pies de foto se hace un doble ejercicio mental. Sin tener la foto enfrente hay que imaginar las caras de los fotografiados incluso del propio Saramago. **Las pequeñas memorias**, tal y como se lee, son esas cosas que uno va guardando al paso del tiempo y que nunca se olvidan. El que las escribe, menos. Muchos párrafos son imperecederos, pero hay uno, en la página 95, que particularmente me llamó la atención: “un día mi padre apareció en casa con un libro... que era nada más y nada menos que una guía de

conversación de portugués-francés, con las páginas divididas en tres columnas, la primera, a la izquierda, en portugués, la segunda, central, en lengua francesa, y la tercera... reproducía la pronunciación de las palabras de la segunda columna. De entre las distintas situaciones con que podía tropezarse un portugués que tuviera que comunicarse en francés con la ayuda de la guía de conversación... aparecía inopinadamente un diálogo entre dos personas, dos hombres, siendo uno de ellos algo así como el maestro y el otro una especie de alumno. Lo leí muchas veces porque me divertía la estupefacción del hombre que no podía creerse lo que el profesor le explicaba... Yo no sabía nada de Molière (¿y cómo podría saberlo?), pero tuve acceso a su mundo, entrando por la puerta grande, cuando aún no había pasado de la a-e-i-o-u. Sin duda alguna, era un niño con suerte”.

Y, ¿cuántos otros no hemos sido **niños con suerte**? VALE.



Bernardo González Solano 





LOS SAGRADOS

Rescatando
a los equinos para sanar

El Santuario Los Sagrados

Los Sagrados Sanctuary, es un refugio de equinos, en medio del desierto en El Pescadero B.C.S, rodeado de cactáceas y acariciado por el perfume de la damiana. La misión de sus fundadores tiene dos vertientes: rescatar equinos del maltrato, abuso y abandono y trabajar por la salud mental del ser humano, a través de la equino terapia.

Los paseos a caballo son medicina para el alma

Desde su inicio **El Sagrado** ha trabajado en causas nobles y se sostiene con base en donaciones, las cuales se destinan al cuidado de los caballos, burros y ponis. Con el recurso se compran vacunas, medicamentos y alimento. Cuando los equinos llegan a Los Sagrados son atendidos por especialistas para obtener el mejor diagnóstico para que su recuperación sea exitosa. Así, les curan las heridas, se desparasitan y alimentan, para que al estar en buen estado se reeduquen, con mucho amor, para adaptarse a su nuevo hogar e iniciar su segunda misión que es el trabajo de rehabilitación humana.

Los paseos a caballo son mediación dinámica

De la misma forma como un caballo es salvado, ellos a su vez, replicarán esta tarea en los seres humanos en estado de vulnerabilidad, el caballo con su nobleza al tener a una persona enfrente la olfateará, y de manera telepática percibirá sus necesidades. **La base de la equino terapia**, tanto en niños como adultos, **es encontrar un espacio seguro para expresarse, sentir felicidad y paz interior.**

La transformación

Al montar un caballo, el ser humano experimenta profundos cambios físicos, emocionales y mentales, ya que su conexión activa la sensación acompañamiento; en su marcha un caballo siempre ve adelante, dando esperanza a nivel inconsciente, enseña a respirar, con el ritmo de sus pasos se entabla una comunicación amorosa, donde se ejercita la confianza, paciencia y entendimiento mutuo.

Terapias alternativas

La importancia de esta actividad con personas con discapacidad motora o intelectual radica en que mejora su calidad de vida, ya que la interacción con los caballos estimula el sistema nervioso, saca de depresiones severas, alivia el sistema endocrínológico.

Los niños el futuro del mundo

Hoy en día, que vivimos saturados de redes sociales, y los niños, a veces solo se educan vía celular, esta actividad los transporta a un universo nuevo donde todo está vivo y los desafíos son reales, lo que eleva el nivel de conciencia y provoca que el niño ponga todos sus sentidos y pensamientos en una sola cosa que es moldearse y vigilar el manejo del caballo; también enseña a controlar emociones y temperamentos, dándole sentido a la existencia, aprendiendo a valorar y respetar los pequeños detalles de la vida. Así mismo, desarrolla el entendimiento y la comunicación verbal y corporal. El acercamiento con el caballo es el primer paso para la conexión profunda: acariciarlo, bañarlo y cepillarlo nos enseña a cuidar a otro ser y conocer la responsabilidad de forma amorosa. Es vital para la salud mental del niño convivir en la naturaleza con animales, plantas, en silencio y con la brisa, ya que esto fomenta positivamente su desarrollo físico mental y espiritual, desarrollando sus inteligencias múltiples y habilidades psicomotoras.

Logros

En los dos años y medio que lleva activo Los Sagrados, se han rescatado siete caballos y dos burritos, también han organizado campamentos y visitas guiadas donde asisten escuelas, asociaciones y fundaciones a convivir toda la mañana con los equinos, con cabalgatas de meditación dinámica y terapias personalizadas. Esta experiencia demuestra que la convivencia entre humanos y caballos sana casos de abuso, autismo, anorexia, ansiedad, trastorno generalizado del desarrollo, hiperactividad y bipolaridad entre otros.

Efecto centauro

Para las personas de la tercera edad esta es una terapia ocupacional que eleva la autoestima y el nivel de feromonas y dopaminas, ya que a través de la temperatura y movimiento del caballo se vigoriza el cuerpo y la coordinación, regularizando el ritmo cardíaco, la conexión de ambos hemisferios cerebrales, la respiración, la activación de la circulación sanguínea y, finalmente una plenitud inexplicable, ya que la compañía constante con caballos provoca un efecto centauro, es decir de estar completo.



Niños y caballo en Los Sagrados Sanctuary, El Pescadero B.C.S

Marcela Magdaleno /



MAESTRÍA SEXUAL DEL SENDERO AMOROSO



Jaquelin Machado G. - Psicóloga /
c-ha-p@hotmail.com  Sexualidad Sagrada Tel: (222) 6171475 , +52 1 222 6171475

La Sexualidad es inmensamente amplia y comprende mucho más allá que tu sexo y todo lo que has aprendido (creencias, herencias y mitos). La mayor parte de la humanidad vive una sexualidad común que se ha reducido y limitado a la genitalidad. Sin embargo, si eres consciente de que la energía sexual es la energía más poderosa de la fuerza vital, entonces, buscarás que dicha energía sea utilizada de formas creativas. Al aprender a subir la energía sexual a través del canal central (camino de los dioses), experimentas el éxtasis y el elixir que te da acceso a niveles superiores de conciencia. Para ello, es necesario, en primer lugar, formularte preguntas diferentes con respecto a tu sexualidad.

“El juego amoroso nunca es fruto de una energía de frotación (eléctrica) sino de la sensibilidad y la apertura del corazón (energía magnética). Ciertamente que cuánto más tiempo sea capaz de mantenerse una mujer en la intensidad del vuelo orgásmico, más rápidamente podrá volver a repetir la experiencia sin tanta necesidad de preparativos. Pero la idea es relajarse profundamente en la entrega amorosa y no excitarse cada vez más incrementando la presión del clítoris o la velocidad de penetración y el jadeo que la acompaña.” (Miyo).

Si vives la sexualidad en forma consciente e integrada armoniosamente a tu vida, puedes acceder a la consciencia sexual del universo, durante el juego amoroso, mirarse a los ojos, acariciarse, intercambiar alientos, sonreír, entrar y salir con mucha lentitud (ambos sentados o el hombre encima, que la mujer monte al hombre), son las claves para que la fusión de la pareja a nivel del corazón. (Miyo) Quizás sea posible comenzar por unos besos y caricias con la lengua masculina en el pecho femenino (polo positivo), y sólo más tarde pasar al bajo vientre, nalgas y muslos de la mujer, para abrir así su sensibilidad desde el primer momento. **Confiar en tu Cuerpo es esencial y mucho más profundo de lo que se lee.** Para ello, debes considerar el papel del placer. Los beneficios que obtienes al manejar creativamente el placer son verdaderamente geniales.

Si te das la oportunidad de sensibilizarte, poco a poco, notarás que aumenta tu sensibilidad y surge un deseo fuerte de querer sentir más placer. Le demuestras a tu mente que físicamente es posible sentir más rico y con ello, tu mente se va tranquilizando porque trasciendes tus creencias limitativas cargadas de traumas, conflictos, bloqueos, etc., que te obstruyen tu energía sexual. 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 integración en unidad a la vida al saber que siempre se puede sentir más rico, íntimo y profundo. Generándose así una espiral evolutiva ascendente en la que aprendes a subir tu energía sexual y a no desperdiciarla en juegos de dominio y control, además de fugas placenteras de excitación.

Es por ello, que no debes perder de vista la importancia que tiene la energía sexual. Si, de algún modo, estás interesado/a en experimentar tu sexualidad de manera mucho más integrada porque lo vivido hasta ahora por ti ya es repetitivo o no te satisface, se ha vuelto solo obsesión y necesidad, etc., es importante que cambies tus paradigmas. **Los paradigmas sexuales transformados creativamente generan en tu vida sexual una danza de sensualidad y erotismo con la vida** que no te condiciona ni te compromete, se quiebran los circuitos sexuales establecidos y habituales, se liberan las preocupaciones y se vive intensamente el presente, lo que te facilita el salir de tu personalidad egotista y habitual.

No obstante, en alguna etapa de dicha transformación, puedes experimentar un caos en tu vida sexual en el que no sabes, por la gran confusión, si saldrás adelante, si vale la pena el riesgo o si te volverás uno/a loco/a en el intento. Sin embargo, si perseveras, te transformas en un aspirante a alquimista sexual, entonces, podrás liberar tus propias estructuras rígidas y podrás así, experimentar estados místicos y de éxtasis y plenitud sexual que rebasan por mucho, los estados instintivos del placer animal.

Por lo tanto, es importante que comprendas que no toda transición es pulcra, ordenada y tranquila. Más bien, el caos (etapas de crisis) suele preceder a grandes cambios, por ello, no hay que temerle tanto al “caos” que haya en tu vida sexual porque de éste surge un nuevo nacimiento, siempre y cuando superes tus miedos, resentimientos, competitividad, desasosiego, tristezas, etc., y no desistas de tu naturaleza sexual esencial. Todo ello le da un nuevo orden y dirección a tu vida sexual, se renuevan tus vivencias, conocimiento y sabiduría en una conciencia sexual unida e integrada a la Gran Consciencia Sexual del Universo.

Asimismo, uno de los factores importantes que se manifiestan en el recorrido de la sexualidad es el dolor. A veces el dolor nos abruma, nos llena de impotencia, nos hace llegar a una desesperación que nos empuja más allá del ruido corporal hacia la pura conciencia. Es entonces, que nos preguntamos: ¿Qué es lo que me ha traído hasta aquí? ¿Cómo he llegado a este estado? ¿Sirve para algo sufrir tanto? O simplemente, el dolor es un enemigo que hay que acallar con sedantes, drogas, alcohol, sustancias... porque eso calma también su causa, es decir, la falta de armonía interna, el desequilibrio de tu vida sexual, los traumas y conflictos de tu sexo, los pactos y juramentos de negación para “no repetir lo mismo” y evitar ser lastimado/a, el miedo a la soledad y al vacío del que tanto huimos. Desde niños, todos los hijos del miedo aparecen: la falta de autoestima, el autoritarismo, el rencor acumulado, la culpabilidad, la confusión, la vergüenza, la ausencia de amor, el control educativo del dolor, la aceptación de la norma del borreguismo. Imagina lo que estos hijos del miedo producen en la vida sexual, más adelante, cuando se trata de los niños y las niñas que son tercios u obstinados y que se niegan a expresar sus emociones y a llorar y que saben apretar los dientes. **Que no se atrevan a enfrentar a las figuras autoritarias, pero que, acumulan una gran carga de rechazo contra ellas y que a lo largo de sus años de madurez los va carcomiendo por dentro creando las bases del infarto, la osteoporosis y el cáncer.**



Todo esto se va condensando en las partes más vulnerables de nuestro cuerpo. Y a esto se añaden las decisiones rebeldes de nuestra edad adulta en lucha en contra de lo establecido, en contra de la familia y en contra del entorno o, simplemente por defender nuestra libertad y nuestra sexualidad. **O peor aún, cuando tratamos de acallar nuestra culpa, cumpliendo obedientemente y durante largos años, con lo que nuestros padres nos piden y con los modelos permitidos y correctos del comportamiento sexual, hasta que todo estalla en mil pedazos y hemos de reconocer nuestro fracaso, que les hemos fallado. Así, poco a poco, el dolor se revela y la enfermedad crónica hace su aparición. Se llame fibromalgia, arterosclerosis, artritis reumatoide o cualquier otra enfermedad degenerativa de los músculos, huesos o hasta del cerebro.** De lo que se trata, en realidad, es de una alarma constante que nos dice que es importante limpiar y recapitular las emociones acumuladas desde nuestro pasado infantil. Todo ello, obstruye el flujo armonioso de tu energía sexual y los momentos de intimidad, estos bloqueos de energía se manifiestan a través de miedos, obsesiones, agresiones, culpas, conflictos, etc.

Si quieres transformar tu vida sexual común hacia la alquimia sexual, es necesario que trasciendas las fronteras del miedo, el dolor, la enfermedad y la locura y acceder a los secretos ancestrales de la sexualidad para que puedas vivirla desde la danza sensual entre cumbres y valles (momento de gran excitación combinados con momentos de gran relajación), intercambio de alientos, miradas y palabras de poder experimentando entonces, el dios/diosa que eres (el poder de una sacerdotisa y el poder de un iniciado) Cuando no trasciendes lo común de tu sexualidad ni transmutas tus experiencias sexuales te manejas en la conquista ya sea de tus potencialidades sexuales, de conquistar al/a otro/a o de lograr ser lo que se espera que seas sexualmente en el área familiar, social, política, económica, científica y/o religiosa, estarás siempre en lucha y división, la conquista implica una lucha. Así, el tener que conquistar tu sexualidad te conduce al conflicto interno y externo y, por lo tanto, a la agresión. Tal vez te suene heroico y hasta romántico el conquistar, pero pregúntate a dónde te ha conducido esta conquista, te sientes acaso pleno(a), integrado(a) y libre, o te vives dividido(a), conflictuado(a) entre lo que debes y no debes ser sexualmente, es decir, que sigues en el juicio y la provocación cantándole al mundo tu “libertad y autonomía sexual” y añorando y deseando ser como quieres realmente ser. Si buscas conquistas sexuales ya sea individuales o hacia los demás, vives generalmente en el conflicto, porque te desenvuelves en una actitud de dominio y sometimiento en la que solo existe la discordia, la lucha, la guerra y la división de ti mismo(a). ¿No estás cansado(a) de luchar por conquistarte? ¿Realmente crees aún que te debes conquistar? **¿No será que lo que en realidad necesitas es el reconocimiento de tus cualidades sexuales?**

En tu sexualidad adquieres poder personal e integridad cuando aceptas e integras en ti a tu ángel y tu demonio y los trasciendes, entonces, logras mantener y manifestar con tu presencia la unidad y transparencia entre tus pensamientos, tus palabras, tus emociones y tus acciones sexualmente hablando. En pocas palabras, llegas a ser el reflejo vivo de la unidad de las polaridades entre lo masculino y lo femenino. Esto te permitirá transformarte, a medida que profundices en tu vida sexual, en maestro/a de tus energías sexuales y adepto/a al éxtasis de fusión en el juego amoroso.



PERDER ES GANAR...



El éxito y el fracaso penden de un mismo hilo, sin embargo, en ocasiones se gana y se siente una gran satisfacción por el resultado obtenido y, por tanto, en esa dualidad de la vida se puede también perder y se experimenta un vacío acompañado de frustración como si nada tuviera sentido. Cuando esto sucede, pasa por diferentes etapas: **Toma de decisiones**, no obtener el resultado esperado y un estado emocional alterado. **Después se generan dos alternativas: quedarse frustrado, o moverse al cambio mediante la brújula existencial que alumbró el camino.** Pero, sobre todo, **buscar soluciones** para poder transitar de la mejor manera mediante las motivaciones y capacidades. **Perder prepara al individuo al cambio, a buscar soluciones y no quedarse en medio de un golpe de realidad.**

Cuando se pasa por una crisis existencial, es importante aceptar que puede afectar al individuo al no lograr los objetivos y la confianza en sí mismo se ve alterada. Es importante estar en un estado de aprobación para poder encontrar el balance perfecto y contrarrestar los efectos de una pérdida y pasar por un proceso de

duelo que fragmente el estado emocional. A continuación, se realizan acciones constructivas como parte del proceso, y hay que darse el permiso de equivocarse al buscar el crecimiento interior. Así mismo, cada caída representa un reto, solo hay que escoger el camino adecuado, confiando en que lo mejor está por llegar.

Cabe mencionar que lo que pasa en la vida nos hace aprendices de todo lo que nos rodea, y solo el tiempo nos dará las habilidades para tomar buenas decisiones. En estas enseñanzas habrá muchas caídas; cicatrices que nos recordarán el pasado y pueden surgir dudas de continuar adelante. **En ocasiones el perder encarcela a la mente a no querer avanzar y no solo paraliza el cuerpo, sino también altera los pensamientos.** Con base en las experiencias anteriores, se podrá entender que nada perdura para siempre... "Respirar y continuar".

Pero, sobre todo, el crecimiento personal complementa el desarrollo intelectual a lo largo del camino, y a medida que se construyen las capacidades emocionales adecuadas, se puede poner en práctica la madurez y transitar ante este suceso no

favorable de la mejor manera. Así mismo, resaltar la necesidad de crecer espiritualmente, sin embargo, cada determinación trae consigo una consecuencia, puede ser favorable o quizás no ha resultado como se esperaba, pero al mirar atrás, se puede conocer que esa elección se tomó de forma precipitada. **La carencia de no analizar y reflexionar ante la toma de decisiones convierte las pérdidas en duelos** y solo el sentido de vida logrará cambiar una supresión en una ganancia.

Perder es ganar, no es una contradicción, pero hemos crecido pensando que es negativo; es como "si la mente se cerrara a buscar alternativas y en ese momento es cuando se siente que el barco se hundió", se puede ser **presa de emociones** como la tristeza, impotencia, coraje, entre otros. Lo cual significa estar abrazado al "pulpo" de la negatividad y entonces aparecen **pensamientos sabotadores**, como "Si hubiera hecho tal cosa, no estaría en esta situación". En otras palabras, no se puede regresar el tiempo, solo aprender de lo que pasó y esa experiencia dejó una enseñanza que se mantendrá guardada en "el baúl de los recuerdos."

La pérdida se asocia con el fracaso y con sentir que queda un vacío, en ese justo momento aparece el “juez interior para sancionar y crear culpables donde no existen.” No se debe escuchar esa voz interior que se encarga de bajar la autoestima y generar inseguridad, es aceptar lo que se perdió y canalizarlo de forma constructiva. Sentir que no es el fin del mundo y descubrir qué dejó esa experiencia. Lo cual es más valioso que la meta que no se concretó. De esta forma, si vemos que perder se encamina al cambio, debemos levantarnos para no continuar en el reclamo y tomar fuerzas para “abrir las alas y volar”.

Toda situación deja un aprendizaje, y la pérdida nos da herramientas para saber qué hacer para no repetir la misma historia. Además, se gana en estrategias que llevan consigo la solución, también se desarrollan capacidades para evaluar qué sucedió, en qué estado emocional nos encontrábamos en ese momento y por qué se tomó la decisión que no favoreció el resultado que se esperaba. **Ganamos desde el momento que perdemos,**

siempre y cuando se busque lo positivo de una experiencia negativa. Lo conveniente es construir en lugar de quedarse perdido como una forma de vida. Este acontecimiento lleva un mensaje que no permite abrir la mente, generando un desentendimiento y frustración. Después de este ejercicio, se flexibilizan los pensamientos para construir nuevos modelos de decisión encaminados al éxito.

“Si lloras por haber perdido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas”.
-Rabindranath Tagore-



Psicoterapeuta Raquel Estrada ✍
racheles_03@outlook.com
55-55035476



PERSONNAE



El mejor espacio para promover tu producto o servicio



Suscripción Anual \$300 por 12 números

DEPÓSITO BANCARIO

Banorte / Cuenta: 0002666332

Clabe interbancaria:

072180000026663324

Nombre:

Editorial Chichicaste, S.A. de C.V.

55351802 / 55353468

revista.personnae@gmail.com



El Chatbot, la transformación que revolucionó la tecnología después del celular

Botmaker, empresa de desarrollo y uso de Inteligencia Artificial para la generación de bots conversacionales, inició el uso en su plataforma las guías que ofrece el ChatGPT para generar contenido, mejorar la comprensión de los modelos de Inteligencia Artificial, predecir respuestas de los agentes, obtener apoyo para programar dentro de la compañía, lo que hace más eficiente y preciso el servicio de los chatbots y mejora las métricas de atención en general. El fenómeno global de ChatGPT impulsa gran parte de esta motivación actual por la IA en distintos mercados del mundo. De acuerdo con un estudio de Similarweb Datos en Latinoamérica el top de los países que más usan ChatGPT son: Brasil: 2,2% (73 millones de visitas - MDV); Colombia: 1,9% (62 MDV); México: 1,7% (58 MDV); Chile: 0,72% (24 MDV); Argentina: 0,71% (24 MDV). En comparación con países como Estados Unidos: 10,4% (350 MDV); India: 9,8% (330); Japón: 6,07%; Indonesia: 3,77% y Canadá: 3,21%, que también fueron enlistados en el mismo estudio. Actualmente, los modelos que ofrece OpenAI pueden complementarse con las necesidades

Elogia y Google se unen en México

Elogia, compañía especializada en Digital Commerce Marketing, dio a conocer que reforzó su alianza con Google para introducir nuevas soluciones en medición, recabación y exportación de analítica digital a través de Google Analytics, así como el tratamiento y uso de la First Party Data para el mercado mexicano, que son fundamentales para el afrontar el reto del fin de la medición por cookies. Las compañías consolidaron esta alianza en un contexto en el que la publicidad digital estará dirigida por entornos cookie-less y el uso de tecnologías de Machine Learning, como el Server Side Tagging (SST) y Google Analytics 4. Los beneficios de migrar a este nuevo servicio de Google serán de gran relevancia para el sector, entre los más destacados se encuentran la reducción de discrepancias entre ad-networks y analytics, la posibilidad de segmentar audiencias de forma precisa y la capacidad de adaptación y comprensión de necesidades de los clientes.

Equinix logra un progreso significativo en sus objetivos de sustentabilidad

La empresa de infraestructura digital Equinix presentó su Reporte de Sustentabilidad 2022 que describe el progreso hacia los objetivos ambientales, sociales y de gobierno corporativo (ESG) clave de la empresa. Centrado en los Objetivos de Desarrollo Sustentable de las Naciones Unidas (UNSDG) que están más alineados con su negocio: Industria, Innovación e Infraestructura; Acción Climática; Energía Asequible y Limpia; Trabajo digno y Crecimiento Económico; Desigualdades Reducidas; e igualdad de género: la estrategia Future First de Equinix está impulsada por su determinación de establecer objetivos ambiciosos, medir e informar de manera transparente el progreso, liderar con ética e integridad y comprometerse con las partes interesadas para impulsar el cambio. En particular, Equinix ha ampliado su liderazgo en la industria al lograr una cobertura de energía renovable del 96% de su carga operativa para 2022, marcando el quinto año consecutivo con más del 90% de co-



de las empresas y se espera que en los próximos meses las compañías utilicen cada vez más este tipo de tecnología. Esto generará mayor asistencia en las tareas del día a día, cómo la redacción de un mail, por ejemplo, y brindará mayores beneficios especialmente para los equipos de ingeniería, ya que creará una cantidad mayor de asistentes para programar. La eficiencia de los operadores sin duda va a subir, pero también la calidad de las respuestas va a ser más alta, por lo tanto, la calidad del bot.



bertura de energía renovable, lo que refleja un aumento interanual del 10% en la adquisición de energías renovables, con base en GWh. La compañía continúa logrando avances significativos en sus objetivos de sustentabilidad en todas las áreas, que incluyen medio ambiente, social y gobierno corporativo.



Nuevo CEO global de BCW

BCW, firma global de comunicaciones, nombró a Corey duBrowa como su nuevo CEO. Corey es actualmente V-P Global de Comunicaciones y Asuntos Públicos de Google y Alphabet. Sucederá en el cargo a Donna Imperato, quien anunció su retiro en enero de este año. Corey se incorporó a Google y a su empresa matriz, Alphabet, para dirigir el equipo de Comunicaciones y Asuntos Públicos en el 2018. Antes de eso, fue V-P ejecutivo y director de Comunicaciones de Salesforce y, durante siete años, ocupó el cargo de V-P senior de Comunicaciones Globales en Starbucks. Cuenta con una amplia experiencia en agencias, gracias a su paso por Waggener Edstrom y Ketchum Public Relations, aunque inició su carrera en el mundo de la comunicación corporativa en Nike.

Amazon México lanza campaña para Prime

“Todo en Amazon Prime” se denomina la campaña que lanzó recientemente Amazon México, la cual tiene como objetivo inspirar y recordar al mundo que una membresía de Amazon Prime ayuda a los miembros en las diferentes etapas de su vida. Esta campaña está conformada por un comercial de televisión (Separación) y diversas actividades publicitarias en el país. Separación cuenta la historia de Josh y Julia, una pareja que atraviesa la montaña rusa emocional de una ruptura. Y su membresía Prime compartida los lleva a través del viaje desde superarse el uno al otro con una serie de compras intencionadas destinadas a mostrarse lo bien que lo están haciendo solos, hasta darse cuenta de que se extrañan cuando miran escenas románticas de su serie favorita de Amazon Prime... “Amazon Prime ha estado acercando a los miembros en México a lo que más les importa desde el 2017 cuando lanzamos en el país. Esta campaña destaca cómo Amazon Prime nos hace la vida más fácil y divertida todos los días. A través de ahorros, conveniencia, y entretenimiento, Amazon Prime conecta a los miembros con lo mejor de Amazon y más allá. La campaña celebra los múltiples beneficios de Amazon Prime, que incluyen entrega rápida y gratuita, películas, series, canales, deportes, y música, todo bajo un tema unificador, ‘Todo en Amazon Prime’”, dijo Gabriel Mas, líder de Marketing y Prime en Amazon México... Además de comerciales en televisión, la campaña contará con comerciales en radio, vallas publicitarias y una fuerte presencia en redes sociales.



Latitude Margaritaville International llega a Chapala de la mano de Levy Holding

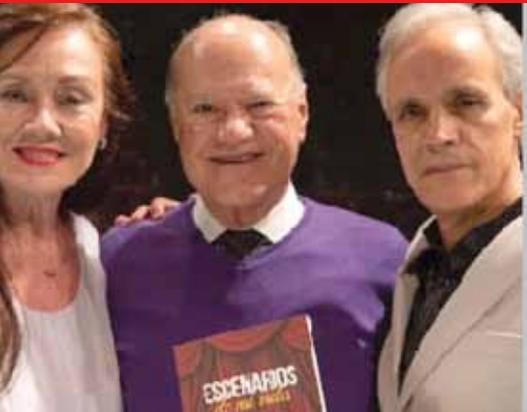
En el pasado, hablar de jubilación o retiro significaba el fin de la vida activa de los adultos de 55 años o más. Sin embargo, el descanso no tendría por qué ser aburrido o peor aún en soledad. Llegar a la etapa de jubilación es de recompensa, de vivir de nuevo rodeado de personas con los mismos intereses y disfrutar los mejores años de su vida. Latitude Margaritaville International Lake Chapala se convertirá en una comunidad para adultos activos de más de 55 años que buscan disfrutar de una vida en plenitud, relajada y divertida, con un enfoque en la música, la cultura, la comida y el entretenimiento. “Estamos entusiasmados con este proyecto desarrollado de la mano de Levy Holding, trayendo Latitude Margaritaville International a un increíble, e importante mercado. Como marca, estamos dedicados, enfocados y comprometidos con nuestro crecimiento en hospitalidad y hospedaje en todo México y Latinoamérica”, dijo Shamim Lodin, Director Ejecutivo de Desarrollo de Margaritaville. Margaritaville, así como su proyecto Latitude Margaritaville International, evoca la pasión por lo tropical y la relajación, conceptos que se encuentran presentes en todo el portafolio de hospitalidad de la marca. Una de las más recientes adiciones es Latitude Margaritaville International Lake Chapala, el primer desarrollo internacional con base en el municipio de Chapala del estado de Jalisco, en México que desarrolla, comercializa y opera el grupo inmobiliario Levy Holding.



Carlos Bonilla
carlosbonilla_98@hotmail.com



Teatrikando



Armando Cuspintera Ocampo publica libro

Anna Silveti y Carlos Álvarez leyeron en el **Círculo Teatral de Alberto Estrella** algunos fragmentos del libro **“Escenarios de mi vida”**. El productor Teatral, dramaturgo, fundador de PROTEA ha ordenado de manera minuciosa, con buen estilo, su crecimiento en la colonia Del Valle, recordó el cine Moderno, la feria en que había una mujer araña y un niño de 2 cabezas, los algodones de azúcar que compraba. Antes de ir con su padre -quien fuera productor de teatro-, conoció al **Panzón Soto, Rosita Fornés, Agustín Lara**, por citar algunos pocos. Más adelante. Por su labor conduciendo PROTEA (Asociación de Productores de Teatro) vivió sucesos dramáticos como el de **Fernando de Prado**, que acabaría tomando el pelo a **Salvador Varela**, la Asociación y a **Nati Mistral**, y a otros muchos. Acontecimientos que se pueden leer en esta publicación, a la venta por **Amazon**.

Twisted Broadway, show cabaret masculino

Montaje que equilibra el glamour, vestuario, música, coreografía, magníficas voces, con la creatividad necesaria. Con buen resultado, pues la mayor parte de las escenas fueron aplaudidas. El guión es pequeñito, apenas lo suficiente para justificar hora y media de show. Estelariiza **José Antonio López Tercero...** Nadie ha tenido experiencias exitosas (masculinas y femeninas) de amor al 100%, lo que podría ser una línea narrativa; quien lo asegure que de todas, todas, es un mentiroso. Esta es la línea narrativa del espectáculo que aprovecha la música de Cabaret y Chicago, y otras, pero son 13 obras las del ensamblado para platicarnos del amor, desamor, poliamor, entre un hombre y una mujer, entre 2 hombres o mujeres, lo mismo da. Excelente trabajo que se puede ver los fines de semana en el Teatro Silvia Pinal, colonia Juárez.

Un beso al final, en el teatro Galerías, muy buena opción ¡Cineastas del Mundo! vengan a ver esta obra

Una obra interesante y divertida se puede ver en el teatro que está ubicado en la plaza comercial Galerías, atrás del banco Santander, sobre Circuito interior. Ya sabiendo es fácil... El *“Bogarth*

Cuaron” y el *“Chaplin Iñarritu”* se encuentran en un cine con Marilyn Monroy López y empiezan conocerse, a platicar en tono no siempre amistoso, dando a granel referencias del Séptimo Arte para ir repasando sus escenas clásicas, en tanto, al fondo proyectan escenas, mientras nos informan que un pillastre le está robando las palomitas a Marilyn. Escuchamos referencias a Cinema Paradiso, La lista de Schindler, Los Fabelman, Indiana Jones, pero tienen que reconocer que solamente Dios es el único cineasta y guionista de esta película llamada Vida. Otras alusiones son Vaselina que nos llena el ojo a los aficionados a los musicales que alterna con Lo que el viento se llevó. **Xorge Zarate “El Califa”, Mauricio Estrada y Paulina Vega Garza** son el elenco de este trabajo, que merece una temporada más larga, búsquelos en la cartelera, si ya no estuvieran ahí.

XV Concurso Nacional e Internacional de Dramaturgia, de la Agrupación de Periodistas Teatrales

Es un honor dar a conocer a ustedes a los Dramaturgos Ganadores del premio denominado: **“VÍCTOR HUGO RASCON BANDA”**. La APT informa que han sido seleccionados el Primero y Segundo lugar del encuentro teatral, **CORRESPONDIENTE AL AÑO 2023: 1er LUGAR**, Obra: ¡Conquista!, Seudónimo Xólotl, Autor: José Miguel Sabido Ruisánchez. **2do LUGAR**, Obra: Sólo en el desierto. Seudónimo: Barlovento. Autor: Vicente Ferrer. **JURADO:** Presidente, Humberto Morales (vicepresidente APT), Arturo Amaro, director teatral y dramaturgo; Donnovan Santos, director teatral y dramaturgo. Felicitamos a los triunfadores.

Los grandes estrenos del 2023: Vaselina, Anastasia y Amor sin barreras.

Cada Premiación hago notar que los años de crisis o electorales hay productores que toman un gran riesgo financiero y hacen magnos y carísimos estrenos. Para este segundo semestre tendremos Vaselina, Anastasia y Amor sin barreras. Cada uno a cargo de un productor muy aventado. Los boletos irán de 6,300 para abajo (bueno, no tan abajo)

Jorge Benjamín Bernal y Bifano 
Presidente de la Agrupación
de Periodistas Teatrales
Of. 56 88 02 80 Cel. 55 32 22 94 62



Conoce este y más productos para tu salud.



FAR+CIA
FARMACIA CON SENTIDO

Mangas de bambú



www.farmacía.com.mx



Escribenos vía whatsapp