



PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA



Angélica
Flores

Pinceladas de esperanza

Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 303
Febrero
2025

\$50.00



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

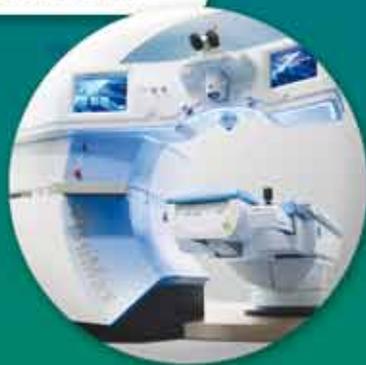


Miopía
Astigmatismo



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

Actriz
Karla Garrido



06

Comunicador
David Páramo



08

Político
Lenia Batres



10

Embajadora de Ucrania,
Oksana Dramarétska



PERSONAE, Revista mensual
Número 303, Febrero 2025
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: Angélica Flores

24
Arte



12 **Verso Converso**

Fuego y electricidad, ¿amigos o enemigos?

14 **Ambrosía**

Vino con Sentido y Bodega Bruno Andreu

16 **Misceláneo**

Presentación de BMW Serie 2 Gran Coupé
Gente feliz
Nuevos Comienzos...

22 **Reporte Político**

Volver a tropezar con la misma piedra

30 **Personajes**

¿A dónde van las almas?
"Cri-Cri, el grillito cantor" II Parte...
Dr. Eric Estrada... Ciática...

34 **Psicología**

Conexión con la Naturaleza

36 **Sexualidad**

Autenticidad en tu sexualidad

38 **Mundo Publicitario**

40 **Teatro**

Teatrikando

Mercaderes 163-902
San José Insurgentes
Benito Juárez, 03900, CDMX

revista.personae@gmail.com
www.revista.personae.com

📍 revistapersonae / Chichicaste Editorial
📧 @Revistapersonae
📱 @revistapersonae
📺 Revista Personae

Ventas y Publicidad
55 2128 9304

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
Margarita Estrada Ávila
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. 5555025841

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
10,000 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





Karla Garrido:

hoy en día aún buscamos validación en la mirada masculina

En un mundo que está en constante cambio, charlamos con **Karla Garrido**, quien ahora ha participado en películas como **Sujo** (representante de México en diversos festivales) y **Quebranto**, próximamente en Disney+, cintas que abordan temas sobre la inclusión y visión de género en los medios.

Respecto al sueño de ser actriz de muchas niñas, opina:

“Ese deseo sigue latente en muchas personas, pero ahí entran muchos factores, la familia, el contexto, lo que se espera de nosotros y creo que en mi caso existieron varias cosas que jugaron a mi favor, una es que mi papá, por ejemplo, es músico y toda la vida me enseñó a ir por mis sueños, ir al teatro, al cine, estar en contacto con el arte. Hubo mucho apoyo de parte de mis padres”.

Con una licenciatura en Actuación de la Escuela Nacional de Teatro del INBA suma la constancia a factores fortuitos para el éxito:

“Que yo siga trabajando después de tantos años que empecé en mi carrera de actuación, pues es una consecuencia de que yo he trabajado duro, he tenido a la gente correcta a mi alrededor y también creo que juega el factor suerte, como en cualquier lugar, afortunadamente, yo he sido de las personas que ha podido transitar en el mundo de la actuación”.

Su pasión por el trabajo actoral data desde la secundaria:

“Me gustaba jugar a contar historias, a ser otras personas y también los equipos de trabajo. Esta conexión que se establece cuando estás en un equipo de trabajo de actuación es muy sincero, hay mucha honestidad, mucha vulnerabilidad, la gente cuenta sus vidas, sus miedos, sus deseos. Esto me atrae mucho, conocer a otras personas e identificarme con ellas, sobre todo, creo que en los miedos es cuando uno conecta más, saber que no está solo y que todas las personas sentimos exactamente lo mismo y nos acompañamos, eso es lo más bonito de los trabajos en equipo. Es una carrera que se juega en equipo, todo el tiempo, no podemos ir y hacer nuestra propia película, necesitamos un equipo de trabajo y eso siempre es bello, hacer comunidad”.

“Estamos en un momento en el que las mujeres nos apoyamos, queremos trabajar con nosotras. Queremos contar historias de mujeres, por ejemplo, en la película de **Sujo**, casi todo el equipo eran mujeres. Entonces, había una conexión muy distinta, yo nunca había trabajado en un equipo de puras mujeres y la verdad que la pasé increíble. Además, casi todas eran mujeres lesbianas, entonces había un trato distinto, no había esta competencia, más bien había una sinceridad y una camaradería que yo no había experimentado nunca y que me encantó”, **expone**.

Opina que el género y orientación sexual sí impacta en la visión del Arte: “Tengo una gran colega que se llama Laura Uribe, es lesbiana y trabajé mucho tiempo con ella en teatro y le decía que a mí me gustaba mucho cómo ella se aproximaba a los hombres, desde un lugar equitativo, igualitario; porque sí creo que las mujeres que somos heterosexuales, pues hemos aprendido toda esta norma de complacer al hombre y todavía lo tenemos muy inmerso en nosotras. Tal vez, es generacional, también, y viene desde hace muchos años que las mujeres tienen que darles el gusto a los hombres y que trabajan para que el hombre quiera estar contigo. Soy una mujer heterosexual y para mí la mirada masculina todavía sigue siendo muy importante, todavía busco validación en la mirada masculina, y siento que en las mujeres lesbianas hay otra forma de acercarse a los hombres. Creo que es muy importante que nosotras, mujeres heterosexuales, aprendamos eso”.

Sobre lo que se ha denominado la inclusión forzada donde se busca que las historias incluyan personajes de diversas razas y orientaciones, opina: “Para que se modifiquen las estructuras creo que se tienen que implementar en primera instancia, y que después sea natural, es como la cuota de raza, por ejemplo, creo que es necesaria, hay que hacerla visible para que entonces ese sector que no lo alcanza a ver, o a entender lo que todavía está en la escuela, pues lo tiene que aprender y ¿cómo se va a aprender?, pues enseñándoles. Tal vez, imponer suena mal, pero creo que esta vez está bien, hay un momento en el que hay que establecer reglas y después las reglas se van entendiendo y se van haciendo naturales, después ya no se va a necesitar una cuota de cualquier tipo, ya va ser natural, como en otros países que vemos series como Sex Education de Inglaterra, en donde hay gente de todo tipo contando una historia y ya no estás viendo la historia de la lesbiana o la historia del discapacitado, la historia del negro, sino estás viendo la historia”.

Formó parte del colectivo Poder Prieto donde importantes actores de tez morena impulsaban la inclusión racial, sobre la disolución comenta: “Como todo lo que tiene que ver con la política, con lo cultural, se fue desvirtuando el movimiento y empezaron a entrar elementos individuales lo individual fue más fuerte que lo colectivo y, entonces, el movimiento perdió fuerza y se tuvo que deshacer. En su momento, hizo ruido, se empezaron a modificar cosas y gracias a eso creo que muchos actores prietos tenemos más trabajo, somos más visibilizados, se hizo la reflexión. Creo que el movimiento abrió un tema de conversación, eso era lo importante. Estoy comprometida con la causa, yo sí creo que debemos de ver mucha más gente mexicana, con rasgos mexicanos en la televisión, que se empiecen a modificar las historias y se está logrando poco a poco, vamos despacio, pero creo que se ha logrado un gran cambio”.

“Si tú ves a una persona morena en la pantalla que se parece a ti, entonces, una niña de cinco años, que ve eso, va a decir: ‘yo me parezco a ella que está en la televisión, yo puedo ser ella, yo soy hermosa’, no tengo que ser eso que me vendieron durante años, no tengo que ser blanca ni de ojos claros para ser hermosa y tener un lugar en el mundo. Eso es lo más importante y justo eso era la causa de Poder Prieto y el motivo por el que yo me uní también”, **complementa.**

Pasamos a Sujo (representante oficial de México en los Premios Oscar y los Goya): “Es una película que habla sobre un tema que ya hemos visto mucho, la violencia y el narcotráfico, pero mostrada desde otros personajes. Esta película lo envuelve desde el proceso, es una mirada femenina, las directoras son dos mujeres que son pareja, que han trabajado durante años, que todo su *crew* (equipo) era de mujeres, que hablan sobre las infancias y las mujeres que cuidan a estas infancias. Es una historia tan poderosa, tan humana, tan llena de amor que es imposible no conectar con ella. Por eso, le fue tan bien a la película en los festivales, estuvimos en Hong Kong, en Sundance, en San Sebastián; o sea, en todo el mundo y todo el mundo conectaba porque habla sobre el destino, sobre el amor, sobre las madres, sobre el cuando eres niño, sobre la identificación de tus padres, bueno, habla de una infinidad de temas existenciales que es imposible no conectar con la historia y por ello me parece que por ese motivo fue la representante de nuestro país y, aunque se habla en el mismo contexto, es una película completamente distinta”.

Un papel que ayudó a abrirle puertas fue el de la India María en El rey: “Al ser una persona tan famosa, tan querida por mucha gente de generaciones pasadas, había era un reto muy grande y para mí fue una gozadera porque interpreté a la India María y a María Elena Velasco. Descubrí que eran personas completamente distintas, la India María era como su *alter ego*, chusca, inocente, muy corporal, y María Elena Velasco era todo lo contrario, una mujer de clase, una gran estrella, muy culta con una postura política, también muy fuerte. Entonces para mí, como actriz, imagínate, hacer dos personajes en un mismo proyecto, fue increíble”.

Incluso, en Morelia, la nuera de María Elena Velasco la felicitó: “Se me acercó, yo pensé que me iba a felicitar por Sujo, porque estaba muy emocionada y me dijo ‘tú hiciste la India María, a mi suegra, y lo hiciste increíble, lo hiciste muy bien, yo la conocí’. Eso me confortó mucho el corazón. Al interpretar a un personaje, le pones de ti, yo no soy imitadora, soy actriz, entonces yo la interpreté y, la verdad me fue muy bien, fue también un personaje que fue un parteaguas en mi carrera, a partir de la India María, empecé a tener más propuesta para otros personajes”.

Antes de despedirnos, se describe: “La actuación es una gran parte de mí, hay muchas decisiones personales que tomo también a partir de la actuación o a partir del trabajo. Karla persona es una persona privada que le gusta mucho estar en casa, con su familia, con su pareja, con su perro. Antes era fiestera y me gustaba ir a todos lados; ahora, más bien me gustan los pequeños círculos y no hablo tanto de mi vida personal. Me considero una actriz muy apasionada, muy entregada a los proyectos que hago, muy compartida, también. A veces, soy insegura, la carrera te da muchos rechazos, hay comparación justo ahí, la gente opina mucho de tu trabajo, entonces de repente la inseguridad sí me toca y he trabajado poco eso, en saber que tu trabajo es público y que tendrá muchas interpretaciones”.

Josué Cruz 



David Páramo, desentraña el periodismo financiero



David Páramo cuenta con 36 años de experiencia en el periodismo financiero, siendo uno de los más reconocidos en el rubro. Sea en prensa escrita, radio o televisión, no pasa inadvertido... Se adentra al periodismo por influencia de su progenitor y eligió el periodismo financiero al presentársele la oportunidad de fundar El Economista, formando parte de un equipo de 16 periodistas y 16 economistas. “Además pagaban más que otras opciones, cuando yo estaba terminando la carrera”, confiesa.

Le comento que muchos de sus colegas escriben de finanzas, pero entienden de ellas lo que yo de chino y respondo: “Eso es cierto y además hay mucha gente que escribe enredado, repitiendo lugares comunes, sacando conclusiones de la manga y yo creo que esos no entienden qué está pasando”.

Sobre cómo escribir sobre finanzas, glosa: “Es entenderle muy, muy bien, al grado de que uno logre condensarlo de tal manera que se vuelva fácil de entender para los demás. Yo tengo dedicado el periodismo financiero desde 1988 y lo que hago es tratar de entender muy bien los conceptos de los economistas, de los empresarios, de los banqueros y llevarlos a cómo habla la gente, a como entendemos nosotros las cosas”.

A principios de este siglo las notas estaban llenas de leyes económicas similares a las de la dinámica donde, por ejemplo, se decía que tantos puntos del PIB equivalían a determinado número de empleos y algunos lo siguen haciendo, David Páramo expone: “Como si la economía fuera una ciencia exacta. La Economía es una ciencia social. O sea, estaba de moda así, entonces si crecemos en tantos empleos, si la tendencia... estaba muy de moda a principios de este siglo pensar así y no necesariamente es automático, no es si creamos un millón de empleos... No, son guías, porque, insisto, la economía es una ciencia social, tiene más de psicología o de sociología. Si ves a los premios Nobel recientes, casi todos son psicólogos y sociólogos porque se ha entendido que la economía, aunque parece que es una ciencia exacta porque usa estadística y números, la verdad es que es una ciencia bastante social”.

Sobre los números que arrojan políticos de todos los partidos, diserta: “Creo que las estadísticas se inventaron para hacer mentiras. Cuando empezaba en el radio, tenía un jefe que decía, mira si tienes duda da un número y si le pones decimal todavía es mejor, aunque no sea cierto, vas a apantallar; los números se usan para apantallar. Un número, depende de cómo lo utilices, puede servirte. No sé si has oído aquel chiste ‘son unos amigos que todos eran muy pobres y uno se hace multimillonario; todos siguen siendo muy pobres y se encuentran de grandes y dice el multimillonario, quiero brindar porque, en promedio, todos somos ricos’. O sea, un dato fuera de contexto, fuera del entorno en el que debe estar, no tiene sentido y se usa para hacer ese tipo de trampas”.

Sobre la importancia de la economía, comentamos que, por ejemplo, un incremento en la gasolina afecta a la economía de todos: “Se va haciendo una cadenita de un efecto mariposa, si sube la gasolina, entonces él que le vende al señor que hace las paletas te cobra más caro, entonces el que hace las paletas cobra más caro y el que las vende en una tienda cobra aún más caro. Mira yo creo que el tema con la economía es hacerla humana y entendiendo que no hay un solo



hecho de la historia de la humanidad que no tenga una razón económica. Cualquier cosa, o sea ¿Por qué de repente se les ocurrió a los neandertales dejar de cazar mamut y hacer agricultura? Porque era más barato y más seguro. Las guerras, las invasiones, todo, no hay un solo hecho que no tenga que ver con la economía. Si asumes eso, es más fácil entender que los números son números, pero los hechos son hechos”.

En el mismo tenor destaca que las crisis económicas pueden tener un origen psicológico: “Si yo empiezo a pensar que todo va a subir de precio, ¿qué hago?, ¿subo los precios! Si todos piensan que todo va a subir de precio, van subiendo sus precios y suben realmente los precios. Hay una cosa que los psicólogos le dicen *profecía auto cumplidora* y los economistas, la profecía auto cumplida. Si yo calculo que los precios van a subir, trato de adelantarme y se termina cumpliendo porque todo mundo sube los precios”. “Por eso, es muy importante que los bancos centrales y el Banco de México lo hagan verdaderamente bien... una cosa son las decisiones de política monetaria, si sube o baja la tasa un medio punto, un cuarto de punto, eso es una cosa que a ti ni a mí no nos dice absolutamente nada; pero, es más importante el mensaje que manda en ese caso la gobernadora, que dice ‘nosotros creemos que la inflación ya está más o menos controlada, entonces pensamos que podemos bajar las tasas’. Entonces, la gente ve que van a bajar las tasas y dice entonces no va a haber inflación o si dices nosotros creemos que está subiendo la inflación y podríamos mantener una cadena de alzas, entonces sí viene el alza. Es un mensaje vocal y psicológico, el que hacen los gobernadores del Banco de México. Es tan importante como la misma decisión de política monetaria, el comunicado que hacen y lo que explican, eso te da más señales de qué es lo que están pensando y eso influye o debe influir o busca influir en lo que piensa la gente. Si el Banco de México sale a decir nosotros creemos que la inflación ya está en el rango y por eso vamos a hacer bajar de tasas, tan pronto como en estas próximas decisiones de política monetaria, el mensaje que están mandando, es que ya no tiene sentido subir los precios porque no te le vas a adelantar la inflación”.

La pregunta que surge es, ¿Qué tanto influimos los medios en esta crisis psicológica?, nos responde: “Muchísimo, yo me he dedicado al periodismo financiero ya más de 36 años, desde 1988, yo creo que nuestra gran labor es traducir, si la inflación es 3.67 %, eso es mucho o es poco y qué va a pasar hacia adelante”. “Una frase de Carlos Septién García era «el periodismo es ser los ojos de quien no puede ver, los oídos de quien no puede oír y,

lo más importante, la boca de quien no puede hablar». Entonces, yo creo que, con base en eso, hay que traducir ese tipo de cosas. Si llega Trump y dice ‘voy a poner aranceles’, nos podemos asustar o no, entonces hay que tratar de ver, pero si los va a poner o no, los va a poner y cómo va a pegar; si va a pegar donde importa que pegue, no importa que peguen en el país, no importa que pegue en ningún lado, importa que pegue en mi bolsillo”.

Añade: “A los periodistas nos gusta ver los monstruos más grandes de lo que son, porque *no es noticia una buena noticia*. Recuerda que los santones del periodismo decían que noticia no es que un perro muerda a una niña, noticia es que una niña muerda a un perro. Si yo salgo y digo en la televisión o en el programa de radio ‘todo está muy mal’, pues a la mejor tengo las vistas, los clips del momento, pero eso te va quitando seriedad. Lo que te da seriedad, al menos desde mi punto de vista, es que les digas eso está bien, esto está mal, partiendo de una base”.

“A veces como periodistas, somos muy dados a creer que lo que queremos o suponer que lo que creemos es lo correcto y tratamos de cuadrar la realidad a ello. La realidad es que, a veces, pueden no gustarnos a una persona o un partido político y, a veces, lo hacen bien. A veces, puede caernos bien una persona, un partido político y, a veces, lo hace mal. Yo tengo una frase que uso muchísimo, ‘*no existen las políticas económicas de izquierda y de derecha, sólo existen las correctas y las incorrectas*’. En tu casa no dices, «ahora vamos a practicar una economía populista porque vamos a expandir el gasto»; dices, «bueno pues ahorita gastamos y a ver cómo lo pagamos o, ni modo, lo tenemos que gastar, a ver, ya Dios proveerá». O puedes decir «entonces vamos a hacer ortodoxos, vamos a ahorrar por si las cosas se ponen mal». No, haces lo que es correcto hacer, es lo mismo lo que hacen los gobiernos. Cuando los gobiernos le meten ideología y la ponen encima, es cuando se equivocan. El mejor ejemplo es el gobierno de López Obrador, al principio dijo, por ejemplo, sin maíz no hay país y vamos a deshacernos del maíz genéticamente modificado, suena muy bien desde el punto de vista de que quieres que el maíz blanco mexicano no desaparezca, porque sabe muy rico en las tortillas y en el pozole; sin embargo, la pregunta es de qué vamos a alimentar a todos los demás, necesitan maíz amarillo ¿verdad? Entonces tuvo que cambiar, somos el principal importador de maíz amarillo. Entonces, ¿cambió López Obrador de hacer políticas de izquierda a políticas de derecha? No, lo que hizo fue darse cuenta de qué era lo correcto y tuvo que recular”, **expone**.

Para concluir le preguntamos si el sexenio de Claudia Sheinbaum será definido por Donald Trump, opina: “Más bien lo que va a definir el sexenio de Claudia Sheinbaum son las reacciones que tome ante Donald Trump. Si por ejemplo se pusiera con ‘...cancelamos el tratado libre comercio y vamos a hacer comercio con los chinos y con América Latina’, entonces eso lo va a destruir, ocho de cada 10 pesos que exportamos se los vendemos a Estados Unidos y el sueño de muchos de los mexicanos es vivir como se vive en Estados Unidos, tan es así que se van. Yo creo que lo que va a hacer Claudia Sheinbaum es hacer lo que le conviene. A veces, es preferible pasar por tonto y salirte con la tuya. A México le conviene seguirle vendiendo más productos a los Estados Unidos”.

Patricio Cortés 





Lenia Batres

ministra de izquierda

Entre los ministros de la Suprema Corte más conocidos está **Lenia Batres**, cercana a la 4T que formó parte del PRD (de aquel partido cuyo cisma dio origen al hoy partido oficial) y de Morena, sus posturas son afines al poder ejecutivo y hay quien la llama la ministra del pueblo. Hoy busca la reelección y charlamos de ello.

¿Qué características deberán tener los ministros que serán electos? Entender su nueva función. Creo que, si logran entender este proceso histórico, van a comprender rápidamente que les toca acercarse a nuestro pueblo que está en el espíritu de esta reforma democratizadora del poder judicial. Eso tiene que ver con una crisis de distancia de los problemas de nuestro país y de las personas juzgadoras. Además, si logran entender que somos personas servidoras públicas, podemos brindar un servicio mucho más efectivo y quizá lograr más pronto ese gran compromiso que nos da nuestra Constitución de poder ejercer la justicia de manera pronta y expedita que eso en nuestro país no sucede. Esa es una principalísima deuda. El reto es pasar de ser los funcionarios ajenos a los problemas de la gente de nuestro país a ser los servidores públicos que espera y que necesita el pueblo mexicano, que comprendan sus problemas y ejerzan justicia con mucho espíritu y comprensión de esas problemáticas.

En una situación donde usted tiene la certeza de que México le conviene una decisión B, pero aplicando, estrictamente, la ley sería A. ¿Hacia dónde votaría usted? No, bueno, eso lo tenemos todos los días en la Corte, en realidad, nuestras leyes nos permiten movernos siempre hacia posiciones justas. Esta idea de que la ley es injusta o si seguimos la ley vamos a proceder de manera injusta, yo no la he visto nunca. Siempre, en mi ejercicio profesional del derecho, he encontrado soluciones justas en el marco de la ley. El problema que tenemos es que a veces no se quiere mirar hacia allá y entonces se

resuelve injustamente, queriendo no darle el alcance a la ley. La ley tiene alcance... bueno, más las leyes mexicanas tienen un alcance social extraordinario, podríamos emitir sentencias favorables a los trabajadores, a los ejidatarios defraudados en sus tierras, con la mano en la cintura y no lo hacemos o no lo hacen muchos juzgadores porque no quieren, no porque la ley se los impida. Entonces, ese dilema no he visto que exista.

Se dice que el derecho defiende el *status quo* ¿Está de acuerdo? Muchas leyes buscan defenderlo, pero tenemos una Constitución magnífica que nos permite defender no el *status quo*, sino la posición más justa en una problemática determinada.

Hay juristas que dicen que se está abusando de la interpretación constitucional. “Efectivamente, lo que se ha hecho es interpretar la ley para negarla. Le pongo este ejemplo, el artículo 127 constitucional dice que las personas servidoras públicas no podemos recibir una remuneración mayor que la del presidente, ahora presidenta de nuestro país; sin embargo, los ministros lo interpretan y en esa interpretación resulta que eso que dice la Constitución no es lo que quiso decir; pues, ese tipo de sobre interpretación, yo creo que no deberían existir, pasa eso y lo que querían hacer ahora revirtiendo la reforma judicial, ahora resulta que la Constitución no es la ley suprema, que el amparo puede revisar reformas constitucionales, no, no, no puede, la ley tiene esos absolutos; sí los tiene y a veces los jueces no quieren verlos. Entonces estos jueces que andan multando consejeros del INE porque no quieren atender sus suspensiones emitidas, contraviniendo la propia ley de amparo y ahora la Constitución, no solo sobre interpretan, lo que están haciendo es negar nuestro orden jurídico. Son personas juzgadoras... diría en rebeldía si la rebeldía no tuviera una connotación positiva, son simplemente personas juzgadoras que no quieren cumplir la ley”.

¿A qué lo atribuye? Creen que tienen derecho a imponer sus criterios ideológicos, en este caso, incluso hasta políticos. No, no lo tienen; o sea, lo más contradictorio es que son los que alegan la supuesta imparcialidad necesaria en los jueces. No, pues, son parcialísimos, deberían cumplir con nuestra Constitución, con la ley y en ese marco no se permite el otorgamiento de esas suspensiones.

Muchos columnistas dicen que las supremas cortes, a nivel mundial, tienden a estar de lado de la derecha. “Cuando actúan políticamente, sí. El problema que hemos tenido en el mundo es que como se han democratizado los poderes legislativos y ejecutivos, que se acercan a intereses más sociales, resulta que buscan cómo comprometer al único poder que no es elegido por el pueblo y resulta el más frágil para defender esos intereses. Entonces, sí lo han hecho, hasta negando sus propias legislaciones como en el caso mexicano. Se van inclinando hacia defender ideológicamente alguna posición y dejan de mirar el marco constitucional que los acota, que deberían atender de los que, en teoría, son los guardianes”.

Bueno, a los diputados los elegimos desde hace mucho y han legislado barbaridades. “Un periodista del siglo XIX, Francisco Zarco, justo cuando en el Constituyente de 1857 defendía el voto de los ministros en su momento, porque se discutió mucho, afortunadamente se ganó y fueron elegidos por voto indirecto durante más de 30 años los ministros como Benito Juárez que fue el primer ministro presidente de la Corte elegido; él decía “no le teman al pueblo mexicano. ¿Cuál es el temor que se le tiene a la gente?” La gente tiene la mayor sabiduría y, de hecho, lo ha demostrado y él menciona que en

realidad a través del voto había la posibilidad de tener a los mejores juristas y también nos podemos equivocar. Es cierto que el pueblo llega a equivocarse no es infalible y llega a nombrar a verdaderos, así lo dice su cita, *imbéciles*, como representantes populares; sin embargo, cuando se eligen, el pueblo mismo puede rectificarlo, cuando no se eligen, no”.

Usted fue diputada en una época donde los mayoritaban constantemente, hoy son 3 contra 8, otra vez la mayoría como antes en el Congreso. “Pues fíjese qué paradójico, pues si no somos Congreso y cada vez se parece más a un Congreso. Desde que entré, ahí me ha parecido más estar en un debate político permanente que en un debate jurídico”.

O sea, que la suprema corte, hoy por hoy, ¿es más política que jurídica? Pues esta generación de esta corte ha sido creo que la más política de todas, es muy política. Parece, (congreso) permanentemente, tiene posicionamientos políticos.

De los ministros pasados, ¿a cuál admira? A Benito Juárez, a Ignacio Ramírez, a Ignacio Vallarta... **Está convocando al siglo XIX, ¿hay alguien del siglo XX o XXI que usted admire?** Ha habido buenos ministros, ahí estaba Juventino Castro y también tuvo muy muchas resoluciones, creo que fue muy afortunado el ministro Góngora. El ministro Ulises Schmill, presidió incluso la Corte (sexenio de Salinas), fue él a defender que no se tomaran decisiones arbitrarias, dio una intervención en la Corte que me pareció sumamente inteligente y prudente, es más me pareció que incluso podía interpretarse como un llamado a quienes no querían acatar la Constitución en este momento, entonces, hay esa prudencia. Hay también claroscuros en las resoluciones de algunos ministros que los hace menos admirables. Una corte que fue muy admirable fue a la que le tocó defender la expropiación petrolera, fue valiente y admirable.

Cito a Juventino Castro, cuando lo entrevistamos, dijo que antes de que se jubilara hubo asuntos que dilataron para que él no alcanzara a votar. ¿Corremos el riesgo de que aceleren asuntos para que no los alcancen a votar los nuevos ministros? Sí, sí, claro, la ministra presidenta administra los asuntos de la Corte, pues, puede suceder lo que sea.

Para cerrar, ¿Cuál es su diagnóstico del Estado de derecho en México, hoy? Hay una restitución de las instituciones públicas. Creo que tenemos múltiples problemas jurídicos en muchos ámbitos; por supuesto que el flanco más débil es el de la seguridad en la que tiene que atenderse mucho, revisarse a los ministerios públicos, revisarse la reforma que les dio autonomía y extensiones muy largas de periodos a los fiscales de los estados, al fiscal del país. Creo que no fue lo más afortunado, tiene que revisarse, incluso, la investigación penal. El diagnóstico es que hay esfuerzos, yo creo que notorios, evidentes, y muchísimo que seguir construyendo.



Patricio Cortés 



Oksana Dramarétska: Ucrania no cederá ni un centímetro de su territorio soberano

La invasión a Ucrania por parte del ejército ruso está cumpliendo 3 años, por ello buscamos entrevistar a **Oksana Dramarétska**, Embajadora Extraordinaria y Plenipotenciaria de Ucrania en México, para que nos ponga al tanto del status del conflicto.

¿Podría actualizarnos del estatus de la guerra? Han pasado 3 años desde que la Federación Rusa lanzó su invasión militar a gran escala ilegal, no provocada e injustificada de Ucrania el 24 de febrero de 2022, que se convirtió en la expansión de la agresión armada de la Federación Rusa que ha estado en curso desde el 19 de febrero de 2014. En 2022, Ucrania liberó el 40% de su territorio ocupado en forma temporal por Rusia desde el 24 de febrero de 2022 y, en total, el 28% del territorio ucraniano ocupado temporalmente por Rusia desde 2014. En 2023, Ucrania detuvo el dominio total de Rusia en el Mar Negro. En 2024, Ucrania trasladó la guerra al territorio del enemigo lanzando la operación Kursk. El final de 2024 estuvo marcado por dos importantes movimientos de escalada realizados por Rusia: uno, la participación de las tropas norcoreanas en la guerra, que llevó a la internacionalización de la guerra y su expansión más allá de las fronteras de los dos Estados, y, dos, el primer precedente del uso de un misil balístico de alcance intermedio contra Ucrania, cuando el 21 de noviembre de 2024 Rusia lanzó este tipo de misil contra la ciudad de Dnipro. La situación en el frente sigue siendo extremadamente difícil. En el territorio de nuestro Estado hay unos 608 mil soldados rusos, tres veces más que el número de soldados que lucharon contra nosotros a principios de 2022. Dado que las fuerzas de defensa de Ucrania defienden todo el país, el enemigo tiene una superioridad numérica en algunas partes del frente. Las fuerzas de defensa de Ucrania retienen con éxito al enemigo y le infligen pérdidas significativas, manteniendo el control sobre posiciones claves. Las pérdidas del enemigo en la guerra son significativamente mayores que las de Ucrania. En 2024, Rusia perdió más tropas que durante los dos años anteriores de su guerra de agresión. Las pérdidas totales del enemigo ascendieron a más de 434 mil efectivos, incluidos aproximadamente 150 mil muertos. Según el Estado Mayor de las Fuerzas Armadas de Ucrania, cuando comenzó la agresión armada a gran escala, Rusia sufrió

pérdidas irreparables por valor de 831 mil 620 soldados. Hasta ahora, Rusia perdió aproximadamente nueve mil 871 tanques, 22 mil 339 sistemas de artillería, tres mil 053 misiles, 369 aviones y 331 helicópteros, mil 263 lanzacohetes múltiples, 20 mil 561 vehículos blindados de transporte de tropas, mil 050 sistemas de guerra antiaérea, 28 buques de guerra, un submarino y 23 mil 327 vehículos aéreos no tripulados de nivel táctico. Rusia sigue intimidando y aterrorizando a los civiles ucranianos atacando la infraestructura crítica y las zonas residenciales con misiles, lanzacohetes múltiples, bombas aéreas guiadas y drones de ataque, lo que ha provocado importantes víctimas y destrucción. Durante la invasión a gran escala, los rusos lanzaron más de tres mil misiles S-300 contra el territorio de Ucrania. Cada mes, los ocupantes lanzan 4 mil bombas aéreas guiadas. Entre tres mil 200 y tres mil 500 bombas aéreas guiadas se lanzan exclusivamente contra la población civil y la infraestructura de Ucrania. Los drones enemigos, también, apuntan principalmente a la infraestructura civil y crítica de Ucrania. Estas estadísticas confirman el carácter terrorista de la guerra de Putin: las tropas rusas atacan predominantemente objetivos civiles, aplicando tácticas para destruir o expulsar a la población civil de su territorio. Según ACNUR-Ucrania, en 2024, las víctimas civiles causadas por bombas aéreas guiadas se triplicaron en muertos y seis veces en heridos en comparación con 2023. Rusia debe ser llevada ante la justicia por las infraestructuras civiles dañadas o destruidas en Ucrania. Su número, según los registros de las autoridades ucranianas, ha superado los 203 mil (203 mil 011 instalaciones, incluidos 162 mil 656 edificios residenciales, tres mil 829 instituciones educativas y 930 instituciones médicas, 652 edificios culturales y 207 edificios religiosos, y ocho mil 476 redes de agua y electricidad). Más de 200 escuelas fueron destruidas y más de mil 600 escuelas dañadas. Mil 938 instalaciones médicas fueron dañadas y 300 fueron completamente destruidas por Rusia. Su ejército intenta destruir no sólo nuestros hospitales, sino también ambulancias y farmacias, roba equipos y medicamentos y mata a nuestros médicos. Las pérdidas totales del sector médico a causa de la guerra ascienden a, al menos, 17.8 mil millones de dólares.

¿Qué hace falta para conseguir la paz? En primer lugar, hay que entender que Putin no quiere poner fin a la guerra. No ha logrado sus objetivos. Para él, el objetivo principal es destruir la independencia de Ucrania. El presupuesto de guerra de Rusia para 2025 es un 25% mayor que el del año pasado. Rusia sigue acumulando tropas y aumentando su producción militar. Hoy en día, pienso que nadie cree que Putin detendrá voluntariamente su agresión armada contra Ucrania. Por lo tanto, la pregunta debe ser cómo obligar a Putin a poner fin a la guerra. Ucrania, por su parte, habla de una paz justa y duradera, una paz que permita a nuestro pueblo construir tranquilamente su futuro en su propio país y no mirar atrás para ver lo que Rusia está planeando contra nosotros. Por eso, estamos hablando de obligar a Rusia a poner fin a la guerra, de obligarla a hacer la paz. Cualquier plan para obligar a Rusia a detener su agresión y aceptar una paz justa debe incluir medidas serias para aumentar el costo de la guerra para Moscú. Hay dos conjuntos principales de medidas: económicas y militares, sólo funcionarán en combinación y deberán aplicarse con la máxima determinación. La máxima presión económica y militar incluye duras sanciones contra Rusia, el uso pleno de los activos rusos congelados para apoyar a Ucrania y la provisión oportuna de asistencia militar específica a Ucrania en cantidades suficientes para permitir que nuestros soldados realicen operaciones militares con éxito.

¿Hasta dónde está dispuesta Ucrania en ceder para obtener la paz? La respuesta es muy sencilla: Ucrania no cederá ni un centímetro de su territorio soberano. Ninguna anexión o toma armada por parte de Rusia del territorio de un Estado soberano será reconocida no sólo por Ucrania, sino también por la comunidad internacional. Después de todo, estamos hablando de los principios básicos del derecho internacional. Creo que, para México, como para otros países del mundo, este tema también es de fundamental importancia.

¿Consideran que han recibido el apoyo suficiente? Estamos muy agradecidos a todos nuestros socios por el apoyo militar, financiero, político-diplomático y humanitario que nos han brindado. Esto nos ayudó a sobrevivir durante los tres años de la guerra de agresión de Putin contra Ucrania. ¿Hemos recibido lo suficiente? La respuesta es no, estamos pidiendo más apoyo y ayuda. Es lamentable que algunos países del mundo sólo hayan expresado su preocupación por la agresión rusa contra Ucrania. Quiero subrayar que no se trata sólo de Ucrania, se trata de la violación por parte de Rusia de los principios básicos sobre los que, hasta hace poco, se construían las relaciones entre los estados. Tolerar al agresor, hacer la vista gorda, encubrirlo con declaraciones de que hay que ser amigo de todos, significa apoyar al agresor, es decir, ser de hecho cómplice de los crímenes cometidos por éste.

Se habla de niños secuestrados por las fuerzas rusas, ¿hay algún plan para recuperarlos? En primer lugar, quiero recordarles que, en marzo de 2023, la Corte Penal Internacional emitió una orden de arresto contra Putin por la deportación ilegal de niños ucranianos y su traslado a Rusia desde territorios ucranianos ocupados temporalmente por el ejército ruso. En su declaración, el fiscal de CPI Karim Khan aclara que “en el momento de estas deportaciones, los niños ucranianos estaban bajo la protección de la Cuarta Convención de Ginebra”. Se llama “Sobre la protección de la población civil en tiempo

de guerra” y prohíbe explícitamente el traslado o la deportación forzosa de civiles del territorio de un Estado ocupado. El secuestro de niños ucranianos es genocidio. Me gustaría recordarles que el crimen del secuestro de niños polacos por parte de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial fue uno de los primeros que se consideraron en los Juicios de Núremberg. El año pasado, Ucrania, junto con varios socios internacionales, creó la Coalición Internacional para el Retorno de los Niños Ucranianos Secuestrados por Rusia. Se trata de un proceso complejo, pero en este ámbito se trabaja de forma sistemática. Hacemos un llamamiento a todos los países para quienes las normas del derecho internacional no son líneas sin sentido escritas en el papel: ayúdenos a recuperar a nuestros hijos, únense a la Coalición Internacional, unamos fuerzas y mostremos a los criminales que juntos podemos enfrentar sus acciones, no sólo condenarlas.

Uno de los argumentos de Rusia es la violación a los derechos humanos de la población de origen ruso en Ucrania ¿qué nos puede decir al respecto? Putin utiliza todo el arsenal para la desinformación y su propaganda. Estudió a fondo los libros de Hitler, en particular sus enseñanzas sobre la “gran mentira”. La “gran mentira” es una técnica propagandística diseñada por Hitler. Se trata de una mentira tan colosal que nadie se atrevería a cuestionarla, porque al hacerlo distorsionaría la verdad de manera demasiado infame. Putin dio muchas razones para justificar su invasión a Ucrania. Habló de las amenazas de la OTAN, que supuestamente podría atacar a Rusia desde el territorio de Ucrania, de la protección de los rusos que sufren a manos de los ucranianos y de que Rusia sólo quiere recuperar algunos de sus territorios “legítimos e históricos”. Todo esto es mentira. La única razón por la que Putin atacó a Ucrania fue para asegurar su permanencia en el poder en Rusia. Una Ucrania exitosa, independiente y democrática en las fronteras con Rusia, a la que ha subyugado completamente a su régimen autoritario, es una amenaza. Una amenaza para él personalmente. No hay que pensar que le importa algún tipo de grandeza de Rusia o el desarrollo de los rusos, le importa exclusivamente él mismo y cómo consolidar su posición en el trono.

¿Qué desafíos implica ser una embajadora en tiempos de guerra? La guerra que Putin libra contra Ucrania es un desafío para cualquier ucraniano y no importa lo que haga este ucraniano, qué cargo ocupe o dónde viva; para todos nosotros esto es un desafío. Sí, tuve la difícil tarea de representar a mi país en México durante esta guerra. Este año marca el final de mi misión en nuestro hermoso país; pero lamento que México no sea un país que apoye activamente a Ucrania hoy. Los dirigentes de su Estado han condenado reiteradamente la agresión rusa, pero no han ido más allá, pues consideran que es mejor no intervenir y permanecer neutrales. Pienso que esta es la posición equivocada. Las acciones del agresor deben ser respondidas con decisión y claridad. Sólo de esta manera puede la comunidad internacional repeler a aquellos países que violan el derecho internacional. Espero que seamos testigos de acciones y pasos decisivos por parte de todos los países democráticos que quieren defender la democracia y la prosperidad en este mundo.

Patricio Cortés 



Fuego y electricidad, ¿amigos o enemigos?

Probablemente la mayoría de nosotros hemos estado ante algún tipo de incendio o un encuentro no agradable con la electricidad. La mayoría de las veces no hay mayores consecuencias con estos fenómenos, pero en ocasiones, sobre todo cuando se salen de control son muy peligrosos y de graves consecuencias.

Alrededor de 90 años, el modo de transporte transatlántico de moda eran los dirigibles, que son estos grandes globos inflados con algún gas ligero, que tenían motores y una “cabina” para pasajeros. El gas Helio, usado por el dirigible USS Shenandoah, requirió casi todas las reservas mundiales de ese gas, en ese entonces, para lograr elevarlo. La empresa Zeppelin construyó un dirigible enorme, que medía 245 metros de largo y 41 metros de ancho (en comparación la Torre Mitikah en la CdMX mide 267 metros de alto por 50 de ancho), casi un edificio muy grande volador. Este globo volador en su viaje de 3 días entre Alemania y Nueva Jersey, llegando el 6 de mayo de

1937, y debido a electricidad estática y a la rasgadura de una celda de gas, provocó un incendio que precipitó la aeronave al suelo, muriendo 35 personas, algunos pasajeros y otros tripulantes y personal de tierra. Este suceso, más otros 6 anteriores de otros dirigibles, marcaron el fin de la era de estas aeronaves.

La electricidad y las sustancias inflamables no se llevan muy bien y son peligrosas provocando incendios y explosiones. La ciudad de Los Ángeles en California está expuesta a peligros de origen natural como lo son: sismos, inundaciones, deslizamiento de laderas, calor extremo e incendios forestales. Los 31 incendios que afectaron la zona metropolitana de Los Ángeles, en el mes de enero pasado, nos dejan con varias reflexiones. El Servicio Meteorológico había advertido de un clima severo que generaba los vientos fuertes de Santa Ana de hasta 160 km/h y en donde había altas posibilidades de incendios por lo seco de la vegetación y la muy baja humedad. Aun así, la

Alcaldesa de Los Ángeles, **Karen Bass**, decidió no cancelar su viaje a la toma de posesión del nuevo presidente de Ghana. Ante la posibilidad de una emergencia, las autoridades deben permanecer, y también reforzar todos los protocolos. Hasta el 16 de enero, los incendios provocaron la muerte de 27 personas, forzaron la evacuación de 200,000 personas más, y daño a cerca de 12,401 estructuras. La Ciudad de Los Ángeles tiene 5,000 bomberos (La CdMX tiene 1,900) y los incendios duraron cerca de 15 días activos y el área que se quemó es de 164 Km², equivalente a las alcaldías de Coyoacán y Xochimilco juntas. Considerando que Estados Unidos tiene 1.3 millones de personas en sus Fuerzas Armadas y Reserva, además de un presupuesto altísimo de 895 mil Millones de Dólares, pudieron haber tenido una participación mayor que sólo 500 efectivos y 10 helicópteros para ayudar en los incendios de Los Ángeles. Una situación similar se vivió cuando el huracán Katrina en el 2005, inundó la ciudad de Nueva Orleans, pro-



La Delegación Mexicana, llegando a apoyar en los incendios de Los Ángeles

vocando la muerte de 1,836 personas y una zona de desastre equivalente al área del Reino Unido. En ambos casos -con Katrina y en los incendios de Los Ángeles-, las Fuerzas Armadas de México ayudaron en las labores de atención de esas emergencias. ¿Nos han ayudado los Estados Unidos en situaciones de emergencia? Sí, por supuesto. En el sismo del 19 de septiembre de 2017, curiosamente, el Departamento de Bomberos de la Ciudad de Los Ángeles envió 80 bomberos para apoyar. Todos ellos estaban familiarizados con el idioma español y fueron de gran ayuda. “Hoy por ti, mañana por mí”.

La zona afectada en los incendios de Los Ángeles está entre las de mayor plusvalía en Estados Unidos, pero aún con los costos de varios millones de dólares por casa, dichas construcciones son altamente vulnerables a los incendios, por ser de madera. ¿Por qué no las construyen de tabiques o de concreto? Construyen con ese material, principalmente por costumbre, debido a la abundancia de la madera y a la ligereza de las construcciones. Seguramente esto cambiará en el proceso de reconstrucción, ya sea por convencimiento o por ley. Algo similar ha ocurrido en México, y más en la CdMX, ya que los grandes sismos que la han afectado **han obligado a tener Reglamentos de Construcción cada vez más estrictos**, lo cual nos hace una ciudad con uno de los mejores Reglamentos, sólo que no son retroactivos y entonces edificaciones viejas, siguen siendo vulnerables ante ese fenómeno.

En México, en el caso de incendios forestales, 9 de cada 10 son causados por humanos. Si nos toca enfrentar un incendio forestal, las recomendaciones son: alejarse del incendio a un área libre en dirección opuesta al humo; cubrir nariz y boca con un trapo húmedo; si no puedes huir, cubrirse con tierra; no intentar cruzar las llamas; si se prende la ropa, rodar en el suelo tapando el rostro; manejar despacio y esperar a que se disipe el humo. Los incendios en casas y otras construcciones, tiene varias clasificaciones: el tipo A es el que se presenta en material combustible sólido generalmente orgánico (sofá, cama, etc.); el tipo B se presenta en líquidos combustibles e inflamables y gases inflamables; el tipo C es el que involucra aparatos, equipos e instalaciones eléctricas energizadas; en el tipo D intervienen

metales combustibles, como magnesio, sodio, litio y potasio; y el **tipo K** es el que se presenta en instalaciones de cocina, que involucra aceites y grasas vegetales o animales. **Para cada tipo hay extintores especializados**, y también los hay para atender tipos A, B y C, en un solo equipo. **¿Tienen un extintor en su casa?** Además de tenerlo, sería bueno leer las instrucciones con la familia para saber cómo usarlo en caso de un incendio. Acabamos de pasar la época Navideña que tiene la mayor vulnerabilidad ante incendios, ya que los adornos luminosos que colocamos, las series de foquitos del árbol, velas y calentadores, todos ellos requieren de una revisión para evitar un incendio. **Ahora que tenemos tantos aparatos eléctricos que requieren de tiras eléctricas para conectarlos, debido a los pocos enchufes de las casas, nos ponen en riesgo de un corto circuito si los sobrecargamos, o si sobrecargamos la instalación eléctrica de nuestra vivienda. Tomemos el tiempo necesario para revisar las instalaciones, cables y conexiones. Los incendios son peligrosos y hay que evitarlos. Prevenir para no quemarnos.**

Carlos Miguel
Valdés González



Torre Mitikah, Ciudad de México



Manguera contra incendios. Piso 16, hay una en cada piso

Extintor contra incendios. Piso 16, hay uno en cada piso

INCENDIOS FORESTALES: Evítalos en esta temporada de calor

¿Qué son?

Propagación no programada del fuego sobre la vegetación. Pueden ocurrir en cualquier momento porque dependen de las condiciones meteorológicas y las actividades humanas.

9 de 10 incendios en el país son causados por humanos.

Causas

- Accidentales: Transporte terrestre, aérea y colapso de líneas eléctricas.
- Intencionales: Tala ilegal, conflicto entre comunidades.
- Naturales: Caída de rayos o erupciones volcánicas.
- Negligencias: Quemados no controlados, cigarrillos encendidos y fogatas.

Durante un incendio

La cantidad de combustible como pastos, juncos, árboles, etc. es el factor principal que determina la magnitud del incendio.

Aléjate a un área libre en dirección opuesta al humo.

Cubre nariz y boca con un trapo húmedo.

Si no puedes huir, cubrete con tierra.

No intentes cruzar las llamas.

Si se prende la ropa, rueda en el suelo tapando tu rostro.

Maneja despacio y espera a que el humo se disipe.

Efectos

- Pérdida de suelo y cobertura vegetal.
- Destrucción del hábitat de la fauna silvestre y de plantas que generan oxígeno.
- Aumento de la emisión de carbono y de gases de efecto invernadero.

Temporadas de incendios

En México existen dos temporadas de incendios forestales:

- Centro, norte, noroeste, sur y sureste del país (marzo a mayo).
- Noroeste del país (septiembre a noviembre).

Infórmate

Comisión Nacional Forestal, CONAFO
www.gob.mx/conafo

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/secretaria-proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/conaopred

Reporta emergencias

01 800 4623 6346

El Centro Nacional de Prevención de Desastres

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

Infografía sobre Incendios Forestales. Instituto de Geografía, UNAM



VINO conSentido Y BODEGA BRUNO ANDREU



Este mes de febrero está dedicado al amor y la amistad, es una época de demostrar tus sentimientos a tus seres queridos, muchos creen que es una festividad dirigida solo para las parejas, pero su enfoque no se centra únicamente en las conexiones románticas, sino que es un día para disfrutar con la familia, amigos y nuestros seres más apreciados. Esta celebración es el mejor momento para disfrutar de buenos vinos. ¡Aquí te ayudaré a seleccionar el vino perfecto para tu mesa!... Damos la bienvenida al 2025 con **Vino conSentido**, una joven importadora de vinos, creada por la emprendedora **Erika Villanueva**. Vino conSentido Es una importadora que está comenzando a ser muy apreciada por los mejores sommeliers, distribuidores de vino y críticos gastronómicos de nuestro país.

Vinos finos del Languedoc

Procedente de una familia con sangre de viticultores, **Bruno Andreu**, es un hombre apasionado por la diversidad de viñedos y se deja llevar por el amor a la tierra y al vino. Bruno Andreu es viticultor desde hace veinte años y decide crear su propia marca para no tener límites en cuanto a calidad y territorio. Junto con su mujer, se ha mudado a una antigua bo-

dega, cerca de Montpellier. La bodega, que data del año 1610, tiene doscientas barricas francesas para envejecer perfectamente sus mejores cosechas. Su objetivo es crear cosechas premium, basadas en una selección de terroir expresivo y una crianza de máxima calidad.

UN ESTILO

La compañía de Bruno Andreu trae un aire nuevo y fresco al Languedoc con la firme voluntad de establecer su propio estilo, su propia firma. Languedoc-Rosellón a menudo, llamada "el Languedoc", es una región costera histórica en el sur de Francia, que se extiende desde Provenza hasta los Pirineos y la frontera con España. Es una importante área vitivinícola que ofrece entre sus variedades más conocidas el Vin de Pays d'Oc. La capital regional, Montpellier, alberga un barrio medieval bien conservado. En el corazón del Pays d'Oc, la mayor de las 7 zonas regionales de producción de vinos de Francia, Bruno y su esposa Emmanuelle han creado y diseñado su propia gama de variedades de uva, una selección de los mejores terruños del pueblo de Montblanc, dando origen a varios vinos con sabores auténticos.





La importadora **Vino conSentido** ofreció una deliciosa cena-maridaje exclusiva para medios de comunicación, donde exhibió los vinos de la afamada bodega francesa **Bruno Andreu**. Durante la vivencia los invitados tuvimos la oportunidad de catar cinco etiquetas representativas de la bodega, cada vino con una identidad única y cautivadora. **Los 5 vinos que se cataron fueron:**

1.- Collection Les Prunelles Chardonnay Oaky. Este Chardonnay fue ganador de una medalla de oro en los premios Global Wine por El Conocedor 2024. Es el Chardonnay perfecto del sur de Francia. Tiene una rica calidad cítrica, junto con manzana verde y notas de frutas tropicales maduras. Este vino blanco ha pasado 3 meses en grandes barricas de roble francés para darles una textura maravillosa y un final largo y cremoso.

2.- Maison Les Prunelles Sauvignon Blanc. Este vino blanco está elaborado a partir de la variedad de uva Sauvignon Blanc cultivada en los viñedos de la región de Languedoc. Es un vino blanco seco,

brillante, refrescante y armonioso. Las vides están plantadas en colinas arrastradas por la brisa mediterránea, cuyo suelo es una mezcla de piedra caliza y arcilla. Las bayas se cosechan en su punto óptimo de maduración durante las noches frescas para evitar una oxidación prematura.

3.- Maison Les Prunelles Grenache. Este vino rosado, ganó en este año una medalla de oro en los premios Global Wine por El Conocedor. En el 2022, Maison Les Prunelles Grenache 2021, fue ganador de una medalla de plata en el Concours Mondial de Bruxelles. Es un vino rosado con un color único y espectacular, su nariz intensa revela frutos rojos y cítricos acompañados de aromas florales. En boca seduce por su plenitud, su frescor y su potencia aromática, con notas de frutos rojos, especias y flores.

4.- Maison Les Prunelles Syrah. Vino tinto de color rubí intenso. El aroma fresco y especiado de este vino revela expresivas notas de frutas y bayas entrelazadas con notas de pimienta negra, canela y minerales. En el sabor aterciopelado, profundo y jugoso, destacan notas de

ciruela madura y mora que dan pasos a matices especiados. Los taninos redondos forman un retrogusto persistente con notas de canela y pimienta negra.

5.- Collection Les Prunelles Cabernet Sauvignon Oaky. Sabor nuevo, pleno y fuerte con tonos de casis, frutos rojos y pimienta con taninos agradables y redondos. Color rojo granate intenso con especias mezclados con frutas negras recubiertas de vainilla aromática en nariz. Cuenta con 5 meses en barrica de roble francés. Marida perfectamente bien con carnes rojas a las brasas, asados y guisos. Y con estos 5 espectaculares vinos de la bodega Bruno Andreu, 2 de ellos premiados, concluimos nuestra experiencia por los viñedos de Languedoc – Rousillon y la costa mediterránea de Francia.

San Valentín es el momento perfecto para disfrutar de un buen vino. ¿Qué vino elegirás para este 14 de febrero?

Rosado: Fresco y versátil, perfecto para entradas ligeras o ensalada de manzana.

Blanco con barrica: Su toque elegante y cremoso realza platos como pavo o pescado al horno.

Sauvignon Blanc: Ideal para mariscos o guarniciones con toques cítricos y hierbas.

Syrah: Sus notas especiadas y afrutadas van de maravilla con carnes asadas o platillos intensos.

Cabernet Sauvignon: El clásico para cortes de carne, estofados o quesos maduros. Tip: Es importante servir cada vino a la temperatura adecuada para disfrutar al máximo su sabor.

Para más información sobre los vinos Bruno Andreu en México:
www.vinoconsentido.mx

“Dans le verre, il faut séduire, pas impressionner”

“En la copa, es necesario seducir, no impresionar”.

¡FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!



Sommelier Especialista en Vinos
Josefina Fernández Cueto



Presentación de BMW Serie 2 Gran Coupé



BMW participó en la más reciente edición del evento **Banorte Nación de Vinos** presentando los recientes lanzamientos en el país: **BMW Serie 2 Gran Coupé**.

La versión **BMW 218 Gran Coupé 2025** monta un motor 3 cilindros BMW TwinPower Turbo de 1,499 cm³, que además posee 230Nm de torque capaz de generar 230 km/h con una caja Automática de doble embrague de 7 velocidades con levas de cambio en el volante con tracción delantera que genera 156 hp con este equipamiento logra una aceleración de 0-100 km/h en tan solo 8.6 segundos.

En tanto que la versión **BMW M235 xDrive Gran Coupé 2025** contiene un motor de 4 cilindros BMW TwinPower Turbo de 1,998 cm³ que genera 317 hp, que además posee 400 Nm de torque capaz de generar 250 km/h con una caja deportiva de doble embrague con 7 velocidades y levas de cambio en el volante en un sistema inteligente de tracción a las cuatro ruedas BMW xDrive, con estas cifras logra acelerar de 0-100 km/h en unos impresionantes 4.9 segundos.

Los modelos de la **BMW Serie 2 Gran Coupé** estuvieron a cargo del diseñador mexicano **José Casas** que consiguió una presencia más moderna. El diseño fue simplificado y ahora es más claro e icónico.

Ambos modelos cuentan con el Sistema BMW iDrive basado en el Sistema Operativo BMW 9, esto quiere decir, que ahora se puede acceder a las funciones del vehículo de una manera intuitiva y convenientemente más fácil, esto se consigue gracias al QuickSelect, el cual permite acceder a todas las funciones del vehículo de manera directa y sin tener que cambiar a un submenú. Esto significa que la cabina del nuevo BMW Serie 2 Gran Coupé facilita la operación mediante funciones táctiles, control por voz y botones multifuncionales en el volante.

Fotos

1. El curador de vinos Andrés Amor
2. La mixóloga Fabs Padilla, del bar Bekeb de San Miguel de Allende
3. Laura Pérez Cisneros y las sommeliers de Rolu
4. El chef Alex Cabral, Gabriella Morales-Casas, Jessica Pacheco y Laura Pérez Cisneros
5. Los sommeliers Alexia Salas, Tere Delgado, Ángel Rivas y Rodolfo Gershman

elprincipadogaby

elprincipadogaby

elprincipadogaby

elprincipado

Gabriella Morales-Casas

Gabriella Morales-Casas



PERSONAE



El mejor espacio para promover
tu producto o servicio



Suscripción Anual \$300
por 12 numeros

DEPÓSITO BANCARIO

Banorte / Cuenta: 0002666332

Clabe interbancaria:

072180000026663324

Nombre:

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

☎ 55 2128 9304

✉ revista.personae@gmail.com





GENTE FELIZ.

mera en ofrecerse para actividades que otros evitaban, como bailar frente a todos o contar un recuerdo doloroso, y le gustaba ayudar a los demás. Un día me acerqué a ella y le pregunté cómo lograba ser tan feliz. Lo que me dijo fue tan honesto como revelador: **“Dejé de querer cambiar lo que no depende de mí y aprendí a amar lo que sí, y no espero nada de nadie, pero lo agradezco todo”**. Su respuesta, tan sencilla y honesta, me dejó sin palabras. Su forma de ver el mundo me hizo replantear mis propias perspectivas, mis propias prioridades. Al final, fue esta interacción lo que considero lo más valioso del retiro. Ella me demostró **cómo se comportan las PERSONAS FELICES. Lo que he logrado entender es que la felicidad no es una constante, sino una elección diaria**. La gente feliz no tiene una vida perfecta, pero sabe navegar las tormentas con esperanza. Sabe soltar lo que no puede controlar y apreciar los momentos pequeños, como la magia de escuchar una canción y sentir

que las palabras hablan directamente a su alma, como si alguien las hubiera escrito para ellos. De la quietud de una noche sin distracciones, cuando el silencio se siente como un refugio en lugar de un vacío. De la sensación de un libro olvidado que vuelve a tus manos justo cuando lo necesitas, como si el universo supiera que estás listos para entenderlo.

Son personas que entienden que la felicidad no se encuentra fuera, en objetos o validaciones externas, sino dentro. Viven con propósito y autenticidad, abrazando tanto sus luces como sus sombras. Y algo crucial: la gente feliz no compete, comparte. No busca ser “más que” los demás, sino mejores para ellos mismos.

¿De qué se enamora una persona feliz? Las personas felices se enamoran de la vida, en todas sus formas, del arte, de lo cotidiano: el aroma de la lluvia, el silencio después del ruido, el abrazo inesperado. Se enamoran de personas

Las personas ricas compran tiempo.

Las personas pobres compran cosas.

Las personas ambiciosas compran habilidades y conocimientos.

Las personas perezosas compran distracciones.

Las personas felices compran experiencias intangibles.

¿Quiénes son esas personas que parecen brillar desde adentro? Las que, aunque no siempre tengan todo lo que desean, parecen vivir desde la gratitud y el asombro. Hoy quiero hablar de la gente feliz: cómo es, de qué se enamora, qué necesita y cómo ama. Hace unos años, en un retiro espiritual, conocí a Isabel, una mujer que había ido a participar igual que yo. Tenía, calculo, unos 60 años, el cabello entrecano y una risa que llenaba el lugar como si el mundo entero fuera una gran broma que ella ya entendía. Durante las dinámicas, Isabel siempre era la pri-

reales, no perfectas; de almas que les recuerdan que vivir también incluye tropezar, aprender y volver a intentarlo. La gente feliz encuentra amor en los procesos, no solo en los resultados. Se enamoran del presente, de lo que hay aquí y ahora, en lugar de quedarse atrapados en el pasado o angustiados por el futuro.



La gente feliz abraza sus defectos y los de los otros.



Si tienes la suerte
de enamorarte
de alguien feliz,
no solo te amara,
sino que te
enseñará
a amar la vida.

¿Qué necesita la gente feliz?

No mucho. La felicidad es ligera y se desliza mejor en corazones que no están llenos de resentimientos ni vacíos de gratitud. Necesitan conexión auténtica: un círculo pequeño, pero significativo. La gente feliz necesita también algo que es poderoso y básico: tiempo para ellos mismos. Espacios para reflexionar, para recargar, para existir sin prisa. No viven de listas interminables de tareas ni se miden por logros externos; necesitan paz interior, porque saben que, sin ella, todo lo demás es ruido.

¿Cómo ama la gente feliz?

Las personas felices aman desde la libertad, no desde la necesidad. No buscan mitades, porque saben que ya están completos. Su amor no es un contrato de expectativas, sino un regalo de presencia y aceptación. Aman con generosidad, porque no temen quedarse vacíos. No ven al amor como una transacción, sino como un acto de creación conjunta. Aman desde el respeto, sabiendo que el amor auténtico permite crecer al otro, no cortarles las alas. Y, sobre todo, la gente feliz ama con alegría, porque entienden que el amor no es sufrimiento, sino cuidado mutuo.

Se enamoran de las cosas pequeñas:

Se enamoran del silencio después de una tormenta, donde todo parece respirar al unísono. De las manchas de café en un libro viejo, que cuentan historias más allá de las palabras. De las miradas que no necesitan palabras, porque ahí está todo. De una noche despejada en medio de la ciudad, donde, a pesar del caos, las estrellas aún luchan por brillar. Del vaivén de una hamaca que parece tener el ritmo exacto de la calma. Del susurro de los árboles al atardecer, como si estuviera despidiéndose del sol. De los

caminos que nadie toma, donde los secretos del mundo aún están guardados. La gente feliz no busca lo extraordinario, porque saben que la magia está en lo cotidiano. El secreto de la gente feliz es que un amor no grita, pero deja eco. Si algo he aprendido, es que la felicidad no es un destino, sino un estado que se construye. La gente feliz sabe que la vida no es perfecta, pero se permiten vivirla con una sonrisa. ¿Por qué? Porque saben que cada día es una oportunidad para empezar de nuevo, para abrazar lo que tienen y para seguir construyendo lo que sueñan.

Son como un día soleado

Isabel y la gente feliz son como un día soleado: no necesariamente perfectos, pero llenos de luz. Son personas que abrazan sus defectos y los de otros. No intentan demostrar nada, porque ya entendieron que la felicidad no es algo que se obtiene, sino algo que se vive. Son auténticos. No buscan aprobación ni se obsesionan con lo que otros piensan de ellos. La gente feliz no tiene un guión que cumplir; simplemente son ellos mismos, con todas sus imperfecciones. Saben que su valor no depende de las opiniones externas, y eso los libera. **Menos redes sociales.** Los felices ya están a un nivel que necesitan menos posesiones y más conexiones. Necesitan menos redes sociales y más conversaciones cara a cara. O más llamadas telefónicas en vez de WhatsApp, No buscan llenar su vida de cosas, sino de momentos y personas que les aporten valor.

EL AMOR ES UN REGALO

Ellos aman sin condiciones ni expectativas. Para ellos, el amor no es una transacción, es un regalo. Isabel me dijo algo que jamás olvidaré: "Amar no es esperar que alguien te complete; es caminar juntos sabiendo que cada uno ya está entero"... Disfrutan del ahora. No viven anclados al pasado ni obsesionados con el futuro. Su capacidad de asombro es infinita e inagotable.

¿Qué compra la gente feliz? Experiencias. Prefieren una escapada de fin de semana o una clase de algo que siempre quisieron aprender, en lugar de objetos materiales. Entienden que lo vivido es lo único que se queda contigo para siempre.

¿Qué NO hace a la gente feliz? No juzgan, ni cargan con resentimientos. No se comparan con otros, porque saben que la felicidad es un camino personal. La gente feliz no compete; comparte.

¡Acércate a la gente feliz!

La felicidad no solo se vive, también se contagia. Si te rodeas de personas felices, poco a poco empezarás a ver el mundo como ellos. Aprenderás que no se trata de huir de los problemas, sino de enfrentarlos con una sonrisa. Así que, si encuentras a alguien feliz, no lo dejes ir. Obsérvalo, escúchalo, apréndelo. Y si tienes la suerte de enamorarte de alguien feliz, aún mejor: porque ellos no solo te amarán, sino que te enseñarán a amar la vida. Y, si todavía no encuentras a alguien feliz, comienza por convertirte en uno. Te he dejado varios trucos y consejos en el texto, reléelo. Como diría Isabel: "La felicidad no es un destino, es el camino".



Con KAríño

Karla Aparicio



Nuevos Comienzos...



En realidad, todo lo nuevo da un matiz diferente a nuestra vida: un vestido nuevo, una casa nueva, un nuevo trabajo, un novio nuevo, una nueva mascota, en fin, pero hablar de comienzos el significado es más que profundo y trascendente, el matiz va más allá de algo tangible y material.

Cuando hablamos de un nuevo comienzo, la mayoría de nosotros nos imaginamos un fracaso, una caída, un estado emocional donde difícilmente nos sentimos cómodos, una pérdida, etc., y que necesitamos reestructurar; pero ¿qué hay detrás de todo ello? Entonces también podremos hablar de aprendizajes, de enseñanzas, de metas, de sueños, de amores y de todo lo bueno que nos dejó la experiencia que acabamos de dejar atrás.

De hecho, existe la llamada **“hipótesis de la adversidad”**, la cual postula que las personas necesitarían en su vida adversidades, problemas e incluso traumas, para alcanzar así los máximos niveles de fortaleza y desarrollo personal, a través de la puesta en marcha en el individuo de estas habilidades y recursos de afrontamiento hasta entonces latentes. Por tanto, esta hipótesis, si bien posee un carácter algo exagerado, nos encamina hacia la idea de que ninguna persona sabe lo que es capaz de soportar hasta que se expone a ello, hasta que vive una determinada situación, pues es probable que, al no haber vivido algo parecido, nunca haya tenido la oportunidad de descubrir dentro de sí misma estas fortalezas ocultas. No obstante, cabe destacar que no es el suceso en sí lo que hace que la persona llegue a este nivel y alcance este crecimiento, sino el modo en que dicha persona afronta la experiencia estresante.

Para renacer es necesaria una muerte previa, pero puede haber muerte sin renacimiento. No me refiero a la muerte biológica, a la que todos llegaremos algún día, me refiero a los grandes episodios de dolor a los que muchos nos enfrentamos, a esos momentos que suponen un frenazo en nuestra vida, que la ponen patas arriba, en los que se desmorona no sólo nuestro presente sino también ese futuro que fuimos construyendo. Me refiero al dolor físico y al psicológico, incluso, como consecuencia de ellos, al dolor moral, a esa herida que se abre en nosotros y que supone un abismo al que da terror asomarse.

Tras esa muerte es posible renacer, un “Nuevo Comienzo”, llegar a ser una persona nueva, tras haber mirado a la muerte de frente, es posible perderle el miedo y descubrir que nada nos llevaremos a ella, que todo lo que acumulamos luego después, será un peso que sólo logrará hundir la barca y que el tiempo al que a ello hemos destinado será un tiempo desperdiciado. Es posible sobrevivir tras esa muerte (tocar fondo) y despertar en nuevos amaneceres, elaborar nuevos sueños más pequeños y tímidos pero que nos permitirán sonreír de nuevo, transitar nuevos caminos más cortos, pero más entrañables, más sombríos a veces pero en los que respiraremos con más profundidad y en los que nuestra mirada no estará vacía sino que despertará vibraciones hasta entonces desconocidas y nos hará repensar toda nuestra vida.

El mes de enero y febrero, siempre ha tenido un sabor a nuevo comienzo. Psicológicamente, el año nuevo nos ayuda a realizar un **“reset”** de nuestra mente, nuestras motivaciones y nuestros planes. El llamado **“efecto del nuevo comienzo”** siempre está acompañado de una euforia inicial que nos hace ir a toda velocidad durante el mes de enero. Incluso, algunas personas le llaman **el mes de la salud**, porque es cuando decidimos ir al gimnasio, empezar la **“dieta”**, ir a terapia... en fin, todos esos propósitos para **“arreglarnos” o “mejorar”** pero ¿se han preguntado si los nuevos capítulos funcionan?...

De acuerdo con el libro **“Hábitos Atómicos”** de James Clear, **“la dopamina es liberada no solamente cuando experimentas placer, también cuando lo anticipas”** dicho esto, lo podemos notar cuando hacemos planes sobre lo que sea que te emocione, la idea de hacer o tener, como un viaje, comprar algo, realizar un nuevo proyecto, en fin, algo que te genere **“ilusión”**. Entonces si los primeros meses pueden ser un nuevo comienzo y puedes generar dopamina en tu cerebro que te haga estar motivado a algo o a alguien, ¿por qué no creamos nosotros mismos nuestros escenarios y nuestros nuevos comienzos? Aprendamos la resiliencia como una manera de aprendizaje emocional y práctico, en donde después de vivir una experiencia no grata (en muchos sentidos), podamos tomar acción y decidir cómo queremos vivir estos nuevos comienzos y este significativo renacer.



No te pongas mil propósitos u objetivos; **decreta tres.** Pueden ser en distintas áreas de tu vida, personal si o si (tener un nuevo hobby), laboral (conseguir un aumento, renunciar o emprender) y salud (mejorar mi calidad de sueño, mejorar mis hábitos alimenticios, revisiones, etc.). El tema es hacer menos para ser contundentes; incluso la estrategia personal y de negocio tiene que ver con enfocar esfuerzos hacia pocos, pero relevantes objetivos.

También debemos aprender nuevos verbos en nuestro día a día, y hacer a un lado otros que tenemos tan comunes y tan arraigados como el “debo” y “tengo”, ya que mentalmente los tomamos como una obligación no satisfactoria y un propósito totalmente diferente al que queremos. Sustituylamos esas obligaciones mentales por un compromiso, una responsabilidad, un gusto, un cometido o una misión de vida.

Es importante darnos cuenta de que los nuevos comienzos, deben tener prioridades y es ahí donde entra la seriedad de experimentar dejar atrás el “deber y querer ser”, para dar paso a buscar un comienzo que nos enriquezca el alma y nos haga feliz. Recuerda que no importa la manera de comenzar (ritual, mural de decretos, una carta de proyectos, por ejemplo), lo importante es que tengas el compromiso contigo mism@ y que tus comienzos sean posibles ya sea a corto, mediano y largo plazo. Pregúntate hoy: ¿qué me quito de encima? ¿qué actividad, proceso, ritual, persona o vicio, me sacudo?

También merece nuestra atención y hay que ser conscientes, de las personas que queremos que nos acompañen en estos nuevos comienzos, ya que serán fundamentales en nuestro acompañamiento como red de apoyo. Tenemos que estar conscientes del significado que cada uno le da al trabajo, dinero, sexo, descanso, tiempo de familia, etc.

Por ejemplo, si quieres llegar a tener una relación con una pareja que está casad@ con su trabajo, no es justo ni para ti ni para él o ella demandar tiempo, ya que tenemos que estar conscientes que no lo tendrá y la relación se verá inmersa en reproches, reclamos, malos entendidos y todo aquello que debimos saber desde un principio; o si eres una persona hogareña, familiar, que disfruta películas en casa y quiere ser apapachad@ al calor del hogar, no entables una relación con una persona que suele hacer vida nocturna, que disfruta estar rodeado de amigos en fiestas y que se sofoca estando un fin de semana en casa.

Decidamos nuestros nuevos comienzos en consciencia, previendo nuestras prioridades, nuestros espacios personales y de convivencia, nuestras metas, sueños y oportunidades de cambio.

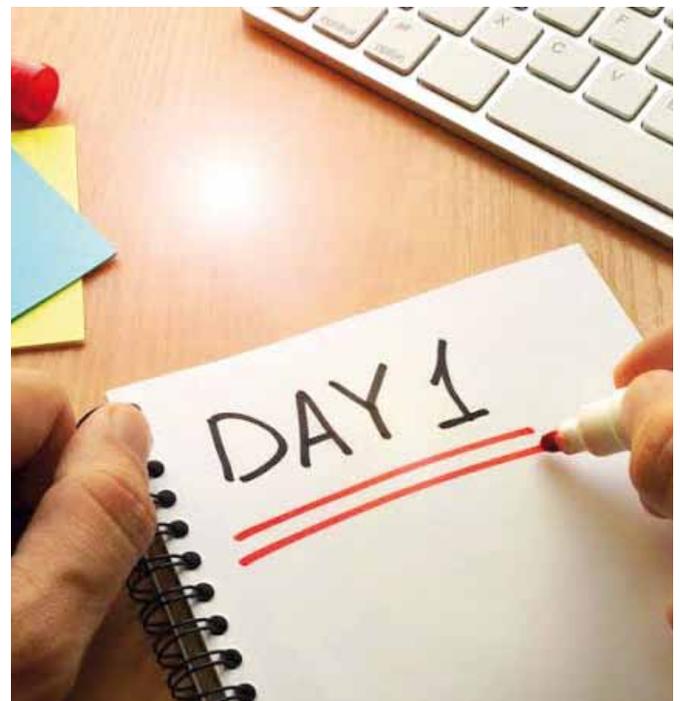
En la mayoría de nosotros hay aspectos de nuestra vida que nos cuestionamos. Tiempo para volver a plantearnos, para sentir que como es nuestra vida en ciertos aspectos ya no nos sirve, ya no es significativo y sentimos una necesidad de volver a comenzar...

Las transiciones requieren tiempo, pues lo que estaba presente en nuestras vidas venía a dar respuesta a una serie de necesidades, que, si bien muchas de ellas ya han estado cubiertas, muchas otras nunca fueron del todo buenas decisiones. Este es quizá el objeto de nuestra vida, saber aprovechar cada muerte (nuevo comienzo) para enderezar nuestro camino y saber aprovechar cada renacer de los otros para hacerlo nuestro.

En resumen, los nuevos comienzos pueden ser un momento de transición y desarrollo personal importante. Aunque pueden ser desafiantes, también pueden ser una oportunidad para crecer y desarrollarse. Es importante reconocer la importancia de estos momentos y apoyarse a sí mismo y a los demás mientras se navega por ellos. **Recuerda que lo que puede parecer el final y cierre de un ciclo, puede llegar a ser tu mejor comienzo.**



Zuleyka Franco /
Perito Grafóloga y Grafoscópica





Volver a tropezar con la misma piedra

Alertas sanitarias de nueva cuenta encienden sus focos amarillos por la presencia del *metapneumovirus humano* (HMPV) en China y el aumento incontrolable de la Resistencia Antimicrobiana (RAM) que la OMS ubica como la principal causa de muerte a nivel global para el presente año, lo que llevaría a pensar que 2025 será un desastre mundial para la salud pública, sobre todo para los países en desarrollo –los más pobres– y eso conlleva a una severa crisis económica, como la reciente del COVID de la que aún no se repone el planeta. Ese panorama que se difunde por los medios de comunicación masiva y redes sociales, al igual que hace un lustro, está plagado de noticias falsas “amarillistas” llenas de claroscuros que opacan la realidad de ese fenómeno ya advertido hace un par de años por los organismos internacionales. “Inserta en una crisis económica global lejana de soluciones factibles y perdurables, la raza humana ve cómo los organismos internacionales llámese **Banco Mundial, OCDE, OMS, ONU**, dan voces

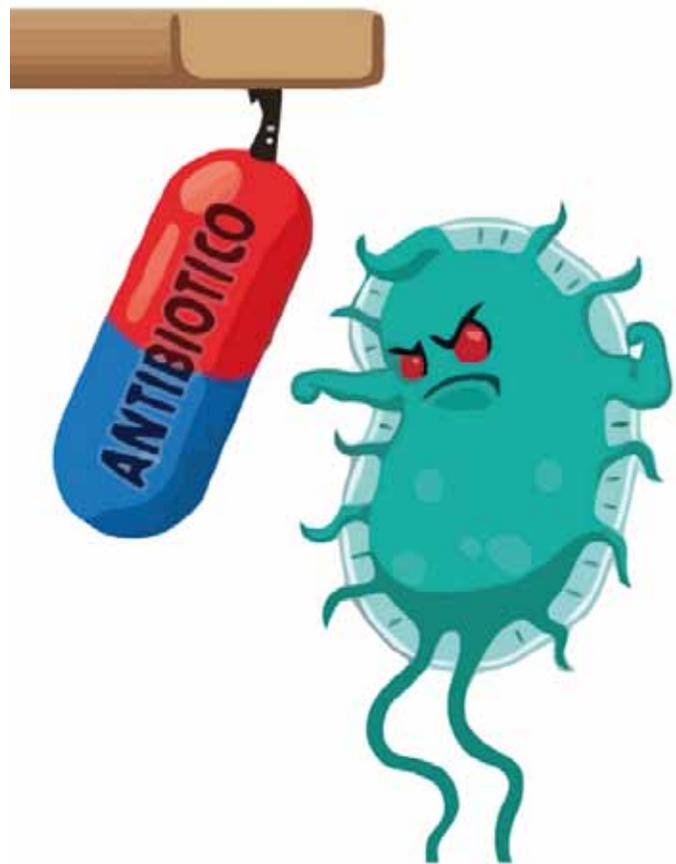
de alerta y encienden las luces amarillas, más amenazantes que preventivas, ante una nueva pandemia por la “enfermedad X” de la que los científicos se preguntan no si aparecerá, sino cuándo, y que apunta a ser más devastadora que la COVID-19; a la vez urgen a los gobiernos y empresas a invertir en infraestructura e investigación en el sector salud mundial para enfrentar lo desconocido, dado que la experiencia pandémica reciente sacó a flote el escombros y la incapacidad en el que se encuentra el mundo para atender emergencias de esa magnitud. “El **Dr. Richard Hatchett**, director general de la Coalición para las Innovaciones en Preparación para Epidemias (**CEPI-ONU**) advierte que por terrible que haya sido la COVID-19, *está lejos de ser la peor pandemia imaginable causada por una enfermedad infecciosa*. El argumento del científico se soporta en las experiencias registradas en la historia no tan lejana de la pandemia llamada *gripe española* (1918) cuyo virus fue cinco veces más letal a la COVID, y algo más reciente con los

brotos de SARS (2003) y MERS (2012), a los que ubica en 20, el primero, y 70, el segundo, veces más letales que éste, aunque, por fortuna, menos transmisibles.” (PERSONAE, No. 281, abril 2023/pág. 22). Y es que el mundo fue advertido del brote del virus pandémico, pero no atendió el llamado a tomar medidas para atemperar la emergencia sanitaria. El 31 de diciembre de 2019 la **Comisión Municipal de Salud de Wuhan** (provincia de Hubei, China) notificó un conglomerado de casos de neumonía en la ciudad. Posteriormente se determina que están causados por un nuevo coronavirus. El 1 de enero de 2020, la OMS establece el Equipo de Apoyo a la Gestión de Incidentes en los tres niveles de la Organización —la Sede, las sedes regionales y los países— y pone así a la Organización en estado de emergencia para abordar el brote. El 4 de enero de 2020, la OMS informa en las redes sociales de la existencia de un conglomerado de casos de neumonía —sin fallecimientos— en Wuhan (provincia de Hubei). Se repite la historia con algunas variantes



Foto Freepik

que oscurecen más el horizonte. La Resistencia Antimicrobiana (RAM) se está consolidando como una de las mayores amenazas para la salud pública global. Según advierte la Organización Mundial de la Salud (OMS), este problema podría convertirse en la principal causa de muerte en el mundo para el año 2025, superando incluso al cáncer (...). La OMS estima que la RAM podría ser responsable de más de 10 millones de muertes anuales si no se toman medidas inmediatas. Esto tendría consecuencias devastadoras, porque el mundo se está quedando sin antibióticos, (INFORMADOR.MX, Brenda Barragán/7-01-2025) Y el 27 de diciembre de 2024, “la agencia de noticias Reuters y otros medios de comunicación, anunciaron un programa que el gobierno chino implementará para identificar el origen de los casos de complicaciones respiratorias (HMPV), agregando que entre el 16 y 22 de diciembre se mostró una tendencia al alza de infecciones”, aparece la noticia en internet, acompañada, días después, con desmentidos de que China y la OMS hayan alertado sobre el riesgo de una nueva pandemia. La experiencia mundial de la pandemia por COVID está muy fresca, como para no recordar que una situación de descontrol y toma de decisiones erróneas respecto a cómo tratar el brote de ese virus, se debió a la confusión causada por la publicación de falsas noticias, alarmistas y limitadas en información emitida directamente por los organismos responsables de la salud a nivel mundial y locales, que los medios de comunicación masiva difundieron, pero sobre todo por las redes sociales que se desbordaron en esa práctica de desinformar. El precio que pagó la humanidad, sólo en vidas, fue de siete millones de muertes, en números conservadores, aunque la propia OMS estima que al menos sería el doble. Sin embargo, pese a los llamados de los organismos como ONU, OMS, Banco Mundial, Fondo Monetario Internacional, a los gobiernos de aumentar la inversión pública y privada en el sector salud para tener mejores condiciones de infraestructura y capital hu-



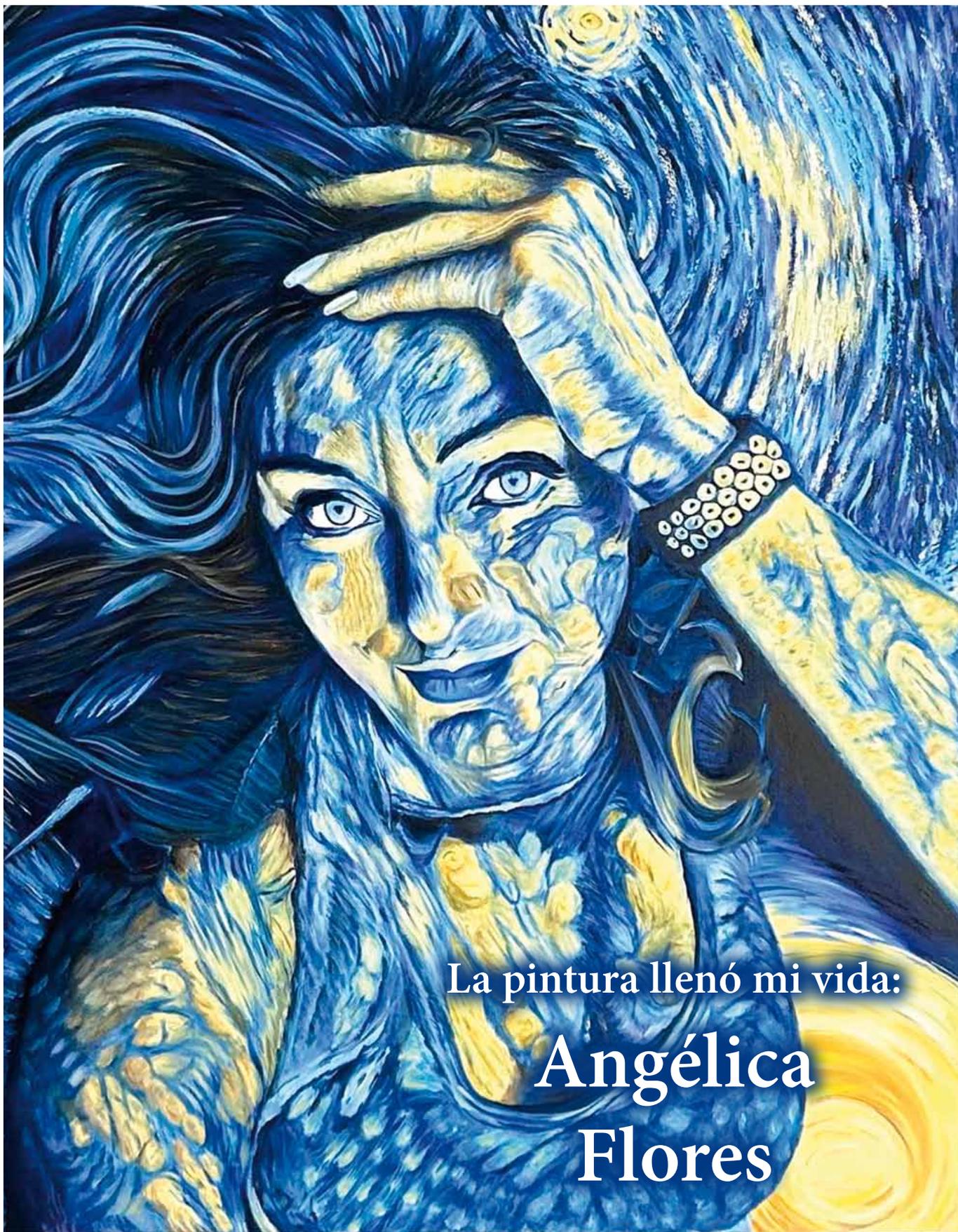
Fuente: freepikes



mano para enfrentar lo inevitable, que se presentará más temprano que tarde; la pandemia por la Enfermedad X, que ahora ya toma más forma con el HMPV y el RAM en el tiempo: 2025. Para el caso de México, la decisión del Gobierno fue recortar el presupuesto para el sector de salud pública en 122 mil millones de pesos para 2025, respecto al de 2024. A esto se suma la constante denuncia de falta de medicamentos y el deplorable estado en que se encuentran hospitales y centros de salud, aunque en el discurso presidencial por las mañanas se repite que todo está bien en el país... Y ante esto vale preguntarse **¿Quién o qué llegó primero? ¿La mentira?** Esa herramienta del poder para reproducir y darle soporte al sistema de las desigualdades, la confusión, injusticias consensuadas, acuerdos perversos del Estado con las empresas multinacionales; o la inconsistencia cultural, hermanada con la ignorancia y reprimida por la apatía de la sociedad.



Juan Danell Sánchez



La pintura llenó mi vida:

Angélica
Flores



Sus pinturas bien podrían ser un reflejo de sus hermosos ojos claros. Fue a través de los pinceles y los lienzos que encontró de nuevo la magia de la vida, retomó parte de su experiencia de los meses grises para transformarlos en arte, cuadros que ahora lucen -algunos de ellos- en salas de espera de algunos hospitales, brindando esperanza a quienes los observan previo a su consulta, ella es la pintora Angélica Flores.

Originaria de la Ciudad de México, vivió varios años en Cuernavaca, Morelos, y hoy nos comparte cómo surge su gusto por la pintura: “Mis hermanos tomaron cursos de pintura en el Instituto Nacional de Bellas Artes, recuerdo que yo veía sus cuadros y pensaba que nunca podría pintar como ellos, y mientras estaban en sus clases, yo iba a clases de danza regional... Pasó el tiempo, y después de la muerte de mi mamá de un tumor cerebral -hay una obra sobre este tema- te puedo decir que el arte me llevo a llenar otra vez esa parte del corazón que tenía en negro para pintarlo de colores hermosos”.

Angélica señala que una de sus amigas del gimnasio la llevó al estudio de la Maestra Hilda Márquez (Personae #294): Yo siempre tuve la idea de que quería pintar abstracto, porque pensaba que era más “fácil” (risas) y así, después de una entrevista con ella con Hilda, me quedé a tomar clases... ¡Me cambió la vida! Ahí descubro que en un lienzo puedo transmitir todo tipo de sentimientos y la magia de los colores inundó las pinceladas que llenaron mi mente y mi corazón, yo sentía que lo tenía todo negro, y conforme iban pasando los días se llenaba de luz y color.

“Con Hilda todo es amor, ella con toda la paciencia me decía: ‘Tú pinta lo que quieras, lo que te nazca y vas a ver que lo vamos a sacar’, al paso de los meses, ella estaba sorprendida, y me comentaba: ‘Tienes una habilidad para las diferentes técnicas impresionante’, y ahí me di cuenta de que tenía esa facilidad y poco a poco me fui involucrando y de verdad, te empieza a cambiar el mundo, ves a los maestros y las obras de un modo totalmente diferente”. “He participado en diferentes exposiciones y seminarios que me han permitido conocer a grandes artistas entre ellos Omar Ortiz un artista mexicano

con su obra hiperrealista, así como en el Libro Mujeres Mexicanas en el Arte”. “En la presentación del libro, cuando me presentaron, me sentaron con la maestra Martha Chapa, ¡una de mis artistas favoritas desde que yo era una niña! En serio, no podía creer que estaba sentada a su lado presentando mi obra, ha sido uno de los momentos más emocionantes que he tenido”.

“Por ejemplo Si miras una película o algo en TV, ahora observas las obras que aparecen en las escenas o simplemente a cualquier lugar al que vayas, te detienes a ver un mural, cuadro o escultura que lo llena de magia. En los museos y exposiciones ahora veo lo que antes no, igual al conocer a los artistas, definitivo, si te cambia la forma de ver la vida.”

Comentas que empiezas a ver el arte de otra forma y a los artistas por igual, ¿Cómo lo absorbes? Pienso en tus homenajes a Van Gogh con la Noche Estrellada, también veo a Frida Kahlo: Empiezo a ver qué sí me gustaría hacer y qué hacer diferente. Por ejemplo, en el cuadro de ‘Van Gogh con el cerebro’, ya lo veo como algo único, ya no estoy copiando cuadros, voy viendo la magia, voy creando mi propio sello, igual ocurrió con el corazón que vas viendo qué se puede cambiar y hacer diferente.

Algo que me llamó mucho la atención en tu obra, son estas partes del cuerpo y planteándolos con otra perspectiva... ¡Sí! ¡Sí! Por ejemplo, hay una imagen que tengo de un toro, que justo me invitaron para una exposición taurina, en su momento yo dije, «no sé de toros», ya me explicaron que podría plasmar desde el traje de luces hasta al toro mismo. El toro es un animal hermoso e hice mi versión del toro al estilo de Van Gogh, y quedó muy distinto.

Van Gogh ha dejado una huella profunda. ¿Cómo lo descubres? Desde siempre La Noche Estrellada ha sido mi favorita. Vi que Hilda fusionaba diversos detalles y eso me encantó. Ahora que estuvo en Ciudad de México Van Gogh: The Immersive Experience, fui 4 veces. Y cada vez que tengo la oportunidad de ver su obra, créeme, observo a detalle sus pinceladas, el manejo del color, su composición... y cómo aplica los colores, el azul, me encanta.



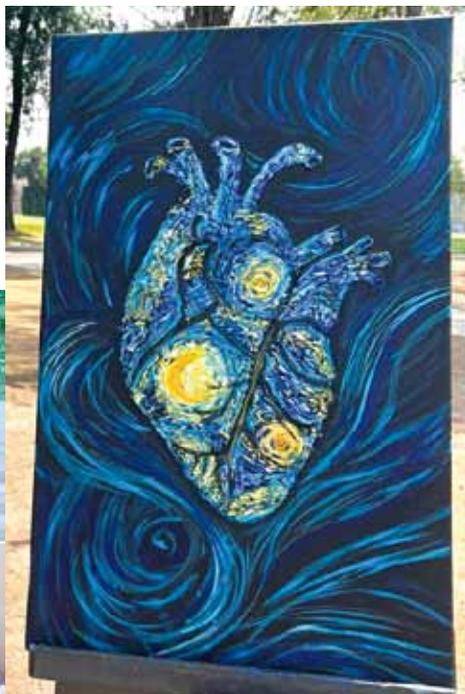
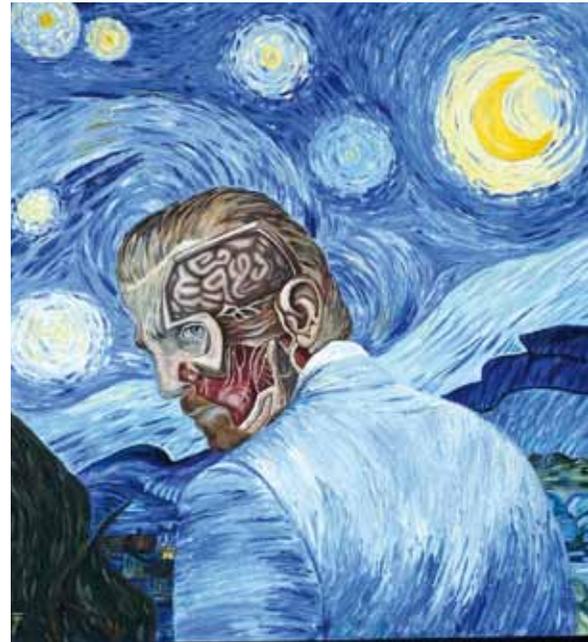
¡Tu paleta es azul! Es un color que me fascina... Todos los colores son lindos para mí, pero el azul tiene algo especial. Mi mamá tenía ojos azules, eran de ese azul que cambiaba de tono dependiendo de la ropa que se pusiera. Podría ir desde azul claro, tonos de verde, hasta un azul con tonos morados, como los diferentes tonos que tiene el mar.

¿Cuáles son tus técnicas favoritas? Las técnicas óleo, acrílico, pasta, hoja de oro y plata. Uno de mis cuadros favoritos es el autorretrato con mi novio, fue una fusión de varias técnicas entre ellas, pasta, óleo, acrílico y hoja de oro. Ahora estoy pintando un cielo -que aún no lo termino- en mi nueva casa tengo unos amaneceres increíbles, así que no sabes de dónde te va a llegar la inspiración... Ahora estoy pintando un cielo por esos hermosos amaneceres. Lo que es el cielo me atrae, siempre que voy en un avión voy tomando fotos de las nubes y del cielo con todos sus tonos. Y estando en la playa, uno de mis lugares favoritos, viendo el mar, sus amaneceres y atardeceres me imaginó plasmando toda esa gama de colores.

Hablamos sobre qué tanto pueden las obras influir en el estado de ánimo de quien las admira, aunque tenemos el otro aspecto, en la que seguramente muchas de las pinceladas que vemos, existe la posibilidad que el artista haya vivido alguna catarsis, o caso contrario que le haya demandado un mayor esfuerzo, y sin dudarlo responde: “Mi cuadro de los Almendros. No sé si fueron tantas ramitas y cada flor, pero algo tenía que detallar y terminaba cada hojita y no le veía un fin, era algo interno que tenía que arreglar para que quedara perfecto... Recuerdo que le decía a Hilda, ya quiero terminarlo o voy a empezar otro, pero ya.

Y ella siempre dulce y toda súper tranquila me respondía “Mi amor, tranquila. ¿OK?!”. Yo no le veía el final. Reconozco que estaba pasando por una situación personal, y como que cada ramita significaba algo... Cuando se terminó ese proceso, también pude terminar el cuadro.

Si retrocediéramos en el tiempo, ¿qué recuerdas de tu primera exposición y de los comentarios que recibiste... ¡Fue muy bonita! Porque fue un cuadro que fue como de mi inspiración, en el que estoy con mis hijos de la mano, chiquitos, y le puse “Siempre juntos”. Es una pintura tan bonita porque parece que estamos de espaldas y yo traigo con un vestido largo lleno de flores que se va desvaneciendo en un jardín. Este lo realicé con espátula fue algo muy difícil, pero al mismo tiempo lo hice tan rápido, tan bonito. Ese día, llevé a la exposición un vestido muy similar y me tomé la foto con mis hijos en la misma pose. Realmente fue algo que me llenó el corazón. Sobre los comentarios decían que sí nos parecíamos y mis hijos muy emocionados porque era el cuadro para ellos. Recuerdo cuando lo empecé a trabajar con la espátula, parecía albañil (risas), fue una técnica que se me dio muy natural, recuerdo a varias amigas que llevan muchos años pintando y me decían que no era una técnica fácil y me felicitaron y de verdad yo no esperaba tanto en ese momento.





¿Y cómo lo capitalizaste? En ese momento estuvo muy linda la exposición, pero a las dos semanas fue la pandemia. Tuvimos que quitar la exposición y me quedé con ganas de participar en otra, hacer algo diferente y sobresalir en alguna... Mi meta era hacer algo que la gente viera, que también le diera un mensaje...

Señala que hay un Van Gogh con un cerebro (Brain of Vicent), esta obra se encuentra en el Hospital Ángeles Universidad, “y se ve tan bonita y a la vez impresionante porque la mirada de Vincent es como si te siguiera en cualquier ángulo. Está en una sala de espera, yo que ya estuve en ese proceso con mi Mamá y que no sabes lo que va a pasar o lo que va a decirte el Doctor, detenerte unos segundos y ver el cuadro, admirar sus colores y el sentimiento que transmite, siento que te da esperanza”.

Pienso en lo que pasaste en el hospital con tu mamá, y esto me remite a que mientras otros colegas pintan el cuerpo exterior tú vas al interior, creo que de ahí recargas tu energía y ahora la compartes con aquellos que van a los hospitales sea a consulta, sea a cirugía: “El objetivo es que encuentren algo bonito, algo que te puede cambiar la vida, no siempre, pero sí. Siempre se agradece ver una imagen bonita, sin importar al lugar al que asistas, un restaurante...”.

Frida Kahlo también es un personaje importante en tu vida.- Sí es alguien que me gusta mucho. Una de sus obras en especial me encanta, que es la que trae el cabello suelto y que trae como clavos en el corazón, aunque la obra como tal se me hace tan fuerte y da la sensación de que sufren con ella, en cambio, amo las Fridas que hace Hilda me parecen tan bonitas, tan llenas de color y armonía.

“Participé también en la exposición de BADA representando al Mezcal Santo Gusano junto con varios artistas pintando una de sus botellas que fueron subastadas y lo recaudado se destinó a varias asociaciones contra la vida de menores. Entonces, cuando me dicen que el tema es libre, se complica un poco, porque empiezas a pensar *qué voy a pintar*, y terminé haciendo un tipo Van Gogh con un maguey la obra de los almendros. Se veía muy lindo. A la subasta llegó Carlos Rivera, el dueño”.

Para despedirnos comparte: “Siempre busqué que mis pinturas sean algo que a la gente le cambie su día al verla. Doy gracias a Dios por mi familia por siempre apoyarme y creer en mí, a mis hijos Gerardo y Andrea, a mi novio Eric por inspirarme, llenarme de amor y hacerme feliz día a día”.

Redes Sociales

Ig https://www.instagram.com/angelicaflorespintora13?igsh=ZTZwNzNucW1veXRu&utm_source=qr



Rosaura Cervantes 





¿A dónde van las almas?

¿A dónde van los muertos?
¿Dónde va el alma cuando mueres?
¿Por dónde sale el alma?

Algunos dicen que por el oído derecho, así, lentamente va saliendo como hilito tenue. Otros discuten que sale por la fontanela que es la punta del cráneo. Yo he visto almas que salen del cuerpo, de las barrancas y de las tumbas...Y así comienzan las leyendas identificando los puntos de muerte en los muertos de miedo, en las noches sagradas, entre tinieblas oscuras, imágenes que resisten el frío y escupen alaridos, donde no hay calles pavimentadas y se ve el perfil de la Llorona y las almitas de los niños jugando matatenas. También la arenilla donde levitan remolinos sobre caminos viejos y el polvo se alza como alma en pena. Sé humilde en vida, humus, tierra, del polvo vienes y al polvo vas, porque no sabes cuándo vas a necesitar de alguien y al final de cuentas todos somos uno, y todos estamos interconectados, incinera tu arrogancia, que solo te lleva al averno de tu conciencia. ¿Qué somos los humanos, acaso partículas de polvo? ¿Y dónde se

va tanta maldad o tanta bondad? ¿Dónde queda lo que el ser humano hace? ¿Qué es lo que trasciende? El dos de noviembre viene la muerte tronando sus huesos, pero también, todos los días se acercan aquellos ojos forasteros que vienen del más allá, con la lengua saca succionado las ideas. Aquella mirada gélida que hasta los varones más valientes temen darle un beso, provocando desconfianza, y así va alocada la Pelona, la Catrina, la Raptora, la que anda huérfana de amores buscando labios que besar. ¿Qué es la vida? ¿Acaso un sueño?, como cantaba Calderón de la Barca. Una arenita, brizna de aire como el humito de las ofrendas que se llevan las almitas tiernas como melodía efímera de sol. Yo prefiero que me encuentre tomando en la cantina, sino sentiré su piel helada de témpano como mis huesos fracturados y la tierra de mi tumba ¿Acaso existe el más allá? Con la muerte no se juega, ella juega diario con nosotros y no podemos hacer nada al respecto. Yo tengo el póker de reinas, y ni así me salvo de ella. Lo cierto es que como vivimos, morimos, y es mentira que lo que hacemos nadie lo ve,

porque el Gran Ojo siempre está presente, porque vive en la conciencia. El debilitamiento del cuerpo ya tiene nombre se llama Fiesta de la muerte y es cuando todos los bienes se derrumban como un alud de angustia, porque es el momento de soltar, liberar todo, desengancharnos de las cosas que nos han dado identidad, desligarnos de los humanos, de las mascotas, de los paisajes conocidos. Al morir, las almas desde las chiquitas hasta las ancianas emergen de las lápidas y exigen lo suyo, su alimento, su bebida, su vicio, su desliz, y casi siempre nos vamos con hambre, por eso nos da por regresar. Y los panteones tupidos de flores, inciensos y llantos, y es pecado no asistir, aunque las almas nos atraviesen la carne y nos llenen de escalofríos. Estas son las preguntas que eternamente nos hacemos. Podríamos profundizar en filosofías como la budista o la hermética que certifican la inmortalidad del alma. pero hoy pocos creen en lo que no se ve, la materia congela más que la propia muerte y morir con apegos es triste porque dicen que así, el alma no se va, se queda rondando las cosas como necia mosca en un foco

encendido. La ignorancia no da derechos, el derecho se gana con la acción. ¡Pero vamos a darle cuerda al cuerpo porque mañana quién sabe si existamos! ¡A pero que bella es la fiesta!, hileras de altares, manos humanas movidas por esqueletos que engalanan evocando a los suyos entre naranjas, cañas, peras, y el pan de muerto, tan dulce como la ruleta rusa que es la vida, azarosa, misteriosa. Listones pendiendo de techos y candiles, talentos que tejen memorias, acomodando retratos en sepia, evocando risas y experiencias. ¡Préndele un cigarro, sirvele otra copa! Dicen que hoy viene a asustarme, se va la pelona por las nopaleras y ni quien le diga nada. De un día a otro, una mesa raquítica se convierte en ofrenda, yo te ofrendo mi vida con fruta y ceras dame esperanza, sé que estas aquí. El susurro de los muertos desemboca en nuestros labios porque a veces parece ser que abuelos o tíos renacen en nosotros, porque hacemos las mismas cosas, las mismas obsesiones y manías. ¿Qué pasa con la sangre de nuestros muertos? ¿No sería mejor ofrendar diariamente parte de nuestra vida para mejorar la realidad? Y cuando sabes que ya te vas, no cierras los ojos, conversa, perdona, vacía tu llanto, convive, ¡en vida hermano, en vida! ¡Vámonos a la fiesta que ya se está haciendo tarde y no va a ver lugar pa' llorarle a mi abuela. El ma-



riachi en la tumba de la madre. ¿Quiere un ponche que ya bajó la temperatura? Pregunta un anciano sentado en silla de tulle agazapado en su zarape y en la cruz el retrato de su viejita, ahogado entre flores. Y el horizonte del panteón plasmado de lumbreras, los niños corren, comen calaveras, dulces de chocolate, chupan el café con ron y corren y corren, girando entre tumbas y muertos, ahí donde se aparece el nahual cerca del colgado. El panteón es un vapor, entre un nubarrón de ceras encendidas, deslizándose con el viento, como ilusión, qué es el cuerpo, qué es la vida, qué es la muerte. Me da mi calaverita, mejor regálame una mordida de tu cuerpo para recordarte cuando ya no estés. ¡Pelado! Las calaveras danzan con sus maracas, se quitan los huesos, desafiando el fuego, nos miran siniestras nos esperan en la esquina de la vida con paciencia sepulcral con los ojos bien abiertos. Y aquí te seguiré esperando escondida entre las sombras.



Marcela Magdaleno ✍



“Cri-Cri, el grillito cantor”

La magia de
Francisco
Gabilondo Soler
2ª parte

En Nueva Orleans su vida daría un vuelco. Ahí, descubrió un nuevo mundo que enriqueció su existencia: un espacio geográfico en el que convergían diferentes culturas, expresiones artísticas, con olores, comidas, sabores, costumbres tan distintas a la suyas. Gustó de los grandes músicos del jazz y empezó a frecuentar los lugares donde se tocaba; se volvió asiduo visitante, olvidándose del verdadero propósito de su estancia, la linotipia y su oficio, motivo por lo que su padre le pide regrese a Orizaba. Más su estancia en la ciudad del jazz, le ayudó a perfeccionar su técnica para tocar el piano y aprendió a improvisar, lo que fue fundamental, en su carrera artística que asomaba ya.

Antes de partir a los Estados Unidos, Francisco Gabilondo, sostenía ya un noviazgo con María Rosario Patiño Domínguez así que, al llegar a su ciudad natal, después de encuentros y desencuentros con su futuro suegro, se casa el 30 de mayo de 1927. Ante la situación, su padre le obsequió una librería, “La Atenea”, para que de ahí obtuviera ingresos para mantener a su familia.

Tiempo después por problemas económicos la familia Gabilondo Patiño, junto con Don Tiburcio, deciden emigrar a la Ciudad de México, donde Francisco consigue trabajo como pianista en el cabaret “La Primavera”, en el que labora durante tres años mientras que por las tardes se desarrolla como proyectista en el Observatorio de Tacubaya.



En la Ciudad de México no escapó al gusto por la fiesta taurina, muy popular en ese entonces, su temperamento y arrojo, lo motivan a hacer lo que deseaba y así, se compró un traje de luces y pidió apoyo a toreros con trayectoria para que fueran sus maestros y compartieron con él, sus conocimientos sobre la tauromaquia. Debuta con el nombre de “El estudiante” en una plaza de Tacuba. Él amaba la fiesta brava, y lo que esta representaba, pero no le agradó que sacrificaran a los toros, y esa fue la principal razón para abandonar sus sueños de convertirse en un torero de gran fama.

Para fortuna de la música infantil, dejó el traje de luces e incursionó en la radio, el medio por antonomasia en la primera mitad del México del siglo XX. Primero como el Guasón del Teclado, en un programa humorístico y crítica social, después, como presentador de un programa de música para niños, todo ello impulsado por su esposa quién además de ser funcionaria en la XEW, era su representante.

Gerardo Australia, en su ensayo *“Francisco Gabilondo Soler: su obra y sus pasiones; una herencia para México”* describe: “La XEW lanzó un programa infantil, en la Othón Valdez, propuso la aparición de un grillo que tocara el violín...”. El 15 de octubre de 1934, a la 1:15 pm. “Leopoldo de Samaniego, dijo a micrófono abierto: —Y ahora, escuchemos al pianista Francisco Gabilondo interpretar algo de su cosecha”. Cantó “El chorrito”; “La abuelita” y “El rey bombón” entre otras”.

Al principio el programa se llamó Cuentos y canciones de Francisco Gabilondo Soler, a las 2 semanas de su transmisión, los directivos decidieron cambiar el horario del programa, de la 1:15 a las 6:30 pm”.

Fue un éxito, porque permitió que padres, abuelitos, hijos, hermanos, tíos y nietos, se sentaran alrededor de la radio a escuchar sus cuentos y canciones. Lo que aprendió en Nuevo Orleans le ayudó a consolidar su éxito: “Nunca imaginé que mi personaje fuese a tener tal impacto en la radio; pegó de manera inusitada”. Comentó en una entrevista. Desgraciadamente con la Segunda Guerra Mundial, el panorama en el mundo cambia y afectó muchos aspectos de la vida, ante la falta de patrocinadores, en 1940, Gabilondo Soler dejó el programa y a la XEW. Como era un hombre muy inquieto decide vivir otras de sus pasiones, el mar y su inmensidad.

Viaja al puerto de Acapulco, donde se empleó como ayudante en un barco mercante con dirección a la Patagonia. Conforme avanzaron las semanas las cosas se fueron tornando difíciles por la guerra, al llegar a Argentina no encontró trabajo. Pasó innumerables peripecias y aventuras, regresó a México en febrero de 1941, recibiendo uno de los golpes más duros en su vida, su padre había muerto. Tres años después, regresa a la XEW con un programa semanal. Su éxito radicó en conjuntar el cuento, la música y sus canciones para los infantes guiados por Cri-Cri ‘El grillito cantor’. Los animales se vuelven personajes centrales de sus canciones, como “Los tres cochinitos”, el perrito, al que le duele la muela, “El Ratón Vaquero”, “EL papá Elefante”, y muchos más; los objetos inanimados cobran vida como los juguetes, los números, las letras. Diferentes personajes, permean en el imaginario colectivo, de varias generaciones, pueden echar a volar su imaginación gracias a “Cri- Cri, El grillito cantor”, y la magia de Francisco Gabilondo Soler y la radio.

El 30 de julio de 1961 se transmitió el último programa de Cri-Cri, por radio. En 1963, Carlos Amador produjo la película: “Cri-Cri, El Grillito Cantor” la secuencia animada de Los Tres Cochinitos, fue producida por Disney. Por cierto, Walt Disney, no logró convencerle para llevar a sus personajes a los dibujos animados. Para Gabilondo Soler, estos habían nacido en la radio y cada uno de sus escuchas los imaginaba diferente.

El 14 de diciembre de 1990 muere Francisco Gabilondo Soler en su finca de Texcoco. Gabilondo Soler nos dejó un gran legado de canciones inolvidables que podemos seguir disfrutando, así como cuentos y personajes entrañables como el “Ratón vaquero”, “Marcha de las canicas”, “El ropero”, “La fiesta de los Zapatos”, “Di por qué”, “Che... araña”, “El casamiento de los palomos”, “Los conejos panaderos”, “Canción de las brujas”, “Fiesta de los zapatos”, “Gato del barrio”. En fin, sería interminable la lista de canciones y cuentos que nos heredó. Si porque él creó un mundo para que los niños y a la par los adultos que llevan un niño por dentro sigan imaginando y soñando.

Entre las recomendaciones para conocer aún más de este prolífico creador, llamado alguna vez el Esopo Azteca, los invito a leer de Gerardo Australia que es también un gran músico, su ensayo *“Francisco Gabilondo Soler: su obra y sus pasiones; una herencia para México”*. Sí es “Cri- Cri. El grillito cantor”.



Margarita Estrada Ávila





Dr. Eric Estrada,

Neurocirujano especialista en Columna

Ciática, un problema que debe ocuparnos

Muchos de nosotros en la actualidad nos quejamos de dolores en cuello, espalda alta, media y baja, para hablarnos del tema, entrevistamos al Dr. Eric Estrada, Neurocirujano especialista en columna y tumores cerebrales, quien labora en el Hospital Ángeles del Pedregal y el Hospital Universidad.

Doctor, ¿cuándo acudir con un neurocirujano?

Tienes que acudir a un neurocirujano cuando tengas algún problema neurológico que requiera cirugía. Con «problema neurológico que requiera cirugía» me refiero tanto problemas cerebrales como de columna vertebral. Casi siempre los pacientes llevan un diagnóstico cuando llegan al especialista, en nuestro caso, la mayoría de los pacientes ya fueron estudiados previamente y ya cuentan con un diagnóstico de algún tumor o de algún problema en la columna vertebral. La recomendación es, en el área de columna vertebral, que aquellos casos donde las personas tienen dolor importante, ya sea cervical (cuello) o lumbar (espalda baja), que no mejora a través de varios días, y al contrario se va elevando la intensidad, y presenta, además, algunas otras alteraciones como pérdida de fuerza o sensibilidad, etcétera, acudan a una consulta de valoración.

Cuántas veces no hemos dicho «es que me torcí, yo creo que levanté algo pesado», y lo dejamos pasar...

Sí, totalmente, la mayoría de los casos cuando llegan a mi consulta por dolor de espalda baja (lumbalgia), llegan con la famosa **ciática**, que es del dolor referido en la espalda del glúteo hacia el muslo y hacia la pierna, generalmente de un solo lado, ese dolor ciático, de hecho, **hay una una estadística que aproximadamente el 80% de la población general tendrá un dolor de espalda baja en algún momento de su vida y de ellos aproximadamente un 40% de los casos se acompañará de ciática**. Este dolor es una indicación también para acudir a una revisión porque puede tratarse desde una contractura muscular que se resuelve con ejercicio, con algunos datos de higiene de columna, medicamentos o en algunos casos necesitamos hacer estudios y diagnosticar algo más objetivo que requiera una cirugía, y dentro de estas opciones, existen diferentes tipos de cirugías, en la actualidad hacemos algunas cirugías de mínima invasión hacia la columna vertebral tratando de dañar muy poco los músculos, el hueso, no dañar la biomecánica, es decir, la movilidad natural y la curvatura normal de la columna y esto se hace con heridas pequeñas, hay diferentes técnicas, la endoscopia de columna vertebral es una de ellas, cirugía tubular y algunas otras técnicas, pero básicamente con estas dos; vamos como en escalera, es decir, de lo menos invasivo hasta llegar a los procedimientos ya más invasivos.

Mencionó que la población en algún momento dado va a presentar ciática ¿Esto se ha incrementado después de la pandemia? Pienso -y me incluyo- que todos los que hicimos home office incrementamos los malos hábitos, desde no tener la silla adecuada hasta el tiempo que destinamos para cubrir las necesidades laborales.

Sí, de hecho, hemos visto un aumento significativo en el número de consultas por dolor de espalda, por ciática específicamente, justo en la pandemia mucha gente utilizaba su sala como escritorio de trabajo, la cama muchas veces. La computadora colocada en la en la mesa, por ejemplo, del comedor o de la sala, generaba que las posturas al estar sentado por varias horas no fueran fisiológicas, sino que fueran posturas anormales, aberrantes, que generaban dolor por contracturas muscular inicialmente y sí, la pandemia duró bastantes meses, entonces si fue repetitivo esto. **En algunos casos encontramos lesiones de columna por estos vicios de mala postura que van desde hernia de disco, de estructuras de anillo del disco, contracturas musculares mucho más severas, inflamación de articulaciones de columna, etcétera.** Además, la pandemia originó también sedentarismo, es decir, la gente no se movía tanto y esto generó aumento de peso en mucha población y **el aumento de peso, sin duda es un factor de riesgo para la presencia de ciática** debido a que la parte baja de la columna vertebral, es decir, la parte lumbar, es la que carga el peso del tronco y al tener este exceso de peso, se empezaron a presentar lesiones mucho más frecuentes. Es algo que vimos de forma importante posterior a la pandemia.

Seguimos con el tema de postura por periodos prolongados, tenemos esta generación que ha crecido con los dispositivos móviles que los ocupan por periodos prolongados...

Definitivamente ya es más frecuente encontrar jóvenes con dolor de columna, sobre todo dolor cervical, en la parte posterior del cuello, por la postura inclinada hacia abajo, al estar observando el celular tanto de pie como sentados o acostados, conlleva una postura de flexión de la cabeza. Si consideramos la evolución, hemos visto que incluso las curvaturas de la columna pueden ir cambiando a través de los años por esta tendencia de la gente de usar el celular y generar esa curvatura anormal del cuello hacia adelante entonces se espera que evolutivamente cambie parte de la de la curvatura de la columna cervical y obviamente vamos a presentar lesiones cervicales un poco más frecuentes a través de los años siguientes.



Otro tema, los choques, aunque sean los famosos “besitos” de auto con auto, que de momento no se siente porque está caliente, pero que pasan los días y pueden presentar dolor, sueño, etc., que al final no se atienden.

Sí, sin duda, en estos choques hay un **mecanismo que se llama el mecanismo de efecto latigazo**, donde la cabeza de forma brusca se detiene por el impacto del coche y se va hacia adelante, se flexiona de forma brusca y después se extiende hacia atrás, este efecto latigazo genera lesiones desde algo muy leve, como un esguince cervical que no requiere más que tratamiento con analgésicos hasta un esguince un poco más grave que requiere el uso de collarín, pero también lesiones, que incluso requieren cirugía, entonces este efecto latigazo digamos si es repetitivo también, **va generando degeneración o desgaste de las estructuras anatómicas de la columna vertebral y a mediano o largo plazo, seguramente repercutirá en alguna enfermedad de compresión de algún nervio o de compresión de la médula espinal que requiera un tratamiento con cirugía.**

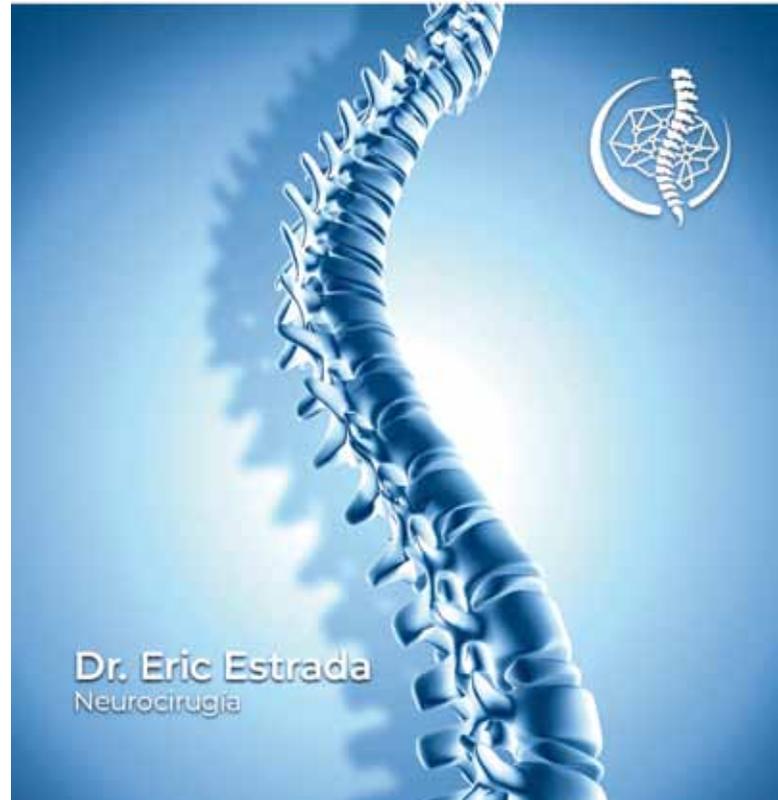
¿Qué otras alteraciones se han incrementado en estos últimos 5 años?

Lo que hemos visto en aumento son las famosas **hernias de disco**. Las hernias de disco es una causa frecuente también de visita al neurocirujano especialista en columna o al ortopedista especialista en columna, esta enfermedad se produce, por diversos factores, uno de los factores propios de la persona es que esté con aumento de peso, que no haga actividad física y que por hacer algún movimiento brusco, cargar algo pesado o algún accidente, sufra la salida del centro del disco (núcleo pulposo) y generalmente comprime algún nervio, a esto se le conoce como hernia de disco, y en la mayoría de los casos provoca ciática, si hablamos de la parte lumbar, o provoca dolor en el brazo, si estamos hablando de la parte cervical, esto, en términos médicos, se le conoce como radiculopatía. Estas hernias de disco en los últimos años las hemos visto en gente más joven, debido a las diversas actividades que realizan los jóvenes, ya sean por deportes extremos como bicicletas de montaña o en el gimnasio cuando cargan mucho peso mal vigilado obviamente es frecuente verlos; también los accidentes automovilísticos por el uso del celular o por algunos otros factores ajenos a la persona que va en el auto, por ejemplo, en los transportes públicos, que pasan baches, etc., son frecuentes de encontrar estas hernias de disco y sin duda, el desconocimiento del aumento de peso, que por ende sabemos que nos provoca otras enfermedades, la falta de precaución de que este peso también va desgastando los discos lumbares -que a mediano y largo plazo va a producir una lesión en los mismos es también una causa frecuente de estas hernias de disco-. Entonces es una enfermedad que considero ha aumentado de forma exponencial en los últimos 5 años.

Contacto

Dr. Eric Misael Estrada Estrada
Neurocirujano y cirujano de columna
CP 5743404. CE 09169360
Tel.- 55 3555 6364, 55 5652 6975
Hospital Ángeles Pedregal
Hospital Ángeles Universidad

Rodrigo Cervantes ✍





Conexión con la Naturaleza



Con un corazón receptivo agradecemos todo lo que el universo tiene para nosotros. A través de la naturaleza recibimos beneficios incalculables que ayudan a tener una vida más relajada. (Espacios naturales, caminar por el bosque, subir a la montaña, visitar un parque, convivencia con animales, un momento en la playa, etc.) Los entornos naturales tienen una gran influencia en el bienestar mental, sobre todo, es importante considerar a los habitantes de las grandes ciudades; ya que por el estilo de vida van perdiendo contacto con la naturaleza.

Cada instante de conexión con el medio ambiente transforma la vida en algo especial. Cuando nos encontramos en un lugar al aire libre podemos desconectarnos de la rutina diaria y entrar a un estado de tranquilidad y poder sentir el calor de los rayos solares que nutren nuestro organismo de **vitamina D**, tan necesaria para contar con salud integral. “La vitamina D es indispensable para poder realizar numerosas funciones vitales, como la absorción del calcio y el fosfato de los alimentos, imprescindibles para tener salud muscular y ósea”.

Está comprobado en diferentes estudios que tomar baños de sol moderadamente tiene ganancias para una óptima salud física, además de un impacto positivo en la mente. El sol influye en el estado de ánimo y la actitud aportando herramientas emocionales, de igual forma, refuerza el sistema inmune y regula el sueño. Así también hay un incremento de la abundancia psicológica mediante la dosificación de la serotonina: Hormona que mejora el estado de ánimo de las personas, también conocida como “hormona de la felicidad”.

El agua limpia el pasado

La conexión que se establece entre el agua y la naturaleza permite limpiar las heridas de las experiencias con el fin de no dejar una huella imborrable y que se pueda sanar interiormente. Sin embargo, liberar las emociones y dejar atrás el dolor y el sufrimiento, es considerar que la mayoría de estos eventos surgen en la infancia que pueden dejar un daño considerable. Reconocerlo es el primer paso hacia la sanación, y mediante el agua se puede desintoxicar vivencias. **Recomendación:** En cuanto se tenga la oportuni-

dad de estar en el mar, o simplemente al momento de tomar la ducha, hay que conectar los sentidos al escuchar música relajante, en ciertos momentos se deben cerrar los ojos y visualizar que las heridas del pasado se desvanecen y el cuerpo mediante el agua se purifica contrarrestando los efectos negativos de acontecimientos destructivos. Por medio de esta técnica, se volverá selectiva y solo conservará recuerdos constructivos.

“Lo que el viento se llevó”

El viento emocional tiene la capacidad de alejar los miedos, preocupaciones y apegos. En cuanto surge el contacto con la atmósfera terrestre, influye en las condiciones climáticas y determina el comportamiento y estado de ánimo del ser humano. La importancia del viento emocional sano contribuye a llevarse los pensamientos negativos que alteran de manera significativa el estado anímico. De igual forma, el viento está ligado a las emociones y puede liberar la carga psicológica que se ha dejado tiempo atrás. Cuando la mente se queda dormida en acontecimientos pasados, se puede transformar

en una actitud evolutiva de soltar todo aquello que no se necesita para estar bien con nosotros mismos. Por lo tanto, el viento constituye un referente natural en el comportamiento y desarrollo humano.

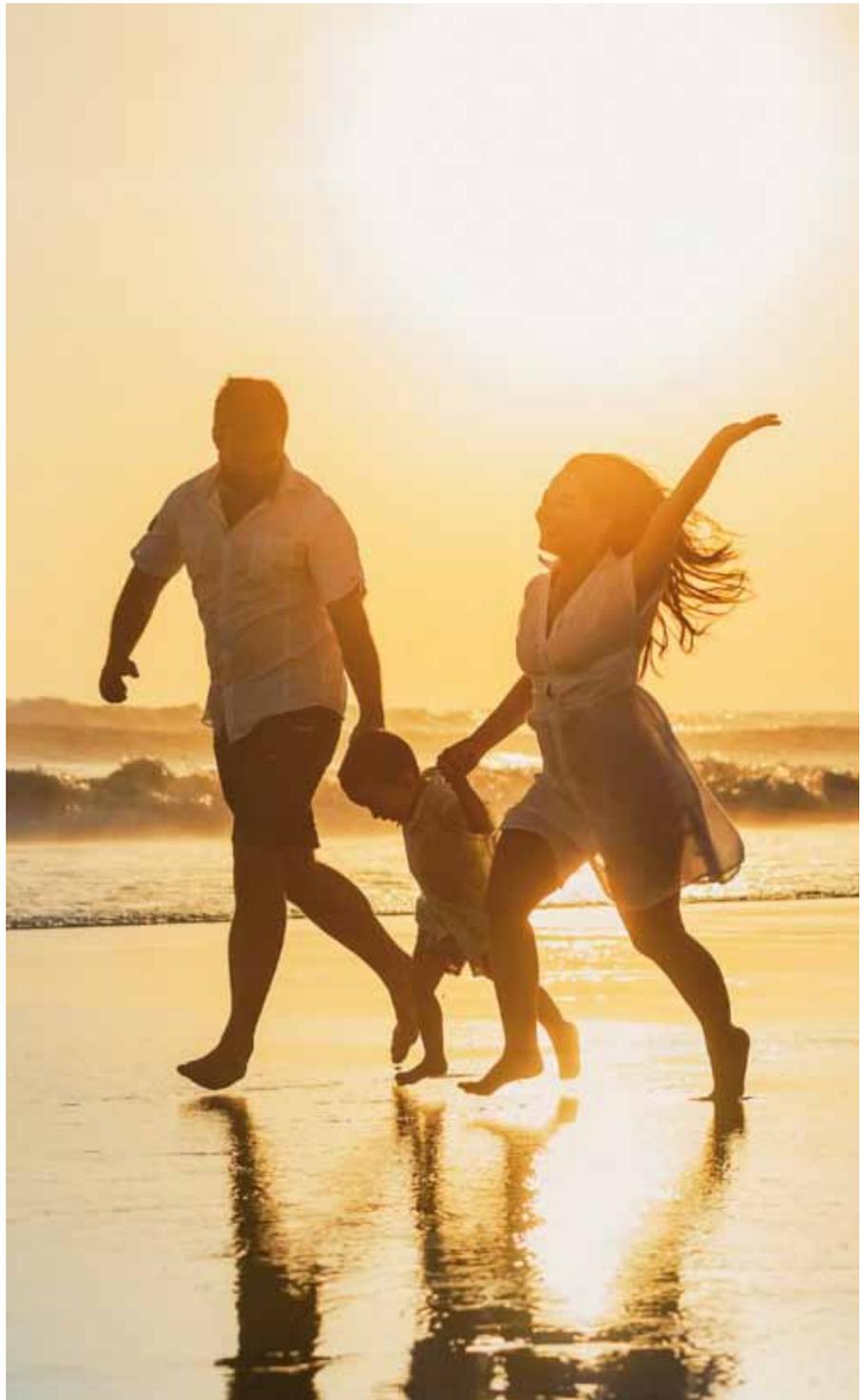
Los regalos de la naturaleza

La conexión que se establece con la naturaleza y la biodiversidad aportan beneficios para la salud física, mental, emocional y espiritual. Así mismo, mecanismos de autocuración. Cabe señalar, que es favorecedor encontrar espacios para comunicarnos con el medio ambiente y disfrutar de los enormes regalos que tenemos a la mano... Contemplar el cielo azul, un bello paisaje y que podamos experimentar un estado de plenitud. Para este ejercicio, debemos utilizar la técnica de la respiración. (Este modelo ayuda a controlar el estrés, mejora la concentración y favorece la calidad de vida).

1. Inhalar profundamente por la nariz.
2. Retener el aire. (Aumenta el oxígeno en la sangre)
3. Exhalar lentamente por la boca. (Objetivo: Entrar en un estado de tranquilidad y liberación).

“Cuando estamos conectados con la naturaleza, generalmente funcionamos a un ritmo diferente”, “como menciona Hasbach, en su libro “Grounded”: (“Un diario guiado para ayudar a reconectar con el poder de la naturaleza y contigo mismo”). “Nos estimula sensorialmente y permite asimilar lo que vemos, oímos, olemos y sentimos”. Ayuda a vivir el presente con alegría gestionando las emociones de manera positiva. “El contacto con la naturaleza es bueno para nuestra salud física y psicológica. Se ha demostrado que reduce los síntomas del estrés, aumenta la concentración, restaura la fatiga, alivia la depresión, la ansiedad y fomenta la creatividad. Interactuar al aire libre puede darnos estabilidad, ofrece una sensación de seguridad, profundiza en las raíces de la resiliencia y mejora nuestra conciencia sensorial que contribuye a sentirnos plenamente vivos”.

**La naturaleza nos espera
con los brazos abiertos para
aportarnos felicidad y es una forma
de disfrutar la vida plenamente.**



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



AUTENTICIDAD EN TU SEXUALIDAD



Sexualmente determinado/a ya sea como mujer o como hombre, implica que asumes tu naturaleza esencial de ser humano íntegra y total. Sin embargo, al hablar de integridad, no estoy haciendo alusión para nada a la religión y a la moralidad, porque eso es otra cosa. Cuando vives sexualmente integrado/a, entonces, tienes verdadera y capacidad real de “compartir”, de compartirte con otra persona porque tienes muy claro quién eres sexualmente y te vives de esa manera en una forma y formación de vida pues te sigues explorando, evolucionando mediante el placer, la creatividad, el éxtasis, la plenitud y el poder de lo impredecible y del ahora presente en cada encuentro sexual. Esto, es diferente del creer que vives y del pensar que eres de cierta naturaleza sexual.

En el vivir sexualmente integrado/a no cabe el miedo, la desolación, la obsesión, la desesperación, ni cualquier situación de conflicto ya que te mantienes alerta, que no es lo mismo que obsesionado/a, por mantener el equilibrio y la armonía entre tu cuerpo físico, sexual, emocional, mental y espiritual y vives la totalidad de lo que eres sexualmente a cada instante, te gustas, te admiras, eres una persona intensa para vivir, amas la vida en todas sus manifestaciones. Vives peligrosamente en el sentido de que tienes el valor de arriesgarte más allá de tus propios límites. Esto no tiene nada que ver con el libertinaje, la perversión o cualquier aspecto parecido ya que las **personas que viven sexualmente integradas son personas libres, auténticas, impredecibles, apasionadas, diferentes en su pensar, en su sentir, en su hablar, en su mirar, en su en su andar, en general, en su vivir porque han aprendido a compartir, a colaborar, a individualizarse, es decir, a desmasificarse del resto de la humanidad** pues sobresalen del “rebaño”. En resumen, han saltado al vacío de un camino muy poco transitado en la sexualidad puesto que éste implica desnudar el alma, sangrar por las viejas heridas del pasado y por las creencias sexuales que pensaron durante algún tiempo que eran suyas realmente, asimismo, se han arriesgado a seguirse entregando y compartiendo a la vida en presente, todo lo cual y mucho más, les ha otorgado el privilegio de la libertad sexual, el amor incondicional y la creatividad de una mente libre de ataduras.

Vivir sexualmente integrado/a en la totalidad de tu ser implica auto aceptación, ya sea sensual, erótica, exótica, de sangre caliente, cachonda, libidinosa, etc. Así te vives en forma absoluta como mujer con tu gracilidad siempre fresca... te vives totalmente como hombre con tu virilidad también siempre fresca porque, tanto una como el otro, saben que el inmenso mar de la sexualidad no tiene límites al ofrecer siempre nuevas, profundas y mejores experiencias de vida que desencadenan siempre en una mayor, mejor y clara integración sexual en plenitud, éxtasis y felicidad cuya coherencia es tal, que vives verdaderamente conectado/a a la Naturaleza, al Planeta Tierra, al Sistema Solar, al Universo y al Cosmos entonces, te vives bajo la Leyes Universales que, entre otras cosas, te enseñan que la energía de vida, la energía creadora, la energía que mueve desde el organillo más imperceptible, tu vida y hasta el mismo Universo del cual formamos parte, es La Energía Sexual. Vivir sexualmente integrado/a, por lo tanto, implica correr el riesgo de abrir las puertas a la intimidad, pero no la intimidad de quitarte la ropa y experimentar un encuentro sexual de genitalidad, ¡no! **Abrir la puerta de tu intimidad es arriesgarte a vivir peligrosa, intuitiva y perceptiblemente, porque la verdadera intimidad sexual es total, es pensar, sentir, hablar y accionar desde el corazón.** Las personas que viven de esta forma saben que la intimidad sexual es primero, hacia ellas mismas con absoluto amor incondicional, verdadera libertad y autenticidad e intenso placer de sentirse vivas.

Por otro lado, las personas que han logrado vivir sexualmente determinadas pueden combinar, sin proponérselo, sensualidad, erotismo, alegría y éxtasis porque son naturales, simples y auténticas, es decir, viven su vida en verdadera libertad sexual (ojo no me refiero ni al libertinaje ni a las obsesiones ni a las perversiones ya que este tipo de aspectos de la sexualidad no contienen la vibración requerida de la libertad) porque, entre muchas otras cosas, han logrado trascender las barreras de sus propios límites y prejuicios sexuales viviendo así la libertad de una vida auténtica plasmada de la pasión, el placer y el éxtasis que esto conlleva.

Este tipo de personas son difíciles de encontrar puesto que se requiere de gran valor para trascender y transmutar aspectos sexuales, tales como, creencias, herencias, tabús, juicios, prejuicios, los debes y no debes en el accionar sexual (determinado por otros) y un gran bombardeo publicitario en el que predomina la degradación de la sexualidad a niveles bestiales velados subliminalmente en donde, las mujeres son objetos de placer con pechos enormes, nalgas gigantes, labios grotescos más que sensuales y vaginas como canastas que reciben o devoran al gran falo; en el caso de los hombres, reduciendo su valor masculino y viril al tamaño del pene así como al grosor y a la facilidad de poder tener erecciones y luego, la habilidad de mantener dicha erección por mucho tiempo provocando más dolor que placer como si fueran máquinas sexuales.

Son muchas, pero muchísimas las personas que creen vivir sexualmente libres y auténticas, sin embargo, la realidad es diferente. Se requiere de agallas y coraje porque no se trata de gritarle y/o demostrarle al mundo o a ti mismo/a quién y cómo eres sexualmente hablando, se trata, más bien, de pensarte, sentirte y vivirte alineado/a a tu sexualidad, es decir, en la misma dirección, a tu naturaleza sexual esencial no en secreto, pero sí en discreción porque lo que sucede en tu vida, a partir de vivirte de este modo, solo aquellas personas que viven de esta forma (en su correspondiente individualidad) te podrían entender y comprender.

La Sexualidad, es un mar de energía inmenso que fluye de manera libre y neutra contigo, sin ti y a pesar de ti. Sin embargo, siempre está ahí para ti y tú, como ser humano libre y merecedor, tienes la oportunidad de elegir cómo es que quieres utilizar la energía sexual. Seas consciente o no de dicha energía, igual recibes los efectos de tus acciones. El espectro sexual es tan amplio que va desde la bestialidad y las perversiones, pasando por la animalidad genital hasta el éxtasis orgásmico de la Consciencia Sexual Universal del Campo Fuente.

Las personas que viven determinadas sexualmente han vivido experiencias sexuales diferentes y han elegido seguir la evolución natural que demanda su ser esencial re-conectándose a la consciencia Sexual Universal del Campo Fuente con lo cual, su sexualidad se transformó ya en una forma y formación de vida sin tiempo, sin definición, sin clasificación y sin espacio pues han aprendido a ejercer su estado de presencia presente desde el fondo de su ser.

Este tipo de personas tienen claro que la existencia no se puede dividir en partes porque es todo a la vez. Por lo mismo, saben que si tú como mujer o como hombre aún no te integras ni te alineas tanto física como sexual, emocional, mental, espiritual y almicamente primero hacia ti mismo/a y con ello hacia la Vida y hacia el Universo, seguirás experimentando la ilusión de la separación y te seguirás viviendo en forma limitada y reducida por la sensación de división, entonces, permanecerás en el juicio, la crítica, el dominio, la victimización, el señalamiento, el condicionamiento y el sometimiento simplemente porque tienes miedo.

El miedo surge en ti cuando no sabes quién eres sexualmente, entonces, tienes la necesidad de demostrar quién eres o de esconder lo que eres, tienes la necesidad de imponer tus razones, tienes la necesidad de “marcar tu territorio”, tienes la necesidad de compararte con los demás y

tienes la necesidad de dominar o someterte entre otras muchas necesidades. Desde esta perspectiva, irradiar un estado de presencia presente de tu sexualidad, se torna un asunto de utopía, falsedad, un sueño fugaz o un asunto imposible.

Bastante trillado está ya el famoso “Sé tú mismo/a”, absurdo es pretender serlo cuando desde pequeños, la mayoría de nosotros, crecimos en ambientes familiares, sociales, culturales y científicos en los que fuimos corrompidos en nuestras verdaderas esencias naturales de la sexualidad en el nombre de “Lo que es mejor para ti...”. Muchos, realmente muchos aprendieron a imitar, a disfrazar, a suprimir, a reprimir y a sustituir su esencia sexual a tal punto, que en la actualidad viven creyendo ser quienes no son o, simplemente, no saben realmente quiénes son sexualmente hablando.

Vivir sexualmente determinado/a implica también, que sabes quién eres sexualmente, entonces, sabes auto seducirte y seducir tu entorno desde el fondo de tu ser esencial y no desde la personalidad de tu ego puesto que ésta se vanagloria y presume sus conquistas y eso, cualquiera lo hace porque es muy fácil pues, las personas que experimentan su sexualidad desde esta perspectiva, presumen “a quienes se han echado”, presumen a quien andan trayendo (sea cierto o no), presumen su virilidad o su gracilidad, se jactan de sus habilidades sexuales, presumen de su “poder de seducción”. Por lo mismo, someten y se comparan al mismo tiempo que compiten por sus “trofeos sexuales”, inventan y mienten a los demás, pero sobre todo a sí mismos/as con lo cual permanecen prisioneros/as del deseo, de la necesidad, de las obsesiones y del presumir, quedando constantemente inconformes e insatisfechos/as.

Vivir sexualmente determinado/a es vivir sin la necesidad de presumir, es vivir en discreción, es accionar más que hablar, es aportar siempre algo positivo al/a otro/a, es seguir avanzando, creciendo, desarrollándose, evolucionando sin detenerse por nada ni por nadie. Es evolucionar en una espiral ascendente con creatividad, transformando agradablemente a todo y a todos los que son tocados por estas personas determinadas en su sexualidad puesto que son, entre otras cosas, generosas, impredecibles, auténticas, libres, inocentes, plenas, felices, totales en su individualidad y por lo tanto, peligrosas para la gente común pues son verdaderas hembras gráciles y verdaderos machos viriles.

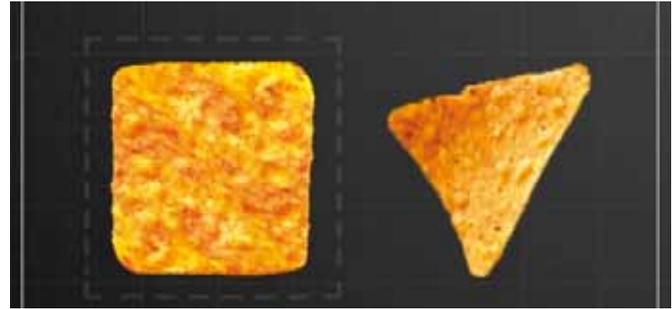


Jaquelin Machado G. - Psicóloga
c-ha-p@hotmail.com  Sexualidad Sagrada
Índigo y Desarrollo de Consciencia
Tel: (222) 6171475 , +52 1 222 6171475



Doritos presenta versión cuadrada y genera polémica

Doritos ha sorprendido a sus seguidores al publicar en sus redes sociales una imagen que muestra una posible versión cuadrada de sus icónicos chips. Sin ofrecer mayores detalles, la marca ha dejado en suspenso si este diseño innovador se convertirá en un producto real o si forma parte de una estrategia publicitaria. Esta arriesgada insinuación ha generado una ola de comentarios divididos en redes sociales. La publicación de Doritos en Instagram, para los consumidores de Reino Unido, ha despertado curiosidad y debate entre los consumidores. Algunos usuarios celebran la idea como un gesto de innovación por parte de Doritos, mientras que otros critican la posibilidad de abandonar la emblemática forma triangular que ha definido a la marca durante décadas. Los comentarios en redes varían entre elogios por atreverse a innovar y críticas que cuestionan la necesidad de modificar el diseño, ya que incluso se atreven



a asegurar que simplemente por la forma no van a saber igual. Hasta el momento, Doritos no ha confirmado si esta versión cuadrada se lanzará oficialmente o si es simplemente una estrategia para generar expectativa. Sin embargo, la campaña ha cumplido su objetivo al colocar a la marca en el centro de la conversación digital, pues ha dejado a todos en suspenso dando a entender que esta iniciativa podría llegar pronto.

El mercado de “influencers” está saturándose

En un artículo publicado en The Conversation, Jordi Campo, Profesor de Marketing e Investigación de Mercados en la Universitat de Barcelona, hace referencia al aumento en la oferta de ‘influencers’. Dice que la creciente popularidad del oficio ha llevado a miles de personas a buscar el reconocimiento digital como fuente de ingresos. Afirma que la competencia se ha intensificado y captar la atención de marcas y seguidores se vuelve cada vez más complicado. Ello plantea la cuestión de si el mercado de influencers está llegando a un punto de saturación y si la demanda de este tipo de marketing podría disminuir a medida que la oferta de influencers sigue creciendo. “Queda pendiente ver si el boom de los influencers es sostenible a largo plazo”, advierte. El riesgo de saturación -dice Jordi Campo- “se agudiza por la falta de transparencia: la compra de seguidores y la participación en prácticas engañosas para inflar su influencia puede dificultar a las marcas identificar a los verdaderos in-



fluencers y evaluar los beneficios de su inversión”. Opina que para que una empresa o marca se plantee una campaña con un influencer deberá tomar en cuenta los aspectos cuantitativos y cualitativos en su análisis. “Es posible encontrarse con situaciones en las que un influencer tenga una gran base de seguidores y métricas cuantitativas sólidas pero que no tenga ninguna conexión con su marca, no esté alineado con sus valores o su audiencia objetivo no coincida con la del anunciante. En estos casos, la estrategia de marketing no sería efectiva”

El marketing digital, favorito del 67% de las empresas latinoamericanas

Según el estudio Marketing digital en América Latina 2024 de NTT Data, el marketing digital es una de las herramientas más importantes de difusión de las compañías de la región, pues el 50% de las empresas han apostado por aplicar estrategias digitales dentro de su embudo de marketing, mientras que el 67% de los negocios han aumentado su presupuesto en este rubro. A pesar de que el marketing digital se posiciona como una de las alternativas más contundentes de comunicación con los clientes, las empresas tienen aún un camino largo que recorrer para sacarle el mayor provecho posible. Según el estudio, apenas el 28% de las empresas se encuentra en una etapa avanzada, es decir, tienen estrategias claras e indicadores de rendimiento (KPIs) definidos. En igual forma, otro 28% de las organizaciones afirma contar con una estrategia alineada con sus objetivos y cada cierto tiempo evalúa su desempeño, mientras que 24% de los negocios confiesa tener un proyecto de marketing



digital con tácticas aisladas. El 15% de las empresas encuestadas indicó que tiene una estrategia de marketing digital documentada, pero que se carece de una aplicación efectiva. Así mismo el análisis concluye que las empresas que han madurado más dentro de su estrategia digitales son aquellas que llevan de cinco a ocho años implementando herramientas de marketing digital, entre las que destacan principalmente las empresas de tecnología con el 70 por ciento. Se destaca que el 43% de las empresas se encuentran en fase temprana de adopción de una estrategia de marketing digital definida, la gran mayoría pertenecen al sector de retail y turismo.

Coca-Cola diseñó una botella conmemorativa para Donald Trump



El presidente y director ejecutivo de The Coca-Cola Company, James Quincey, entregó a Donald Trump la primera botella conmemorativa de Diet Coke por su nuevo cargo presidencial, reconociendo la pasión del ahora primer mandatario de los Estados Unidos de América por la Coca-Cola Light. La botella de Coca-Cola presenta una etiqueta especial que dice: “La investidura del presidente de los Estados Unidos Donald J. Trump 20 de enero de 2025”, sobre el emblema de la Casa Blanca. Esta tradición de Coca-Cola de obsequiar botellas conmemorativas en las inauguraciones presidenciales data de 2005. Sin embargo, Trump es el primer presidente en recibir una botella de Diet Coke, en reconocimiento a su conocida preferencia por esta bebida. La entrega de este obsequio marca un cambio notable en la relación entre Trump y Coca-Cola. Esta publicación compartida en la plataforma de X ha causado muy buenas impresiones, sumando casi 5 millones de visualizaciones. Es oportuno señalar que Coca-Cola se posicionó como la marca de bebidas más valiosa del mundo en 2024, de acuerdo con un estudio de Kantar, con un valor de aproximadamente 98.720 millones de dólares, en términos de facturación. Aunque Statista refiere que, hay un país que ha desempeñado un papel clave en el éxito de este sector, especialmente en el caso de los refrescos, ese es Estados Unidos. Ya que, un ciudadano medio allí bebe más de 420 litros de gaseosas y similares; dato que sin duda ha contribuido a que se convierta en el máximo consumidor de bebidas no alcohólicas del mundo. No solo eso, ya que se trata asimismo de la nación que más dinero mueve gracias a este mercado. En concreto, reportó la cantidad de hasta 200.000 millones de dólares en 2023 y las previsiones apuntan a que esta cifra sea aún mayor en el futuro cercano.

Ogilvy México presentó “De alma guerrera”: su propuesta de para Cerveza Indio



“De Alma Guerrera” se denomina la primera campaña que presentó Ogilvy México para Cerveza Indio, de Heineken, la cual destaca la resiliencia, valentía y determinación de los mexicanos en su día a día... En un país donde la fuerza y la perseverancia son cualidades esenciales, Ogilvy México ha dado vida a una campaña que rinde homenaje al espíritu indomable de los mexicanos. Bajo este concepto, la agencia presenta su primera colaboración con Cerveza Indio, una de las marcas más emblemáticas de Heineken. Con un mensaje poderoso que celebra la resiliencia, valentía y determinación que definen la vida cotidiana de los mexicanos, esta campaña no solo destaca las características de la cerveza, sino también la esencia de quienes la consumen. En ese sentido, en la industria de la publicidad, las campañas que apelan a lo nacionalista han ganado relevancia en los últimos años, especialmente en mercados donde el orgullo y la identidad nacional son fundamentales para la conexión emocional con el consumidor. Estas estrategias no solo buscan resaltar los valores y tradiciones locales, sino también fortalecer el lazo entre la marca y el consumidor a través de símbolos y emociones que evocan un sentido de pertenencia. Marcas globales y locales han aprovechado esta tendencia para posicionarse de manera más cercana y auténtica en la mente de los consumidores. Según un informe de Nielsen, el 66% de los consumidores prefieren comprar productos de marcas que se alinean con sus valores y tradiciones locales, lo que refuerza la idea de que las campañas que celebran lo nacional pueden generar un fuerte impacto en las decisiones de compra.



Carlos Bonilla ✍️
carlosbonilla_5786@hotmail.com



Teatrikando



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

La fiesta taurina, tradición arraigada en la cultura de varios países, ha experimentado un notable cambio en su aceptación. Este fenómeno no es aislado, refleja una tendencia donde las formas de arte y entretenimiento se ven influidas por el contexto social, cultural y tecnológico. A medida que avanzamos hacia un futuro cada vez más digitalizado, es pertinente preguntarnos cómo otras disciplinas artísticas, la música, el teatro, el cine, la pintura, la escultura, etc., podrían transformarse en los próximos 100 años.

Ejemplo, el teatro perdió la costumbre de abuchear o patear las butacas si no gusta la representación. En cambio, en el mundo taurino el público reacciona con dureza ante un animal deficiente o un torero sin nada notable. El Circo con animales es un ejemplo de legislación fallida, pues la mayoría murió.

Es esencial reconocer que la percepción de las artes está intrínsecamente ligada a los valores y creencias de cada generación. La juventud actual, consciente de la ética medioambiental, cuestiona tradiciones que antes eran consideradas inamovibles. Así como la tauromaquia o el circo enfrentan críticas por el bienestar animal, otras formas de arte también podrían ser reevaluadas. Por ejemplo, el cine y el teatro a menudo han perpetuado estereotipos y narrativas, podrían verse obligados a adaptarse a una audiencia que demanda representaciones inclusivas y diversas. Los Antitaurinos no dejan de ser una moda efímera, que en cien años ni se recordará, como el silencio sepulcral que hay alrededor del arte circense.

El teatro podría ser criticado por la rigidez de sus ideas y forma, como sólo emplear el escenario o una plaza pública para hacer la obra. Quizá Macbeth se vea en 50 años, como un mensaje viejo con las brujas profetizando y la frecuencia de los asesinatos... Ionesco podría ser mal recibido por sus inconsistencias en el lenguaje y la acción... La fealdad del Fantasma de la ópera podría provocar una sonrisita... Pensemos en la ética del Tenorio, por cierto, predominan los arquetipos masculinos.

La inteligencia artificial (IA) y el mundo digital están desempeñando un papel crucial, está siendo utilizada para crear obras de arte, componer música y escribir guiones. Esto plantea pregun-

tas sobre la autoría y la autenticidad en el arte. En un futuro cercano donde las máquinas generen contenido creativo, ¿cómo se redefinirá el papel del artista? Es posible que surjan nuevas formas de colaboración entre humanos y máquinas, donde la creatividad se convierta en híbrido, podría llevar a la creación de experiencias artísticas interactivas, donde el público no solo consume arte, sino que participe en la creación.

EL TEATRO

Aquí se podría decir que lo más antiguo es lo más moderno, el teatro prehispánico era un fenómeno en que todos colaboraban, era un montaje de "yo participo", no como se hacía en Grecia, en Europa, en Asia, donde las obras siempre han sido "desde aquí te veo". Quizá regrese y reinvente el happening o performance.

EL CINE

Experimenta con tecnologías como la realidad virtual y la realidad aumentada. Estas herramientas ofrecen nuevas formas de narración que pueden transformar la experiencia del espectador. En el futuro, podríamos tener películas (¿o teatro?) que no solo se vean, sino que se vivan, permitiendo a los espectadores sumergirse completamente en la historia. Esta evolución cambiará la forma en que entendemos la narrativa.

Las innovadoras historias de Black Mirror se harán viejas y serán arrinconadas por las nuevas series.

LAS DEMÁS ARTES

Buscarán su acomodo futuro entre la magia de la inteligencia artificial, la realidad virtual y la realidad aumentada. Cuando la sociedad y la narrativa se vuelvan más inclusivas, las dinámicas de género y las relaciones interpersonales sigan evolucionando, las narrativas no lineales y los enfoques multimedia serán necesarias.

El fugaz paso de cien años hará que la nueva cultura, estética y tecnológica hagan ver el montaje tradicional como una reliquia, mientras al teatro tridimensional lo veremos en casita.

(Fotos tomadas de internet)



Conoce este y más productos para tu salud.



Mangas de bambú



www.farmacio.com.mx



Esríbenos vía whatsapp