



PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA

El resurgir de Aida Emart



Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 289
Diciembre
2023

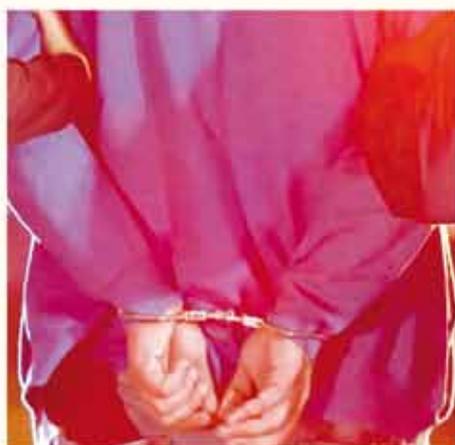
\$30.00



Aida Emar



CÁMARA DE
DIPUTADOS
LXV LEGISLATURA



Las y los diputados Reforman el Código Penal Federal en **delitos sexuales contra menores de edad**. Ya **no caducarán**, ahora **serán perseguidos y sancionados**, así hayan transcurrido años, incluso cuando la víctima ya sea adulta.



**... PORQUE MÉXICO ERES TÚ,
LEGISLAMOS PARA TODAS Y TODOS.**



CAMARADEDIPUTADOS



CAMARADEDIPUTADOSMX



MX_DIPUTADOS



MX_DIPUTADOS



DIPUTADOS_MX



PERSONAE, Revista mensual
Número 289, Diciembre 2023
Editor Responsable
Lic. Ramón Zurita Sahagún

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

Número de Certificado de
Licitud de Título: 12973

Número de Certificado de
Licitud de Contenido: 10546

Diseño: Elba Rodríguez

Fotografía: Gilberto Rodríguez Moreno



12 Verso Converso
50 segundos a 12 horas de alerta

14 Ambrosía
Cabrito para la cena de Navidad...

16 Misceláneo
Malas-Buenas noticias
Terminemos el año con un propósito...
En Defensa de lo Público

21 Cine
Estrenos

22 De Viaje
San Miguel de Allende...

24 Reporte Político
Ni cómo alejarse del tocadero

30 Ex Libris
Apuntes sobre el antisemitismo ...

32 Personajes
Normalizando la crueldad...

34 Psicología
Vivir en armonía

36 Sexualidad
Fluye de un sexo genitalizado...

38 Mundo Publicitario

40 Teatro
Teatrikando

Domicilio de la Publicación:
Hamburgo #70, Despacho 205
Col. Juárez, C.P. 06600, 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
Gerardo Loaiza
Edith Damian

Corresponsales
Vicente Cantú
Fernando Zurita Villar

Fotógrafos
Mario Torres
Fer Santiago

Dirección de Arte y Diseño
Elba L. Carmona Rodríguez

Web Master
Ma. Fernanda Vazquez Rosas

Corrección de Estilo
Rodrigo Ruiz Merino

Asistente de Dirección
Consuelo Criollo

Redacción
Rosa Luisa Flores Lira

Impresión
Smartpress Vision S.A. de C.V.
Tel. 56 11 73 49

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

Representantes Guadalajara, Jal.
Leopoldo Romo

Monterrey, N.L.
Pedro A. Zurita Sahagún

Villahermosa, Tab.
Ing. José Luis Cueto

Tiraje Mensual
15,000 ejemplares



Elizabeth Guindi, la metamorfosis de la música a la actuación

Josué Cruz

Hablar de **Elizabeth Guindi** es hacerlo de una actriz mexicana que ha participado en importantes producciones nacionales e internacionales como *Great Expectations* de Alfonso Cuarón; *Message In A Bottle* de Luis Mandoki y *On The Rocks* de Sofía Coppola; en series de televisión como *Luis Miguel* y *La casa de las Flores*, además de un sinfín de obras de teatro e incluso a dirigido ópera, lo cual no debe sorprendernos, pues su primer amor por los escenarios fue a través de la música de alta escuela.

Confiesa: “Mi pasión toda la vida fue la música, del chelo brinqué a la ópera y justo cuando me fui a Italia a perfeccionar, encontré la actuación por casualidad, porque cuando llegué a estudiar canto, la maestra me dijo tenemos que reposar dos semanas las cuerdas vocales y en esas dos semanas yo me tomé un curso que decía actuación para cantantes de ópera y desde el primer día que tomé el curso empecé a conectar con la actuación. Mi profesor me dijo: «Yo fui cantante de ópera y tu veta es de actriz, ¿por qué no mejor lo piensas y te dedicas por completo?». Pasaron meses, me invitó a formar parte de una compañía que él tenía y empecé a cantar en la compañía, viajamos por Rusia, viajamos por todo el sur de Italia y ya ahí me di cuenta que ¡eso era lo mío! y la ópera era algo pues un poco difícil de lograr porque





había empezado tarde y en las óperas igual me ponían siempre a actuar. Tardé seis meses en tomar la decisión, pero ya formaba parte de la compañía de teatro de este gran maestro y cuando llegué a Rusia y empecé a tomar los cursos más profundos y las dinámicas eran tan interesantes que dije este es mi camino”.

En su época como intérprete de música clásica estuvo casada con Luis Mandoki, sin embargo, en aquel momento sus caminos artísticos eran muy distintos: “... Cuando estaba casada con Luis, yo era violonchelista, entonces, yo con mi disciplina, ya sabes, tienes que estudiar las escalas, y mínimo, mínimo, estudiaba yo cinco horas diarias en el chelo. Yo veía que ellos, en mi casa hacían prácticas actorales, y yo decía «¿A poco esto es disciplina?». Se me hacía como muy banal ¡imagínate! y miren en lo que acabé y, de hecho, trabajé con él en *Message In A Bottle* (ya divorciados, conservan la amistad) con Kevin Costner.

No disimula su pasión por el teatro, pero no menosprecia la televisión: “Es donde realmente se forma un actor y el teatro que con el que empecé, tampoco fue un teatro convencional, fue un teatro expresionista, como el que mucho se daba en los años 30 en Alemania, y es un rubro que rompe un poco con la línea dramática convencional y fue muy interesante empezar a partir de ahí. Cuando llego a México a estudiar con Margules, que era un excelente maestro, excelente director, el teatro que se hacía en México en esa época era espectacular, digo,



se sigue haciendo. Hubo un momento en que las televisoras aquí en México se dividían en Azteca y Televisa, y empezaron a jalar de Azteca a muchos actores de teatro y los actores de teatro se quitaron el prejuicio y dijeron «Bueno, también así me doy a conocer». Pero hay actores que son puramente de teatro, que jamás han querido hacer ni cine, ni televisión”.

“Soy actriz de teatro, ahí es donde yo siento que desarrollo el oficio, donde el reto es momento a momento, es real, por ejemplo, ahorita vengo de estar en una obra maravillosa... Me ha salido mucho trabajo, afortunadamente, en tele, en películas, en series, que me encanta también porque lo que aplico en el teatro lo he resumido para el lenguaje filmico y también he encontrado cosas muy interesantes en la televisión”, **complementa.** **No obstante, aun aplica su formación musical:** “La obra de la que vengo que se llamó *Indecente*, es una obra que es teatro que tiene muchos números musicales en conjunto: baile, canto, actuación, monólogos, es una obra muy interesante, digo, hemos ganado afortunadamente todos los premios y ahora vamos a Los Metro (Premios Metropolitanos de Teatro son un reconocimiento a lo más destacado del Teatro en la Ciudad de México) con trece nominaciones, entonces, **jese no lo cambio por nada!**”.

No ha abandonado del todo su antigua pasión, de hecho, tiene un grupo de música tradicional mexicana, ya grabó un disco y está otro en proceso. Al tener raíces en la ópera, le pregunto



si trata de cantar las rancheras como tal, ya que recuerdo que Plácido Domingo grabó un disco de ranchero con estilo de tenor con no muy buenos resultados. La también actriz acota: “No para nada, yo estudié con el maestro Rubén Esparza, que murió en la pandemia, era el guitarrista de Lola Beltrán y de Lucha Villa, entonces, traigo esa escuela. Siempre me quedé con la idea de no quiero dejar de cantar algún día, entonces decidí de un día a otro *pues vamos a probar* y empecé a cantar con mariachi hasta que formé este grupo”.

Nos habla sobre su actual puesta en escena: “Es un monólogo llamado *Mi nombre es Lucía Joyce*, que recién estrené en Colombia (22° Festival Colombiano de Teatro Ciudad de Medellín), ese es mi proyecto para el año que entra. De hecho, lo voy a presentar en México este diciembre, pero como hacer un monólogo es mucha responsabilidad, de antes de estrenar, he tratado de presentarlo e invitar a amigos directores, actores para irlo afinando. Va a estar en el teatro Varsovia, el día 4 y 5 de diciembre”.

Se describe como actriz: “Soy una persona que le gustaría estar 24 por 24 en proyectos, me fascina. Lo que más se me da en la actuación son los procesos de construcción del personaje, de meterme al mundo del otro. Eso es lo más fascinante que hay en esta carrera. Como mujer me define la pasión de hacer lo que me toca hacer en ese momento, de darlo todo para que sea algo que deje algo para mí y para los demás”, **concluye.**





Vanessa Freije, desnuda el periodismo del siglo XX



Patricio Cortés ✍



Los escándalos son un elemento importante de la construcción de la opinión pública y la profesora investigadora de la Universidad de Washington, **Vanessa Freije**, estudió este fenómeno entre las décadas de los 60's y 80's del siglo pasado, época en la que el periodismo mexicano se debatía entre el embute y la censura.

La publicación de su libro *De escándalo en escándalo* como las revelaciones periodísticas construyeron la opinión pública en México (Editorial Siglo XXI) es el pretexto de *Personae* para charlar con la investigadora.

Comenta: “Lo que me atrajo a estudiar ese periodo es lo que todos los historiadores teníamos en mente en los años 60, 70, 80 de una «prensa vendida» digamos, censurada o autocensura, pero fui leyendo en la prensa misma que efectivamente podrían surgir o aparecer escándalos, se podrían publicar y eso me llevó pues varias preguntas, entre lo que yo encuentro es que paradójicamente, podrían coexistir; o sea, mi libro no intenta desdecir esa realidad de la censura, obviamente ahí había, hay mucha evidencia, muchos académicos y periodistas que han encontrado las evidencias en papel de esos chayotes, de las relaciones comprometidas con el poder, pero al mismo tiempo era un momento en que el PRI, el gobierno, estaba intentando transformarse con

muchos trastornos. Digamos que no era un proceso recto o lineal, por el mismo intento de abrir espacios hubo más filtración y también más oportunidades para abrir nuevos espacios para publicar estos escándalos. Obviamente muchos no querían pues no querían tocar temas sensibles, tratar tales temas, pero otros sí”.

“En ciertos momentos oportunos un escándalo, un reportaje o nota podrían circular y generar más debate a través de otros medios que tenían como más alcance. Entonces, *lo que hago en el libro es trazar cómo se van desarrollando estas notas*, a veces se van manipulando a través de otros medios, a veces se van cambiando las narrativas, pero se van formulando una opinión pública más amplia por el hecho de que se va generando más interés; o sea de una nota en Proceso, vemos por ejemplo que salieron historietas que aparecerían en los puestos de periódico o que salieron obras de teatro, series de televisión en fin”.

Sobre qué le impactó más de la investigación, comenta: “Hubo muchos momentos de impacto y creo que con el tiempo, uno se va espantando menos y menos, digamos en el sentido de que ya no se sorprende tanto, pero yo creo que habría sido el caso de *El Negro Durazo*, en el sentido de que los cargos, lo que más me sorprendió fue que las cosas

que a mí me parecieran más espantosas como las acusaciones de tortura y cosas así eran, por lo menos en las fuentes que yo consulté, las que menos asustaron al público, resonó con su vida sexual, con su supuesta impotencia sexual, con su uso de cocaína, con la forma en que gastaba el dinero y eso es algo que me interesó. Los escándalos en general, yo creo que se prestan a esas narrativas que se enfocan más en la vida personal en la parte visual también, sus mansiones, el Partenón, obviamente, se prestaron a imágenes impresionantes, hasta tours que se dieron en cierto momento”.

Reconoce que, tras trece años investigando el tema, su percepción ha cambiado: “Dejé de pensar tanto en esta distinción de la independencia y la cooperación, por ejemplo. Empecé a pensar más en los efectos del periodismo mismo, porque lo que vi en ciertos casos era que periodistas *supuestamente vendidos* escribieron notas que tuvieron un impacto importante en la opinión pública o que expusieron malversaciones en el gobierno. No es para decir que la independencia no importe, creo que obviamente es algo muy importante tanto para los periodistas como para la democracia en general, simplemente creo que para mí se fue complicando un poquito más mi visión de qué se necesita para tener una prensa que pueda confrontar al poder”.



Sobre la evolución del periodismo mexicano expone: “Creo que sí podemos ver, en cierto sentido, que hay los mismos problemas, pero yo creo que sí han cambiado mucho en el sentido de que hay una evolución muy importante ya que hay muchas más publicaciones y foros disponibles. Eso ya de por sí es un cambio muy importante y creo que no es propio a México, lo vemos en muchos lados, obviamente y también se presta a problemas porque la opinión pública puede ser que se preste a una división más fuerte. Creo que hay una profesionalización más sólida para los periodistas en general, una educación más sólida para muchos y, paradójicamente, creo ya hay muchos más riesgos también para los periodistas; o sea, bajo la democracia ya están confrontando muchos más riesgos”.

Le comento que hoy se publican tantos casos de corrupción que muchos escándalos de primera plana del siglo pasado, hoy se irían a la página 27, responde: “Exacto, una cosa es *qué ha pasado con el periodismo y otra cosa es qué ha pasado con sus lectores o con el público*. Es también una cosa que estamos confrontando en muchos lados, en Estados Unidos también de donde soy, ahora se requiere de aún más para mantener la atención de alguien y de espantarlo, también creo que es parte propia del escándalo; o sea, de que no todo lo revelado vaya a tener tanto impacto en el público. Objetivamente, hay más escándalos. Cuando vemos la televisión y la forma en que se está cubriendo las cosas hay más, pero si vemos cómo en los años 70 o 80 también hubo momentos en que salieron notas muy importantes, pero que realmente no tuvieron mucho impacto y creo que eso es algo que tiene que ver con suerte, con el momento público o político y, desafortunada, a veces, tiene que ver con los intereses que quieren promover ciertos escándalos más que otros”.

Expongo que muchos de los escándalos provienen de filtraciones hechas por enemigos políticos, añade: “Las filtraciones en las investigaciones y los reportajes que estoy viendo en el libro, fue casi siempre el caso porque antes no existía la ley de transparencia, no hubo ningún mecanismo para acceder a esa información, entonces siempre había alguien detrás. **Lo que a mí me interesaba fueron los casos en que, a pesar de este interés, se volvió algo distinto**, es posible, depende del escándalo y qué está moviéndolo o que en qué va a impactar, pero esa es una parte complicada de la relación entre la prensa y el poder que muy difícilmente se resuelve. Creo que esa es la idea o la promesa de una ley de transparencia que la gente acceda a la información sin un interesado en forma de filtraciones, no que los periodistas se involucren en los pleitos internos. Lo que yo vi es que a veces fue *contra-productivo* porque fue un momento en que el PRI estaba intentando abrirse tantito, pero el control no lo podría hacer de una forma tan central y controlada como quería, entonces, en ciertos momentos, podría haber sido que alguien quisiera que un escándalo tuviera *tal efecto* para su enemigo y si tuvo el resultado que quería o imaginaba, pero para el partido o para el gobierno en general tuvo otro efecto no deseado, digamos”.

Sobre los aportes de su texto destaca: “Nos enseña que los escándalos fueron parte de la construcción de la democracia mexicana, una parte muy importante del proceso de democratizar de la vida pública, de la opinión pública para que fuera más abierta a opiniones distintas, que no sólo vinieran de la prensa de élite. Pero, al mismo tiempo, los escándalos no eran democráticos, entonces parece paradójico, es una cosa que sigue

con nosotros y hay que estar atentos a eso, de que los escándalos pueden contribuir a una vida democrática; pero, muchas veces, no son representativos de los intereses, en general; a veces, no son transparentes; a veces, tienen intereses atrás; a veces, tienen fines que no quieren contribuir a la democracia. Entonces, yo creo que es una tensión que sigue existiendo dentro del periodismo que quiere mantener la atención del público y un afán para la democracia que quiere mantener una vida democrática con transparencia y también como con representación”.

Para esta investigación (publicada originalmente en Estados Unidos con el título Citizens of Scandal: Journalism, Secrecy, and the Politics of Reckoning in Mexico), la autora tuvo acceso a archivos personales de varios periodistas, lo cual también trajo sorpresas: “Me sorprendió cuántas filtraciones no aparecieron en la prensa. De lo que encuentras en un archivo, solo tienes el papel, no sabes cómo llegó a la persona, en qué momento, puede ser que llegara después del escándalo mismo o después de que esa persona ya se hubiera retirado. Podrían haber sido muchas razones por las cuales no lo publicaron, pero viendo las filtraciones o los documentos dentro del archivo, yo tenía la idea de que se habían filtrado en el momento y que los periodistas, pues, parte de su poder también fue basado en no publicar, entonces por eso parte del título del libro su versión en inglés era la secrecía. Se trataba de eso, de que parte del poco poder que tenía un periodista en ese entonces era de lo que no iba a publicar. Entonces esa fue una parte que me sorprendió porque yo esperaba que siempre quisieran publicar lo que pudieran, a lo que tuvieran acceso”.



Cortesía de Siglo XXI

vanessa freije
**de escándalo
en escándalo**
cómo las revelaciones periodísticas
construyeron la opinión pública en México





Macarita Elizondo, en pro de la equidad de género



Patricio Cortés ✍️



Josué Cruz

El sistema electoral mexicano es complejo en diversos niveles y pocos lo conocen tan bien como **Macarita Elizondo Gasperin** quien ha formado parte tanto de la autoridad administrativa como de la judicial en dicha materia. Además de ser una destacada jurista teórica y contar con la práctica es una acérrima defensora de los derechos de la mujer, particularmente en el ámbito electoral, incluso en algún momento fue la única mujer dentro del Consejo General del entonces Instituto Federal Electoral (IFE).

Egresada de la máxima casa de estudios, recibió la medalla Gabino Barrera (otorgada a los mejores promedios) donde también se doctoró, de ahí ha recibido múltiples reconocimientos y ocupado los más altos cargos en la materia desde 1987 destacando:

- Miembro fundador del Tribunal de lo Contencioso Electoral Federal
- Magistrada del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación
- Consejera Electoral del Instituto Federal Electoral

Charlamos con ella sobre el proceso electoral y los derechos de las mujeres en el mismo. Sobre los principales desafíos del proceso electoral, que se adelantó más de medio año, destaca: “Obviamente todo proceso electoral es diferente, tiene sus propios elementos que los diferencian. El principal desafío es precisamente la coincidencia de tantas elecciones a nivel local y federal, pero sobre todo la participación en igualdad de las mujeres en esta en esta contienda”.

Sobre los discursos que pretenden desacreditar a las autoridades electorales, expone: “Bueno, desde aquella defensa social de que el INE no se toca hasta su participación a partir del arranque del proceso electoral, pues, cada sesión, cada actividad, cada acto que realiza el INE, refuerza su compromiso con la democracia. Entonces, no creo en el desacreditar a una institución por unos hechos aislados, al contrario, su antecedente, que viene siendo el Instituto Federal Electoral y ahora el consecuente que es el Instituto Nacional Electoral, hablan por sí solos”.

O sea, usted cree que esta campaña, porque sabemos que hay una campaña, no vaya a tener eco... le comento esto y añade: “No, no va a tener eco, porque a mí me pasaba mucho como consejera electoral. *¿Qué era lo que sucedía?* A veces nos cuestionábamos, *bueno ¿hasta dónde y en qué momento se van a resolver las cosas?* Y en el último round, en el último segundo, se abren las aguas y, en verdad, digo que todo tiene solución. Aquí la institución más importante, en la democracia, son dos instituciones que son, el Instituto Nacional Electoral y el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación. La Suprema Corte de Justicia por su parte, está haciendo un papel altamente significativo en acciones de inconstitucionalidad que es el único punto en donde se pueden abordar leyes electorales o combatir leyes electorales. Entonces, me genera una preocupación considerable que se ataquen a las instituciones y que se merme su financiamiento”.



Al haber sido miembro de ambas autoridades electorales, le cuestiono sobre cómo se vive el fervor mediático cuando estas difieren y se maneja como si fuese el gran pleito, se-rena expone: “Bueno lo que pasa es esto, el Instituto Nacional Electoral está encomendado para una elección, mientras que el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación está encomendado para juzgar y resolver las impugnaciones. Si nosotros vemos de todos los actos que emite el Instituto Nacional Electoral, cuáles son los que se impugnan es un porcentaje muy pequeño y de esas impugnaciones todavía cuáles son las que se revocan, todavía es un porcentaje más pequeño. Entonces, más que hablar de personas, hablemos instituciones aquí las instituciones, ambas llevan el mismo objetivo, *¿cuál es el objetivo?* Que un proceso electoral esté apegado a la ley, que no haya violación a derechos fundamentales y que quien gane la contienda esté no solamente basado en un esquema de legalidad, sino de legitimidad”.

Pasando a los temas de género, expone otro desafío: “Hay subir un peldaño en cuanto a financiamiento del apoyo económico de las mujeres para que precisamente no se vulnere y no se violente esos derechos constitucionales de igualdad y en eso estriba también que le den la participación económica, no solamente política”.

Diagnóstica: “No veo en los indicadores de compromisos de igualdad, aquellos que vayan dirigidos a las cuestiones económicas, México no puede y no podrá tener una democracia que al mismo tiempo abra paso a una sociedad más igualitaria horizontal y ciudadana si no voltea hacia nuevos horizontes. Debemos dar mayor poder económico a las mujeres, generar círculos virtuosos en ejercicio de los derechos de los ciudadanos”.

Propone avanzar más allá de lo político electoral en cuanto a cuotas de género: “Desde el 2017 en Francia y España se introdujo un 40% como cuota para los consejos de administración empresarial; en Noruega, desde el 2003, ese 40% es un marcate importante en los consejos de administración de las empresas para cotizar en la bolsa; en Holanda, el 30%. Se ha demostrado que la cuota de género es un acelerador de transición para la modernización posicionamiento y conservación de la igualdad. Eso ya lo hemos visto en la política, pero no estamos viendo nada reflejado en lo económico. Requerimos una nueva visión de un alcance del principio transversal de paridad que desde lo político se proteja lo económico”.

Jurídicamente, el 3% del financiamiento público ordinario a los partidos debe destinarse para la capacitación, promoción y desarrollo del liderazgo político de las mujeres, Macarita Elizondo recomienda: “Por lo menos en ese limitado 3% lograr fiscalizar el gasto de los partidos políticos que no garanticen el principio de paridad y por lo menos la cuota de género en esas empresas y realizar medidas de nivelación de inclusión de acciones afirmativas compensatorias necesarias ahora que se requiere que lo cuantitativo voltee hacia la representación transversal sustantiva”. “Los partidos políticos nacionales deberán de presentar en los primeros 15 días de enero del 2024 su plataforma electoral. Entonces ahí podemos vigilar que haya una tutela y que se vele este nuevo alcance del principio transversal de paridad. El INE y el Tribunal podrían advertir medidas que puedan verificar y garantizar, de manera efectiva y transversal, la observancia del referido principio constitucional de igualdad de género para el pleno

ejercicio de la ciudadanía para que desde lo político se englobe lo económico. Partamos del estudio de clasificación en el Registro Nacional de Proveedores, que por lo menos identifiquemos a quién se están beneficiando con ese 3%, qué empresas se están beneficiando, entonces volteemos la identidad de aquellas personas morales nacionales que vendan, enajenen, arrenden o proporcionen bienes y servicios a los partidos, a las coaliciones, a los aspirantes, a los candidatos independientes, considerando la integración por género de sus accionistas y de sus juntas”.

Proporciona el sustento jurídico: “La sala superior recientemente ha sostenido que el diseño constitucional del sistema electoral mexicano pone en especial énfasis en la equidad en la contienda en relación con el ejercicio de los recursos económicos. Ese incipiente 3% es una vía para garantizar el acceso de las mujeres al espacio público y al pleno ejercicio de esos derechos político-electorales en condiciones de igualdad”, **concluye**.”





Lilybeth R. Deapera, embajadora de Filipinas en México



Patricio Cortés /

Filipinas es una nación con la que compartimos lazos culturales más cercanos de los que muchos creerían, de ello y más charlamos con la **Excelentísima Señora Lilybeth R. Deapera**, su embajadora en México. **Nos recuerda que este año las relaciones diplomáticas cumplen 70 años, aunque, en realidad son bastante más añejas, pues Filipinas fue colonizado de España vía el virreinato de la Nueva España sumado a los nexos comerciales de aquel mítico el galeón de Manila Acapulco:** “Ahora estamos trabajando en México para mejorarlas, para hacer más negocios y sobre temas políticos, pero, también estrechar un lazo cultural importante”.

Como ejemplo, nos refiere que recientemente ha habido conferencias e intercambios gastronómicos, donde se difundió que aprendimos a preparar bebidas emblemáticas como el mezcal y el tequila gracias a ancestros filipinos, ya que sus marineros trajeron técnicas de fermentación.

Entre las similitudes nos cuenta que en Filipinas hay jícamas y la china poblana proviene de allá, “hay muchas cosas que estamos aprendiendo sobre nuestra relación que es muy cordial. Estamos trabajando juntos en muchos lugares, como en las Naciones Unidas, sobre temas como el cambio climático, el tráfico de personas, los derechos humanos, se puede decir que existe una alianza entre Filipinas y México”.

Nos expone que trabajan en generar un marco jurídico para atraer inversionistas y han tenido importantes acercamientos entre inversionistas: “Fuimos con los miembros de ASEAN (Asociación de Naciones de Asia Sudoriental) y también tuvimos una charla con COMCE (Consejo Mexicano de Comercio Exterior de Occidente) para que también ellos inviten sus miembros y así, presentarles a Filipinas, Indonesia, Vietnam, Tailandia y Malasia, miembros de la ASEAN”. “Estamos buscando qué productos les podemos ofrecer a los inversionistas mexicanos. (Si usted hace una inversión) Nos sentimos seguros pues en Filipinas, tenemos un gran mercado, y está creciendo el Producto Interno Bruto”.

“Tenemos un inversionista filipino en Colima, en el puerto de Manzanillo, que está haciendo inversiones para facilitar el intercambio logístico de mercancías. Se colocó un sistema para cuidar que no haya drogas ni cosas ilegales como contrabando, igualmente se cuida del medio ambiente con sistemas de cero emisiones de carbono, es el primero en México y en la región centroamericana”, **comenta.**

Sobre los retos de su nación, destaca: “Tenemos muchos filipinos fuera del país y después del COVID, muchos de ellos decidieron regresar a Filipinas porque no hay trabajo en los países donde laboraban. Fue muy duro para nosotros, porque además de perder una fuente de ingresos con las reme-



sas, ellos tienen que buscar trabajo allá, temporalmente. Por el problema de COVID, toda nuestra economía fue casi, casi, cerrada. Ahorita ya estamos abiertos al turismo, tenemos muchos turistas que van a Filipinas desde Japón, Corea del Sur y China, pero hay problemas también con el costo, ha subido mucho el transporte, es muy caro, en cualquier lugar del mundo”.

La crisis económica provocada por la guerra europea, que se sumó a la pos-pandemia, también ejerce presión: “El costo de la energía en Filipinas es muy alto porque nosotros estamos importando combustibles, pero lo estamos manejando muy bien. Por ejemplo, nuestro gobierno está buscando la manera de incrementar el uso de energías limpias, entre otras cosas, para reducir los efectos en nuestra economía. Estamos trabajando en la energía solar, biocombustibles, otras fuentes de energía, es paso a paso, poco a poco”.

La relocalización de cadenas productivas es un fenómeno mundial, por lo que cuestiono a la diplomática cómo afecta a su nación, explica: “Como otros países, eso es algo que nosotros tenemos que estudiar porque, aunque tenemos un mercado grande, incluidos los otros países del sureste asiático, ellos están produciendo las mismas cosas. Entonces hay empresas que, por ejemplo, anteriormente producían ropa y después produjeron cubrebocas, están tratando de encontrar la manera para seguir produciendo. Hay mucha gente que está analizando mejorar el ambiente y pensando en producir cosas benéficas para nuestro planeta. Hay un movimiento que plantea que lo más importante no es tener mucha producción si estamos dañando a la tierra; entonces *ok*, sí, yo quiero tener más ganancia, pero también sé que tengo que cuidar mi territorio, mi comunidad”.



El cambio climático plantea nuevos desafíos: “En años pasados tuvimos muchos tifones, muy fuertes... Por ejemplo, en 2013 tuvimos el tifón Haiyan en la parte sur de nuestro país. Anteriormente, no pasaban por en medio del país, sino entre las islas. En 2013 empezó una fuerte oleada, se destruyeron muchas comunidades y también, en parte, porque nosotros no teníamos esta idea de marejada ciclónica. Sabemos que los tsunamis son efecto de un sismo, pero las marejadas causadas por el tifón fueron mucho más destructivas”.

Tras la dura lección que dejó devastación y muchos desaparecidos, han tomado medidas: “Aprendimos mucho, tenemos una agencia de gobierno sobre desastres. Estamos listos, hay provincias donde hay productos básicos, agua, comida y provisiones. Si algo pasó por aquí es más fácil, vamos a abrir este almacén y distribuir”.

La apertura a las recomendaciones es otra estrategia: “Hay muchas organizaciones no gubernamentales que también están involucradas en los temas de inclusión de las mujeres, el cambio climático, etcétera y que están ayudando a nuestros paisanos para saber más. El gobierno está invitando a líderes para aportar ideas...” “Hay muchos grupos indígenas que tienen conocimiento y nuestro gobierno los escucha y dice *‘ah, ok son ideas muy útiles’*. Ellos llevan sobreviviendo mucho tiempo sin los electrodomésticos. Anteriormente, un terreno no era de usted ni mío, ellos están cuidando la tierra no para vender más. Están pensando que estamos produciendo muchas cosas, poniendo muchos fertilizantes y dicen *‘ese no es nuestro sistema, no es nuestro conocimiento, no es la manera que nosotros estamos cuidando nuestra tierra’*”.

Otro tema a destacar son las tensiones por diferendos territoriales con China, al respecto la diplomática comenta: “Nos basamos en el principio de legalidad internacional, estamos pensando que *‘ok usted está reclamando esta cosa, nosotros también, vamos a presentar nuestros alegatos’*, pero China no quiso participar. Entonces, aunque nosotros ganamos sobre este tema, ellos están diciendo que no, no es algo que quieran reconocer, porque no fueron al tribunal. Pero poco a poco, esperamos que ellos algún día lo entiendan. Filipinas quiere que se cumpla el Derecho Internacional y los acuerdos internacionales que China no está reconociendo”.

La embajadora Lilybeth R. Deapera es una mujer de carácter agradable que narra su arribo a la diplomacia por una anécdota familiar: “Cuando estaba en primer año de primaria, tuve que dar una charla o discurso y yo pedí ayuda de mi padre, él hizo una presentación o intervención como embajador y yo pregunté *¿Qué es un embajador?* Y él respondió: “Es alguien que representa a nuestro país”, y según mi madre yo dije: “Yo voy a ser un diplomático” y aquí estamos, aunque lamentablemente no llegó a ver que lo soy ahora”.



50 segundos a 12 horas de alerta

Dr. Carlos M. Valdés González ✍



Desde siempre ha estado en la mente del ser humano el anticipar en algunos eventos o poder ver un poco al futuro. Saber si hará frío, calor o lluvia, epidemias, sismos, erupciones, etc. Se convirtió en profesión de magos, chamanes, brujos, hechiceros, argüenderos y demás. Y si atinaban a su pronóstico, su popularidad y respeto crecía. Si no le acertaban, pues pasaban en ocasiones hasta a otra vida. **Por eso los sistemas de alertamiento temprano son muy útiles e importantes, pues pueden salvar la vida.** Por ejemplo, un detector de humo nos alerta cuando ya está ocurriendo algún incendio o suceso que lo produce, y esto nos da tiempo para desalojar el inmueble o tomar medidas para contrarrestar el incendio. El detector de humo no predice el incendio, lo detecta y avisa...

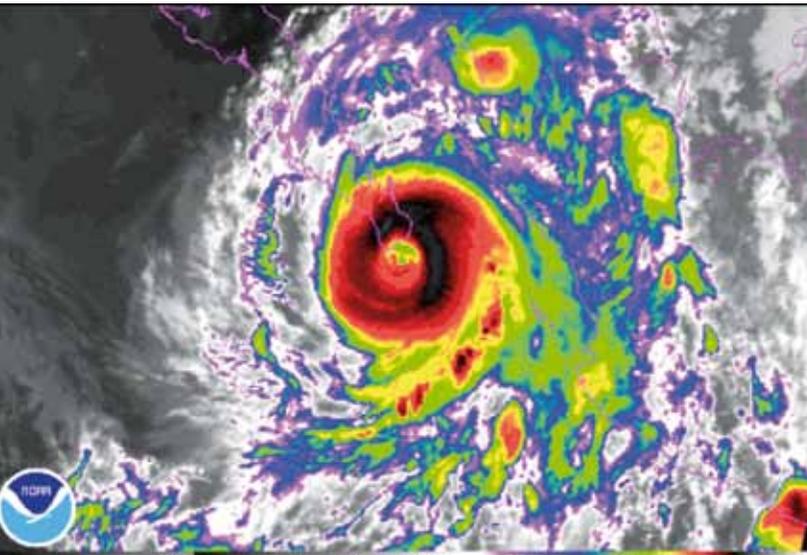
Hace muchos años, estudiando en EU, en la escuela de Geología, había un seminario los viernes y después del evento, un barril de cerveza. Un colega colombiano y un servidor, después del seminario nos fuimos a trabajar a la sala de cómputo, aprovechando que estaba vacía. Tiempo después llegó el administrador del centro de cómputo, un tipo extremadamente alto y un poco más que contento después de apoyar a vaciar el barril de cerveza. Con su cigarro en mano, él decidió probar si funcionaba el detector de humo. ¡Por supuesto que funcionó! Una alarma potente se habilitó, mi amigo y yo seguimos tra-

bajando, pues sabíamos que era un falso alertamiento. En menos de dos minutos, los bomberos llegaron, checaron un tablero de alarmas y entraron de forma violenta al cuarto de cómputo, en donde nos encontraron con cara de susto. Supusieron que nosotros extranjeros, éramos responsables del *falso alertamiento*, hasta que llegó, el verdadero responsable a disculparse con los muy molestos servidores públicos. Por cierto, Amazon vende detectores de humo, que se conectan vía Wi Fi a un teléfono inteligente para avisar, con un costo de \$299. Las alertas tempranas no son juguetes y sí salvan vidas.

México es uno de los muy pocos países con sistemas de alerta temprana en caso de sismos importantes. Este sistema de más de 25 años en nuestro país ya es un referente mundial. El sistema se habilita después de la ocurrencia de un sismo importante (mayor a M5.5 hasta a 350 Km de distancia y mayores a M6 para distancias de más de 350 Km) y nos proporciona hasta 50 segundos de aviso, en donde podemos replegarnos o resguardarnos antes que lleguen las ondas sísmicas. Para el sismo del 7 de septiembre del 2017, se tuvieron 100 segundos en la CdMX, antes de que llegaran las ondas sísmicas. El sistema que inicialmente cubría sólo de Acapulco a Ixtapa-Zihuatanejo, en el presente tiene una cobertura más amplia en el centro-sur de México. Ahora, cada que

suenan la Alerta Sísmica, a través de unos altavoces, distribuidos por toda la CdMX y otras ciudades, todos reaccionamos. Hay muchos **sistemas de alertamiento**, por ejemplo, las puertas del Metro, antes de cerrarse, son precedidas por una discreta alarma, otras más sofisticadas y que llamamos avisos, serían los que se dan en el aeropuerto indicando que nuestro vuelo está abordando y que pronto cerrarán las puertas. Hasta los avisos por correo electrónico del SAT, sobre el pago de impuestos, son alertas tempranas para evitar enfrentar a "Lolita".

Recientemente, nuestro país, y en particular la zona de Acapulco en Guerrero fue puesta a prueba por un evento poderosísimo, **Otis** un huracán que tocó tierra con Categoría 5, con vientos de hasta 328 Km por hora, velocidades que difícilmente alcanzan los autos de la Fórmula 1, como el del *Checo Pérez*. Otis impulsó estos vientos contra Guerrero por varias horas destruyendo todo aquello que le oponía resistencia. Por ejemplo, las palmeras, aunque perdieron sus ramas, la mayoría de ellas quedó en pie, lo que nos sugiere que hay que evitar oponer resistencia a estos vientos, lo mismo que pasa con las olas de un tsunami, y también con la parte estructural de los edificios, sólo la que se opone directamente al paso del viento, como ventanales, y plafones, fueron arrasados.



Odile ingresa a Los Cabos el 15 de septiembre de 2015



Huracán Wilma en 2005, aproximándose a Cozumel y Cancún. Categoría 5



La solidaridad siempre ha estado presente

Otis, no es el primer huracán con tal fuerza que impacta territorio mexicano, **Wilma** en 2005, impactó el 22 de octubre a Cozumel y Cancún con una categoría entre 4 y 5, con vientos de 225 Km x H, generando daños importantes, que fueron reparados para poder recibir al turismo en diciembre de ese año. El huracán **Odile**, que afectó a Los Cabos y la Península de Baja California en septiembre de 2014, alcanzando vientos de 220 Km por hora, dejando un daño por US\$1.22 mil millones. En su paso Odile, generó alerta roja en algunos municipios de Sinaloa y luego en Hermosillo. Posteriormente llegó el huracán **Patricia** en 2015, con una categoría que creció de 1 a 5, en menos de 20 horas. Muchas acciones fueron tomadas de carácter preventivo, se enviaron militares, marinos, gente de CFE y de Telmex, cerca de la zona de impacto, para actuar de inmediato. Se invitó a la gente a protegerse en albergues o a salir de la zona de impacto. Incluso se decidió antes del impacto del huracán, cortar los cables de alta tensión para evitar que, con su oscilación por el viento, tiraran las torres. Esto facilitó que, en tres días, la energía eléctrica fuera totalmente reestablecida. También, antes de que llegara Patricia, se decidió abastecer todas las tiendas, para que la gente pudiera comprar suministros y para evitar posteriormente el vandalismo, y funcionó.

En estos tres huracanes, Wilma, Odile y Patricia, se usó el **SIAT-CT**, que es el **Sistema de Alerta Temprano de Ciclones Tropicales**, mecanismo que, con base a la velocidad de los vientos y categoría del huracán, más el tiempo estimado para tocar tierra, permite establecer 5 niveles de alertamiento y acciones requeridas para autoridades y población. Estos alertamientos van desde el **azul**, el más bajo, **que indica peligro mínimo** y solo aviso de alertamiento, hasta **Alerta Roja, peligro máximo**, y requiere de poner en resguardo total a la población, cancelando cualquier actividad y manteniendo a los consejos municipales y estatales de protección civil al igual que las instancias de coordinación y comunicación. La pregunta obligada es **¿Qué pasó con el SIAT-CT en el caso del huracán Otis?** De quien es la responsabilidad del alertamiento, claramente de los especialistas, autoridades y también de la población. Con la experiencia que ha tenido el estado de Guerrero en el pasado, por ejemplo, cuando la **tormenta tropical Manuel** se estacionó frente a la costa del estado, provocando una gran cantidad de lluvia que generó un desastre, era suficiente para que el lunes 23 de octubre del 2023 por la mañana se detonaran alertas sobre el sistema que potencialmente se convertiría en el huracán Otis. Así fue, el martes por la mañana como huracán categoría 1, Otis tomó 9 horas, para llegar a categoría 5, sí fue rápido, pero se podía anticipar y tomar, sobre todo, medidas de prevención. Que los turistas pudieran dejar el puerto y que los habitantes, pudieran resguardarse en albergues.

En nuestro país ocurrirán sismos importantes y también huracanes poderosos, eso es normal y natural. Lo que no debe ocurrir es que estos fenómenos de origen natural se conviertan en desastres porque no los anticipamos y porque no tomamos las medidas adecuadas de manera preventiva. Acapulco se recuperará, y esperemos que lo haga mucho mejor de cómo ya estaba, para enfrentar a los fenómenos que vengan.

Prevenir, salva vidas.



CABRITO

PARA LA CENA DE NAVIDAD Y VINOS COAHUILENSES

Sommelier Especialista en Vinos
Josefina Fernández Cueto /



Todos esperamos con regocijo la Navidad para celebrar en familia y con los seres queridos, preparar una deliciosa cena, y brindar en agradecimiento por todas las cosas buenas ocurridas durante el año. La Navidad es una época de comidas y cenas familiares: Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año Nuevo, son fiestas designadas para comer alimentos especiales y disfrutar en familia, y qué mejor ocasión para entrevistar al **Chef Juan Ramón Cárdenas Cantú** que nos comparte una deliciosa receta del noreste de México: **Cabrillo relleno de arroz almendrado, con trocitos de brisket y nuez.**

Juan Ramón es originario de Saltillo, Coahuila, es Ingeniero en Industrias Alimentarias y Maestro en Administración de Empresas por el Tecnológico de Monterrey. Estudió cocina en prestigias escuelas de gastronomía en México, Estados Unidos, en French Culinary Institute y Culinary Institute of America, así como en Europa, en Etoile Istituti Superiori de Art Culinari y Basque Culinary Center.

Su interés y el cariño por la cocina inició desde pequeño en el restaurante de sus padres, donde adquirió el conocimiento y los secretos de la cocina del noreste de México, sobre todo del cabrito, de la carne asada y del machacado. Juan Ramón tiene una gran experiencia en el servicio de banquetes de alta cocina. En el 2004 fue galardonado con el Premio al mérito como el Mejor Banquetero de la República Mexicana por la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC), y actualmente dirige y es propietario de la Casa de Banquetes Villa Ferré y el restaurante Don Artemio, ambos ubicados en Saltillo, Coahuila, asimismo colabora en los restaurantes familiares como El Mesón Principal, del cual es asesor.

“Don Artemio” traspasa las fronteras y llega a Fort Worth, Texas, donde la prestigiosa asociación James Beard Foundation, lo nominó como uno de los 10 mejores nuevos restaurantes en Estados Unidos, cuyos premios son uno de los galardones más prestigiosos en la industria gastronómica estadounidense.

El Chef Juan Ramón participa activamente impulsando la cocina mexicana y norestense. Es fundador del ciclo de conferencias Guerreros del Maíz, y es miembro fundador del Foro “Paralelo Norte” en Monterrey Nuevo León. Asimismo, ha participado en congresos de cocina internacional, como Madrid Fusión en Guanajuato, y Latin American Flavors en el Culinary Institute of America de San Antonio. Juan Ramón es **coautor en el libro “Grandes Chefs Mexicanos”**: Celebrando nuestras raíces y es autor del libro “La Senda del Cabrito” ganador del Premio “Best of the World” 2018. (Larousse)

El cabrito es un alimento que no solemos incluir en nuestro menú semanal, lo reservamos para ocasiones especiales. La receta de cabrito al horno nos puede hacer disfrutar de una de las carnes más tiernas y jugosas que existen. Toma nota de esta receta de cabrito para sorprender a la familia en Navidad.



Cabrito relleno al horno

- 1 cabrito entero, mediano, sin cabeza ni menudencias, lavado con agua y sal,
- 2 tazas de mantequilla a temperatura ambiente

Ingredientes del relleno: 2 cucharadas de grasa, ½ cebolla picada, 3 dientes de ajo picados, 1½ tazas de nueces picadas, 1½ tazas de piñones enteros, 1½ tazas de almendras picadas, 4 tazas de arroz, 2 kg /4.40 lbs de filete de res, finamente picado (sin moler), 4 tazas de caldo de pollo reducido, 1 cucharadita de curry amarillo en polvo.

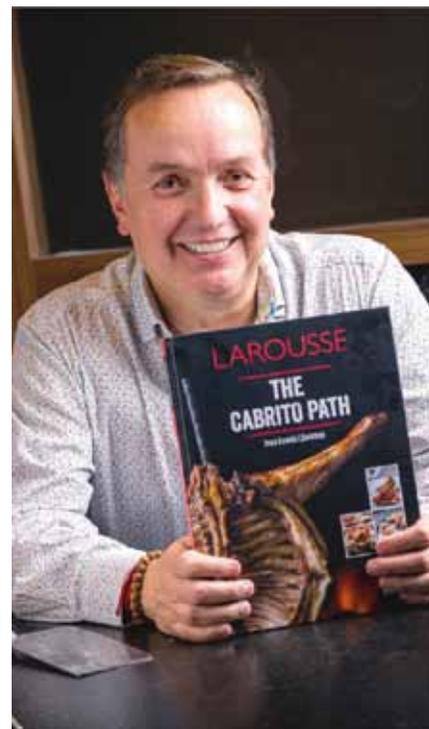
Preparación del relleno: Saltea la cebolla y el ajo picado en una sartén con grasa caliente hasta que estén ligeramente dorados. Añade las nueces picadas, las almendras junto con los piñones y saltea durante un par de minutos. Añade el arroz, dóralo ligeramente y luego añade el filete de ternera picado. Cocina, revolviendo ocasionalmente hasta que la carne este cocida.

Agrega el caldo de pollo y el curry en polvo. Reduce el fuego a bajo y continúa cocinando durante 10 minutos o hasta que el arroz esté cocido al dente. Sazona al gusto con sal y pimienta y reserve. Cabrito: Precaliente el horno a 185°C / 365°F.

Coloca el cabrito en forma de mariposa sobre una mesa de trabajo, y unta el interior con 1 taza de mantequilla, sazónalo con sal y pimienta. Rellena el cabrito con la mezcla de arroz, ciérralo y cose la pechuga con cordel y ata las piernas. Unta el exterior con el resto de la mantequilla y colócalo en una fuente para horno. Cubre con papel aluminio y hornea por 2 ½ horas; retira el papel de aluminio y continúa cocinando por 30 minutos más o hasta que la superficie esté dorada. Retira del horno y deja reposar durante 10 minutos. Quita el hilo de cáñamo y corta el cabrito con un hacha, separando la pechuga, la paletilla, las piernas y el lomo.

Un buen vino es fundamental para acompañar un delicioso cabrito. Cabrito y vino siempre han ido de la mano especialmente en las celebraciones, un maridaje perfecto tiene como finalidad que la combinación potencie y realce los matices de cada uno de los elementos. Los vinos con cuerpo se acompañan a la perfección con el cabrito. Por ejemplo, vinos crianza, reserva y gran reserva, que desarrollan una estructura más compleja y profunda.

Mi recomendación son los vinos Coahuilenses de Casa Madero. Después de un minucioso cuidado de la vid, del proceso de vinificación y de añejamiento, los enólogos y viticultores de Casa Madero se dan a la tarea de probar barrica por barrica, para así encontrar el mejor vino de cada cosecha: 1597 es el resultado de esta excepcional selección de barricas, es un vino de alta elegancia, robusto, con gran permanencia, y hace un excelente maridaje con el cabrito. Otro buen acompañante del cabrito es el vino **Gran Reserva Magnum Shiraz**, sumamente balanceado y elegante, de cuerpo desarrollado, dejando un paso firme y aterciopelado. También otro que hace un excelente maridaje con el cabrito, es el **Gran Reserva 3V**, es elegante, potente y carnoso. Con taninos dulces de extrema redondez, que dotan al vino de un gran cuerpo.



El diseño arquitectónico del restaurante Don Artemio, está inspirado en las antiguas casas de Saltillo, con el patio al centro de la casa, las habitaciones alrededor y la cocina al fondo. El menú incorpora los platillos e ingredientes típicos del noreste de México, el cabrito, los nopales del desierto, los tejocotes rojos, la cajeta de membrillo. Ahí en casa se añejan carnes de ganaderías locales y tienen una cava exclusiva de vino Coahuilense, además de una gran colección de vinos de México, premiados durante 7 años por Wine Spectator. Don Artemio siempre ha sido un espacio abierto a la cultura y las artes, han celebrado festivales de otras cocinas de la República Mexicana como Jalisco, Oaxaca, Sinaloa, Tampico y Yucatán. Han tenido presentaciones de libros, cenas maridajes con las vinícolas de Coahuila, difundiendo la cultura del vino y exposiciones de arte. **Restaurante Don Artemio es reconocido e incluido en la lista de los 120 mejores restaurantes de la República Mexicana.**



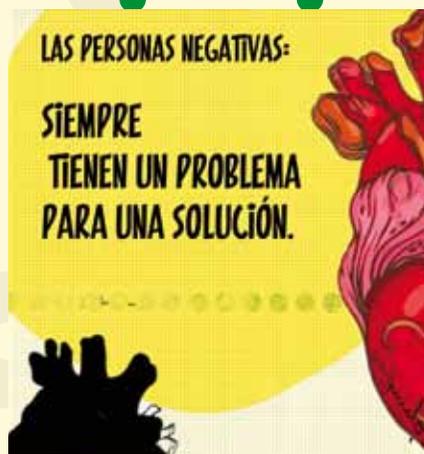
Les deseo que su Navidad sea luminosa, les traiga salud, alegría, amor, paz y armonía. ¡Feliz Navidad y felices fiestas!



*Aunque al vaso le falte una gota,
siempre lo verán medio vacío.*

Son incapaces de disfrutar de lo bueno que les rodea. Además, poseen un arte especial para transmitir su negatividad a los demás. Son el tipo de personas que siempre tienen un problema para una solución. Lo ven todo negro. **¿Conoces a alguien así?** Son los que viven en un continuo pesimismo, pero ni cuenta se dan. Viven en una profunda negatividad. Si son muy cercanos a tu círculo personal, tarde o temprano, poco a poquito terminarás por contagiarte.

Los expertos nos dicen que, en realidad, lo que hay detrás de estas personas es una continua irritabilidad y una insatisfacción personal. En el fondo ellos son víctimas de sí mismos, porque se pasan el día sufriendo por su continuo desencanto con la realidad que experimentan. Por lo general presentan una baja autoestima que revisten con cierta apatía y desprecio, como si tuvieran puesta una coraza con espinas. Tratar con personas negativas es sin duda difícil, ¡lo primero que se recomienda es huir lo más rápido y lejos posible! ¡Corre! pero si el susodicho es tu mamá, tu pareja, tu hermana, tu jefe o alguien a quien aprecias en verdad la huida aquí no aplica. Entonces tenemos que recurrir al **plan B**: la paciencia y, sobre todo, la comprensión y empatía. Es muy importante que nos mantengamos en nuestro lugar. No debemos dejarnos llevar por su negatividad, hay que estar muy conscientes para que esto no suceda, aunque se convierta en una lucha diaria, porque **en donde ellos ven una mala noticia, tú buscas una buena noticia**. Se convierte en un arte, pero cansa muchísimo. Ahoga. Debemos intentar actuar, pensando en que cada uno es responsable de su propia felicidad. En la vida y en cada momento hay prioridades y ser maduro muchas veces implica tomar decisiones difíciles. También es importante que nos conozcamos bien y que tengamos la suficiente humildad para detectar nuestra propia negatividad, todos traemos nuestra dosis y, muchas veces, las dificultades que surgen para lidiar con la negatividad de otro pueden ser provocadas por la propia.



EMPATÍA para personas negativas

Evidentemente, nuestra felicidad no depende solamente de nuestra actitud, pero siempre es mejor enfrentar los problemas con una mentalidad positiva que con una mentalidad negativa. Y es que son muchos los motivos por los que debemos ser agradecidos de poder disfrutar de esta vida, por lo que siempre es mejor afrontar los días con buena cara, independiente del tiempo que haga o de cómo se presente el día. **La mentalidad positiva aumenta el bienestar emocional y psicológico, y también el físico: los estudios afirman que las personas con mentalidad positiva sufren menos enfermedades del corazón.** Por tanto, siempre es mejor ser positivo que negativo, y si adoptas esta mentalidad, **la gente que tienes a tu alrededor te lo agradecerá.**

En general, los negativos son personas para las que todo está mal y se quejan continuamente de todo. Y que, por ello, nos generan malestar y cierto rechazo de manera casi inconsciente. Podemos intentar entender lo que está originando esa negatividad. **A veces, la negatividad puede tener sus orígenes en el temor a ser despreciado por los demás, el miedo a no ser amado y la aprehensión a que le puedan acontecer consecuencias negativas.** **Una persona negativa necesita ayuda,** y una forma de apoyar es no accediendo a sus peticiones y quejas. También podríamos intentar que reconozca su negatividad y después que sea capaz de identificar el origen. Las personas negativas no suelen responder bien a las críticas constructivas. Pero ojo, en general, no estarán dispuestas a escuchar y mucho menos a aceptar esta retroalimentación, posiblemente lo sentirán como un ataque. Es casi seguro que se molestarán, aunque podemos intentarlo. Y si las opciones que tenemos para ayudar no funcionaron, no nos quedará otra que aceptar la negatividad de esa persona y esperar que las cosas mejoren (actitud que no mejorará la situación), o bien recomendarle un psicólogo que le pueda ayudar a sentirse mejor identificando las causas que generan su negatividad.



Para ti, que me lees y tienes a alguien cercano así, te comparto un poco de un cuento, te recomiendo lo veas, tiene unas ilustraciones preciosas, además de que estoy segura de que te sentirás identificado:

EL CONEJO Y EL RATÓN

Es una preciosa mañana para salir de picnic. BUENAS NOTICIAS, el Conejo ha traído una cesta para merendar, pero, MALAS NOTICIAS, comienza a llover. Se queja el Ratón.

El Conejo, optimista, da BUENAS NOTICIAS: lleva un paraguas. Aunque, MALAS NOTICIAS, el viento se lo lleva volando... ¡Detrás se va el Ratón malhumorado!

Durante toda la historia, el autor juega con estas cuatro palabras, acompañándose de preciosas y divertidas ilustraciones que nos ayudan a ver el lado optimista y pesimista de las cosas.

El Ratón no tiene muy buen humor y ello le lleva a que le sucedan malas situaciones. El Conejo siempre intenta hacerle reír e inventa nuevas situaciones para que sea feliz.

La mala visión del mundo del Ratón transforma en pesimista la del Conejo. Pero el Ratón ve un "rayo de sol" y transforma su manera de ver el mundo en UNA BUENA NOTICIA.

En el cuento vemos las dos visiones distintas de una misma situación, descubriendo el lado positivo y negativo de las cosas. Además, te sugiere que te rías de las situaciones poco positivas y superes tus frustraciones enfrentándote de forma creativa.

Tal vez te identificas con el Ratón o el Conejo en las distintas visiones de la vida. ¡Espero que disfrutes mi artículo y sólo veas las cosas como BUENAS NOTICIAS!

TE DEJO POR AQUÍ MALAS-BUENAS NOTICIAS:

Mala noticia: nada es para siempre.
Buena noticia: nada es para siempre.

Mala noticia: nada es realmente tuyo.
Buena noticia: nada es realmente tuyo.

Mala noticia: nadie es perfecto.
Buena noticia: nadie es perfecto.

Mala noticia: hay preguntas que no tienen respuesta.
Buena noticia: hay preguntas que no tienen respuesta.

Mala noticia: no puedes quedar bien con todos.
Buena noticia: no puedes quedar bien con todos.

Mala noticia: no sabes lo que pasará mañana.
Buena noticia: no sabes lo que pasará mañana.

Mala noticia: tocaste fondo.
Buena noticia: tocaste fondo.

Mala noticia: no es para ti.
Buena noticia: no es para ti.

Mala noticia: me llego el periodo.
Buena noticia: me llego el periodo.

Mala noticia: a nadie le importa.
Buena noticia: a nadie le importa.

¿Qué otra Mala-Buena noticia se te ocurre?

Las noticias no son buenas ni malas, solo son... depende de la lente con el que se mira.



Con KAríño
Karla Aparicio





Terminemos el año con un propósito...

Otro año que termina, el recuento de lo que muchos contarán como éxitos, otros como experiencias, otros tantos dirán que fueron metas, logradas o no, pero que al final del día, cada uno lo tomará con el enfoque que quiera ver la vida... Se termina un ciclo y la reflexión en muchos de nosotros llega con una gran dosis de alegría, en otros con un aire de nostalgia, pero en cada uno de nosotros queda algo que seguramente nunca olvidaremos. Así se marcan los recuerdos, como tatuajes imborrables de la vida.

Hoy no tengo datos históricos, ni datos curiosos, ni características que debemos saber de *esto o lo otro*, más bien, tengo un sentimiento que quisiera que todos compartiéramos como lo es la **Gratitud**.

¿Qué harías si mañana despertaras tan sólo con lo que agradeciste hoy?

Mi frase favorita por excelencia, y mi doctrina desde hace varios años, ya que sin esta frase no recordaría que la vida siempre premia a los agradecidos, a los que valoran lo que tienen en la vida, poco o mucho, pero que agradecen los regalos del universo como el trabajo bien remunerado; los de Dios como la Salud; los de la Vida como lo son los hijos, y muchos otros tan cotidianos que a veces no nos damos cuenta, ni reparamos en agradecerlos. Tener un techo dónde dormir, un plato de comida en la mesa, agua caliente en la ducha, una familia en quién apoyarte y muchas otras cosas tan básicas que jamás tomamos en cuenta hasta que nos hacen falta. Año Nuevo, una noche de celebración, de buenos momentos, de dicha y felicidad por un año que termina y otro que comienza lleno de oportunidades a lo largo del camino, que, si bien podemos aprovechar y trabajar para que así sea, también podemos perderlo con lamentaciones, pesimismo y quejas. La pregunta es, ¿con cuál de las dos opciones queremos terminar y comenzar?

Los objetivos personales son metas o deseos que se proponen las personas a sí mismas. Es decir, son desafíos que se plantean las personas porque consideran que de alguna forma su vida mejorará si los logran. Por ejemplo: perder peso, mejorar la postura, aprender a hablar inglés, etc. Y es que el propósito de vida es el porqué de nuestra existencia, el que da sentido a lo que hacemos y el que se convierte en una brújula moral y motivacional de nuestras acciones, decisiones y sacrificios. Es, en definitiva, la razón de ser. El propósito es una necesidad humana universal, sin él, nos sentimos carentes de sentido y felicidad. ¿De dónde proviene el propósito? ¿Qué es? A lo largo de casi dos milenios, discernir *cuál* es nuestro propósito en el universo ha sido una tarea fundamental para los filósofos. Aristóteles creía que al universo está lleno de propósito, y que todas las cosas tienen un impulso intrínseco. La palabra **“propósito”** proviene del latín *propositum*, ánimo o intención de hacer o de no hacer algo. Para Aristóteles, el universo y todo lo que él contiene sigue una directiva esencial. Cualquier desviación de esta, contradice a la verdad y la realidad. La teleología se ocupa del orden, la estabilidad y el logro. En la *Ética a Nicómaco*, Aristóteles establece que nuestro propósito es la felicidad o eudemonía, el “buen ánimo”. La felicidad consiste en una vida ordenada y prudente. Los buenos hábitos, una mente sana y una disposición a la virtud son algunos de los pasos que nos conducen a ella. Para Aristóteles, no hay nada más fundamental para nosotros. De muchas maneras, seguimos pensando como Aristóteles. Casi todos luchamos por ser felices. Hoy en día, el dogma prevalente, es que el carecer de propósito y el desorden son nihilistas. Ya sea que estés reflexionando sobre un gran cambio en tu vida o recuperándote de un trauma, el que te digan que la vida carece de propósito puede ser devastador. Es más posible que estés buscando una explicación más trascendental. O puedes simplemente estar buscando lo que esa cosa o persona significaban para ti.



**“Todos somos importantes, los unos para los otros.
El sentido comienza y termina con la manera
en que hablamos sobre nuestras propias vidas,
como también nuestros mitos e historias”.**

El propósito surge de nuestro anhelo de permanencia en un universo siempre cambiante. Es una reacción a la indiferencia del universo hacia nosotros. Creamos cuentos sobre el mundo y nosotros como contornos, cuerpos-fantasma, de la inevitabilidad de la pérdida y el cambio. Los mitos parecen atemporales, tienen lo que Blumenberg llama una constancia icónica. Los cuentos pasan de una generación a otra, a menudo convirtiéndose en tradiciones, costumbres, e incluso leyes e instituciones que dan orden y sentido a nuestras vidas. El propósito se origina en la durabilidad de la sabiduría popular humana. Nuestros cuentos sirven como directivas de la manera en que necesitamos que el mundo exista.

Un universo indiferente también nos ofrece una justificación poderosa y atractiva para vivir con justicia y satisfacción porque nos permite anclar nuestra atención aquí. Nos enseña que esta vida importa y que solo nosotros somos responsables de ella. El amor, la amistad y el perdón existen para nuestro beneficio. La opresión, la guerra y los conflictos son auto infligidos. Cuando nos preguntamos cuál es el propósito del ataque con armas químicas a los niños sirios en la provincia de Idlib o la tortura y el asesinato de hombres homosexuales en Chechenia, no debemos solo pedir una explicación a Dios o al Universo, sino a nosotros mismos, a las mitologías arraigadas que impulsan esas acciones, y luego rechazarlas cuando las instituciones a las que dan fundamento cometen actos horribles.

Lo cierto es, **que todos los seres humanos ya conocemos cuál es nuestro propósito, el problema es que lo hemos olvidado.** La razón por la que muchas personas se han sentido perdidas a la hora de buscar su propósito es simple: **Debido a la educación que hemos recibido, a la sociedad o a lo que otros nos dijeron que debía ser nuestra vida, nos hemos ido desconectando de nosotros mismos, de quienes realmente somos. Esto conlleva a su vez una desconexión de nuestros sueños, de las cosas que realmente deseamos.** Así, nos desconectamos de nuestro propósito. ¿Y si nos sentimos perdidos a la hora de buscar nuestro propósito? Hay formas de reconectar con nuestra esencia. Esto lo hacemos a través de nuestra manera de reflexionar. Ten en cuenta que llevamos muchos años condicionados por lo que otros nos enseñaron que debíamos hacer, por lo que es importante que identifiques dentro de ti esas creencias. Propósito no es sinónimo de productividad. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la productividad puede darse como producto de haber descubierto el propósito.

La productividad es un conjunto de acciones tangibles que hacemos día tras día. Se entiende que se trata de tareas tangibles que realizamos con un valor producido en las que, a su vez, invertimos tiempo. Sin embargo, esas tareas productivas pueden llegar a estar alineadas con nuestro propósito o no. Es por ello por lo que podemos sentirnos comprometidos e involucrados o no con lo que estamos haciendo.

Sin embargo, **el propósito de vida te lleva a trazar una hoja de ruta, un plan, una meta, a conectar con el cumplimiento de nuestros objetivos y de aquello que realmente deseamos.** Por ello, cada acción que hagamos en pos de esa meta estará colmada de motivación, nos sentiremos bien al realizarlas, estaremos comprometidos con que los resultados reflejen lo mejor que podemos dar; mientras somos productivos estaremos conectados con el bienestar y la alegría, con una actitud positiva y saludable. Creo que la diferencia salta a la vista: **El encontrar nuestro propósito en la vida es una elección.**

Así que date un momento para pensar en las mitologías que fundamentan tu propósito. Yo también reflexionaré sobre las mías. El universo, en cambio, no lo hará. Y esta puede ser la distinción con más sentido de todas... Detente un momento, reflexiona en todas las cosas que te movían en tu niñez, experimenta las sensaciones que te produce hacer lo que te gusta, estar con la gente que aprecias, observa los resultados y pasa a la acción. Hay muchas cosas que puedes hacer a la par de un trabajo formal, aunque tal vez llegas al punto de dejar el uno por el otro.

Termina este año agradeciendo y visualizando lo que trae el próximo. La vida es un suspiro, no lo desperdiciemos en banalidades o buscando quién la hizo y quién la pague, aprovechemos la vida, aprovechemos el tiempo y aprovechemos a las personas, a nuestras personas.

**Ríe, ama, disfruta, goza, aprende, abraza.
Colecciona momentos.**

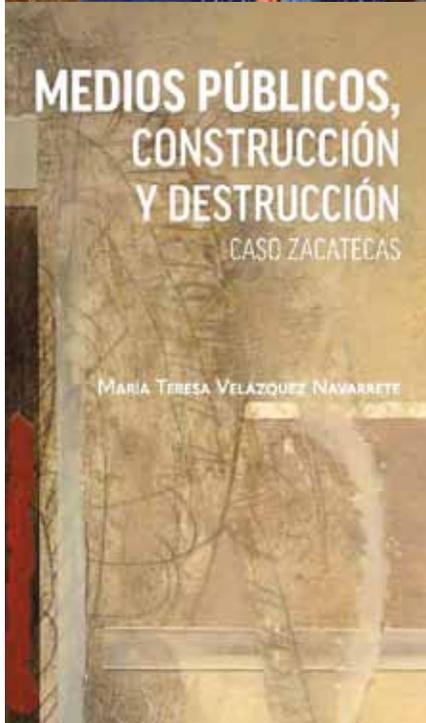


Zuleyka Franco 
Perito Grafóloga y Grafoscópica



En Defensa de lo Público

María Teresa
Velázquez Navarrete ✍️



Lo público es casi siempre lo que conviene al poder en turno. Puede entenderse como lo oficial, lo de gobierno, lo del Estado. Por eso es preciso recordar que lo público debiera ser, en esencia, lo que permite el bien común, lo que hace comunidad, lo que a todos pertenece, sobre todo cuando nos referimos a medios de comunicación.

A pesar de existir un marco jurídico que lo prohíbe, no son pocos los gobiernos que se apropian de los medios de servicio público para convertirlos en instrumentos de propaganda, lo cual además de ilegal, es inmoral.

El libro “Medios públicos. Construcción y Destrucción. Caso Zacatecas” es el primero que documenta la historia de los medios públicos estatales en México. Se trata de una rendición de cuentas voluntaria; un acto de transparencia para evidenciar la importancia de conducir los recursos públicos para beneficio de la sociedad y no de los gobernantes en turno. Construir el Sistema Zacatecano de Radio y Televisión (SIZART) no fue tarea fácil. Entre 2010 y 2021, hubo que reconstruir una radio y fundar, por vez primera, cuatro canales de televisión pública para un estado con vocación cultural y afinarlos socialmente.

El libro da cuenta de los abusos del poder y ofrece detalles de la forma en que funcionarios públicos actuaron atendiendo a intereses ajenos a las audiencias. Explica cómo se estructuró un proyecto de comunicación pública distinto, donde ninguno de los gobernantes en turno tuvo programas destinados a cuidar su imagen, o para hablar bien de su administración, ni las emisoras fungían como altavoces de boletines oficiales.

Uno de sus capítulos está escrito por ciudadanos y ciudadanas que presentaron proyectos y se incorporaron, previamente capacitados, a producir programas de arte, música, orientación educativa, cultural, psicológica, fomento a la lectura, a la protección de los animales y al medio ambiente, entre otros. Ellos encontraron en la radio y la televisión, el mejor instrumento para tender puentes entre sus saberes y las audiencias, con las que interactuaron de manera afortunada.

De medios públicos en México se habla por primera vez, oficialmente, hace apenas nueve años, cuando entró en vigor, en 2014, la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión. A pesar de que en 2024 Radio Educación cumplirá cien años, en nuestro país los medios de servicio público no existían legalmente. No se hablaba de ellos.

Para usar el espacio radioeléctrico mexicano existen cuatro formas legales: pública, comercial, privada y social, todas como concesiones. Existen en el país más de 3500 emisoras de radio y televisión. Las públicas no llegan a 400.

La diferencia fundamental del uso entre comerciales y públicas es el lucro. Mientras el propósito de las primeras es vender, las segundas están pensadas en el fomento a la educación, a la cultura, al bienestar común, a la identidad, la memoria, el patrimonio sonoro y audiovisual del país.

No existe en México un proyecto nacional de medios públicos; los presupuestos dedicados a la producción de contenidos y tecnología han sido insuficientes en toda su historia. Los medios públicos no han sido prioritarios para ningún gobierno.

Todos, de todas las ideologías, han destinado más recursos públicos a los concesionarios comerciales y han olvidado a los públicos cuya alta responsabilidad es fomentar el pensamiento crítico, la identidad y la memoria; construir y preservar el patrimonio sonoro y audiovisual de la nación, destacando el orgullo por la diversidad y multiculturalidad que somos.

El libro publicado por la editorial zacatecana Texere, ha sido presentado en la Universidad Nacional Autónoma de México, en la Universidad Autónoma de la CDMX, en la Universidad de Saltillo, en la Universidad de Monterrey, en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y en la Universidad de la Veracruz en Zacatecas, y comentado por las doctoras Alma Rosa Alva de la Selva, Graciela Martínez Matías, así como los maestros Hilda Saray, Alejandro Cárdenas y Fernando Sánchez Mejorada, quienes lo recomiendan como un libro de texto para los estudiosos de la comunicación.



CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / www.cineenlinea.net

WONKA

Basado en el extraordinario personaje central de Charlie y la fábrica de chocolate, el libro infantil más icónico de Roald Dahl y uno de los libros infantiles más vendidos de todos los tiempos, "Wonka" cuenta la maravillosa historia de cómo el mayor inventor, mago y chocolatero se convirtió en el amado Willy Wonka que conocemos hoy. De Paul King, escritor/director de las películas de "Paddington", David Heyman, productor de "Harry Potter", "Gravity", "Animales Fantásticos" y "Paddington", y los productores Alexandra Derbyshire (las películas de "Paddington", "Jurassic World: Dominion") y Luke Kelly ("The Witches de Roald Dahl"), llega una embriagadora mezcla de magia y música, caos y emoción, todo contado con un corazón y humor fabulosos. Protagonizada por Timothée Chalamet en el papel principal, este irrisistiblemente vivo e ingenioso espectáculo de pantalla grande presentará al público a un joven Willy Wonka, repleto de ideas y decidido a cambiar el mundo con un delicioso bocado a la vez, demostrando que *las mejores cosas de la vida comienzan con un sueño*.

Diciembre 7, Solo en cines

VIERNES NEGRO

Un disturbio termina en tragedia en el Viernes Negro, un misterioso asesino inspirado en el Día de Acción de Gracias aterriza Plymouth Massachusetts (lugar donde nació esa festividad norteamericana).

Noviembre 30, Solo en cines

AQUAMAN Y EL REINO PERDIDO

Director James Wan y el propio Aquaman, Jason Momoa—junto con Patrick Wilson, Amber Heard, Yahya Abdul-Mateen II y Nicole Kidman—regresan en la secuela de la película de DC más taquillera de todos los tiempos: "Aquaman y el Reino Perdido". Al no poder derrotar a Aquaman la primera vez, Black Manta, todavía impulsado por la necesidad de vengar la muerte de su padre, no se detendrá ante nada para acabar con él de una vez por todas. Esta vez, Black Manta es más formidable que nunca y ejerce el poder del mítico Tridente Negro, que desata una fuerza antigua y malévol. Para derrotarlo, Aquaman recurrirá a su hermano encarcelado Orm, el ex rey de la Atlántida, para forjar una alianza improbable. Juntos, deben dejar de lado sus diferencias para proteger su reino y salvar a la familia de Aquaman y al mundo de una destrucción irreversible.

Diciembre 21, Solo en cines

GOL GANA

GOL GANA cuenta la historia del equipo de fútbol de Samoa Americana, que sufrió la peor derrota en la historia de los Mundiales al perder por 31-0 ante Australia en el año 2001. Con la Copa del Mundo de 2014 aproximándose, el equipo contrata a un entrenador inconformista (Michael Fassbender) para que los ayude a cambiar su suerte.

Diciembre 28, Solo en cines

PATOS

Este año, Illumination Studios, creadores de las exitosas comedias y franquicias Minions, Mi Villano Favorito, Sing y La vida secreta de tus mascotas, te invita a volar hacia la emoción de lo desconocido con unas divertidas y emplumadas vacaciones familiares como ninguna otra en la nueva y original comedia llena de acción, ¡Patos! La familia Mallard está pasando por una pequeña crisis. Mientras que el papá, Mack, se alegra de mantener a su familia a salvo nadando alrededor de su estanque de Nueva Inglaterra, la mamá, Pam, está ansiosa por cambiar las cosas y mostrar el mundo entero a sus hijos: el adolescente, Dax, y la pequeña patita Gwen. Después de que una familia de patos migratorios llega a su estanque con emocionantes historias de lugares lejanos, Pam convence a Mack para emprender un viaje familiar, pasando por la ciudad de Nueva York, hacia la tropical Jamaica. Mientras los Mallard se dirigen al sur para pasar el invierno, sus planes se ven rápidamente frustrados. La experiencia los inspirará a ampliar sus horizontes, abrirse a nuevos amigos y lograr más de lo que jamás creyeron posible, al mismo tiempo que aprenderán más acerca de los demás, y de ellos mismos, de lo que nunca imaginaron.

Diciembre 14, Solo en cines





San Miguel de Allende UNA PUERTA AL PARAÍSO

En el estado de Guanajuato, a 315 kilómetros de la Ciudad de México, se encuentra este encantador poblado, que es uno de los destinos turísticos más visitados por extranjeros y nacionales.

En 2008 fue inscrita por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad, esto gracias a su aporte cultural y arquitectónico del Barroco mexicano. También ha sido nombrado la mejor ciudad del mundo por su calidad en cuanto a servicio, gastronomía, limpieza y movilidad.

El municipio se localiza en la zona centro-este de territorio guanajuatense, colindando con los municipios de Dolores Hidalgo, San Luis de la Paz, San José Iturbide, Apaseo el Grande y Salamanca. Su extensión territorial es de 1558.96 kilómetros cuadrados representando el 5.09 % de la extensión total del estado. Este regalo de la naturaleza, que pareciera sacado de una pintura de paisajismo dadas sus estrechas callecitas empedradas, casitas antiguas llenas de flores con puertas y ventanales coloridos, así luce San Miguel.

El principal corriente fluvial es el Río Laja que desemboca en el Río Lerma. El clima se divide en dos zonas, la zona oriental que registra un clima semiseco templado, mientras que su zona occidental tiene un clima templado.

En cuestión turística, San Miguel cuenta con un vasto servicio de hospedaje, siendo esta su principal actividad económica, contando además con un Museo del Juguete en México en donde se aprecia la forma en la que México ha florecido en el ámbito de sus artesanías; ni qué decir del mercado de artesanías en el centro de la ciudad -que ocupa 6 manzanas aproximadamente- con su impresionante arquitectura barroca española.

Lugares de Importancia para Visitar

- El zócalo con la impresionante parroquia de San Miguel Arcángel
- El teatro Ángela Peral
- Museo casa de Allende
- Iglesia de San Francisco
- Las impactantes tiendas de artesanías
- Caminar por sus estrechas calles

- Sus panaderías, entre las cuales existen algunas francesas con delicias únicas
- Comer en sus portales
- Tomar increíbles fotografías
- Hospedarse en un hotel boutique y disfrutar de un merecido descanso

Algo característico de San Miguel de Allende son sus tradiciones, donde los eventos y fiestas religiosas juegan un papel importante, siendo un pueblo lleno de magia y misticismo que conserva tradiciones muy antiguas que en ningún otro lugar del mundo ocurre convirtiéndolo en un lugar lleno de cultura y arte.

Entre sus fiestas y tradiciones más emblemáticas se encuentran:

- Semana Santa
- Fiesta de San Antonio de Padua
- Fiesta de San Miguel Arcángel
- Festival Internacional de Cine de Guanajuato
- Festival Internacional de Jazz
- Festividad de la Virgen de la Concepción
- Fiesta de Navidad

Su gastronomía: Los antojitos los puedes disfrutar en el mercado y en los puestos callejeros. Dentro de sus platillos típicos se encuentran los taquitos de Silao, patitas de puerco, tamales guanajuatenses, empanadas de carnitas, pacholas guanajuatenses, pan de Acámbaro y por supuesto el fiambre estilo San Miguel de Allende que combina carne de res, pollo y cerdo con manzana, naranja, plátano, guayaba, aguacate, jícama y betabel, todo esto cubierto en vinagre de manzana y vinagreta elaborada con aceite de oliva.

Entre sus postres típicos se encuentran: las charamuscas, fresas de Irapuato, cajeta de Celaya, gelatina de cajeta, cocadas y tumbagones, un pastelito en forma de tubo hecho de tomates verdes y salpicado con azúcar en polvo.

En cuanto a las bebidas tradicionales del estado encontramos: El **colonche** hecho de tuna, La **cebadina**, una mezcla de agua de cebada, tamarindo y Jamaica, a la que se le agrega bicarbonato de sodio en el momento de servirla para que contenga burbujas.



Edith Damian ✍



Disfruta de ésta y más experiencias con  **Recompensas Soriana**

POR \$350.00 **OBTÉN UN CUPÓN CON 50% DE DESCUENTO**

DE COMPRA MÍNIMA EN SORIANA **VÁLIDO DE 1 A 4 PERSONAS EN TU PASAPORTE BIOPARQUE**

CANJEABLE EN LA TAQUILLA DEL PARQUE

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

"EN TIENDAS SORIANA PARTICIPANTES"



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

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



Ni cómo alejarse del *tocadero*



Proverbial el dicharachero dicta que *no muere el que agoniza, sino al que le toca*, y los contestatarios refraneros responden con aguda suspicacia: “por eso mismo no hay que ponerse en el *tocadero*”. Pero más allá de agonizar y de alejarse del *tocadero*, está la destemplanza de la realidad cotidiana que alimenta y documenta una triste historia nacional en ese debate entre la vida y la muerte por enfermedad y que es materia prima para la atención de la salud pública, en aras de evitar lo que algunos estadistas llaman muertes innecesarias causadas por padecimientos previsibles, curables y tratables.

En ese terreno los caminos para prevenir y atender esos males están en el dominio de los Estados y gobiernos, responsables éstos de diseñar y estructurar políticas públicas, programas y acciones que lleven al mejor destino posible la salud de la sociedad. Ellos son quienes tienen en sus manos la administración y facultad para operar los recursos económicos, financieros, legales y materiales para enfrentar retos y contingencias en esta materia, con el objetivo de brindar una mejor calidad de vida a la población en general.

Y es precisamente en este tema que se prenden focos rojos -preocupantes- para México. En la edición de 2023 de *Health at a Glance* de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), en las mediciones que realiza sobre el tema precisa: “El gasto promedio per cápita en salud en los países de la OCDE alcanzó casi 5,000 dólares

en 2022. Estados Unidos fue el país que más gastó en salud con 12,555 dólares per cápita, seguido de Suiza con 8,049 y Alemania con 8,011 dólares. Se estima que el gasto per cápita en salud fue más bajo en México, Colombia y Costa Rica, con un monto de 1,181, 1,640 y 1,658 dólares, respectivamente”. De tal manera que México es el último en la lista y está muy lejos del promedio global, ya no se diga de los países con los que el Gobierno se ha querido equiparar en materia de atención de la salud pública. Y cada vez se excluye más, pues no da señales de querer corregir el camino, puesto que el presupuesto destinado al sector salud para 2024 será menor en alrededor de 50%, respecto al que se le asignó en 2023: las cifras revelan un monto de 99,990 millones de pesos para el próximo año, contra 219,658 millones de pesos destinados en el que está por terminar.

A eso se suma que mientras la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala como aceptable la existencia 2.5 camas de hospital por cada mil habitantes, en México el promedio oscila, según datos de la Secretaría de Salud, entre una y 1.7 por cada mil habitantes, que se traducen en 126,261 camas hospitalarias en todo el país, para una población de 130 millones de personas.

Y los retos que enfrenta el sistema de salud pública se centran en la lentitud del servicio con 44%, la programación de cirugías 47% y terapias disponibles 43%, no obstante, al tener una infraestructura para la atención de pacientes de 22,640 unidades médicas públicas y 10,605 privadas.



En estimaciones de la OCDE a nivel de los países que la conforman, señalan que “los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades circulatorias causaron más de una de cada cuatro muertes en 2021, mientras que el COVID-19 causó el 7% de todas las muertes. Casi un tercio de todas las muertes podrían haberse evitado mediante intervenciones de prevención y atención sanitaria más eficaces y oportunas”.

También advierte que “el personal sanitario y social sigue creciendo, pero la preocupación por la escasez es cada vez más acuciante. El envejecimiento de la población está aumentando la demanda de trabajadores sanitarios y de cuidados de larga duración. Al mismo tiempo, el empeoramiento de las condiciones de trabajo ha debilitado el atractivo de las profesiones sanitarias. En los países de la OCDE, el 57% de los médicos y enfermeras de hospitales perciben que los niveles de personal y el ritmo de trabajo son inseguros”. México es miembro de la OCDE desde el 18 de mayo de 1994.

En este tenor, el Banco Mundial ha puntualizado en varias ocasiones la necesidad, urgencia, de que los gobiernos destinen mayores inversiones a la atención de la salud pública y amplíen su infraestructura en este sector, toda vez que advierte la posibilidad nada remota de una nueva pandemia, pero sobre todo, según el criterio de estos organismos internacionales, porque la deficiencia en la atención de la salud pública repercute en una menor productividad y rendimiento de la masa trabajadora, situación que se refleja en crisis económicas de las empresas y los Estados.

Para la sociedad las deficiencias y carencias en la prestación de los servicios de salud pública va mucho más allá de esas contrariedades económicas que ponen en riesgo las tasas de ganancia de las empresas: para la gente que conforma ese sector social que depende de la atención que prestan las instituciones médicas gubernamentales, la preocupación fundamental es que les va la vida en esas deficiencias.

Tales carencias se traducen en el sufrimiento de las personas de carne y sangre, que conforman la masa trabajadora y que se ven imposibilitadas para pagar el servicio de la medicina privada. Viene a la memoria la imagen erguida de Rutilia *La Molendera*, allá por los primeros años del presente siglo, que caminaba cuestas y cañadas en la Sierra de Zongolica, Veracruz, para ganarse la vida, unos pocos pesos y a veces pago en especie, en comida, con la molienda de nixtamal en el metate y hacer tortillas a mano en casas ajenas, y que vio morir a su hermano Antonio al que le pegó una enfermedad rara, vómito y diarrea le secaron el cuerpo, y que no pudieron curar los remedios tradicionales, y ella no tuvo veinte pesos para la consulta con un médico. Después de todo en esta sociedad moderna, digitalizada, la vida y la muerte se reducen a estadísticas, simples números.

Juan Danell Sánchez ✍





*Pinceladas de miel de
Aida Emart*



Honar el pasado para tomar fuerza para el presente... Ha sido una entrevista que viaja entre la añoranza y la nostalgia, entre recordar los grandes momentos y pegarlos como se hace con la técnica del kintsugi, solo que, en lugar de oro, en esta ocasión se hace con pinceladas de "miel", es decir, con amor, con un amor puro y real, y así comenzamos la entrevista con nuestra querida **Maestra Aída Emart**.

Es una conversación en la que reconocemos la trayectoria de Aída como artista y como persona, tal como ella lo menciona, Aída es una, no separa su profesión y su gusto con lo que es ella como individuo. Está en etapa de reconstrucción, por lo que este texto también será un homenaje con quien compartió dos décadas de su vida, al "*presidente del sindicato de estibadores, museógrafos y cargadores del Jardín del Arte*" -y aún le roba una sonrisa mencionar el título que se inventó- su adorado, bromista, detallista e ingenioso **Antonio Mayer**, su *mielamor*.

Ambos eran la inspiración del otro y en el caso de la Maestra Aída lo constatamos con su obra "Fridita y los Xolobrijes", que por el simple hecho de verla, provoca alegría, nos cambia el chip, y menciono esto, porque en la oficina de nuestro director general, Ramón Zurita, el cuadro que nos recibía cada día, con cada junta era un «Aída Emart» que nos alegraba la mañana, la tarde y la noche antes de salir, una inspiración que nos transmite nuestra entrevistada.



La pintura es el silencio del pensamiento y son las pinceladas los latidos del corazón... La vida sigue su curso, y desde hace cuatro años, se encuentra con en esta lucha del duelo, que también se ha visto reflejado en la inspiración, lo que no ha resultado sencillo, pero, de esta manera se abrió a la posibilidad de hacer algo más íntimo, una introspección y combinar los lienzos con la intervención de libros, los *libros objeto* -que puedo decir, desde una perspectiva muy personal, que nos comparte un gran mensaje: pese a que hay historias que están escritas éstas pueden reinventarse, pueden sobrescribirse, *sobre-dibujarse* y enriquecerse para crear otra, una alterna, y quien guste quedarse con la primera impresión, tiene la oportunidad de hacerlo; quien elija la segunda, también, pero quien decida disfrutar ambas, tendrá lo mejor de ambas historias y hacerla suya o tal vez, decida ir mucho más profundo descubriendo los secretos ocultos del autor...

Estos libros que has intervenido, ¿son cualquier libro o tienen algo en especial? Este libro lo escribí William 'Willie' Mayer, el abuelo de mi *Mielamor*. El título es *Early travellers in Mexico: 1534-1816 (México, 1961)*, es una publicación que imprimió el papá de Toño y su tío. Era un libro que para mí que en ese momento no significaba nada, pero, cuando Toño muere, me los regresaron, me regresaron varias cajas... Tras 20 años de compartir nuestras historias, y ahora el que él no esté, pues simplemente no podía pintar y los empecé a intervenir... Muchos ratos de mi vida he tratado de conectar, de resignificar mi día... Lo extraño".

“Diario dibujaba y ahora ya no, aún no tengo tantas fuerzas sin mi amor”. Conversamos sobre los duelos, donde los tiempos para cada uno son distintos, y fue en este proceso cuando comenzó con los collages: “Es el libro náufrago porque es de viajeros, porque así se les llamó a los primeros viajeros en México. Entonces yo decía, ese libro naufragó por distintos temas, entonces he llamado **Libro Náufrago a esta serie...**”.

*Como anotación histórica, *Willie* recorrió México como agente viajero: fue testigo de la Revolución, de sus personajes, comparten que conoció a su esposa en El Paso mientras ella y su madre se refugiaban durante uno de los asaltos de Pancho Villa a la ciudad de Chihuahua... Fundó el Club Rotario, promovió la carretera Tehuacán-Córdoba y en 1927, produjo los filmes **El tren fantasma** y **El puño de hierro**.

Egresada de **La Esmeralda**, tuvo maestros como Ignacio Ortiz quien la introdujo a la obra de Picasso, que al paso del tiempo se convirtió en una influencia de movimiento y una referencia en su obra. También recordó a su maestra de Historia del Arte, María Elena Altamirano, nada menos que nieta de José María Velasco, el máximo exponente del paisajismo nacional, y esto nos lleva a una de sus más recientes obras que aún está en proceso: “Recuerdas cuando comenzó el Popocatépetl con las erupciones, me dije, voy a hacer un cuadro del volcán...”. Admite que le hace falta la chispa de su vida para que encienda, sin embargo, esta chispa no siempre enciende. Como simple mortal podríamos decir que el cuadro ya está terminado, pero ante su visión perfeccionista, señala que aún le hacen falta muchas cosas, al observarlo, notamos los muchísimos detalles con los que cuenta, tales como el volcán humeando, un volcán dentro del volcán se trata de esos cuadros que hay que ver detenidamente y dejarse sorprender y captar la esencia.

Recordó el día que nos conocimos en **Casa Tabasco “Carlos Pellicer”**, fue en el 2016, con una exposición denominada “Tradiciones de amor” y el tema central eran las Friditas en todas sus presentaciones, unas jugando, otras recargadas, con sonrisas como rebanadas de sandías, estas últimas, aún prevalecen en su obra al igual que el xoloitzcuintle y justo aquel día la maestra Aída Emart estaba muy emocionada, porque los habían de-





clarado Patrimonio Cultural y Símbolo de la Ciudad de México. Los Xolos, además de plasmarlos en coloridos lienzos, también han formado parte de su vida como fue el caso de la Princesa Azteca, y ahora le acompaña en su día a día el jugueteón de Caxi, un xolo con pelo negro y una mirada que derrite, y es el encargado de obligarla a jugar a la pelota todos los días y, por supuesto, también a incluirlos en sus cuadros, recientemente hay un autorretrato, ella con su sombrero y Caxi volteando a dos lugares a la vez.

“Es Caxi, porque es *Caxi (casi) xolo*, no por un pelito, sino por muchos pelitos (carcajadas)... Ve cómo la vida te cambia, yo quería seguir teniendo *una* xolo sin pelo y no hay xolo, quería seguir teniendo a mi amor, y pues no... Yo hablo mucho, y considero que la obra es igual que yo, pero antes yo tenía quien me interrumpiera con besitos, palabras, chistes y de repente, ahora estoy yo con mi diálogo interior así, así, así, más aparte con mi ruptura, siento que se me complicó la obra, aparte de que me atoré, porque el duelo te lleva por un túnel hacia la nada, el duelo es una cosa muy difícil y algunos pintores sí pueden hacer catarsis, yo no... Yo no soy dos personas, el yo pintora y el yo Aída, yo soy Aída-pintora, soy una sola cosa, cuando se va el Nosotros, ya no somos nosotros ni nada... Perdí y fue cuando comencé a hacer estos libritos como obra personal...”. Como artista ha realizado 25 exposiciones individuales y ha estado en su adorado Jardín del Arte desde hace muchos años. Hasta noviembre se estuvo exhibiendo un cuadro en la Galería Abierta de las Rejas de Chapultepec “Una, dos, tres por Cuca y todas las compañeras”, mixta sobre tela, año 2021. Las mujeres y las niñas han jugado un papel importante dentro de la obra de la Maestra Aída Emart.

Aída Emart es una enamorada del arte mesoamericano, en este recorrido por su trayectoria, rememora a La Esmeralda, los lugares que visitaron como parte de su formación, como fueron el Museo Nacional de Antropología y Cacaxtla donde cayó rendida ante sus colores... De pronto se confronta: **“Yo trabajo con la alegría. Me dice la gente, «pues ahora trabajo con tristeza», porque voy a trabajar con la tristeza si toda la vida he buscado la manera de sacar la alegría de los niños, de las mujeres, de los colores, las frutas, ahora no voy a salir con que voy a trabajar**

con tristeza... ¡No! Nunca fue mi intención ni mi vocación”. Ya empieza a recuperar tímidamente la alegría en sus lienzos, en sus Friditas, en sus xolos, en sus sandías... si bien por ahora no está empleando los colores rojos llamativos, ha optado por colores de tierra. Empezó con su serie de músicos de un estilo cubista.

Antes de despedirnos, destaca que una de sus diosas que le han impactado es la Coatlicue, por su fuerza femenina, las formas, porque es la que genera la dualidad, el día y la noche, la vida y la muerte. Su ciclo da sentido a la vida, con sus sacrificios, pero también con sus renacimientos, porque día y noche no rivalizan, son una dualidad de coexistencia, no puede haber día sin la noche, y no puede haber noche sin día.

Redes Sociales: [FB](#) e [Ig](#) Aída Emart

Rosaura Cervantes 





Apuntes sobre el antisemitismo y el humor judío. Una historia seria

Desde el sábado 7 de octubre pasado el mundo está pendiente de la guerra que está en curso entre la organización terrorista Hamás y el estado de Israel. Una vez más, el escenario internacional se divide en dos bandos, los pro palestinos y los antisemitas. Y, en medio existen los simpatizantes del pueblo judío, los que continúan apoyando a Eretz Israel cuya independencia fue declarada el 14 de mayo de 1948, después que la Organización de Naciones Unidas (ONU) aprobó una resolución (la 181) para crear dos estados: uno judío y otro palestino.

Desde aquella fecha hasta el momento, hay un latente enfrentamiento entre Israel y países y organizaciones árabes, que desean que la nación judía —la única en el planeta— no exista. Las ocho guerras entre la nación judía y los árabes, desde 1948 hasta el momento han marcado su destino. Aparte de la información periodística cotidiana sobre el último conflicto armado entre Israel y Hamás, se han escrito infinidad de libros, reportajes, programas de TV, series televisivas y documentales. Hasta obras de teatro. En esta columna, se presentan dos volúmenes recientes que tratan el problema.

El primero, aparecido en 2022, escrito por la escritora, filósofa y rabina francesa, **Delphine Horvilleur**, **Reflexiones sobre la cuestión antisemita**, publicado por la editorial española Libros del zorzal; y, el segundo, del profesor de Lengua, Literatura y Cultura Yiddish en la Universidad de Columbia, EUA, **Jeremy Dauber**, especialista en literatura judía, titulado **El humor judío. Una historia seria**, impresa por la famosa editorial española Acanalado, traducida al español en este año, tres meses antes de que Hamás atacara a Israel el 7 de octubre. Dada la oportunidad de ambos títulos, **EX LIBRIS** les dedica su espacio en Personae para que sus lectores cuenten con mayor información sobre la historia del pueblo judío,

que suele estar plagada de **Fake News** de todo tipo. Además, cíclicamente el antisemitismo reencarna en contextos diferentes. Por ejemplo, el Ministerio del Interior de Francia informa que desde el 7 de octubre al 7 de noviembre, se registraron en territorio galo 1,040 incidentes antijudíos causando 486 detenciones policíacas. No hay que olvidar que Francia tiene la mayor comunidad judía de Europa, y también el mayor número de musulmanes, con 4.7 millones de creyentes en Alá. O sea, un polvorín que se incendia en el momento menos esperado.

En su libro, Delphine Horvilleur trata de responder a varias interrogantes sobre la cuestión judía y comprueba que las oleadas antisemitas mutan de manera constante y reencarnan a la menor oportunidad. De tal suerte, los pretextos recurrentes antisemitas se cargan de oxígeno nuevo con los discursos (a veces pura palabrería populista “mañanera”) de la izquierda que presume de moderna, y de la ultra derecha que hace otro tanto.

Delphine Horvilleur, autora, al alimón, con Rachid Benzine, del interesante libro **Des mille et une facons d'être juif ou musulman. Dialogue. (Mil y una manera de ser judío o musulmán)**, toma como guía el pensamiento de Franz Kafka, que se interroga sobre un asunto básico que suelen recurrir los judíos: “¿Qué tengo en común con los judíos? (Si) Apenas tengo algo en común conmigo mismo?”. Y con una disquisición que formula el existencialista filósofo francés Jean Paul Sartre: “El antisemita es un hombre que tiene miedo. No a los judíos, ciertamente, sino a sí mismo, a su conciencia, a su libertad, a sus instintos, a sus responsabilidades, a la soledad, al cambio, a la sociedad y al mundo; a todo, salvo a los judíos... Es el hombre que quiere ser roca despiadada, torrente furioso, rayo devastador: todo, salvo un hombre”.



Delphine
Horvilleur
Reflexiones
sobre la cuestión
antisemita





De hecho, creo, después de lo que los nazis y los antisemitas (embozados o no), hicieron en contra de los judíos durante la Segunda Guerra Mundial —antes, en y después—, ¿qué más le puede suceder a los judíos? La respuesta puede ser brutal: TODO. Y este TODO significa TODO, aunque disfrazado de hipocresía de los que se auto califican como “defensores” del terrorismo palestino contra el pueblo hebreo. Esta reflexión no se incluye en los planteamientos que se hacen esos “inocentes” defensores que no aceptan que su única motivación es que son antisemitas contumaces, pero lo ocultan y lo niegan, en México y en muchos otros países.

Sin duda, el antisemitismo es mucho más que un juego de palabras que suelen utilizar los vergonzantes antisionistas con el propósito de pretender darse un barniz intelectual sobre su irracionalidad. Sartre los desnuda cuando les dice que “el antisemitas es un hombre que tiene miedo”. Así, Horvilleur trata de “explicar” sus inquietudes, por medio de la exégesis de una amplia literatura rabínica y de leyendas judías, para establecer las distinciones fundamentales entre el antisemitismo y los demás racismos.

Bien dice Delphine: “¿Por qué no se quiere a los judíos? *Porque no son gentiles*, decía Jacques Lacan. Así se enuncia con humor una verdad ancestral sobre ese odio: siempre se reprocha a los judíos no ser como los demás, miembros de la **gentilis** latina, es decir de la familia, del pueblo o del género familiar, y encarnar por eso una extrañeza insoluble y amenazante. “No son como nosotros”, se dice a menudo de ellos, y su diferencia obsesiona o causa rechazo. Sin embargo, el odio al judío no es ni una simple xenofobia ni un odio tradicional a la diferencia”... El libro de Horvilleur hace pensar mucho sobre la supervivencia del “pueblo elegido”.

UNA HISTORIA SERIA

Por su parte, Jeremy Dauber, el también autor del extraordinario libro aun no traducido al español, **In the Demon's Bedroom. Yiddish Literature and the Early Modern**, publicado en 2010, en **Una historia seria** —cuyo único problema es el precio: \$716.00—, en las 445 páginas del volumen se sumerge en el “humor judío” que los estudiosos siempre han remarcado como un aspecto fundamental del judaísmo, impregnando su tradición cultural desde el Viejo Testamento.

El catedrático de cultura Yiddish explora, minuciosamente las raíces del humor judío y su evolución hasta los caóticos días que nos ha tocado vivir. Como un cirujano que no utiliza ya el bisturí sino el rayo láser basado en el análisis de las formas tradicionales del citado humor judío —la sátira, el ingenio o la escatología, entre otros recursos—, pone en claro que las persecuciones, el exilio (la aliyá, emigración a la tierra de Israel), la asimilación cultural, la religiosidad (que no todos los hebreos practican, eso es verdad), la diáspora (la dispersión del pueblo judío después de la destrucción del Reino de Israel en el siglo VI a.C.), son imprescindibles para develar la experiencia judía, las columnas sobre las que se asienta su tradición cómica, que muchos consideran amarga.

A las veces, Jeremy Dauber (originario de Belleville, New Jersey, 1973), con excelente olfato, que supera a los fieles caninos, rastrea en las alturas y en las simas, el éxito y la derrota de los relevantes arquetipos humorísticos judíos con el apoyo de maestros del nivel de Sholem Aleichem (del que en 2013 publicó **Los mundos de Scholem Aleichem**), Isaac Babel, Franz Kafka, los inolvidables hermanos Marx (Groucho, Harpo y Chico), Woody Allen, Joan Rivera, Philip Roth, Mel Brooks, Sarah Silverman, Larry David y muchos otros.

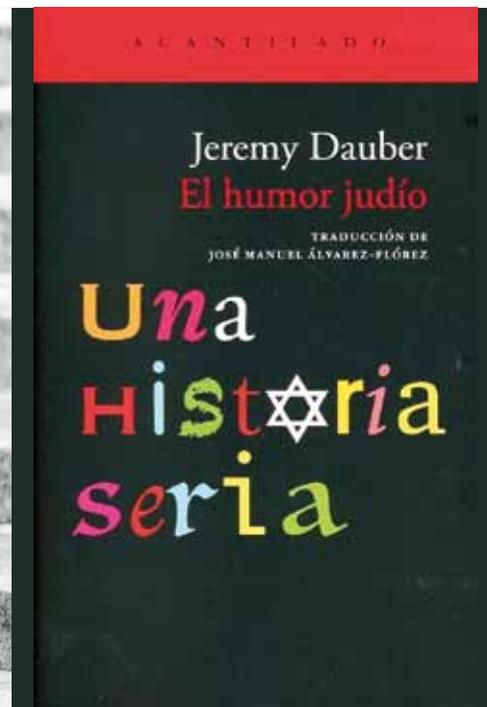
El ensayo de Dauber, no solo es riguroso, sino también divertido, que aborda con gran sentido del humor —como debería de ser—, un asunto tan serio como la propia historia del pueblo judío que recuerda, página tras página, que en muchas ocasiones “la risa puede restaurar el equilibrio de la cordura”. De otra suerte, si los hijos de Abraham no tuvieran esa reserva humorística, es posible que Israel hubiera pasado ya, con tantos enemigos rodeándolo, a mejor vida.

No puedo poner punto final a este comentario sobre un libro del humor judío, sin copiar el chiste preferido del autor sobre el prejuicio popular de que los judíos queman sus negocios para cobrar el dinero del seguro: “Un hombre se acerca a Cohen (personaje de una serie de cortos fílmicos) y le dice: *Cuánto lo siento Cohen, me he enterado de que se quemó su tienda ayer. —Chsss! ¡Es mañana!”.

Y, como dijo Groucho Marx: “Si no les gusta este, tengo otros”. VALE.



Bernardo González Solano ✍





Normalizando la crueldad

Masacre en el festival de música electrónica de Reim, octubre de 2023

Una de aquellas madrugadas cuando no podía dormir, en vez de ponerme a orar, escribir o contemplar las estrellas, tomé mi celular y comencé a pasear mi dedo por las diferentes realidades virtuales, lo que buscaba era quedarme dormida, pero la red me atrapó. “*Debería existir un centro de rehabilitación para poder dejar esta maldita adicción*”, me dije. De pronto un ciber artículo me atrapó hablaba de un Dj mexicano que narra cómo sobrevivió a la masacre del festival de música electrónica Nova, en la frontera con Gaza, dentro de sus palabras tartamudas y mudas, narra la muerte a sangre fría de su amiga **Shani Louk** y del secuestro de su novio mexicano conocido como **Orión**. Estamos tan acostumbrados a la violencia que esta noticia iba seguida por otra de venta de casas y otra de promociones de viajes, es decir esto parecía no tener relevancia. Busqué información al filo de la *black web* y un artículo me llevó a otro enlace y sucesivamente, vi imá-

genes que me quedaron tatuadas en los parpados: víctimas inocentes, cuerpos torcidos masacrados, desangrándose y escupidos por aquellos terroristas, cuerpos exhibidos como trofeo, autos incendiados, ropa, zapatos, objetos y cuerpos dispersos por un amplio baldío seco.

En ese momento recordé que a mi hijo le daba por ir a ese tipo de festivales y estaba en Europa, inmediatamente le hablé. Sentí que la vida me entró cuando escuché su voz, pero quedé absorta al escucharle decir que varios de sus amigos habían sido asesinados y otros estaban desaparecidos, me mandó fotos de ellos, jóvenes de entre 18 y 25 años masacrados. Me pregunté, ¿Cómo permitieron un festival de esa índole en esa zona de riesgo?, **¿Cómo es posible que los policías de la zona “oficiales” no pudieran advertir y rescatar a los jóvenes si están entrenados con la máxima tecnología en el mundo?**

Leí los testimonios de los sobrevivientes totalmente dislocada y como las olas del libro de Virginia Woolf un alud de voces resurgió: **Yuri** decía: «Jamás olvidaré el festival de música Nova, la gente llegó como a las doce de la noche, bailamos hasta las seis treinta de la mañana, de pronto se escucharon sirenas, misiles y detonaciones, la música se detuvo nadie entendía qué pasaba, sentíamos pánico, todos corrían, de pronto, unos terroristas comenzaron a tirar en diferentes sentidos, no sabías de dónde venía la bala». **Uma** compartió: «... Nos subimos al auto, pero tanto tráfico nos atrapó en el camino, había fuego cruzado y aquellos hombres estaban incendiando coches, decidimos huir». **Rumi** testificó en voz baja: «En algún punto vimos a lo lejos paracaidistas y una especie de policías pasaron con un megáfono avisando que saliéramos, pero inmediatamente llegaron unas pick up blancas que sitiaron el camino, huimos para escondernos en un bosque,





Testimonio de DJ mexicano sobreviviente del festival Nova



algunos compañeros fueron tiroteados, las personas caían como pájaros, yo me escondí en el bosque y los terroristas comenzaron a disparar por todas partes, en el escape desesperado se me acercó alguien, no le vi la cara, le temblaban las piernas y corría con dificultad, gritaba "no me dejes solo, ¡tengo miedo!", lo cogí del brazo y prácticamente lo iba jalando buscábamos un refugio, pero estábamos en un claro, lejos de todo, finalmente nos hicimos los muertos, los terroristas pasaron de largo». **Japur:** «Se escuchaban las detonaciones le llamábamos a la policía, pero nadie contestó. Algunos policías que veíamos en esa cacería de humanos también estaban asustados, no tenían señal en sus radios y tampoco sabían qué hacer, todo era confusión y terror». **Liam:** «Mis amigos y yo nos escondimos entre arbustos, a lo lejos escuchábamos como secuestraban, golpeaban y violaban, alaridos, quejidos y gente muriendo, veíamos las botas pasar y una nube de polvo, y en diferentes idiomas, lanzaban ordenes de ataque, no

sabíamos quién era quién, los terroristas nos cazaban con saña como si nosotros estuviéramos involucrados en temas políticos, este era un festival por la paz». Y las voces continúan: «En un momento los terroristas nos encontraron y comenzaron a disparar asesinaron a varios... Yo pude escapar, vi que venían detrás de mí y de pronto sentí que alguien me jaló, era un amigo que estaba en un agujero escondido, nos refugiamos ahí por cuatro horas. La sensación de cuando se van acercando poco a poco los armados es indescriptible vi la muerte de frente, contuvimos la respiración y después de un tiempo, que me pareció eterno, hubo silencio y al salir nos dimos cuenta que estábamos perdidos muy lejos de la frontera de Gaza». **Natanel** también dio su testimonio: «Después de horas de estar escondidos entre las ramas, finalmente hicimos contacto con el ejército, policías o cualquier persona que fuera pasando, a algunos nos rescataron. **Gad** se escondió en un árbol, **Naveh** nos vino a rescatar, pero hubo muchos otros que nunca

más los volvimos a ver». **Yaelle:** «No teníamos agua. Todos estábamos callados, era la muerte, sentíamos el holocausto sobre nuestra cabeza, cuerpos por todas partes en todas direcciones, charcos de sangre y después de nueve horas, finalmente, el ejército entró. **En esa soledad recuerdo que yo solo miraba al cielo e imploraba a Dios ¡Quiero vivir, hago lo que sea, aun soy joven!** Pero lo peor fue lo que le sucedió a **Shani Louk**, nosotros la conocíamos bien porque nos encontrábamos en diferentes festivales, con su novio mexicano, pero cuando vimos su imagen exhibida en todos los medios, se nos salió en el alma, **jamás venga Hamas. Hoy, a todas estas voces se les han unido, millones de voces más preguntando: ¿Dónde están los rehenes?, ¿Dónde están los desaparecidos?, ¿De quién es esa guerra?**

Marcela Magdaleno ✍



Si quieres que tu vida sea lo que esperas, aprende a interpretar qué necesita tu mente, cuerpo y espíritu. Cada pensamiento expresa tus emociones, las cuales, son la forma cómo percibes el mundo y es una guía para saber en qué área del comportamiento tienes que trabajar para lograr vivir con paz y tranquilidad. Representa un trabajo diario de entrenamiento en el *gym* mental, es decir, en el momento en que logras el equilibrio en tu vida, podrás enfrentar cualquier situación por complicada que parezca.

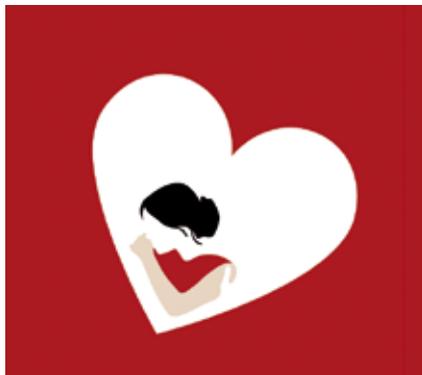
Para conseguir tu bienestar mental, debes saber qué quieres en la vida. Gestionar las emociones para poder resolver los problemas al transformarlos en soluciones y esto se obtiene mediante el equilibrio personal.

Pero ¿cómo vas a lograr la armonía y el control sobre tu mente?

Existen diferentes opciones que facilitan la comprensión y te ayudan a tener un equilibrio emocional para que vivas de manera sana interiormente y puedas gozar de paz, armonía y felicidad.

Amor

Debe estar presente como un pilar que mantiene fuerte el corazón y tu mente. Ya que refuerza de forma positiva los sentimientos. Es decir, si te amas y te aceptas, podrás dar amor a otras personas y construir tu interior de pensamientos positivos. Ese amor te va a permitir, valorarte, dejar de ser un juez castigador y centrarte en redescubrir tu potencial, así como potenciar tus talentos y habilidades. Más aún, guiar tu corazón para que no se equivoque y tome las mejores decisiones. Sin embargo, el amor más grande, es el que estableces contigo mismo. Es un compromiso de no traicionarte cuando las cosas no salen como esperas, sino ser paciente y desde el gran amor que te tienes, levantarte y continuar.



Puntualidad

Existen reglas para vivir en armonía. Una de ellas es la puntualidad, demuestra tu educación y que valoras el tiempo de los otros. Es cuestión de tener una buena capacidad de planificación y or-

ganización para que siempre llegues a tiempo y te distingas como una persona responsable, atenta y respetuosa. Sin embargo, puede aparecer algún imprevisto, pero sabrás cómo resolverlo.

Las personas impuntuales tienen malos hábitos, se la pasan pidiendo disculpas todo el tiempo y generan un ambiente tenso, así que es importante agendar y planear las actividades para salir con tiempo de anticipación. Este tipo de comportamiento muestra que no tienen orden en su vida y normalmente viven buscando pretextos y se estresan cuando se dan cuenta que el tiempo no les favorece. Es vivir de forma desorganizada, con falta de planeación y control del tiempo.

Pedir una disculpa

Otra regla que permite vivir en armonía es pedir una disculpa cuando te has equivocado, y ha ocasionado alguna situación que puede afectar la relación con otras personas. Es buscar la re-



conciliación con el individuo afectado para evitar que las cosas se salgan de control. Es tener el valor de reconocer que se cometió algún error y es momento de enmendarlo. Pedir una disculpa no es debilidad, es todo lo contrario, es un acto de valentía y de humildad.

Prometer

Existen diferentes reglas para lograr una vida de calidad, y como hemos visto, el resultado final es la armonía que se ve reflejada en el prometer. Cuando se queda en algo se debe realizar, para evitar que se pierda la confianza y la credibilidad. Es un compromiso cumplir la palabra. Las personas que llevan a cabo sus promesas demuestran sus valores y asumen con responsabilidad el compromiso pactado.

Hay que tener presente siempre la frase, "Las palabras se las lleva el viento". Suele ser muy desalentador cuando alguien incumple una promesa y busca excusas para no asumir su acuerdo, genera desconfianza y falta de empatía hacia los demás. Generando una cadena de pretextos y mentiras. Cuando la persona no puede cumplir es mejor no comprometerse, para no generar falsas expectativas.

Dar lo mejor de ti

Una Regla de oro para vivir en armonía, es cuando das lo mejor de ti. Cuando tu ser interior y la vida psíquica la elevas a un nivel superior y canalizas todo tu potencial en dar lo mejor a los demás. Emocionalmente has aprendido a controlar tus emociones para sentirte en armonía.

Caminas por la vida, centrado en el presente, disfrutando enormemente todo lo que haces y descubres cómo puedes dar un valor agregado. Realizas tus metas y eso te permite sentirte pleno y, por ende, feliz porque sabes que los límites solo están en la mente. Eres un ser de amor, de gran corazón; tienes empatía y, sabes apoyar y ayudar a otras personas sin esperar nada a cambio.

Ser tolerante

La condescendencia te permite vivir en armonía, estando consciente que las personas no pueden ser como tú deseas y muchas veces sus actitudes te pueden desilusionar. Para ello, debes aprender a ser paciente y cuando sientas que vas a perder el control, respira profundo y podrás sentir un grado de paz que hará que el momento, no se transforme en una mala convivencia.

La tolerancia es saber escuchar con empatía y entender que cada ser humano viene de una historia diferente, que las vivencias marcaron su existencia y su visión de entender y comprender el mundo es distinto al tuyo, y aunque, piense lo contrario, el respeto debe prevalecer ante todo. Así mismo, empatizar para lograr una convivencia sana y conciliar las diferencias, culturales, religiosas y políticas.

Armonía en la Familia

Sentirte en un ambiente pleno de respeto mutuo entre todos los miembros de tu familia, conlleva, un trabajo en equipo. Cada quien aporta algo significativo y de gran valor, es decir, para poder estar todos en sintonía tiene que existir amor, respeto y fomentar una convivencia sana de unión; respetar las reglas y normas familiares establecidas. Promover actividades de interés común, comidas donde todos participen en la elaboración de los alimentos, tarde de películas acompañada de palomitas de maíz, así como, practicar algún deporte y planear viajes. También es importante estar al pendiente del grupo y que cada uno contribuya en las actividades del hogar.

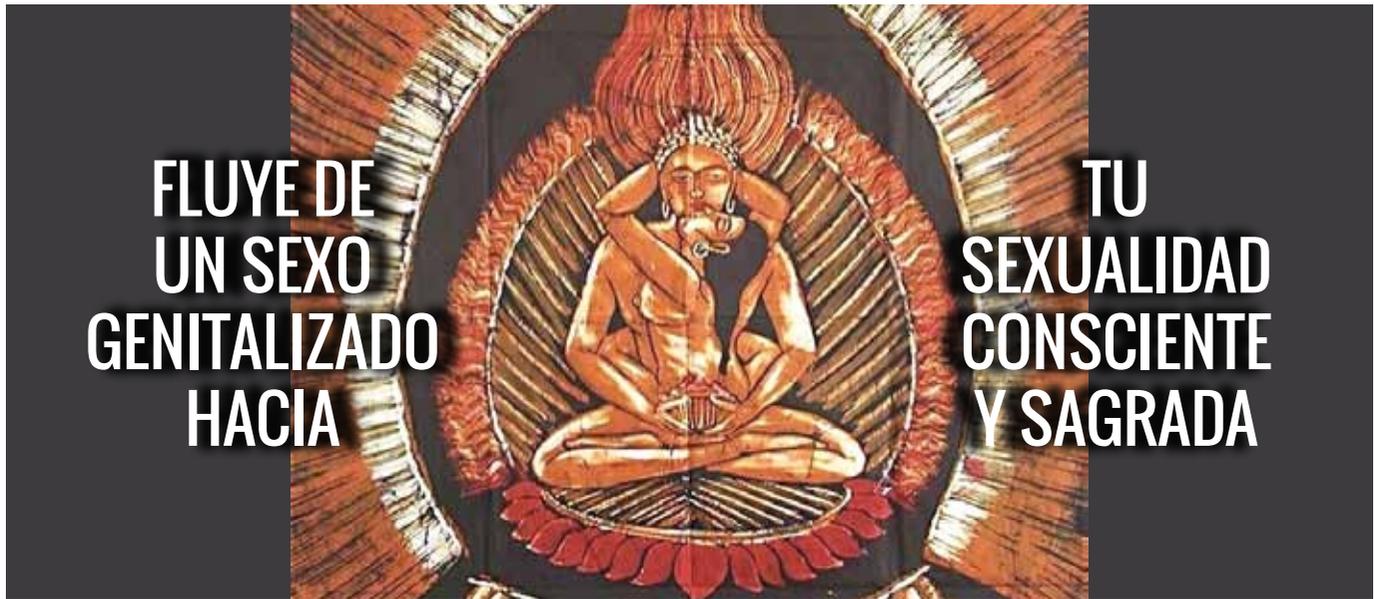
Vivir en armonía es alinear tu mente, emociones y actitudes. Es lograr el equilibrio perfecto y buscar ser feliz contribuyendo a hacer de este mundo un mejor lugar.

"Cuando mente, cuerpo y espíritu están en armonía, la consecuencia natural es la felicidad".
Deepak Chopra



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





FLUYE DE
UN SEXO
GENITALIZADO
HACIA

TU
SEXUALIDAD
CONSCIENTE
Y SAGRADA

Fluye con la existencia y deja de oponerte a los signos del espíritu. Si cuando persigues algo, en tu vida sexual, sucede otra cosa, acepta relajadamente el cambio porque sucede que ésta es la manera más directa de alcanzar lo que persigues. Es importante que consideres si tu vida tiene una finalidad, un objetivo de *para qué y hacia dónde te diriges*, también, es importante que te plantees cuestiones tales como *¿cuál es tu finalidad a lo largo de tu existencia respecto a tu vida sexual?* Si lo pudieras definir en una frase, *¿cuál sería?*

Es importante porque en aquello que te enfoques, se desatará una serie de situaciones que “ayudarán” a que se desarrolle y se plasme ese objetivo. Incluso si, hasta ahora, no te has cuestionado nada respecto de tu vida sexual y, mucho menos, la has encaminado en ninguna dirección, todo lo que estés viviendo sexualmente, es el resultado de una serie de decisiones que has estado tomando a lo largo o corto de tu vida, ya sea de forma consciente o inconsciente. Así que, **si quieres vivir una vida sexual placentera, orgásmica, creativa e irracional, primero, analiza tu presente y, luego, de tu pasado, reflexiona qué te hizo tomar decisiones que hoy te sitúan en tu específico presente sexual.**

Ciertas personas pueden tomar a mal el formular sus metas respecto a su vida y, aún más, respecto a su vida sexual expresando cosas como **“Eso no sirve para nada”, “No tengo ningún objetivo”** e incluso **“Soy incapaz de pro-**

yectarme hacia el futuro”. Este tipo de expresiones, en general, **son signos de que no fuimos bien acogidos tras nuestro nacimiento y que nuestros padres no supieron o no pudieron considerar a aquellos niños recién nacidos que éramos como un objetivo en sí mismo. Si es así, es posible que las personas que no pueden plantearse metas en su vida en general y, en su vida sexual permanezcan prisioneras de esa carencia y se vean privadas de proyectarse al porvenir ya que, inconscientemente, desean ser el centro de atención de sus padres, que se convierte en su objetivo principal. Ejemplo de esto son las constantes rivalidades entre hermanos por aceptar o rechazar a los padres que se dan en muchísimas familias.** Por consiguiente, esto hará que estas personas sigan esclavas de ese deseo, en lugar de ofrecerse a sí mismas la posibilidad de un objetivo propio en el que se experimente y se viva el tipo de sexualidad que realmente se quiere vivir sin repetir patrones sexuales de comportamientos heredados.

En otras palabras, si no logras plantearte un objetivo en tu vida ni en tu sexualidad, es porque tu círculo familiar te mantiene encerrado(a) en el pasado. Esto debido a la carencia afectiva que tienes, pero que puedes, si lo decides, transformarla en autenticidad y libertad. Sin embargo, de momento, podrías formularle una respuesta para el objetivo de tu vida sexual del tipo: “Encontrar mi finalidad respecto a mi vida sexual”.

El simple hecho de plantearte la pregunta y formular la respuesta anterior, le da una dirección con proyección determinante a tu vida y a tu sexualidad ya que, con este simple hecho, has dirigido tu atención hacia ti mismo(a) y no hacia el exterior, hacia lo que se espera de ti, hacia, incluso, lo que tú mismo(a) esperas de ti, desgraciadamente, basado(a) en los demás, ya sean parientes, amigos, sociedad, religión y, hasta, personajes históricos, artistas, escritores, etc... que, por muy ejemplares que pudieran ser, seguirías imitando, deseando, fantaseando con todo lo que no eres tú y, en consecuencia, obteniendo frustraciones de diversas formas.

Si, al plantearte tu objetivo de vida y tu objetivo sexual, éste coincidiese con aquellos códigos familiares que nos prohíben, no nos dejan o nos hacen creer que es imposible de lograr. Entonces, el análisis de dichos códigos familiares se convierte en un conjunto de rastros, trabas y creaciones psíquicas que se oponen a la realización de nuestro verdadero proyecto. **¿Cómo es que quieres vivir tu sexualidad?, de tu respuesta depende tu proyección de vida y sus consecuencias.**

Para ello, **es importante que ubiques desde qué lugar te estas planteando tu vida sexual** ya que de ello depende si ésta es puramente una sexualidad genitalizada que aunque puede ser muy variada en sus matices, no deja de manifestarse en los 3 primeros niveles del canal de ascenso de la energía sexual (1º: Nivel básico genital, 2º: Nivel sensualidad,



erotismo, creatividad y/o apego, dolor y obsesión y 3º: Nivel sexo por la unión inconsciente de la neurosis de dos árboles genealógicos en la que suele darse el victimismo y la tiranía) o desde una sexualidad consciente y sagrada en la que la energía sexual pasa por los tres primeros niveles del canal central (columna vertebral) continuando su ascenso hacia el cuarto nivel de la apertura del corazón, el quinto la fusión de la propia verdad de los amantes, al sexto en la fusión y al séptimo, la disolución y el vínculo con la espiritualidad en la danza amorosa.

La Sexualidad es Sagrada, en primer lugar, porque es la Vida y la Fuerza Vital del origen de todos. La práctica del sexo no es igual al desarrollo de la Fuerza Vital de la Energía Sexual, son cosas completamente diferentes. Desafortunadamente la fuerza vital del sexo es casi nula o desconocida casi siempre mal entendida por la humanidad y se confunde con aberraciones y perversiones sexuales... En todas las prácticas de alta espiritualidad se encuentra implicada siempre la fuerza vital sexual que es la fuerza natural del ser humano que se puede utilizar para ser un Ser Co-creador en todos los aspectos de la vida. Si eres honesto(a), ¿quién no anhela sentirse poderoso(a) creador(a) y siempre estar bien en todos los sentidos de la vida?. Somos todos, absolutamente, seres sexuales, y el hecho de que las manifestaciones de la sexualidad sean infinitamente variables, cíclicas y con intensidades diferentes no quiere decir que no seas un ser sexual.

Para comprender esto un poco mejor te comento, tu sexualidad se manifiesta desde el momento en que naces por el simple hecho de venir de madre y padre. Todos llegamos a través de dos. Bien, si te permites y te das la oportunidad de observar tu sexualidad desde una perspectiva expansiva se te hará más fácil comprender lo que a continuación te menciono a través de una anécdota con la que te podrás identificar total o parcialmente y te darás cuenta cómo es que TU SEXUALIDAD nace y crece contigo conforme avanzas en tu camino de vida...

Todo comienza cuando... Eres un bebé que llega al mundo, no importan las circunstancias, llegas porque ya eres deseado(a) por el Universo y por ello naces con la magia de la Vida misma. Empiezas a crecer y, dependiendo de tu propia historia personal, tu Sexualidad crece contigo, es aquí donde se empiezan a establecer las “diferencias entre unos y otros”. Luego, si te acaricias en determinadas zonas de tu cuerpo, descubres las sensaciones que sientes son diferentes y te provocan diversas respuestas, todas naturales por supuesto. Tu piel entera, desde el cuero cabelludo hasta el dedo pequeño de tus pies, está plena y absolutamente viva, siente, vibra y desea, en forma natural, ser acariciada, cuidada, protegida. Al hablar notas que los tonos más suaves en la voz te seducen y te alientan a entablar una conversación con las personas más cercanas a ti, pero sobretodo, al escuchar el sonido de tu propia voz surge una identificación de intimi-

dad que empieza a formar tu identidad, ésta, te permite expresarte y disfrutas el poder aprender a modular tus tonos de voz. En este punto, inevitablemente hemos de involucrar **tu sentido del oído** que es básicamente el que capta y te envía los mensajes que agradan a tu ser. Todo ello tiene implícita la connotación sexual, no estoy aún entrando en el erotismo que forma parte de la sexualidad. Bien, a medida que sigues creciendo y te sigues relacionando, primero contigo, te vas convirtiendo en un(a) precioso(a) niño(a): te gusta mirarte al espejo, te gusta verte bien, te gusta coquetear contigo, te agrada tu mirada, tu cabello, tus labios, tus manos, tus piernas. Todo sigue siendo natural y es maravilloso. Porqué menciono tanto la palabra “natural”, pues porque se ha perdido la naturalidad en la sexualidad y es importante recuperarla.

Cuando tienes alrededor de los 7 a 12 años empiezan a activarse en forma natural tus hormonas sexuales y empiezas a disfrutar de ti misma(o) en formas más variables pues te empiezan a llamar la atención los seres humanos del sexo opuesto, el sentir de tu piel se activa en un plano -digámoslo- suavemente erótico y sensual, tus emociones juegan aquí ya un papel muy trascendental...

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





CEMEFI reconoció a autores de piezas de comunicación de beneficio social

Se celebró la edición número 23 del concurso del Caracol de Plata, que premia a los mejores mensajes de beneficio social. Cemefi reconoció ocho piezas de comunicación provenientes de Argentina, Colombia, México y República Dominicana. Los ganadores recibieron el Caracol de Plata de manos de Gustavo Lara Alcántara, Miembro del Consejo del Tecnológico de Monterrey, Campus Toluca; Verónica Hernández Aguilar, Chief Executive Officer de Ogilvy México; Ricardo Bucio Mújica, Presidente Ejecutivo de Cemefi; Sergio López Zepeda, Presidente Ejecutivo de Alianza por el Valor Estratégico de las Marcas y Héctor Salinas, CEO de McCann Health México... Pilar Parás García, presidente del Consejo Directivo de Cemefi, agradeció la participación de 650 jóvenes universitarios y de 260 profesionales de la publicidad que participaron en este certamen. “Hoy tenemos que acelerar las respuestas a las necesidades globales, y el Caracol de Plata nos permite ver cómo nos unimos países de Iberoamérica para promover cambios. Gracias porque con sus mensajes concientizan a diversos públicos y los motivan a participar en la solución de problemáticas que nos aquejan”; señaló.



Lidya Fresnedo, nueva presidente de PRORP

La Asociación Mexicana de Profesionales de Relaciones Públicas (PRORP), celebró su Congreso Anual RADICAL, y en ese marco renovó su mesa directiva con Lidya Fresnedo como nueva presidente, quien ha formado parte de ella desde 2007. Forman parte de la mesa directiva Amanda Bernstein, de Weber Shandwick; Mauricio Gutiérrez, de H+K y JeffreyGroup México; Roxana Núñez, del Consejo de la Comunicación; Rogelio Blanco, de Ágora; Óscar Kauffman, de Torres Carrera México; Olga Oro, de Mex PR Digital; María Martín, de Zimat; José Manuel Sierra, de Carral/Sierra, y Jorge D'Garay-Pallares, de D'Garay MXUS. Para culminar se realizó la premiación de los SABRE Awards LATAM 2023, que reconocen campañas de RP con altos niveles de planificación, creatividad y resultados empresariales en la región. Las preseas las entregó Paul Holmes, presidente de Provoke Media. Entre los ganadores se contaron BESO by LLYC, Edelman México, Zimat Consultores, Grupo IMU con Eje Comunicación, Kimberly Clark, Cloralex, Porter Novelli/The&Partnership/MediaCom, Amazon con JeffreyGroup, Animal Político con Weber Shandwick, y Nissan Motor Corporation

La carrera World Solar Challenge, promoción de energía solar

Se llevó a cabo la carrera de autos solares más importante a nivel global, el World Solar Challenge, en la que jóvenes ingenieros utilizan únicamente esta fuente de energía para diseñar, fabricar y construir los vehículos solares más innovadores, duraderos y energéticamente eficientes. Durante esta prueba, los conductores de los 38 equipos de todo el mundo atravesaron más de tres mil kilómetros del desierto de Australia, enfrentando viento y clima desde Darwin hasta Adelaide. Y todo esto, sin una sola gota de combustible. El Equipo Sonnenwagen, conformado por estudiantes de la Universidad Técnica (RWTH) y la Universidad de Ciencias Aplicadas, ambas de Aquisgrán, Alemania, partió de la primera posición con su novedoso auto “Adelie”. Dicho vehículo, fue desarrollado en conjunto con la compañía Covestro, empresa de producción de polímeros de alto rendimiento. Covestro ha marcado un parteaguas en el sector del deporte y el automovilismo, ya que, por un lado, el Adelie integra un diseño optimizado que lo hace un 16% más ligero que su predecesor, inclusive su chasis pesa una quinta parte menos.



EQUINIX

Equinix, la Empresa del Año 2023

Equinix, Inc. empresa de infraestructura digital, fue reconocida por Frost & Sullivan como la Empresa del Año 2023 a las Mejores Prácticas en la industria de servicios de data center en América Latina. El distintivo se otorga a empresas que están a la vanguardia en innovación y crecimiento en sus respectivas áreas e industrias, en donde consolidan su posición de liderazgo innovando y creando nuevos productos, soluciones y servicios que satisfacen las necesidades en constante evolución de sus clientes. Según Frost & Sullivan, se pronostica que el mercado latinoamericano de centros de datos tendrá una tasa de crecimiento anual del 4.5% de 2021 a 2026. La firma resalta que, a pesar de las oportunidades de alto crecimiento, la región enfrenta varios desafíos industriales, incluidas situaciones políticas inestables, limitaciones de la cadena de suministro, retrasos en la entrega, aumento de los costos de la energía y escasez de mano de obra calificada, todo esto aumenta la demanda de herramientas digitales ágiles que permitan una integración transparente al ecosistema digital de socios y proveedores de servicios en varias regiones, particularmente en Brasil, Chile, Colombia y México.



Bupa México y COPAME unen fuerzas en beneficio de deportistas paralímpicos mexicanos



Bupa México firmó una alianza con el Comité Paralímpico Mexicano (COPAME), la cual consiste en apoyar el crecimiento del deporte adaptado en México, siendo uno de los principales objetivos el desarrollo del Movimiento Paralímpico rumbo a los próximos Juegos Paralímpicos París 2024. La alianza establecida entre COPAME y Bupa México tendrá una vigencia de un año. Los fondos otorgados por Bupa México servirán para la difusión, promoción y capacitación de los paratletas seleccionados nacionales que se preparan para estar presentes en la justa deportiva veraniega más importante en París 2024. Además, COPAME podrá realizar congresos y capacitación para los entrenadores, metodólogos y cuerpo técnico, con el fin de impulsar la actualización e innovación, lo que les permite tener mayores herramientas y mejoras en el entrenamiento. El objetivo es crear y desarrollar un mejor talento deportivo en México. Esta alianza es parte de una estrategia global que ya sucede en otros países como Gran Bretaña, Chile, España y Polonia, pues apoyar la salud física y mental, así como fomentar la inclusión, son objetivos que Bupa tiene a nivel global y que se alinean con distintos comités internacionales. Se espera que otros países se firmen acuerdos similares donde deportistas paralímpicos sean beneficiados, pero, sobre todo, donde distintos comités ayuden a Bupa a cumplir con su objetivo de ayudar a las personas a tener vidas más largas, sanas y felices, y crear un mundo mejor.

Crece el Pacto Nacional por la Ciberseguridad de Niñas, Niños y Adolescentes

El senador Jorge Carlos Ramírez Marín encabezó una nueva firma del Pacto Nacional por la Ciberseguridad de Niñas, Niños y Adolescentes, que fue suscrito por nuevas empresas entre las que destacan Amazon Web Services, CDETECH, CGMPS, ContratosApp, Buró de Inteligencia Digital Trouvé, Core Group Solutions, Diálogo Corporativo, Diggitalera, Digital Venture, Game Center, Girl Happen, Hazz Comunicación, ICB Consultores, Kartha NFC SmartCard, Knowsy A.I., White Bx Project, Pikit, Onistec, Grupo Helvex, Offerwise, Cincel. En el evento la Asociación de Internet MX presentó el Estudio de Ciberseguridad México 2023, en el cual se destaca que para el 73% de los usuarios de Internet, el primer motivo de preocupación son los ataques relacionados con aspectos financieros. También que un 66% teme por la suplantación de identidad que, además de ser de índole financiera, también puede afectar la esfera de lo privado. Esto permite inferir que, al ser los principales usuarios de las generaciones más productivas, se sienten en riesgo principalmente por ataques que puedan afectar su economía y su prestigio. Ante esta preocupación, los usuarios señalan que la medida que consideran más importante para proteger sus dispositivos es no compartir sus contraseñas (79%), lo que sugiere un conocimiento elemental sobre los recursos para la seguridad. Ya que, entre más especializada es la medida para proteger los dispositivos, menos se menciona su uso. Otras medidas: realizan respaldos regularmente (62%), utilizan redes privadas virtuales o VPN (53%), mantener actualizados su sistema operativo y aplicaciones (50%), instalar soluciones antimalware (44%). El estudio también revela que, lamentablemente, el 36% de los usuarios no están utilizando software de antivirus en sus computadoras, lo que representa un alarmante incremento de



21% respecto al 2022, cuando solo 15% respondieron estar en esa situación. En este mismo sentido, este año 38% de los usuarios revelaron que no están utilizando software de firewall en sus computadoras, esto indica un incremento de 21.7% respecto al 2022, cuando solo 16.3% respondieron estar en esa situación.



Carlos Bonilla
carlosbonilla_98@hotmail.com



Teatrikando

“Una Noche en Las Vegas”

¡Vive una experiencia única! Nunca se había intentado darnos una noche de inmersión en un cabaret de Las Vegas, ahora lo hacemos a través de una pareja que se ama, y la que nos comparte que va a un centro nocturno de Nevada a casarse y se mete en líos. Disfrutamos números musicales en los que representan a todo tipo de artistas como Elvis Presley, coreografías con numerosos elementos, llenas de color dorado y rojo, brillos titilantes que reproducen muy bien esos lugares tal cual nos lo muestran películas durante casi dos horas que dura el show. José Antonio López Tercero, conductor, cantante, lleva las maletas, para darnos una idea de que se puede esperar cualquier cosa. Lorena De la Garza (En la TV: *Dr. Cándido Pérez, Tal para cual*) Luis René Aguirre y un gran número de estrellas. Afuera, en el lobby hay mesas de póker y ruleta para que usted pruebe su suerte sin ningún temor a perder dinero. Nos ofrece la oportunidad de ir a Las Vegas por el precio de un boleto de teatro, sin el riesgo de gastar muchos dólares y de dejar hasta el abrigo empeñado. Por unos pesitos, nos vamos a vivir esta magnífica ilusión en el Teatro Silvia Pinal, cada fin de semana. Recomendable si gustan los buenos musicales.

Inteligencia Artificial, ¿nos está sometiendo?

Con música y baile usted se reirá y encontrará la respuesta. Tzaitel Santini, a quien conocemos desde hace largos años como actriz, cantante y claro, es ahora productora, ¡Destacada mujer de la escena! Ahora se encuentra como directora de un plantel en el que forma a nuevos valores del music hall, entre sus travesuras esta *Mowgli*. Así que acudí con la cabeza llena de preguntas, para disfrutar de una historia que debe respuestas a la duda que todos tenemos hoy: ¿Este bicho llamado Inteligencia Artificial será capaz de dominarnos, manipularnos, en vez de ser un simple entretenimiento? Una cosa es totalmente cierta: los humanos hemos pasado por múltiples retos a través de la historia: la imprenta, la Revolución Industrial, las grandes guerras,

el periodismo escrito, el telégrafo, la radio, la televisión, internet y siempre se ha dicho que cada etapa sepultará a la anterior, que dejará muertas a las antiguas. Pues esto no ha pasado y seguimos vivitos y coleando *homo sapiens*. No les cuento más, porque es necesario que vea usted el movimiento de cada uno de estos seres: Twitter, Facebook, Instagram y demás, se desplazan con un vestuario lleno de luces y color, ritmo no humano, de repente, se sueltan bailando, cantando y balancean sus cuerpos al ritmo de la música, un rock lleno de magia, cadencias y compases. Una breve temporada en el teatro Wilberto Cantón de la SOGEM, que advierte ya de una más larga.

¿Conocemos al Consumidor de Teatro?

Una vez más, se encuentra en crisis el espectáculo, queremos invitar a todos a este ejercicio. Los Baby boomers, (cuentan entre 56 y 73 años), La Generación X (nacidos entre 1965-1981), Millenials (1981-1993), Generación Z (1995 y posteriores) compran, adquieren y usan servicios, mercancías que les interesan, además, ¡E-mo-cio-nan! Adquieren video juegos y formas de esparcimiento ¡No-ve-do-sas! El gobierno y las grandes empresas quizá no se interesen, pero una investigación de Mercado pueden hacerla los grupos por ciudad o estado, de preferencia pueden evitar hacerlo vía internet, porque generalmente responden con nombres y obras famosas, aunque no las hayan visto. Es preferible hacerlo presencial, para ver las reacciones y actitudes ante las preguntas, por ejemplo: que les gustaba antes, que les gusta ahora y que les gustaría presenciar, hay la posibilidad de que nunca hayan visto teatro en ciertos lugares. Cada sitio debería tener preguntas distintas, para encontrar qué obra, elencos, autores, directores, actores, géneros, costo, distancia, les interesa ver. Para evitar que sea “alguien”, el que supone que “su idea”, es la que interesa al público. Eso provoca auto complacencia mental y múltiples bostezos; en ocasiones en nombre de la “universalidad”.

**Hay que amar el Arte en sí mismo
y no a sí mismo en el arte.**



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





Conoce este y más productos para tu salud.



Mangas de bambú



www.farmacio.com.mx



Esríbenos vía whatsapp