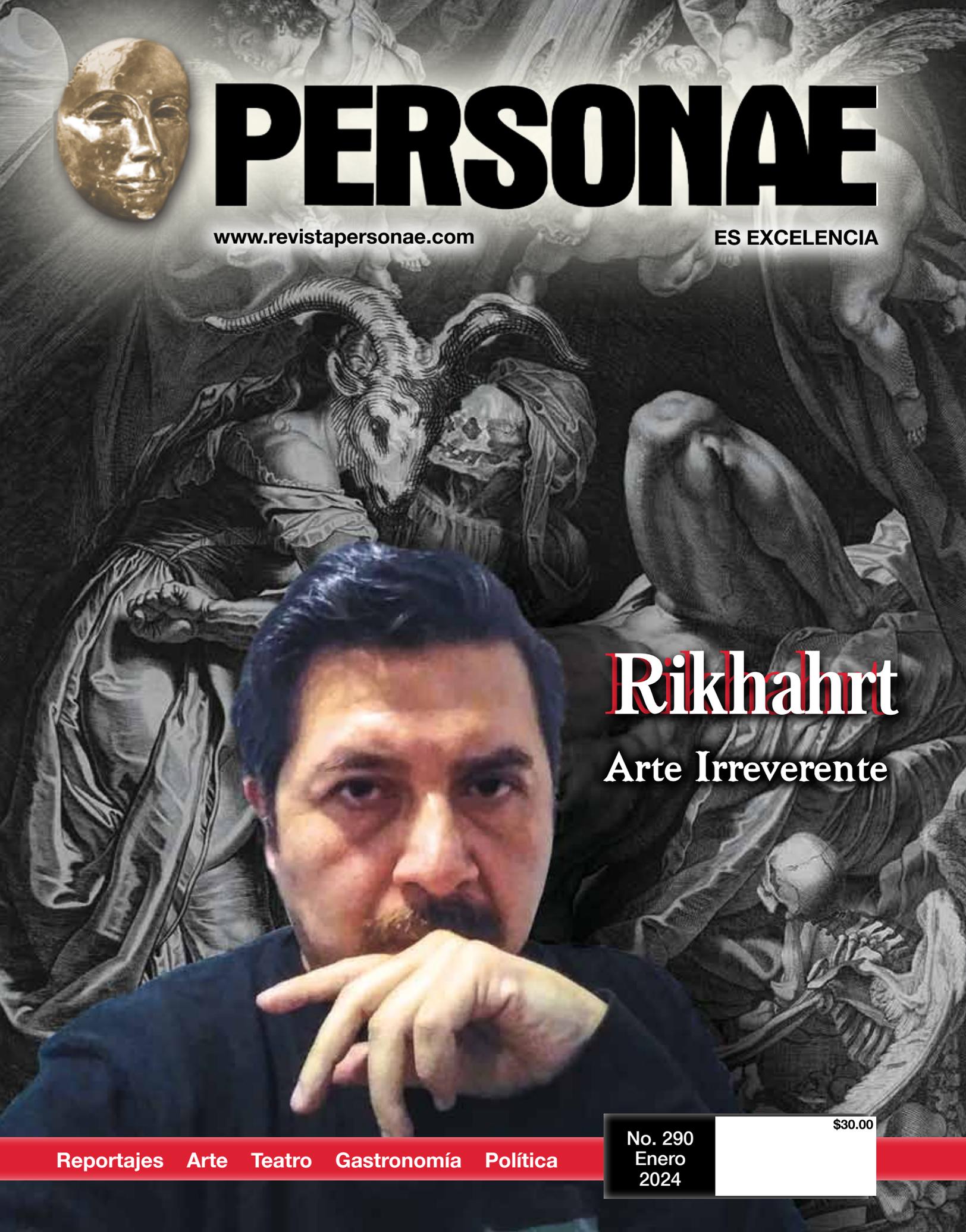




PERSONAE

www.revistapersonae.com

ES EXCELENCIA



Rikhhahrt

Arte Irreverente

Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 290
Enero
2024

\$30.00

Danorum Regii heroiq3
hystorico elegatia3 ap
one Gramati co natione
Dialandico necnō Roskil
densis ecclesie p3posito.
abbate sup3a recensos an
nos cōscrip3e nūc p3mū
literaria serie illustrare ter
sissime q3 implesse.



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

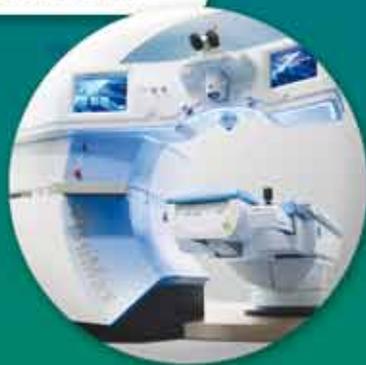


Miopía
Astigmatismo



Primero
en México

Equipo Amaris
de 7a Generación



Nuevo equipo VisuMax
Sin Navajas/Sin ojo seco



5543 1007

UNAM Ced. Prof 2146176
Aut. COFEPRIS 133300201A3440

www.omnilaser.com.mx

04

Conductora
Karla
Mariana



06

Periodista
Carlos
Guerrero



08

Político
Josefina
Vázquez
Mota



10

Embajador
de
Palestina,
Mohamed
A. I. Saadat



PERSONAE, Revista mensual
Número 290, Enero 2024
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: Ricardo Rodríguez

26
Arte



12 **Verso Converso**

Año de desastres y de vida

14 **Ambrosía**

Historia detrás del vino *Agustina*

16 **Gastronomía**

Mentor, cocina con alma griega

17 **Cine**

Estrenos

18 **Misceláneo**

Y que son 525,600 minutos...
Cicatrices, Tatuajes Imborrables I

22 **De Viaje**

Cuetzalan del Progreso

24 **Reporte Político**

El que por su gusto es buey...

30 **Ex Libris**

"El infinito en un junco", Irene Vallejo

32 **Personajes**

La bella flor de nochebuena
"En el óvalo de luz", Claudio Suárez C.

34 **Psicología**

Deseos de año nuevo

36 **Sexualidad**

El Coraje que requiere tu silencio sexual

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

Donde vayas,
te informamos

El medio en el que puedes confiar...

DIARIOIMAGEN
México

www.diarioimagen.net

edictosdiarioimagen@yahoo.com.mx



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



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

edicion@diarioimagen





Karla Mariana



Era tan solo una adolescente cuando ya conquistaba corazones en el Club Disney, pasó de ahí al grupo coreográfico vocal Perfiles, para después participar en melodramas como Clase 406, Rebelde, Por amar sin ley y Cabo, además es DJ profesional, empresaria y actualmente engalana con su carisma e impactante figura el programa *Me la juego* transmitido por Telehit los viernes a las 7 pm.

Los reflectores la convocaron cuando apenas era una niña de siete u ocho años de edad al ser invitada para interpretar a Pinocho en una obra de teatro.

Narra: “Tenía los chinos hasta la cintura, un pelo hermoso y me lo tenían que cortar para interpretar a un personaje masculino, y a mí me encantaba mi pelo, pero no lo dudé y ahí me di cuenta de la disposición y de las ganas que tenía de cambiar, de representar otro un personaje, otra persona y también de cuánto me gustaba esto”.

A los 14, estuvo un par de años en Club Disney, iniciando ya su carrera televisiva:

“Justo en ese programa nos meten a un curso de actuación en el CEFAC ([Centro de Formación Actoral de TV Azteca](#)) que era martes y jueves, intensivo, solamente para los conductores del programa y para gente que estaban preparando para conducir y actuar; éramos puros chavitos, era un grupo ‘especial’, podemos llamarle, y ahí, en esas clases ya dije «encanta la actuación». Fue donde ya dije estoy segura de que esta es mi pasión”.

Asistió a la audición del grupo *Perfiles* y para su sorpresa se quedó a pesar de su corta edad:

“Estuve ahí con Faisy, Sandra Echeverría, yo tenía 15 y medio, ellos tenían 26, 27. Era la más bebé, hice como cinco castings de baile, mi mamá siempre me metió a clases de ballet, de baile y pues estaba muy preparada y me quedé al final”.

La preparación ha sido crucial: “De por sí la actuación es una carrera en la que te enseña a hacer de todo, expresión verbal, expresión corporal, el baile no, eso siempre fue alterno, desde que estaba muy chiquita, pero un actor siempre tiene que saber de todo, cantar, bailar, cómo modular la voz y ser, básicamente, muy ágil con tu cuerpo”.

Al ver su impactante belleza cuesta trabajo imaginar que uno de sus primeros personajes de telenovela, fue *Pili, la fea de Clase 406*, nos cuenta:

“Tenía que llegar como una hora antes al llamado porque sí me ponían granitos de látex, me los pintaban de rojito, lentes, dientes postizos. Me vestían fatal y las trenzas relamidas, ya sabes, era otra persona, hablaba diferente, el personaje era una nerd”.

También cuenta con experiencia previa como conductora en la sección de espectáculos del programa *Todo un Show*, sin embargo, fue entonces que hizo una pausa:

“La verdad es que iba muy bien en mi carrera, subiendo, subiendo y, de repente, decidí irme estudiar Diseño de modas a Italia y dejé todo en pausa. Eso no fue conveniente para mi carrera artística porque tienes que estar ahí todo el tiempo, picando piedra, ser constante y disciplinada. Como mi mamá siempre me decía tienes que estudiar una carrera alterna, me fui a estudiar a Italia y ahí corté la línea de tiempo, puse la actuación en segundo plano, cuando yo sabía que esa

era mi pasión; pero también siempre he tenido mucha sensibilidad con la moda, siempre me ha llamado mucho la atención. Me fui, regresé, me casé y cuando me divorcié, dije yo no quiero enfocar mi energía en algo negativo, entonces voy a sacar mi línea de joyería, regreso a México, sigo tomando cursos de actuación para no dejarlo al cien, para poder retomarlo porque sí era algo que me faltaba”.

Sobre su proyecto actual, *Me la juego*, narra que cuando veía a Moisés Peñalosa le decía “tú serías perfecta para el programa”, mas fue un día que asistió como invitada para hablar de la novela de *Cabo* y sus proyectos de la joyería que cuajo su participación: “Ese día nos la pasamos tan bien todos, hicimos como *click* y me dijeron ‘*pues ya te quieres quedar*’, pero fueron todos. Me encanta la energía de todos, creo que es un programa muy divertido, más allá de ser un trabajo, es una gozadera total y te permiten ser tú, como que en Disney Club, todo era de memoria, no te podías equivocar. En el otro que era en vivo, era mucha responsabilidad, yo hacía mis noticias, las buscaba, redactaba, hacía las voces en off. Acá pues todo es improvisación, es muy buen ejercicio y está muy padre. Es de puros juegos, a mí me encanta, yo soy una persona súper juguetona y me dicen que soy súper irreverente, porque así soy en la vida. Está padre mostrarle a la gente quien realmente eres”.

Describe *Me la juego*: “Es un programa revolucionario, muy auténtico, un espacio para ser y hacer. Yo creo que muchas veces te limita la sociedad, la gente te dicen *qué* hacer, *qué sí*, que *no* y en este espacio somos libres. Es un espacio para *ser*, cada quien se expresa de lo que quiere, por eso también tenemos a los invitados, para que tengan un espacio de proyección, que vayan de nuevos emprendedores, mostrar el talento, que vayan a sensibilizarse, abrir más su corazón, a contarnos secretos y crear también una amistad con ellos porque siempre que termina el programa es así de hay que vernos después”.

Retornamos a su faceta de empresaria: “Mi joyería que se llama *Lunar*, básicamente es plata con piedras naturales como obsidiana, cuarzos, jade, ámbar, todas estas piedras que para mí representan mi infancia, porque yo me acuerdo cuando jugaba con piedras y

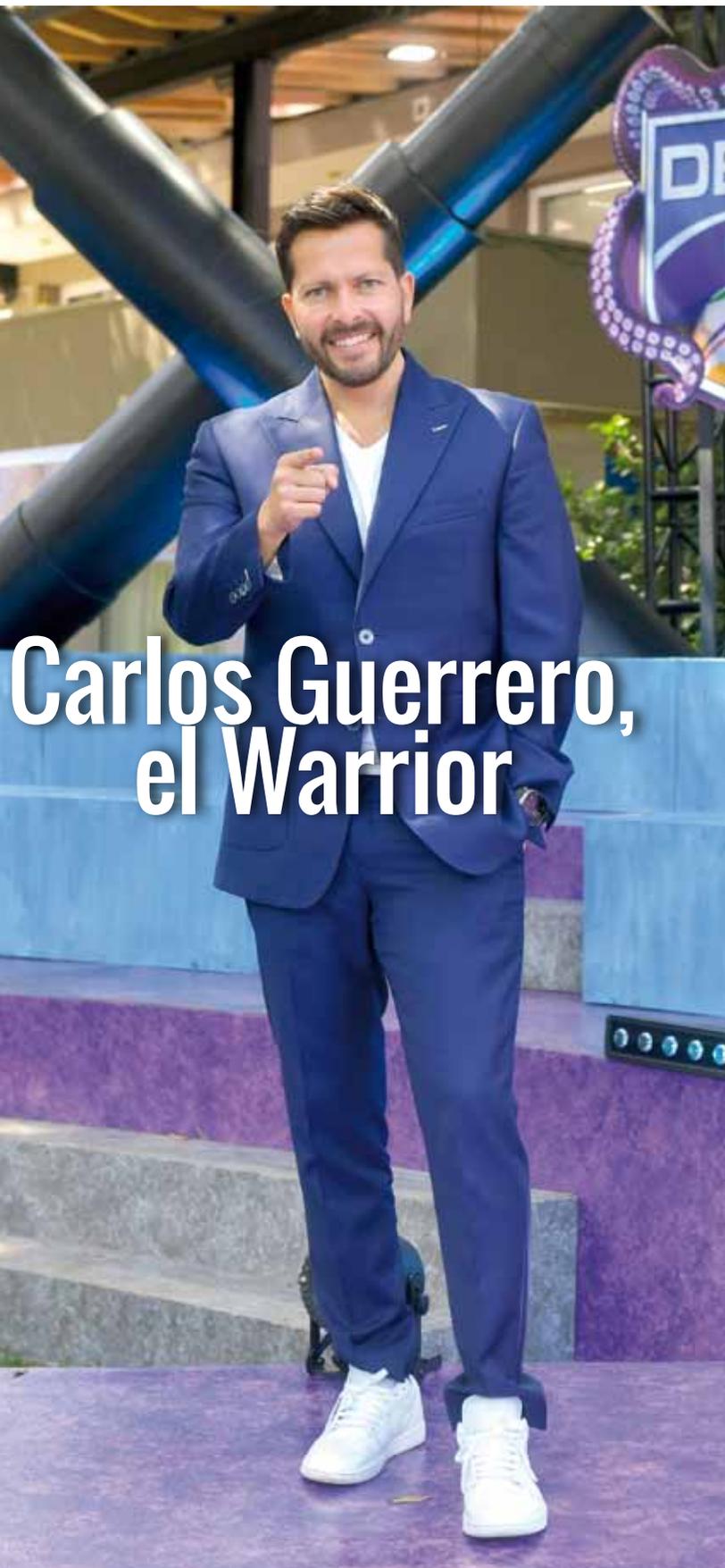
era el mejor momento de mi vida; no necesitaba ni el juguete más caro, ni el mejor coche, ni las joyas más caras, es ese momento en el que menos, es más. De ahí, siempre amé las piedras hasta que llegué al punto de crear la joyería con plata y piedras naturales, para crear amuletos y que la gente traiga algo mío y que los cuide de la mala energía. Me encanta trabajar con artesanos arte huichol, ir meterme ahí en el taller, con la gente, y que me enseñen y que creemos cosas juntos, todo ese tema me fascina”.

“Mi hobby es ser Dj. Aprendí a tocar cuando tomé unos cursos en Italia y aquí en México me enseñó un DJ al que le dicen Shine y Norman Hansell, dos personas súper talentosas con diferentes técnicas, todo suma y cada quien tiene su técnica y tú ya creas la tuya. Lo que más toco es hip hop, adoro la música, amo bailar. Como siempre tomé clases de baile y son puras cuentas, esto también es muy matemático, lo aprendí súper rápido y lo disfruto”, **nos confiesa.**

Para concluir se describe: “Ay soy un alma libre, una persona adicta a la adrenalina. Me encanta todo lo que tenga que ver con diversión, con lo extremo, ejercicio, algo que me haga vibrar de adentro hacia afuera. Me considero espiritual, creo mucho en que si lo crees lo creas. Me gusta hacer todo desde el fondo de mi corazón, porque sé que es la única manera de que todo salga bien. Creo que ya de por sí en la vida tenemos como cosas negativas que van a llegar, entonces mejor en vez de ver lo negativo hay que enfocarnos en lo positivo; siempre soy muy positiva, optimista, siempre intento sacar lo mejor de cada situación. Agradezco vivir cada momento al máximo porque no sabes qué va a pasar mañana. Soy hija única, entonces, busco a mis hermanos en las otras personas, soy súper leal, soy tauro”.

Josué Cruz 





Carlos Guerrero, el Warrior

El periodismo deportivo es un género del que han surgido interesantes personajes que nos acompañan en nuestra pasión futbolera, como es el caso de **Carlos Guerrero** (@carlosguerrero), también conocido como el *Warrior*, uno de los narradores estelares de TV Azteca y conductor de los realities DBUT FC (futbolero) y Survivor.

Empezó muy joven cubriendo deportes y narrando fútbol en Guanajuato, su camino no fue fortuito: “No creo mucho en que la vida necesariamente tenga que ser una cuestión de fortuna, de suerte, creo que tú te debes aproximar a ella. A mí siempre me gustó el fútbol, desde niño mi padre me llevaba al Estadio Azteca a ver al América, y a toda la familia; tanto del lado de mi padre como de mi mamá, se siente como que muy adentrados al tema y eso fue lo que me orilló a encontrarle la pasión al deporte y después me empezó a gustar la comunicación. Siento que ya había algo que jalaba poderosamente a la comunicación, jugaba a ser locutor de radio, hasta que de pronto, al momento de tomar la decisión de estudiar opté por comunicación; pero incluso desde la preparatoria ya trabajaba en un canal pequeño de televisión, o sea, muy ligado al tema”.

Sobre la profesionalización de quienes cubren deportes comenta: “Yo creo que para ejercer el periodismo, para ser reportero, comentarista, analista, en cualquier materia, tienes que estar preparado, por lo menos dominar el tema del cual te dio ser especialista. El deporte te brinda cosas que otras materias no te lo dan que es la parte de la pasión, el amor por un deporte, digamos que dentro de toda la amplísima gama de opciones, es una materia que es noble, que es normalmente sana, que genera buenas noticias, habla de muchos logros, éxitos, del triunfo”.

Contó con grandes maestros: “En mi carrera, José Ramón Fernández y David Faitelson son los que me ayudaron a arrancar, ya de manera oficial en los medios nacionales. Empecé muy joven en León, pero ya para trabajar en TV Azteca México, todo fue parte del apoyo que tuve de David Faitelson. Yo le insistía mucho, ‘David preséntame a José Ramón Fernández, llévame a sus oficinas, quiero pedirle oficialmente que me dé una oportunidad de narrar algún partido, transmitir junto a ustedes’. David es el que me lleva a la oficina directamente de José Ramón y después varios meses me brinda la oportunidad”.

“José Ramón era el tipo que te apretaba, que te alineaba, que te guiaba, que te aconsejaba, que te exigía. Como formador, me parece que es un personaje importantísimo en la industria de la televisión, para donde voltees, hay gente que fue formada y creada por él y para mí fue una pieza angular y lo sigue siendo. Siempre se lo voy a agradecer y le voy a tener una admiración muy grande y hacia el propio David. Ellos son los que me dieron la primera gran oportunidad en esta carrera tan linda”.

Sin embargo, mira hacia adelante: “Soy de los que piensan que la industria se va modificando con el paso de los años, son otros tiempos, las audiencias son distintas, la forma de ver televisión es diferente y tú tienes que moldearte, uno debe de tener la capacidad de saberte moldear, de sa-



ber encontrar la flexibilidad al punto en el cual el consumidor siga creyendo en ti, te siga volteando a ver, a leer, que te escuche. Creo que tenemos que estar muy conscientes de que, en ocasiones, hay que encontrar nuevos lenguajes de transmisión, nuevos estilos, nuevos ritmos; justamente para no perder a las nuevas audiencias que cada vez exigen mucho más dinamismo en varios aspectos. No es lo mismo como se ve ahora la televisión y como se consumen los medios, a como se consumían hace 10, 15, 20, 25, 30 años. Digamos que las bases y los grandes cimientos siguen estando en el apoyo de dos pilares tan importantes, uno de ellos José Ramón, con esas bases, esa solidez; pero uno tiene que ir encontrando su propio estilo, tiene que ir encontrando su propio nicho, sus propias audiencias, pero siempre con el recuerdo de dónde empezaste, de quien te inició, te formó y te vio”.

Pasamos a su faceta de conductor de DBUT FC y Survivor, sobre la cual comenta: “En ese aspecto, estoy muy contento de las oportunidades que me ha otorgado la empresa con estos realities porque son nuevos retos, te refresca como conductor de las labores a las cuales yo me dedico, también, no sólo a la parte del fútbol, también mi labor como conductor y de alguna manera es retarse, es muy bueno de pronto arriesgarse a intentar en otros rubros, son audiencias completamente distintas. Ha ayudado a conocerme más a fondo, a descubrir quizás ciertos talentos que yo no sabía que podía sacarlos a flote como también ciertos defectos que quizá no estaba muy conscientes de ellos. Uno tiene que estar siempre en constante evolución, reinventándose y esta parte me ha ayudado justamente a eso”.

Menciona algunos de los retos de dicha etapa: “Conducir, por ejemplo, un programa bajo condiciones extremas 42 grados de sensación térmica, lluvias, tormentas, desolación, vivir 5 meses fuera del país donde estás solamente con tú círculo más cercano de la familia y solo ellos. O sea, el tema de las distintas circunstancias en un momento dices, yo difícilmente lo haría, de pronto sí lo puedo hacer, reinventarte, descubrirte y redescubrir”.

Sobre este naciente 2024, vaticina: “Viene un año muy poderoso, repleto de eventos, viene la Copa América, que seguramente estaré ahí con la Selección Mexicana, vienen los Juegos Olímpicos de París 2024 y seguramente Survivor, que pronto anunciaremos las fechas; más lo de siempre, los programas, mi columna que escribo todas todos los días, etcétera. Siempre, estamos en constante movimiento”.

Tras mencionarse una nueva temporada de Survivor, preguntamos a qué atribuye el éxito del programa, explica: “Yo creo que es el formato, es la combinación del reality con la competencia, la combinación de los sucesos, de los hechos, de los conflictos, las emociones, las conductas humanas y la forma en cómo se compite. Es llevar al extremo a la gente y eso me parece que ha sido gran parte del éxito, un formato que desnuda de alguna manera al ser humano, le saca su mejor versión, pero también les puede sacar su peor versión y eso al final de cuentas a la gente le gusta ver porqué se terminan identificando con muchos de los personajes, ahí presentes”.

Siendo un añejo especialista, hago una pregunta reiterativa, ¿qué le falta a nuestro fútbol para dar el tan anhelado avance? Poco optimista, glosa: “Necesitaríamos una hora y media, como mínimo, para hablar de los de los *porqués*, es difícil en tan poco tiempo evaluar y decir qué es lo que le pasa al fútbol mexicano. Yo soy de los que piensa que es un tema que pasa por la calidad del futbolista mexicano, lo que somos y lo que hemos sido a lo largo de la historia. Es lo que nos corresponde, con algunos chispazos de crecimiento que se acercan a mejores puestos, como también ciertas caídas y tropiezos que te alejan de los sitios en donde tendríamos que estar. Con esos altibajos hay que entender en dónde estamos. Soy de los que piensa que la Selección Mexicana pertenece al grupo de los 20 mejores del planeta, que sí se tienen que hacer cosas para intentar llegar al top 10, es difícil. Sigue faltando calidad y ésta no necesariamente se fabrica, muchas veces se nace hasta por cuestiones genéticas; pero, se puede mejorar en muchos aspectos de nuestro formato de competencia, de nuestra liga. Muchos creen que es un tema de entrenador, yo pienso que no tiene nada que ver quién dirija esta selección, puede venir el mejor del mundo y, probablemente, nos sigamos quedando donde mismo. Mientras no modifiquemos ciertos vicios, mientras no rompamos con ciertos moldes y estructuras que vienen perjudicando al fútbol mexicano desde hace mucho tiempo; es difícil encontrar las verdaderas razones, si así fuera, créeme que ya, desde hace mucho tiempo, se hubieran modificado y se hubiera salido adelante y estaríamos en semifinales en alguna copa del mundo y la realidad es que en el último mundial decrecimos y caímos a puestos peores”.

Para concluir se describe: “Soy un tipo apasionado, un tipo leal, bondadoso, cariñoso, que ayuda. Me considero privilegiado en muchos aspectos, muy feliz, con una esposa maravillosa, con un hijo maravilloso, con padres maravillosos y que le gusta que la vida lo sorprenda día con día”.



Patricio Cortés 



Josefina Vázquez

Mota analiza el rezago educativo



México suele salir mal calificado en el Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes (PISA, por sus siglas en inglés); sin embargo, los recientes resultados salieron peor, por lo que buscamos a la ex secretaria de Educación Pública y actual presidente de la Comisión de Derechos de la Niñez y de la Adolescencia del Senado de la República.

Sobre el hecho de que muy pocos niños mexicanos cuentan con capacidades regulares en matemáticas y comprensión lectora expone:

“Sin duda lo que estamos viviendo en materia educativa, como en otras agendas de la vida del país, es una verdadera tragedia, pero en el caso particularmente de la educación para niños, niñas y adolescentes, pues es criminal. Por un lado, tuvimos una pandemia que fue para todo el mundo, hubo retrocesos en muchos países, pero, en el caso de México, el retroceso en matemáticas, en lectura y en ciencia, la caída por mucho ha sido superior comparativamente a otros países y las respuestas frente a la prueba PISA son todavía más trágicas. Desde Palacio Nacional, el presidente no solamente descalifica esta prueba, sino le da el adjetivo de ser una prueba neoliberal, sabemos que las niñas y los niños no tienen partido, tienen derecho y un derecho fundamental es tener acceso a una educación de calidad que hoy se les está negando a cerca de 24 millones de niñas y niños en las aulas y que la evaluación se le mira y se les descalifica y se ha hecho prácticamente un lado. Hemos visto en estos años recientes que se han anulado prácticamente los sistemas de evaluación, desapareció en el Instituto Nacional de Evaluación Educativa, ha sido parte de la destrucción de este gobierno y sabemos que, por instrucciones, se tiene que aprobar a todas las niñas y los niños en este país, independientemente de su calificación, de su mérito, de su esfuerzo. Esto está asegurando un presente y un futuro de oscurantismo y de ignorancia para las niñas y niños de nuestro país”.

Complementa: “En estos llamados libros de texto que más bien son un compendio, en muchos casos, de ocurrencias, de textos incompletos, donde no se consultó a las maestras ni maestros, ni a los especialistas, observamos que, prácticamente, se está anulando el conocimiento en matemáticas, lo mínimo indispensable en lectura y en ciencia, lo cual va a venir agravar mucho más los resultados que arrojó esta prueba de Pisa”.

“No lo veremos en este año, ni el siguiente, pero en muy poco tiempo tendremos una generación completa de niñas y niños, en nuestro país, que no van a poder emplearse en casi ninguna industria o empresa, en un mundo que está de cara al futuro, en la robótica, en la inteligencia artificial, en el uso de otros idiomas, en la competencia. *¿Quién va a contratar a egresados que no sepan leer un manual de operaciones, que no tengan bases mínimas de matemáticas, que tengan casi cero conocimientos en ciencias?* Por eso lo califico como criminal, porque es condenar a una generación entera, al menos a tener un futuro sin ingresos, donde no van a encontrar empleos y una brecha terrible de desigualdad, también se va a ampliar, porque serán muy pocas las niñas y los niños que tendrán acceso a otro tipo de educación en nuestro país, que sí les van a enseñar matemáticas, que sí van a aprender comprensión y lectura y que sí van a avanzar en ciencia. Eso es contrario a lo que es el propósito de la educación que es justamente cerrar las brechas de desigualdad y que el aula se convierta en un piso parejo para todas las niñas y niños del país”, **advierte la senadora panista.**

Le comento que, infortunadamente, los problemas educativos en México son añejos, reconoce: “No es una sola causa, puedo apuntar algunas de las más relevantes, por un lado, reconozco que es un problema que hemos llevado o que hemos enfrentado durante décadas, no estaría intentando decir que esta administración es la responsable de todo el rezago educativo, no es así; pero sí es la responsable de ampliar la desigualdad educativa de echar por la borda las evaluaciones y de condenar a las niñas y a los niños a un proceso de regresión que va a costar generaciones poder rectificar. En segundo lugar, son los presupuestos, si no tenemos un presupuesto robusto, creciente, para una educación de calidad y observamos cómo los modelos de educación de calidad prácticamente también se destruyeron, sobre las escuelas de tiempo completo casi no queda ninguna”.

En el mismo tenor, reprocha el uso político de las herramientas pedagógicas: “Es más, yo aparezco en los libros de texto para maestros, no soy la única somos varios exfuncionarios. A mí, la condena que se hace de mi gestión es haber creado las escuelas de tiempo completo y apoyado las escuelas de calidad. Me parece terrible que a los libros de texto se les dé este uso y me siento muy orgullosa haber creado las escuelas de tiempo completo en mi administración y apoyado las de calidad. Las escuelas de tiempo completo llegaron a atender casi cuatro millones de niñas y niños en las zonas de mayor pobreza; siete de cada diez niñas y niños tomaban su único alimento en estas escuelas y las mamás podían trabajar, así los niños estaban seguros. Estamos en un momento donde vemos cómo el reclutamiento de niños por el crimen organizado ha crecido y se han convertido en la carne de cañón más barata”.

Propone: “Hay que tener presupuesto, hay que tener un enfoque de calidad, de evaluaciones, de apoyar a los docentes; maestras y maestros en nuestro país hacen esfuerzos extraordinarios y con los libros de textos actuales aún más. Ellos ocupan un apoyo consistente, diario, para actualizarse en el uso de las tecnologías, por ejemplo, y puedo apuntar también el involucramiento cada vez mayor de los papás de la comunidad educativa en su conjunto y poder tener una mejor coordinación entre los diferentes órdenes de gobierno para poder, de mejor manera, homologar; pues la mayoría -si no es que todos los niños y niñas que van a la escuela pública. tienen como única fuente de conocimiento los libros de texto y si estos libros de texto, como estamos señalando aquí, lejos de mejorar, empobrece en el conocimiento, entonces el resultado que estamos teniendo y que podemos esperar en el futuro es todavía más catastrófico. Así que hay que atender muchas causas al mismo tiempo y también una educación que vaya reconociendo los cambios que hay en el mundo. En este caso, es la primera generación donde la tecnología es parte ya de la historia cotidiana de las niñas y los niños, llegó para quedarse y si no nos actualizamos en esta y otras materias, los rezagos serán cada vez mayores”.

Afirma, contundente: “Como presidenta de la Comisión de niñas y niños en el Senado, voy a hacer una afirmación que es terrible, pero que la digo con responsabilidad, en la gran mayoría de los casos las niñas y los niños no le importan a nadie, fuera de sus familias y eso no a todas las familias, porque la violencia contra niñas y niños creció brutalmente en la pandemia, por ejemplo, la violencia sexual creció ciento cincuenta por ciento, somos el segundo país del mundo en turismo sexual infantil y ocupamos

uno de los primeros lugares en turismo sexual de bebés y también somos el primer lugar de creación de contenidos de pornografía infantil. Hablando con toda sinceridad, las niñas y los niños no le importan casi a nadie y este descuido explica en gran medida lo que hemos vivido y lo que vamos a vivir en el futuro”.

¿Será porque los niños no votan?, es la pregunta que surge y responde: “Exacto, porque los niños no votan y porque no hay voces suficientes que estén hablando por las niñas y los niños. Vemos cómo los procesos de justicia son muy complejos para las niñas y los niños. En general, reitero, si lo observamos en cualquier orden de gobierno, las niñas y los niños, en realidad, importan muy poco. Si revisamos los presupuestos, los programas de atención, comparado con otros segmentos de la población, están casi invisibilizados. La pregunta aquí que nos tenemos que plantear todas y todos nosotros es *¿cómo esperamos tener un país con paz, con prosperidad, con un mejor porvenir, cuando justamente estamos descuidando a quienes más nos debiesen importar?* Entonces, seguiremos luchando para que así suceda, en el Senado hemos hecho un trabajo que yo sí considero responsable, hemos entendido que las niñas y los niños no tienen partido y eso nos ha permitido avanzar de manera significativa; pero es mucho más lo que falta por hacerse”.

Sobre los pendientes de la comisión que preside, destaca: “Vamos a hacer ese esfuerzo porque tenemos todavía temas fundamentales, sobre todo en materia de seguridad, de temas de salud. Hoy tenemos un gran porcentaje de niñas y niños que no tienen ni el cuadro básico de vacunación, ya no digamos otro tipo de medicinas, estamos teniendo también un crecimiento del trabajo infantil frente a la pandemia y sus consecuencias, el empobrecimiento de los hogares. Evidentemente, la trata, lo que he comentado sobre el turismo sexual infantil. Nos cuesta mucho trabajo en nuestro país, reconocer a niñas y niños como sujetos de derechos, se han asumido como parte casi de un patrimonio sobre el cual se tiene la autoridad de decidir sobre sus vidas y aunque hemos avanzado mucho y eso hay que reconocer, en dictámenes que ya son ley ahora, que prohíben el matrimonio infantil, que castigan el abuso sexual sin importar el tiempo que se haya cometido y estos son un avance sin precedente en la cultura adulta, en la realidad. **Creo que uno de los pasos o de los avances más urgentes que tenemos que dar, es reconocerlos como sujetos de derecho, tienen derecho al juego, a ser felices, a vivir sin miedo, a la salud, al no trabajo, al cuidado, en fin, esto tenemos que trabajarlo”.**



Patricio Cortés 



Mohamed A. I. Saadat: Lo que sucede en Gaza es para apropiarse del territorio

Si bien el conflicto y la violencia contra la franja de Gaza se ha recrudecido en los últimos meses, lleva 7 décadas en las que el pueblo Palestino ha luchado por ser reconocido como un Estado, así como del cese de la ocupación en los territorios que le asignó la Organización de las Naciones Unidas, fueron temas de los que charlamos con su embajador, **Mohamed A. I. Saadat**.

Expone: “Lo que está pasando es tiene que ver con ideas israelíes previamente establecidas y planteadas que tienen como objetivo desplazar a nuestro pueblo y apropiarse del territorio palestino. La idea viene mucho antes, desde antes de la fundación de Israel, cuando ellos planteaban de que Palestina es una tierra sin pueblo para un pueblo sin tierra, y esto lo han venido practicando desde antes de 1948 y usan, para lograr este objetivo, todos los métodos de exterminio, masacres, destrucción, desplazamiento. Para dar una breve idea, en 1948 ellos mataron a 15 mil palestinos, desplazaron a más de 850 mil, cometieron decenas de masacres y destruyeron alrededor de 530 aldeas, si hacemos una comparación entre lo que pasó en 1948 y lo que está pasando actualmente, es lo mismo. Actualmente hay casi 1.9 millones de desplazados, casi el 80% de nuestro pueblo y lo primero que ellos plantearon, al lanzar esta agresión brutal contra nuestro pueblo, es desplazarnos, ya está claro que el objetivo, apropiarse de nuestro territorio”.

Considera que la incursión de Hamás fue sólo un pretexto: “Ellos lo han hecho a través de muchas formas, en Cisjordania lo están haciendo diariamente a través de la construcción de asentamientos, trasladan israelíes a vivir ahí con el objetivo de desplazar a nuestro pueblo. Ahora, hay más de 700 mil israelíes que viven en asentamientos en Cisjordania, esto es una violación del derecho internacional, un país ocupante no puede trasladar su pueblo a vivir en territorios ocupados”.

Refiere: “El 7 de octubre el ministro israelí de seguridad nacional, Itamar Ben-Gvir, planteó en una forma muy clara que Palestina es para los judíos y los palestinos tenemos dos opciones o salir de Palestina o ser asesinados en Palestina. Incluso Netanyahu (primer ministro de Israel) presentó en la reunión de Naciones Unidas un mapa donde no aparece ni Gaza ni Cisjordania, ellos consideran esto como parte de Israel, además han declarado, en una forma abierta, que ellos no van a permitir el establecimiento del Estado palestino y si nosotros nos fijamos en la política expansionista de Israel, en 1967, ellos, además de Gaza y Cisjordania, ocuparon las alturas del Golán, Sinaí y una parte del Líbano. La esencia de la política del Estado israelí es expansión, el objetivo principal que ellos pretenden lograr es expansión, expansión y expansión. Esto es muy peligroso para la estabilidad, no solo para nosotros como palestinos, sino para toda la región, porque va a producir conflictos. Ustedes saben que cualquier conflicto en la región puede volverse de carácter mundial por las características de la región a nivel de geopolítico; a nivel de las riquezas -gas, petróleo, todos los pasos marítimos-... Todo el mundo tiene intereses en la región y su estabilidad. Israel, al contrario, no respeta nada”.

“La principal razón es la mentalidad de los israelíes, no sienten que forman parte de todo el conjunto de la comunidad internacional, como un miembro normal donde se puede aplicar a ellos las resoluciones de Naciones Unidas, se sienten por encima de la ley internacional. Piensan que la carta de Naciones

Unidas no se aplica a ellos, aplica al resto, pero ellos tienen el derecho de actuar como quieran. Además de esto, hay apoyo por parte de Estados Unidos y algunos países europeos. Esas ideas de sentir de que ellos están por encima del derecho internacional vienen desde antes de la fundación del Estado israelí cuando introdujeron algunos conceptos como el pueblo de Dios. Usan este término de que ellos son el pueblo de Dios y, por lo tanto, tienen el derecho a hacer todo lo que ellos quieran y nadie les puede castigar, están por encima de todos. Todos somos pueblo de Dios, Dios nos quiere a todos y ser pueblo de Dios no significa permitir cometer masacres, genocidios contra nuestro pueblo o contra otro pueblo”, **añade**.

Argumenta: “Vamos a regresar a la fundación de Israel, el movimiento sionista internacional empezó, en su congreso en 1897, a plantear la idea de establecer un Estado para los judíos en Palestina. Después, logran hacer algún acuerdo con Inglaterra y se hace lo que se llama la **Declaración de Balfour**, donde Inglaterra plantea establecer un lugar para los judíos en Palestina y la Palestina dos veces, ahora, los israelíes niegan la existencia de Palestina, aunque la declaración que fue la base donde ellos fundaron el Estado de Israel la menciona”.

También expone intereses geopolíticos para la creación de Israel: “Lo apoyan como una fuerza que garantiza los intereses de todos estos países coloniales que estaban en la región. Biden declaró que si no hubiera existido Israel tendrían que haber trabajado para crearlo. Entonces, tiene este objetivo y lo apoyan; para algunos, Israel contribuye a tener control a las decisiones de los países de la región y siempre Israel ha actuado para ser la única fuerza hegemónica”.

Hay quienes buscan sustento bíblico en los derechos de los israelíes en la zona, pero el diplomático difiere: “Mira este conflicto no tiene nada, nada, nada de religioso. Nosotros, como palestinos, nunca hemos tenido problemas con judíos, cristianos, musulmanes, han vivido en Palestina como palestinos, hasta que llegó el movimiento sionista (que propone desde hace siglos la creación del Estado de Israel) y empezó a sacar algunos conceptos religiosos para utilizarlos para engañar a los judíos, utilizaron estos conceptos para persuadirlos a ir allá. Se habla la tierra prometida, pero ¿hasta dónde va a llegar la tierra prometida? Antes de ellos tenían otras opciones planteadas como Argentina o Uganda, otros países, y yo me pregunto, si ellos hubieran escogido a Argentina, ¿hubiese sido la tierra prometida? Ahora, algunos que plantean el gran Israel que es entre río Nilo y el río Éufrates (Génesis 15:18-21), imagínese todo este territorio”.

Advierte: “La política de Israel es una política peligrosa para la región, la estabilidad internacional, mataron a más de 19 mil palestinos, 70% de ellos niños o mujeres; más de 51 mil heridos; destrucción de casas, 52 mil ¡destrucción total! y más de 253 mil parcial, casi el 80% están dañadas; escuelas, 352; hospitales hay como ocho hospitales de 36 que están funcionando, parcialmente, hasta este momento (cifras al 20 de diciembre de 2023). Esta es una política de eliminación étnica, un genocidio. Lo mismo hacen en Cisjordania donde, actualmente, hay 288 asesinatos, entre ellos 60 niños, 3 mil 607 heridos entre ellos 552 niños, además de los 4 mil 540 detenidos. Todo esto demuestra que el objetivo de Israel es una eliminación étnica y eliminar a la identidad de nuestro pueblo”.

Cuestiona, indignado: “Ante esta situación ¿Qué debe hacer la comunidad internacional? ¿Cómo debe actuar la comunidad internacional? Estamos ante una mentalidad que niega al otro, que piensa solamente en la expansión una mentalidad que no respeta a las resoluciones de Naciones Unidas, actúa como estuviera como si estuviera por encima de la ley, que usa chantaje contra cualquiera que pretende decir la verdad como pasó con el secretario general de Naciones Unidas, ellos le piden renunciar, una mentalidad que tergiversa los conceptos el que quiere luchar contra la ocupación es terrorista, el terrorismo de Estado es una autodefensa, es tergiversación de los conceptos. Aunque, si vamos a analizar todo lo que está haciendo Israel actualmente, ¿qué nombre le podemos dar?, ¿no es un terrorismo de Estado contra un pueblo? No se salvaron los funcionarios de Naciones Unidas, 135 fueron asesinados; los equipos médicos, más de 300, alrededor de 90 periodistas, todos son crímenes de guerra y hablan del ejército más noble, ¡matan a niños, mujeres!”.

De hecho, el número de periodistas abatidos supera con creces a otros conflictos bélicos, el embajador palestino explica: “Tienen a los periodistas como objetivo, ese es otro problema, quieren ocultar el genocidio. Un periodista que está en el aire, le llega una noticia que mataron a esposa y a sus hijos, imagínense, este mismo periodista al otro día lo atacaron, cayó herido. A otro fotógrafo lo mataron, lo dejaron de cinco horas sangrando y no permitieron que llegue la ambulancia para sacarlo. Saben lo que están haciendo, no es algo que suceda por error. Si no matan al periodista, matan a su familia como un método de presión, el objetivo es ocultar el genocidio”.

Si bien desde hace tiempo al representante palestino en nuestro país, se le trata como embajador, en el directorio, la representación aparecía como “delegación”, no dándole el estatus merecido, pero desde junio de 2023 se le reconoce como embajada del Estado de Palestina, su representante concluye, reconociendo: “México ha tomado una posición equilibrada donde plantea ir a fondo del conflicto sobre la base del establecimiento del Estado palestino independiente en los territorios ocupados de 1967 con Jerusalén como capital. México está a favor de la solución de dos Estados, está en contra de la construcción de asentamientos, está votando a favor de del cese de esta agresión contra nuestro pueblo y de la entrada de ayuda humanitaria urgente”.



Patricio Cortés 



Año de desastres y de vida

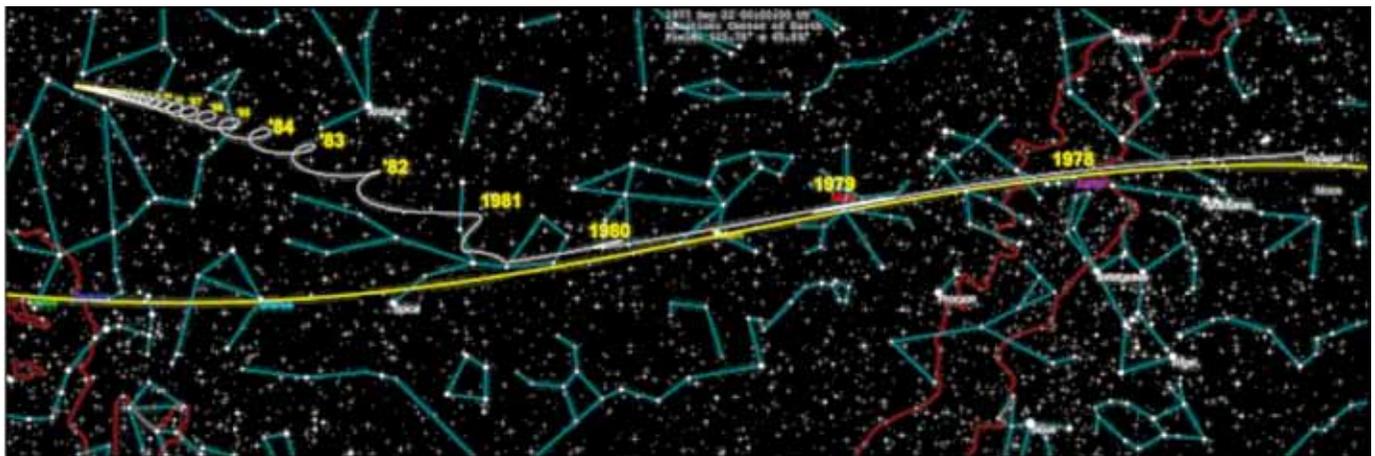
Para aquellos con unos cuantos años, ¿se acuerdan qué estaban haciendo el 5 de septiembre de 1977? Probablemente no, yo seguro estaba en clase en la Facultad de Ingeniería. En ese preciso día fue lanzada al espacio la **Sonda Voyager 1** (Viajero 1), hace 46 años y con un costo de 250 millones de dólares. Dicho instrumento tiene un peso de 722 kilos y su propósito era el explorar los planetas lejanos y la extensión del Sistema Solar, y salir al Sistema Interestelar, recabando datos y enviándolos a la Tierra. Este vehículo espacial creado por el ser humano, y cuya energía es producida por un generador termoeléctrico alimentado por un radioisótopo, viajando a una velocidad de 61,500 Kilómetros por hora, fue el primero en llegar a la zona Interestelar el día 25 de agosto de 2012. Este equipo Voyager 1 y su gemelo Voyager 2, han enviado datos de manera continua, usando antenas de 3.7 metros, a las tres estaciones de la Red del Espacio Profundo, que se encuentran en la Tierra, tardando 22 horas para que llegue un mensaje. Entre sus instrumentos cuentan cámaras, cámaras infrarrojas, sistema de radio comunicación, espectrómetro ultravioleta, fluxómetro triaxial, espectrómetro de plasma, medidor de partículas cargadas, detector de rayos cósmicos, fotopolarí-

metro, un sistema para medir ondas de plasma, y algunos otros equipos más. En ese tiempo no había aún las computadoras que usamos ahora, y es posible que un celular actual tendría la capacidad de controlar todo este equipamiento.

Hasta el pasado 12 de diciembre, Voyager 1, recibía y ejecutaba los comandos enviados desde la Tierra, pero los datos científicos que envía de regreso ya no son correctos, repite la misma información, se atoró el sistema. Se le ha intentado arreglar, pero nada aún. Es una lástima que el instrumento hecho por humanos que más lejos ha llegado y ahora ya no se comunica con nosotros. Esto es muy lamentable, aunque los que diseñaron el Voyager 1, esperaban que el sistema de radioisótopo durara hasta el 2025. Por eso es necesario cuidar nuestro planeta Tierra y hacerlo ¡YA! Pues estamos muy lejos de poder movernos por el espacio buscando otros lugares alternos para vivir.

El 2023 ha terminado y nos deja varias reflexiones. La primera sería recordar lo que vivimos a partir del 6 de febrero, el catastrófico **sismo de M7.8 de Turquía y Siria**, que provocó la muerte de 59,259 personas. Un sismo tan lejano físicamente, es un recordatorio de que en

nuestro país hemos tenido sismos similares que podrían ser catastróficos, por su parecido con el de Turquía-Siria, uno de ellos es el **sismo M7.6 de Santa Juliana**, que ocurrió cerca de Pátzcuaro en Michoacán el 19 de junio de 1858, tanto por el tamaño como por la profundidad a la que ocurrió. Si un sismo similar al de Santa Juliana se repitiera ahora (situación muy poco probable), sometería a unas 330 mil personas a Intensidades de IX en la escala de Mercalli, que representan movimientos extremadamente bruscos. Esta región de Intensidad IX, está basada en el área afectada por ese sismo, y en la cual ahora hay unas 111 mil viviendas (datos del INEGI y del Atlas Nacional de Riesgos), asumiendo un daño del 5% para cada vivienda, con un costo promedio de dos millones cada una, y haciendo un ejercicio similar con la demás infraestructura en la zona, como hospitales y escuelas, el daño económico probable sería al menos de unos 14 mil millones de Pesos, aproximadamente un 10% de los daños estimados en Acapulco por Otis. Así que es importante mantener seguros catastróficos y recursos para atención de desastres, o mejor aún, invertir en la prevención, que ahorra entre 8 y 15 veces el costo de la atención del desastre.



Trayectoria inicial del Voyager 1. En 1981 comenzó a dirigirse a Saturno

También, ya se nos olvidó un poco, que el **Popocatepetl** estuvo muy activo en la segunda quincena del mes de mayo, produciendo y emitiendo una cantidad de ceniza importante, que afectó a Puebla y poblaciones cercanas, y también llegó a la CdMX, incluso provocando que se cerrara por 8 horas el 20 de mayo, el aeropuerto Benito Juárez y el AIFA. La ceniza, contiene partículas muy finas, por lo que hay que protegerse con el cubrebocas KN-95 y también al ser abrasiva, puede lastimar los ojos, los motores o piezas mecánicas que se muevan, y por supuesto no es nada buena para los motores de aviones, ni para el drenaje si se mezcla con agua. **México es un país volcánicamente activo y debemos conocer los peligros que pueden provocar.**

Luego llega la temporada de ciclones tropicales, que va de mayo a noviembre de cada año, y vaya que el huracán **Otis** nos sorprendió con su categoría 5 y con lo rápido que creció. Sin duda, debimos estar más atentos cuando todavía era una tormenta tropical, acordándonos de **Manuel** en septiembre 15-16 del año 2013, que, con esa categoría, dañó al puerto de Acapulco y a Guerrero y a otros Estados, con una cantidad de lluvia impresionante que provocó deslaves, inundaciones, destrucción de puentes, casas y drenajes. También el Canelo perdió ante Floyd Mayweather ese 14 de septiembre, igual y eran señales, perdió y ante alguien con la palabra clima “weather” en su apellido. **México es un país hidrometeorológicamente activo**, debemos invertir en la prevención y en sistemas de alerta y comunicación.

Nos brincamos septiembre sin sismos importantes, pero la Tierra es muy sabia y se esperó hasta diciembre, para recordarnos el día 7 de ese mes, que también **somos un país sísmicamente activo** y un M5.7 en Chiautla de Tapia, en Puebla, muy cerca de donde ocurrió el S19 de 2017, nos recordó que hay que estar prevenidos y preparados, que es necesario realizar simulacros con la familia, con las personas del trabajo, que hay que revisar nuestro inmueble, **pensar en un seguro contra sismos, incendios, inundaciones, actividad volcánica y demás.** Ya para prepararnos para el puente Guadalupe-Reyes, un último recordatorio, **microsismos**, el mismo 12 de diciembre y también el 14. Pequeños en magnitud, pero fuertes en intensidad,

asustaron a mucha gente que además se preocupó porque la Alerta Sísmica no sonó, y la respuesta es que no está diseñada para sismos pequeños (M3-4) y que no habría tiempo para avisar por la cercanía de los sismos. Por lo que hay que estar preparados para estos eventos sísmicos, al igual que para los grandes. Entre tantas cosas y también en diciembre, ocurren eventos milagrosos y nace el primer nieto de mi esposa y de un servidor, así que el año 2023 fue lleno de sorpresas y la mejor al final, la llegada de **Theodore Alec.**



Dr. Carlos M. Valdés González ✍

**Prevenir,
salva vidas**



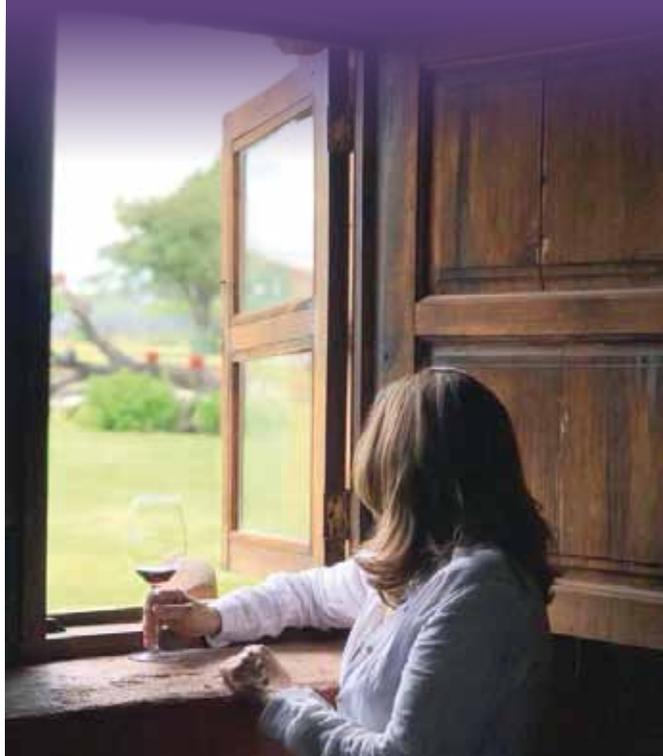
Voyager 1, tomó las fotografías más cercanas que se tengan de Júpiter y sus Lunas



Última imagen de Voyager 1, tomada el 14 de febrero de 1990. El pequeño punto es La Tierra, nuestro planeta, nuestra casa



LA LINDA HISTORIA DETRÁS DEL VINO AGUSTINA



Cuando nos viene a la mente la palabra *Vino*, quizá recordamos momentos agradables en que una botella de vino estuvo presente al centro de la mesa. El vino es un producto que nos parece tan familiar que a veces no nos preguntamos de dónde viene.

El vino es una bebida alcohólica procedente de la fermentación del jugo de la uva, la cual se produce gracias a la acción de las levaduras presentes en el hollejo de las uvas. Las propiedades de color, aroma y sabor del vino son las que dan origen a un producto único. Sin embargo, el vino tinto es mucho más, es el producto que se obtiene tras el arduo trabajo de muchas personas, iniciando con el cultivo y recolección de la uva, para finalizar con el embotellado que es la última fase del proceso de elaboración del vino. Algunas de estas botellas saldrán a la venta inmediatamente, mientras que otras, como los vinos de crianza, reserva y gran reserva, deberán permanecer en reposo durante un tiempo determinado antes de poder comercializarse.

Detrás de una copa de vino hay mucho más que uvas

En una visita a Guanajuato tuve el gusto de coincidir y entrevistar a la **Sommelier Indra Laporta**, que hoy es una de las mujeres que con paso firme se va abriendo camino en el mundo de la Sommelier dentro del Bajío. Indra nació un martes 18 de octubre en la Ciudad de México. Estudió el diplomado de Sommelier en la ONSOM en San Miguel de Allende, y lo concluyó en Guadalajara, Jalisco. Ha participado en Catas y Cenas Maridaje en: Querétaro, Aguascalientes, San Luis Potosí, León, Morelia, y Ciudad de México. Además, ha participado como juez calificador en la cata a ciegas de puntuación más importante de vino mexicano, la Guía Top 99 Vinos Mexicanos del 2022 y 2023 por la Revista CAVA. Apasionada por su profesión, ama compartir un buen vino, ***ya que está convencida que cuando compartes un vino, este sabe mejor. Su recomendación es que permitamos que el vino se vaya expresando poco a poco en nuestra copa, que lo dejemos despertar y platicar.***

Detrás de cada botella de vino siempre hay una historia que merece ser contada

La historia del vino Agustina

‘No hay coincidencias’, nos dice la Sommelier Indra Laporta, ella estaba buscando un vino, pero no sabía qué era lo que buscaba realmente, si una línea de vinos o un solo vino, casualmente una amiga le da a probar un vino, y exclamó, «¡Este es mi vino! Es increíble, me gusta, se me hace un vino que tiene todas las características que yo estoy buscando para hacer mi primera etiqueta», nos comenta Indra. Luego tendría que buscar el nombre para el vino, y se preguntaba ella misma ¿Sirena? ya hay Sirenas, ¿Valquiria? también hay. Un cliente le dijo ¿Por qué no le pones Indra? Y le respondió, «Ay no, demasiada vanidad», además se puso a buscar y ya hay un vino llamado Indra. Entonces recordó que a su mamá le decían siempre Aurora, cuando nació le pusieron **Agustina**, pero a su abuelita no le gustaba ese nombre, y ella le decía Aurora. Todos la conocían como Aurora, hasta firmaba como *Aurora G. de la Porta*. Indra le decía, “Mami. Híjole, nada más porque sé que eres mi mamá, porque prácticamente no existes, lo bueno que en mi acta de nacimiento sí pusiste tu nombre como es”. Entonces Indra exclamó, «¡Pues Agustina! es muy bonito su nombre», no sé cómo nunca le dijeron «Agustina» a mi mamá. Yo soy Aurora nos dice Indra, porque así le decían a

mi mamá, pero yo debería de haber sido Agustina, y me pusieron Indra Aurora. De ahí es donde surgió el nombre de Agustina para el vino, y la idea de hacer un homenaje a su linaje femenino. Indra nos dice que casi siempre hablan del papá, del abuelo, pero la abuela, la mamá, que nos van dando tantas enseñanzas, nuestros genes como mujeres son los que más reinan dentro de nosotras, en ese momento es cuando ella dice *Agustina*, ahí comienza la historia de su línea, su linaje, que empieza con Agustina por ser su madre, luego va a continuar otro vino de su abuela, una mujer muy intrépida, hija de un asturiano que tenía hoteles en Veracruz, el bisabuelo de Indra enviudó prematuramente porque su bisabuela al dar a luz en postparto fallece, entonces a su abuelita le quedó toda la carga de sus hermanitos, además un papá muy estricto, que la desheredó, porque ella se casó con quien él no quería, pero esa es otra historia nos dice Indra, ese vino está todavía por venir y es un vino que va tener que ser demasiado potente, porque su abuelita se reveló a las normas, a todo, ese vino se llamará **Brígida**.

Posteriormente Indra quiere recordar a su bisabuela que falleció en el postparto, que no sabe cómo era, ese vino se llamará **Felicitas**, como ella, y al final pues la heredera de todo esto, **Camila**, su nieta.

Luego viene la etiqueta que es una muñequita de trapo sentada en una silla de madera con bejuco, todo surgió porque Indra se ponía a dibujar acuarelas, se las enviaba a su hija y le preguntaba *¿Qué te parece para mi etiqueta?* Y le contestaba, *'no mami, tú das más'*, eran muchos desvelos e insomnios por la etiqueta y se decía a ella misma *¿Cómo va a ser mi etiqueta? ¿Cómo puede ser la etiqueta de Agustina?* Tiene que reflejar muchas cosas, y como dice Indra, no hay casualidades. Estaba Indra en un restaurante con una amiga italiana, en Dolores, Guanajuato, en ese momento se acerca una amistad y le dice, *'Vine con unas personas que están de visita, vengan con nosotros'*, su amiga le dijo vamos a acercarnos, Indra se sentó junto al esposo de la invitada, en eso se le salió decir, *¡yo tengo sueño porque no he podido dormir!* y le preguntan *¿Por qué no has podido dormir?* y les contesta, porque tengo un vino y estoy pensando en la etiqueta, y no doy con ella, entonces le preguntan, *«cuéntame quienes son el target,*

¿Quiénes son esas personas a quien va dirigido tu vino?» La respuesta inmediata fue: *“Son personas bohemias, un hombre bohemio de unos 45, 58 años más o menos, que le gusta la trova, y la mujer trae un vestido de flores rosas, como tirando a magenta, cabello largo, en eso le preguntan «¿Qué te despierta Agustina? ¿Qué sentimientos vienen a ti?»* Indra les contesta, *“Añoranza”,* y le contestan, *«¡Muy bien! Cierra tus ojos y me vas a decir lo primero que vez cuando pienses en Agustina»,* Indra cerró sus ojos y empezó a reír, dijo *“¡No! Cuando te diga vas a decir esta mujer está loca”,* insisten con el tema *«¿En qué pensaste?»*, sin dudar y firme dijo: *“En una muñeca de trapo”.* *«Bueno, a esa muñeca de trapo le vas a poner el vestido de tu target mujer, tu target hombre se va a convertir en una silla de madera con bejuco, y ahí vas a sentar a tu muñeca, y así quedo su etiqueta»,* cuando Indra se la mostró a su hija que es mercadóloga, dijo, *«Mami ¡es perfecta!, ahora sí, esta es tú etiqueta».* Así nació la etiqueta, y así nació el nombre.

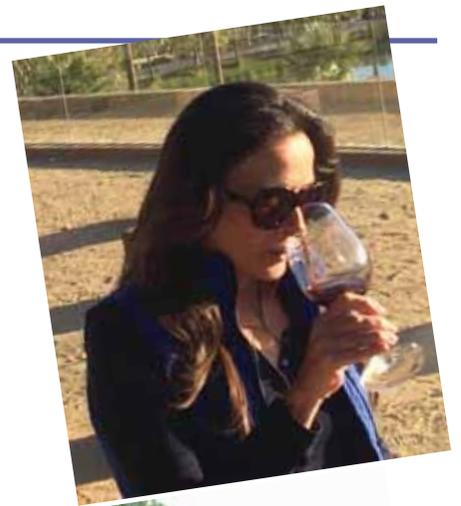
La uva del vino Agustina es 100% Marselan del Valle de la Grulla; la cepa Marselan es una variedad de uva tinta híbrida, resultado del cruce entre la uva Cabernet Sauvignon y la uva Grenache. Esta cepa fue desarrollada en el sur de Francia en la década de 1960 por el enólogo Paul Truel.

Indra enfatiza *“¡Está increíble el vino! Es un vino muy bien hecho, del Valle de la Grulla, me lo está produciendo MD Vinos, una vinícola con unos campos preciosos, unos viñedos increíbles, muy bien cuidados y están poniéndole mucho cariño y se refleja en el vino”.* Hay un detalle, comenta Indra, mi Marselan es con “c”, y el Marselan de Francia es con “s”, pero la siguiente etiqueta veremos si le cambiamos, porque las casualidades no existen y por algo me salió con c, nos dice sonriendo la Sommelier Indra Laporta.

¡Feliz Año Nuevo 2024! Que el Año Nuevo sea como un lienzo en blanco en el que podamos escribir con felicidad nuestro paso por la vida.



Sommelier
Especialista en Vinos
Josefina Fernández Cueto





Mentor. cocina con alma griega



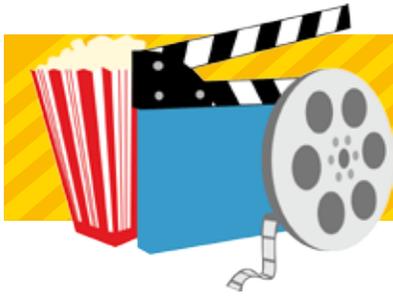
Las recetas de las abuelas son, sin duda, de esas preparaciones que apapachan el corazón, porque conservan ese amor que solo ellas saben dar a través de los años, de la distancia, y cuando se conjuga con la comida mediterránea, solo en un lugar lo podrán encontrar, se trata de Mentor, Aromas y sabores de Grecia, localizado en el primer piso del prestigioso Hotel St. Regis, sobre Paseo de la Reforma, a la altura de la Diana La Cazadora. Entre los deliciosos platillos, llenos de historia y sabor, que comprende desde el clásico tzatziki hasta la taramosalata y las frescas hojas de parra rellenas de arroz. No se pueden perder ninguna de las ensaladas, ya sea la Griega con su queso de cabra, feta, hierbas y aceitunas Kalamata o la Ateniense, con su deliciosa mezcla de papas de colores, zanahoria baby y pescado al vapor; Htapodi, también resulta otra delicia, pulpo a la parrilla con aderezo de vino añejado, cebolla estofada y jitomate Cherry; experimentar con las texturas y el sabor que ofrece el Rissoto de Betabel, con queso de cabra, higos y vinagre balsámico. Otro imperdible es el Kolokythokeftedes, calabaza frita sazonada con hierbas seleccionadas, mezcla de quesos y aderezo de yogurt. La langosta Souvlaki, cocinada al carbón con aderezo de chipotle y mayonesa, acompañada con ensalada mixta, y los King Crab. Para cerrar, la selección de postres, podrá elegir entre el Soufflé de pistache; Loukoumades, Karidopita, Baklavas y el tradicional pay de natilla con helado de vainilla (Galaktompoureko). La coctelería brilla a la par de su gastronomía con tragos para todos los gustos, desde el famoso Skinos Salty Skin o un delicioso Yamas, todobaja la inspiración del mixólogo Enriko Pali.

La arquitectura es otra belleza que hay que destacar y ésta ha sido denominada como “La puerta de lujo a Grecia”, en un viaje a la añoranza de los recuerdos vividos, a las tabernas, a los mercados de Atenas, las islas de Santorini y a los rincones escondidos... #TeAmoMentor

Reservaciones

Hotel St. Regis, Av. P.º de la Reforma
439-Primer piso, Cuauhtémoc,
06500 Ciudad de México, CDMX
Teléfono: 55 1185 1885
• Tiene asientos en la terraza •
Se permiten perros afuera
@Mentormx_
restaurantementor.mx

Rosaura Cervantes



CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / www.cineenlinea.net

AGUAS SINIESTRAS

No correr. No bucear. No hay salvavidas de turno. No nadar después del anochecer. Atomic Monster y Blumhouse, los productores de M3GAN, se sumergen en lo más profundo del terror con el nuevo thriller sobrenatural. Aguas siniestras. Basada en el aclamado cortometraje del 2014 creado por Rod Blackhurst y Bryce McGuire, la película está protagonizada por Wyatt Russell (Falcon y el soldado del Invierno) como Ray Waller, un exjugador de béisbol de las grandes ligas obligado a retirarse anticipadamente por una enfermedad degenerativa, que se muda a su nueva casa con su preocupada esposa Eve (nominada al Oscar® Kerry Condon, Los espíritus de la isla), su hija adolescente Izzy (Amélie Hoferle, Los juegos del hambre: balada de pájaros cantores y serpientes) y su joven hijo Elliot (Gavin Warren, Fear the Walking Dead). Manteniendo la esperanza, y contra todo pronóstico, de regresar al béisbol profesional, Ray convence a Eve de que la resplandeciente piscina del patio trasero de la nueva casa será una diversión para los niños y una terapia física para él. Pero un oscuro secreto del pasado de la casa desatará una fuerza maligna que arrastrará a la familia a las profundidades de un terror inescapable.

Enero 4, Solo en cines

DOGMAN

Douglas (interpretado por Caleb Landry Jones) ha sobrevivido a una infancia brutal, encerrado en una jaula junto a feroces perros por su propio padre. Pero ahora, ha emergido de las sombras como un justiciero inesperado. En las calles de su vecindario, lidera un ejército formidable de leales caninos, listos para hacer cumplir su propia marca de justicia. Armado con una determinación inquebrantable y una manada de aliados peludos, Douglas desata una ola de venganza y redención que mantendrá al público al borde de su asiento. En esta batalla por la libertad y la justicia, la línea entre el hombre y la bestia se desdibuja, y Douglas se convierte en el inusual héroe que todos necesitamos.

Enero 04, Solo en cines



CHICAS PESADAS

De la ingeniosa mente de Tina Fey llega un nuevo giro al clásico moderno, #ChicasPesadas. La nueva estudiante Cady Heron (Angourie Rice) es recibida en la cima de la cadena social alimenticia por el grupo de élite de chicas populares llamado "Las Plásticas", liderado por intrigante Regina George (Reneé Rapp) y sus amigas Gretchen (Bebe Wood) y Karen (Avantika). Sin embargo, cuando Cady comete el grave error de enamorarse del exnovio de Regina, Aaron Samuels (Christopher Briney), se encontrará presa en su mira. Mientras Cady se dispone a acabar con la abeja reina con la ayuda de sus amigos marginados Janis (Auli'i Cravalho) y Damian (Jaquiel Spivey), deberá aprender a mantenerse fiel a sí misma mientras navega por la jungla más despiadada de todas: la preparatoria.

Enero 11, Solo en cines

LOS 3 MOSQUETEROS: MILADY

Por fin llega la esperada segunda parte de la épica saga de Los tres mosqueteros dirigida por Martin Bourboulon. En esta entrega, D'Artagnan se verá obligado a unir fuerzas con Milady para salvar a su amada Constançe, quien fue secuestrada ante sus ojos. Pero cuando se declara la guerra y Athos, Porthos y Aramis ya se han unido al frente, un secreto del pasado hace añicos viejas alianzas.

Enero 04, Solo en cines

UMA Y HAGGEN

En un mundo de fantasía con rasgos prehistóricos, un vikingo llamado Haggen decide ayudar a la princesa Uma a regresar a su ciudad para recuperar el trono de su difunto padre. Uma y Haggen son dos niños de mundos totalmente opuestos. La misión de cada uno los lleva a ser los únicos capaces de salvar sus respectivas sociedades y lograr su misión a través de la unidad y la aventura.

Enero 04, Solo en cines





Y que son 525,600 minutos, si no es que puro aprendizaje



No sé si para todos ustedes, pero para mí el 2023 fue un año duro, intenso. Fue un año en que varias olas me sorprendieron y claro que revolcaron ¡y duro! En esta edad, en donde crees dominar las mareas...

¿Recuerdas esas revolcadas donde Neptuno reventó alguna vez toda su bravura sobre ti, y estabas tan distraído que hasta la boca abierta traías?

¿Después te clavó su espuma y te hundió hasta la profundidad de su arena, y tú buscabas la superficie para salir del naufragio y respirar aunque sea un instante, pero la furia del agua salada no te lo permitió?... Hasta que por fin pudiste sacar la cabeza para tomar algo de aire, pero te volvió a jalar a su antojo hacia abajo...

¿Qué tal salías de estas zarandeadas?

Seguramente raspado, despeinado, atragantado, incluso, a veces, con la ausencia de una parte del traje de baño, con arena, sal y algas coladas por todos los orificios de tu ser, y hasta querías llorar, pero en lugar de hacerlo, preferiste escapar a toda costa a la orilla, aunque la ola siguiente no te dejaba. Más o menos así me sentí con una situación que viví.

Después de la tempestad viene la calma

Pero siempre, luego de varias olas encabritadas, viene un tiempo de regocijo y paz. Después de vivir este zafarrancho, entré en un túnel de crisis emocional donde cohabitaban sentimientos poco agradables: sorpresa, negación, enojo, miedo, tristeza, decepción, culpa, angustia, ansiedad, ¡ufffff! Y luego, al final, llegó un tipo de centro del huracán donde me encontré conmigo misma.

Esta situación imprevista me llevó a una crisis personal que no vi venir. No estaba preparada y esta repentina carga emocional afectó profundamente mi capacidad para enfrentarla. Me desestabilicé, perdí el control y me sentí impotente. Y, lo peor de todo, es que estas emociones llegaron a somatizarse en mi cuerpo: me sentía atropellada, me dolía todo, ¡hasta el pelo! y estaba con poca energía.

Para entender lo que pasaba, obviamente necesité un tiempo, al que visualicé como «**periodo de transición**». Sentía una especie de vacío, mucha confusión, pero comencé a reestructurarme. Hasta que, de pronto, ya conectando con mi conciencia, y trabajando con mi interior, en silencios, comenzaron a visitarme de poquito a poquito otro tipo de sentimientos mucho más gratos: introspección y aceptación, y los vientos fuertes se calmaron. Mi crisis personal comenzó con mi relación de pareja en donde, lamentablemente, mezclamos asuntos (entre ellos de dinero y familiares) y esto nos metió en un torbellino de más dificultades, y llegó el momento en que la balanza de los daños pesó más que el mismo amor y lo llevó a la ruina. Esta situación me hizo sentir muy mal, pero también me dio una oportunidad para aprender algo: aunque dolió, y mucho, hoy que veo la luz de nuevo, me estoy convirtiendo en una persona resiliente, que ha podido crecer (cabe mencionar que los problemas no se han solucionado del todo, siguen en aprietos, pero decidí que a pesar de eso, primero estoy yo y mi bienestar).

Gracias a las horribles crisis podemos re- flexionar y retomar nuestra brújula, para replantearnos, subir al barco y cambiar el rumbo hacia otros mares. Traer de regreso nuestros valores y creencias y abrazarlos.

Por supuesto, para poder aprovechar la oportunidad de cambio que ofrece una ter- rorífica crisis personal es importante que logremos recuperarnos de su impacto y que tengamos el coraje de dar el paso que nos puede sacar de nuestra zona de confort, algo que suele ser muy aterrador.

De hecho, la crisis personal casi siem- pre es una fase de reencuentro con nosotros mismos, de reestructuración de nuestro “yo” y de nuestras metas.

“UNA RAYA MÁS AL TIGRE”

Esta crisis personal puso a prueba mi ca- pacidad de resistencia y también mi fuer- za de voluntad. Tenía dos caminos: uno era hundirme profundamente en depre- sión y seguir en mi zona de confort (al fin y al cabo, *mal que bien*, todo funcionaba), y el otro era aceptar lo que me pasó, per- donarme, sacudirme, reinventarme y ¡sí o sí! salir adelante fortalecida, convirtiendo el suceso en una oportunidad para crecer.

HERRAMIENTAS que me ayudaron a salir del trance:

- + Para superar mis momentos más difí- ciles, me cuidé mucho, no fui muy exigente conmigo misma, respeté y entendí mis emociones, y me dejé ayudar.
- + Valoré todos mis esfuerzos, porque en- tendí que cuanto mejor estoy conmigo

misma, es más fácil superar cualquier si- tuación. Presté atención a mis necesida- des, hice pausas y silencios, y me aplaudí por cada logro, aunque fuera pequeño.

+Dejé de aislarme y compartí con mis se- res más queridos mi situación, les pedí ayuda. Al hablarlo me escuchaba a mí misma, y eso me permitió ver las cosas con más distancia, y comprender mejor mis sentimientos. Y lo mejor de todo: me sentí acompañada, me liberé cual olla de presión del estrés y la ansiedad que pesaban demasiado en mi interior. Mi cuerpo y mi mente me lo agradecieron infinitamente.

+Aunque lloré mucho, también busqué a toda costa mantenerme positiva: por la mañana reproducía videos de afirmacio- nes y decretos, realizaba actividades que me hicieran sentir feliz como crear, traba- jaba en mi jardín, escuchaba mi música favorita, bebía una rica copa de vino con una rica compañía, meditaba, leía todo lo que fuera de autoayuda y escribí, y así, la adversidad comenzó a perder intensidad.

“Y que no te avergüence llorar.
No es un signo de debilidad, sino
de inteligencia emocional”.

De esa forma:

- + Acepté mi situación y, al hacerlo, se hizo menos dolorosa.
- + Aproveché para conocerme más, tener más confianza en mí y ver de lo que soy capaz.
- + Adecué mis expectativas, acepté que perdí y también las pérdidas, pero salí fortalecida y con una actitud más resi- liente.

+ Pude ver lo positivo en mí, algo que no veía cuando estaba en medio de la crisis.

Hoy agradezco haber cruzado por esta travesía. Gracias a ella, hoy estoy en un nuevo océano y soy el capitán de mi barco y el viento sopla a mi favor. Jun- to con todos estos cambios en mis va- lores, se me abrieron nuevas oportuni- dades para ver lo que ya conocía, pero desde otro ángulo, aprendí a ser una nueva persona, más fuerte, superé mis miedos y me cargué de nueva energía, me entiendo mejor, volví a confiar y abri- me al amor. Lo mejor de todo es que me siento ligera, emocionada y en paz.

SIEMPRE SE HA DICHO QUE EL PROGRESO ESTÁ ASOCIADO CON LA CRISIS

Las crisis, muchas veces, lo que nos indi- can es que no estamos plenos con algún aspecto de nuestra vida y tenemos que cambiar algo. Si ves venir una crisis en tu vida, no desaproveches esa maravillosa oportunidad para replantear, reinven- tarte y plantear otro rumbo si es neces- ario, aunque esto implique hacer cambios importantes en tu vida e iniciar de cero.

Los 525,600 minutos del año 2023, fue- ron de gran aprendizaje. Estoy segu- ra -si nos lo permitimos-, que el 2024 estará lleno de nuevas oportunidades para todos. **¡Lo mejor está por llegar!**



Con Kariño

Karla Aparicio



Cicatrices, Tatuajes Imborrables

Primera Parte

*Es muy argentino y muy judío eso de la fascinación por el mundo psi...
(tiene que ver) con una pasión por la indagación,
por los orígenes, sumado a una capacidad de emigrar:
por eso los argentinos y los judíos estamos
permanentemente yéndonos, somos errantes...
Y tenemos una compulsión a la diáspora.”*

MARCELA SERRANO, DIEZ MUJERES

La Cicatriz no se borra (ni siquiera si acudimos a la cirugía reparadora o plástica), porque es una experiencia, es un “**tatuaje interno**” y no solamente un corte. Cada experiencia marca un hito.

No hay avatares ni logros que barran lo vivido: *el cuerpo lo inscribe y ahí se relee cada vez que actualizamos un secreto.*

La hipocondría (trastorno mental que se caracteriza por una preocupación constante y obsesiva por la propia salud y por una tendencia a exagerar los sufrimientos, que pueden ser reales o imaginarios) se manifiesta concentrada sobre el órgano que le preocupa al sujeto padeciente. Freud ya lo había analizado en *Perturbaciones Psicogénicas de la Visión*, en inhibición, síntoma y angustia y en *Compendio del Psicoanálisis* –de 1935– ya habla de la alianza entre daño somático e inconsciente.

¿Cómo se produce?

Con la suma de cierta vulnerabilidad constitucional del órgano, más un factor ambiental/emocional/familiar desencadenante.

Luis Chiozza (médico psicoanalista argentino, ganador del Premio Konex en 1996 y conocido por sus investigaciones sobre medicina psicosomática), habla de la Construcción de la **Patografía del Sujeto**: Las enfermedades “**escriben**” la historia personal: Chiozza, plantea un sistema que se basa en la búsqueda de datos (interrogatorio sobre las crisis personales, periodos más críticos de su biografía y los momentos en los que padecieron dolencias), el contexto emocional como disparador. Toda biografía médica (patología, en términos de Chiozza) sigue una unidad temática, se organiza como un texto novelado. Para la fisiología, una *Cicatriz* es un nuevo tejido formado donde hubo desgarró; y todos llevamos una primera y original cicatriz de nacimiento: **El Ombligo**. Esta lesión marca la frontera entre un cuerpo y otro cuando se separan/desgarran. El trauma del nacimiento deja escrito sobre la piel que ahí hubo un vínculo que se interrumpe en la aventura por la individuación. Otras “*evidencias*” de desgarró se seguirán a esta: ya físicas, ya psíquicas y se atarán a las generaciones siguientes si algo queda mal cerrado, oculto pero abierto y genera tensiones, dudas y confusiones de identidad.

Nacemos con un Ombligo Genealógico

Los lugares en el orden familiar cambian la escena. Las dos vidas que gestan al nuevo ser no son las mismas en el momento de ser madre y padre por primera vez, que con los siguientes hijos. La transmisión de duelos, temores y pesares cambia de una concepción, gestación o alumbramiento.

Hijos de un mismo matrimonio hacen diferentes lecturas del baraje recibido. Enferman de dolores distintos, hablan síntomas diferentes, inventan ardides y estrategias que funcionan en medio de un contexto hostil. Cada dolencia física o espiritual tiene su “*argumento biográfico*”. Depende de la actitud frontal y valiente de aceptar el episodio traumático, verlo cara a cara, reconocerlo y darse cuenta de su significado.

Síndrome de Ulises

*“... y Ulises pasábase los días sentado
en las rocas, a la orilla del mar,
Consumiéndose a fuerza de
llanto, suspiros y penas,
Fijando sus ojos en el mar estéril,
llorando incansablemente...”.*

HOMERO, ODISEA, CANTO V

El **“Síndrome de Ulises”** (que alude a los años de aventuras y padecimientos del héroe de Homero para volver a su palacio, su mujer, su hijo) puede traducirse como depresión ante el duelo de dejar la patria, la casa del padre. Todos los emigrados tienen a su propia **“ítaca”** como destino, y cuando este regreso se demora, se hace síntoma.

La inserción en el nuevo escenario laboral y cotidiano suele ser lenta, o conflictiva y hostil. Esos sentimientos pueden reactivar situaciones desgastantes ante la obligada tarea de **“traducción”** que generan gestos, modismos, costumbres y usos. Unas veces, el viaje se diluye en el nuevo entramado y otras, el viaje no acaba: el sujeto sigue amarrado a su puerto mientras naufraga en todo intento de adaptación. El exiliado dibuja con su cuerpo y su alma esa imagen tan lograda por Gelman: **un árbol cuyas raíces siguen en la tierra natal, mientras las ramas cruzan el océano.**

Somos hijos, nietos, bisnietos de aquéllos **“Ulises”**. ¿Cómo lo vivieron? ¿De qué huían? ¿Por qué callaron las razones de su trasplante en suelo tan lejano?, ¿Qué nos queda de aquella **nostalgia** (nosos=hogar+algia= dolor; “dolor por no volver a casa”) que nos acunó en la leche, los relatos y la sangre familiar?.

El estrés del migrante se devora la salud física y mental del padeciente. Tristeza, angustia, llanto (in)justificable, cambios de humor y somatizaciones varias. Entre ellas **La Migraña** del inmigrante o **“inMIGRAÑA”**.

Ser sapo de otro pozo aunque vuelvas a tu pozo, no es sencillo.

¿Cómo habrán procesado los abuelos inmigrantes ese desgarró? ¿Qué precio tuvieron que pagar (y que seguimos pagando sus descendientes) por fabricarse una amnesia, una frialdad, un desentendimiento del **“pozo”** original?

Migrañas, Migraciones y Oráculos

Esta dolencia, que solo alcanzan a comprender en la magnitud de invalidez y dolor extremo que produce quienes la padecen, tiene una base genética indiscutible, pero los factores desencadenantes para las personas con esta predisposición siguen en estadio de investigación.

Se relaciona con la agudización de estrés y estados emocionales de tensión y ansiedad; se instala en uno de los lados de la cabeza agudiza la fotofobia; produce náuseas, vómitos y necesidad de aislamiento y descanso en un ambiente silencioso (fona fobia) y a oscuras (fotofobia). A veces, la migraña viene acompañada de aura o luz fuerte que atraviesa el ojo del lado del dolor a modo de fognazo que impide la visión correcta.

Quienes padecen esta dolencia, saben registrar algunos síntomas que predicen el estallido: bostezos, palidez, extremo cansancio, deseo de comer dulces, irritabilidad, sensación de latido o martilleo en la sien, dolor abdominal, “estrellitas” en el aire como cuando en los dibujos animados se muestra al personaje mareado, golpeado o confuso; y previas emociones extremas de dicha o displacer. El dolor bilateral aumenta intensamente y desata la crisis migrañosa.

La palabra entra en vinculación con otro término de fuertes connotaciones: migrar, del latín *migratio*, ‘cambiar de residencia, desplazarse, viajar’... El concepto **“Síndrome del Inmigrante”** –también llamado **“Síndrome de Ulises”**– fue descrito en el año 2002 por Joseba Achotegui. Describe los efectos del estrés crónico y múltiple, vivido por quienes dejan su patria ya sea por temas políticos, sociales, económicos o personales.

Viajar, Migrar, Migraña...



Zuleyka Franco / Perito Grafóloga y Grafoscópica



Cuetzalan del Progreso



Al sureste de México, en el bello estado de Puebla, a 3 horas con 10 minutos de la capital se encuentra uno de los pueblos mágicos más bellos, semejante a la pintura de un cuento, con estrechas callecitas empedradas cuesta arriba, con casitas pintorescas y cada una con encantadores balcones que ofrecen las vistas más impresionantes de este increíble lugar. Este pueblo atractivo, envuelto en neblina, nos invita a disfrutar de su plaza, la catedral y peculiares lugarcitos para disfrutar de una exquisita variedad de cafés además de sus típicos platillos.

Cuetzalan es uno de los pueblos con mayor número de atracciones, ya que es aquí donde se encuentran cascadas impresionantes, quizás más de cien, en donde se puede pasar un agradable fin de semana, aunque para disfrutar más a fondo de su belleza se necesita por lo menos de cinco días, iniciando por sus catedrales, también su famoso mercado de los domingos donde se encuentran un sin fin de productos realizados por los artesanos de la región, así como una gran variedad de alimentos.

Aunque llueve por lo general todo el año, la espesa neblina le da a Cuetzalan ese toque único pues se encuentra a una altura de 952 metros sobre el nivel del mar.



QUÉ VISITAR

- Zona Arqueológica de Yohualichan
- Iglesia de Los Jarritos
- Parroquia de San Francisco De Asís
- Cascada Las Brisas
- Jardín Botánico Xoxotin
- Poza Pata de Perro
- Hamacas en Cascada
- La Gruta del Duende
- Las Brisas
- Cascada Las Golondrinas
- Cascada El Salto
- Cascada Corazón del Bosque
- La Escondida Eco Parque de Aventura
- Santuario de Nuestra Señora de Guadalupe
- Museo Casa Huipil

QUÉ COMER

- Acamayayas
- Tlayoyos
- Pipián rojo
- Chilitate (salsa en seco)
- Tasajo
- Spa de setas
- Yolixpa (Vida al corazón)



QUÉ BEBER

Uno de los más tradicionales es el **Yolixpa**, se trata de una bebida prehispánica que se cree que alivia el corazón, está elaborada con las tradicionales recetas herbolarias indígenas (gran variedad de hierbas maceradas en aguardiente), y que sus habitantes aseguran que cura algunas enfermedades respiratorias como la gripe, bronquitis además de ser un excelente digestivo, además de curar las penas de amor.

Cuetzalan tiene la fama de producir excelente café, además de ser una de las bebidas que más se disfruta entre la neblina del lugar.



Edith Damian ✍️



Disfruta de ésta y más experiencias con



Recompensas

Soriana

POR
\$350.00
DE COMPRA MÍNIMA EN SORIANA

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

PASAPORTE BIOPARQUE
CANJEABLE EN LA TAQUILLA DEL PARQUE

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

"EN TIENDAS SORIANA PARTICIPANTES"



PRESENTA EL CUPÓN DE MARTES A DOMINGO EN LA TAQUILLA DE BIOPARQUE ESTRELLA MÉXICO. La promoción aplica en la compra de 1 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



El que por su gusto es buey, hasta coyunda lame

ALVERIO
.11.

En memoria a Gustavo Esteva quien acuñó aquello, allá por 1981, penúltimo año del gobierno de José López Portillo, y referido aquí en anteriores textos de que, “quien domine la producción de alimentos, dominará el mundo”. Y en este país, sexenios van y vienen; todos se comprometen con lograr la autosuficiencia alimentaria y acabar la pobreza, no sólo en el campo ¡No! ¡Con toda la pobreza! Vacuas administraciones de sensibleros demagogos que han gobernado y gobiernan este país, y que nunca entendieron o no han querido entender la profundidad del mensaje.

Y aquí, en México, como dicen los ancianos campesinos del Bajío, *seguimos como los bueyes de Semión; agachados lame que lame la coyunda y jala que jala el arado*. No obstante que México tiene riquezas sobradas en recursos naturales y humanos para producir los alimentos que consume y obtener excedentes para estar en el mercado internacional de éstos.

De los intentos, por decirlo de alguna forma, para lograr la autosuficiencia alimentaria en los últimos 50 años, sólo el Sistema Alimentario Mexicano (SAM) emanado de las políticas públicas agropecuarias del entonces presidente José López Portillo, en 1982, fue el que más se aproximó a tan ambiciosa y urgente meta, con una producción de 28 millones de toneladas de granos básicos (ajonjolí, maíz, arroz palay, sorgo, soya, trigo, cártamo, cebada, algodón hueso, y frijol), como se anunció en su momento, aunque hoy las estadísticas dicen que fueron 24 millones de toneladas y sólo de los cuatro granos fundamentales: maíz, trigo, arroz y frijol. Y, bueno, la pobreza quedó intacta: terrible.

Los escenarios numéricos y declarativos no tienen yerros para quienes los emiten, cada cual pondera sus resultados, aunque sean no logros, porque pobreza y déficit en la producción de alimentos persisten y como dice la canción; “sigue la yunta andando”.

México necesita un Estado fuerte, transparente, ahora que el término se acuña constantemente para hablar de honestidad, eficiencia y eficacia, en la acción de gobernar, que garantice el equilibrio de los tres poderes que lo constituyen, con el reconocimiento y participación activa de la sociedad, para que el Gobierno estructure políticas públicas que en materia alimentaria privilegien la autosuficiencia, como producción primaria (que lo es) y fundamental para el desarrollo del país; con acciones concretas y alejadas de perseguir el beneficio electoral. Garantizar el abasto nacional permite impulsar con mayor eficacia y eficiencia los sectores secundario y terciario de la economía: un pueblo bien alimentado, es un pueblo mejor capacitado para la educación, participativo y en consecuencia con un mayor grado de conciencia social y política, además de productivo.

En los últimos 20 años los organismos internacionales al servicio del capital han insistido en este tema: quieren capital humano mejor capacitado para los innovados procesos industriales, entre estos las actividades del campo, y para ello necesitan seres humanos mejor alimentados. Vaya, es una crisis mundial la producción y distribución de los alimentos, pero fundamentalmente en los países en desarrollo, entre ellos México, porque en las naciones industrializadas primero garantizan su abasto y luego entran a la ruleta del mercado internacional de alimentos, de ahí en buena parte su fortaleza en el concierto de las naciones.

En México se hace al revés; gobierno y empresarios insisten en que es más barato importar que producir los alimentos que consumimos, y así llevan al menos medio siglo en la reproducción de ese esquema que ya convirtieron en modelo económico para el campo, y que ha demostrado ser un fracaso. Lo adornan con pinceladas de modernización y vanguardia revolucionaria en la que hablan, sólo eso, ¡hablan!, de impulsar la producción desde lo local, con una visión, y subsidios populistas, que no objetiva sobre la realidad del campo mexicano, y la anuncian con apoyos discursivos, plagados de corrupción, porque finalmente así son estructurados. Sólo de esta forma los gobiernos pueden garantizar la permanencia del sistema al que se deben, y responden: el capital.

Por eso mismo juegan con la solución que puede llevar a la autosuficiencia de alimentos, misma que han puesto en la mesa de manera fragmentada. Son malaristas en la planificación y estructuración de programas de apoyo y productivos del sector agropecuario. Algunos gobiernos han otorgado subsidios sobre la superficie y tipo de cultivo (granos), otros retiraron parcialmente esos apoyos financieros y privilegiaron la importación de alimentos, sin importarles el costo social y económico para los habitantes del campo y el destino del país.

En esos planes y políticas públicas dirigidas a la producción de alimentos se han olvidado de factores fundamentales para impulsar la producción y distribución de los alimentos: alentar la producción con apoyos directos al volumen de las cosechas, acompañados con subsidios al consumo, y con ello impulsar los mercados, también de forma directa, desde lo local, a lo regional, nacional hasta llegar al ámbito internacional, de tal forma que se garantice el abasto en esa escala de acuerdo a la vocación productiva de cada lugar y se evite a los intermediarios en la comercialización de básico, lo que mejora los ingresos de los productores vía precios, toda vez que los intermediarios han sido el cáncer en este sector. Porque si bien es cierto que en cualquiera de estas fórmulas el comercio estará presente necesariamente, también lo es que la forma en que se ejerce en el

sector alimentario mexicano es devastadora para cualquier modelo de mercado. Por citar un ejemplo, mientras a un productor de naranja les pagan a 2 pesos el kilo a pie de huerta, el consumidor final en la ciudad lo paga en 40 pesos.

Asimismo, los subsidios hasta ahora han sido corporativo-electorales y el padrón para entregarlos se ha determinado por la superficie que detentan los campesinos, en el supuesto ánimo de amparar a los de menores ingresos por ser minifundistas, los del promedio nacional, propietarios de cinco hectáreas. Eso distorsiona el sentido de lograr la autosuficiencia alimentaria y abatir la pobreza. Está demostrado que esa forma de apoyo no funcionó, porque el campesino produzca más o menos, de todas formas, recibe su apoyo económico por la superficie que detenta.

Algo diferente es si el subsidio va directo a la producción --con cantidades mayores para el sector social, relativas de manera proporcional para el sector privado-- y con ello privilegiar la importancia de los mercados locales, sobre el volumen de la cosecha, por tonelada producida, y los cultivos se acompañaran con paquetes técnicos, mecanización, un sistema de acopio para las cosechas y movilidad, mediante esquemas de mutualidad. Esto, acompañado con auditorías en un estricto sentido ético, manejadas por profesionales de carrera con autonomía para su ejercicio. Es decir, separar el sector social del privado en la producción de alimentos, para dimensionar los subsidios que se deben entregar, de manera sectorizada. Primero garantizar el abasto nacional.

Y, sí, México tiene todo para lograrlo: “196.5 millones de hectáreas de superficie territorial: 192 millones de éstas son área rural, 4,5 millones corresponden a ciudades, poblaciones, cuerpos de agua (lagunas, lagos, presas y ríos). De la superficie rural 88.4 millones de hectáreas corresponden a tierras con vocación agropecuaria”, de acuerdo con la información del Inegi; es decir, para producir alimentos. Pero, bueno, (para el buen entendedor) a Estados Unidos (hasta hoy día), ni le interesa, ni quiere un vecino, hoy su socio comercial, con autosuficiencia en la producción de alimentos, México es su mercado cautivo, y ya la dijo **Gustavo Esteva, quién domine la producción de alimentos, domina el mundo.**





El simbolismo de **Rikhahrt**

Es noche de “Good Yule”, la noche del solsticio de invierno, una noche especial, que en la tradición actual se desea prosperidad y abundancia. Es una noche fría. En Québec el termómetro indica grados bajo cero... Surge el tema de las norias y el hilo de la vida, y así comenzamos esta entrevista con el maestro Ricardo Rodríguez, Rikhahrt.

Inicia definitivamente con el pie derecho este 2024 y es que su obra engalana los cachitos de la Lotería Nacional, se trata de un reconocimiento a los 80 años de relaciones bilaterales entre México y Canadá, país donde actualmente radica, así que le traerá suerte a quien *le pegue al gordo*. Hablamos del destino, de los animales que son parte de su vida como son los lobos y los cuervos, que nos remite a Odín, a la cultura nórdica, de la religión cristiana y cómo ha influido en su arte.

Partimos del tema de titulación como Licenciado en Artes Visuales egresado de Escuela Nacional de Pintura, Escultura Y Grabado “La Esmeralda”, el cual estuvo dedicada a la conexión que había entre los vikingos y el Continente Americano, en específico con los mayas. “Nació por un sueño que tuve hace muchísimos años, un sueño que se fue desarrollando hasta llegar a lo que es el proyecto, el cual se llama «El renacer de los dioses» y este proyecto me llevó a un viaje muy interesante...”

Es una noche fría, la conversación fluye, menciona notas, bitácoras, y destaca que con cada proyecto, con cada serie realiza una. ¿Por qué decidiste tener una bitácora? ¿Era como la forma de llevar tu día a día? Sí, justo así. Desde pequeño... Desde que yo tengo memoria, siempre traigo una libretita conmigo. Me ayuda a tener el objetivo presente... En la Universidad, una de mis maestras fue Elena Odgers, nos dio Teoría del Arte y nos recomendó siempre tener una bitácora para meter ideas y aterrizar situaciones..., y como ya tenía el hábito, no me costó nada de trabajo. Creo que por eso me gusta también escribir.

Mi percepción es que cada serie es un viaje, y pienso en estas bitácoras, en esos libritos como los que aparecen en las películas... (Risas). ¡Sí! ¡Sí, de hecho así es!

Comparte que entre los diversos talleres que ha tomado, uno lo dedicó al encuadernado, y menciona que a las bitácoras las ha intervenido, forrándolas con piel, trabajada esta para que diera el aspecto de viejita, desgastada, como si fueran muy antiguas. “Son cuadernitos de viaje, tipo *Indiana Jones*”.

Antes de entrar de lleno a su obra, recordó su paso como maestro de Arte y Arquitectura para adolescentes que lo sacó de su zona de confort, pero que le sirvió para ver desde otra perspectiva el arte, combinado con la frustración que le daba dar clases en línea durante la pandemia (COVID), porque “el arte hay que vivirlo”.

Destaca cómo han sido determinantes ciertos símbolos -los cuervos y los lobos-, tanto para su arte como en su vida personal. “Cuando llegué a Canadá, lo primero que veo fue un par de cuervos y hasta la fecha no han dejado de aparecer desde hace 4 meses. Siempre que salgo de la casa ahí están, por eso pienso que estoy en el lugar ideal, un lugar que me estaba esperando”. **Y para alguien tan apasionado de la cultura nórdica, lo remite inmediatamente a la mitología con Hugin y Munin,** “los cuervos asociados con el dios Odín, ambas aves viajaban alrededor del mundo recogiendo noticias e información para Odín. Hugin representa al «pensamiento» y Munin a la «memoria»”... “Recién que llegué, saliendo de la casa, vi uno (un cuervo) que de repente alza el vuelo y se pone arriba de mí, en la caseta en la que estaba esperando el camión, y ese mismo día confirman lo del premio de la Lotería Nacional”.

¿En qué momento empieza tu fascinación por la cultura nórdica, por los vikingos? Al cuestionarme todo. Fue extraño porque mi familia, la mayoría es muy católica, y cuando empiezo con

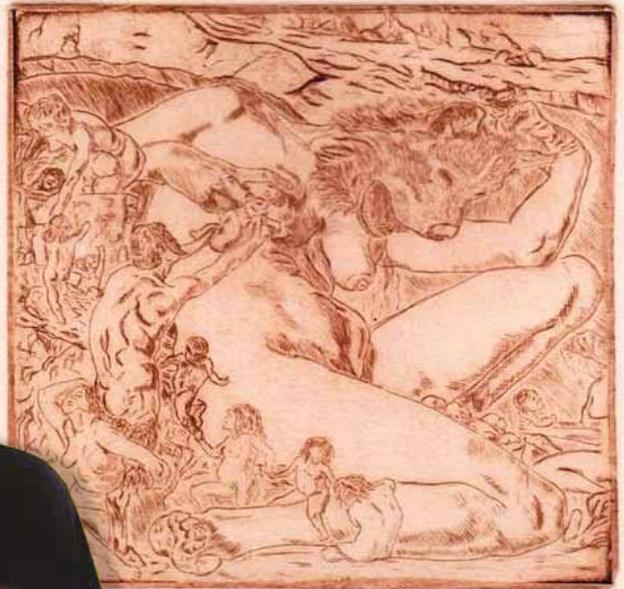


esta serie de cuestionamientos de *por qué* adorar a una persona que está sumamente lastimada, o *por qué todo es pecado*; desde muy temprana edad empiezo a investigar la religión nórdica y veo esta creencia hacia la naturaleza, ver a los dioses como uno mismo y no hacia arriba como ocurre con otras religiones, ver a dios como un amigo y no como alguien que te puede destruir cuando quiera, el respeto que tenían a sus ancestros, porque sin ellos no estaríamos aquí.

Menciona la influencia de su madre con lecturas de Edgar Allan Poe para ir a dormir y escuchar Carmina Burana para relajarse. También recuerda los consejos de su padre, «A lo que te dediques, ¡siempre sé el mejor!».

¿En qué momento aparece el dibujo en tu vida? De muy pequeño. Tengo recuerdos de mi infancia, de la pequeña biblioteca que teníamos en casa y estoy dibujando, creando historias y yo las ilustra. Mis hermanos son mayores, ellos ya iban a la secundaria cuando yo apenas entraba a la primaria, por lo que crecí realmente solo, leyendo y haciendo historias. Un día platicando con mi tío que trabajaba en la Revista Proceso y para National Geographic me dijo: “Si te gusta toda esta parte de las artes, tómallo ya en serio, como si fuera una profesión. *No seas un artista de banqueta* el que hace dibujitos y se queda ahí, estudia una carrera que vaya a fin con esto. Eso fue algo que me movió mucho, porque sí recuerdo que dije: «No quiero ser un artista de banqueta, yo quiero lograr algo muy grande con esto», y en la etapa de la prepa me metí a muchos cursos, talleres, hasta llegar a La Esmeralda. En el inter conozco a varios artistas como José Luis Cuevas y al maestro Raúl Anguiano, y él me dice que vaya a La Esmeralda... Él me vio dibujando en Coyoacán y me mandó a La Esmeralda y todavía mencionó «diles que yo te envío».





¡Qué experiencia! Conocer primero al Maestro Anguiano y que él mismo te haya recomendado ir a La Esmeralda...

¡Exacto! Y dentro de La Esmeralda comienzo con el taller de Grabado que es la especialidad con la que yo salgo de la escuela. También tomo otro taller de grabado en el Circo Volador, ahí tomo clase con el Maestro Sergio Sánchez Santamaría, que ahora muy en boga porque su obra está en todas partes. Sergio y yo fuimos alumnos del Maestro Ricardo Morales (†).

¿Qué dibujabas antes de entrar a La Esmeralda? Y ¿Qué empezaste a dibujar después de entrar? Realmente lo que me ayudó la Esmeralda fue a pulir mi dibujo. Siempre me ha gustado la iconografía religiosa. **Curioso... rechazas la religión y le dedicas tu arte...** Yo siempre he dicho, «si vas a rechazar algo, conoce el *por qué*». Entonces yo estudié a fondo.

Y ¿qué encontraste? La iconografía... El diablo, Lucifer, La muerte, cómo lo manejaban en esa época... Esos paradigmas que te meten cuando eres muy pequeño que muchas veces son los que realmente te impiden seguir hacia adelante... Cuando realmente puedes verlo de otra manera, y esta parte de las iconografías me gustó muchísimo porque era como cambiar totalmente este discurso.

Ya entrando en La Esmeralda descubro más cosas como «los tetramorfos», que son los ángeles en realidad, esto a partir de la visión de los tres apóstoles, y no son como nos lo han planteado, la forma en que te los describen, ¡son de miedo! Son como una turbina y tienen bastantes ojos, y el arcángel tiene una forma muy diferente a como te lo pintan. Los tetramorfo tiene la cabeza del buey, del águila, del humano... Lee las visiones de los apóstoles y sí dan miedo.

Continuamos la conversación por su paso como Maestro de Arte y la semilla que dejó en una de sus alumnas -Paula- que continuó por el mundo del arte, la sensación y satisfacción que esto produce y que seguramente sus maestros -Sergio Sánchez Santamaría y Ricardo Morales- también experimentaron cuando él decidió incursionar en el arte profesionalmente.

Viene a la memoria algunos aspectos, “Si sabes dibujar puedes expresarte sin palabras, por eso la frase que un dibujo vale más que mil palabras... Tanto para mí como para mis alumnos les decía, «¡Haz una catarsis dentro de tu obra!», pero también cuestionate qué estás entregando, y cuestionate si esto merece una calificación”.

Llegamos al tema de las exposiciones y a todos los NO que recibió, y de cómo llega a exponer en Bielorrusia, Polonia, Rumanía, Estados Unidos, Colombia, Argentina, y desde luego en la Ciudad de México. Dentro de las exposiciones individuales está en 2022- Quinto Círculo- MUZA, Museo de Zacatlán, Puebla; 2022- Untitled, Museo de la Estampa del Estado de México, Toluca. En Ciudad de México, en 2018- Diálogo Entre Líneas, Casa de Cultura Gaby Brimmer; 2013 - “El Renacer de los Dioses”, Viking Arte, Café Zero; 2012-Catarsis, Galería Juan txo Sillero, Tianguis Cultural Del Chopop; 2010 – El ocaso de los Dioses, Galería Che Guevara, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. Una en Cómala, Colima en 2009 – Ragnarok, Galería El Colígrafo.

Los temas que abordas «no son sencillos», y menos para exponer, vas desde lo erótico hasta lo religioso... (Risas) En el 2022, en Puebla, con el proyecto Quinto Círculo hablo precisamente de este choque, en el planteo «¿Qué pasaría si todo lo que te han dicho fuera mentira y los malos fueran los buenos?», en este caso Dios y el diablo... Piensa por un momento que los buenos fueran los malos y viceversa. En el Museo de Zacatlán realicé esta exposición y yo pensé que me iban a atacar, pero la gente se abrió

muy bien. En conjunto con la obra realicé un performance, con cantos gregorianos previos a la inauguración... Cada obra es una Liturgia -Liturgia Uno, Liturgia Dos, Liturgia Tres...-, y con la música iba adentrando a la gente y al final, quedaba pendiente una última pieza, así que los invité, provoqué una pausa general y es cuando cuelgo la pieza que faltaba, donde los hago partícipes de la exposición dentro del performance. La gente se involucró mucho, empezó a cuestionar, les hablé de los Evangelios Apócrifos de Judas y antes que asustarse, preguntaban más del tema y tomaban notas. Realmente fue muy interesante.

Hablemos de tu obra erótica, cómo inicia y qué tanto se acepta en la actualidad... Tengo un proyecto sobre los grandes de la Historia como Jack El Destripador o Catalina la Grande, y hay otra en desarrollo, el título todavía no lo tengo. La obra es mucho más difícil que la acepten, y por tanto más difícil para exponer... Mi gusto inicia en la escuela y posteriormente la retomo en mis talleres donde hemos tenido sesiones de dibujo al natural. Cuando ves el cuerpo tal, y quitas ese morbo que es lo que jala a la gente para hacer violaciones, desmitificas ese morbo hacia el cuerpo y lo ves más natural, y la unión que se da entre la modelo y los demás dibujantes es muy linda. He tenido modelos amateurs, una de ellas al final de la sesión me dio las gracias y dijo algo muy importante "... Sin tu apoyo no hubiera logrado esto, por fin yo me acepté tal como soy. Ser como su musa para ellos, para mí fue algo muy bueno". Es tan importante que la gente se quite estos estigmas, estas etiquetas que la gente ha impuesto y que la gente vea que puedes ser tú y que también tú puedas ser un lienzo para la gente". Sobre la serie, habla acerca cómo el artista, a través de la música, va descubriendo este demonio interno que es la lujuria y el sexo, y cómo la chica, a través del sexo comienza a liberarse poco a poco de estos paradigmas...

Antes de despedirnos, nos podrías compartir lo del billete de lotería. "¡Con gusto! Cuando llego a Canadá empiezo a moverme, ver las opciones, me traje algunas obras de México para venderlas acá, llegué con mi ritmo acelerado de la Ciudad de México, y aquí así no funciona, todo tiene procesos, para empezar la gente trabaja de 8 a 15 horas, después de esa hora nadie te hace caso. Fui a la embajada a presentarme, y conocí a Juan Gabriel Morales, cónsul de México en Ottawa, y al poco tiempo me envía una convocatoria para realizar un diseño por los 80 años de amistad entre Canadá y México. Envié dos diseños (hasta el momento de realizar la entrevista no sabía cuál de los dos había sido el ganador) y el día en que recibo la noticia, había un cuervo sobre mi cabeza. Los cuervos siempre aparecen en mis momentos importantes. De esto, tengo un diploma que me mandó el embajador, con una carta... También firmé ya una carta con la cesión de derechos, por lo que ya no es mía".

Nos despedimos de Rikhahrt, deseando un Good Yule, una gran cosecha personal y personal para este 2024.

Contacto

Instagram: <https://www.instagram.com/rikhahrtroberson/>



Rosaura Cervantes 



La adaptación gráfica de “El infinito en un junco”, de Irene Vallejo



Bernardo González Solano 



Al mal tiempo buena cara, sobre todo en los días que nos ha tocado vivir pese a los gélidos días de fin de año y no solo por los embates oficiales contra las instituciones autónomas que han hecho posible la división de poderes en México. Siempre trato de no ser quejica consuetudinaria y disfrutar de la corta vida de acuerdo a lo que escribió el poeta latino Quinto Horacio Flaco: *Carpe diem quam minimum credula*: “aprovecha el día, no confíes en el mañana”.

Bastante mal están las cosas como para empeorarlas aún más. Por ello, escribo esta EX LIBRIS con el ánimo de que el 2024 empiece con una visión optimista. Y qué mejor que la primera colaboración del año de elecciones lo dedique a celebrar la adaptación gráfica de uno de los libros más hermosos que he leído: **El infinito en un junco. La invención de los libros en el mundo antiguo**, de la filóloga española **Irene Vallejo Moreu**, cuya primera edición apareció en 2019, bajo el sello de Editorial Siruela en Madrid. La adaptación gráfica de este excelente libro primero apareció en España en septiembre del año que recién finalizó y en México al siguiente mes. El ilustrador del volumen es Tyto Alba, autor de cómics, originario de Badalona, Cataluña, donde nació en 1975. **El infinito en un junco**, ya ha sido traducido a 35 idiomas y sus ediciones suman más de un millón de ejemplares. Alba ya ha recibido el Premio Junceda en la categoría de cómic y

el Premio Ciutat de Palma (de Mallorca, Baleares). Mientras que la versión original de la filóloga zaragozana cuenta con doce premios españoles y extranjeros, incluyendo el Henríquez Ureña 2022 de la Academia Mexicana de la Lengua, y el Nacional de Ensayo de España y el de la Asociación de las librerías de Madrid.

De entre todos los comentarios recibidos, resalto las palabras del escritor, filósofo y divulgador de la cultura, el italiano recién fallecido Nuccio Ordine, del que hemos comentado algunos títulos en *Personae*, en sus respectivas EX LIBRIS.

En su momento, hace cuatro años, *Personae* presentó en esta misma columna la aparición de **El infinito en un junco**. Presunciones aparte, la modesta revista que dirige Ramón Zurita Sahagún fue de los primeros medios impresos mexicanos que dedicó el merecido espacio a Irene Vallejo. No podía ser menos. El ensayo de la juvenil filóloga egresada de la Universidad de Zaragoza y de Florencia es un canto fuera de lo común al amor por los libros, canto que ya han leído millones de personas en por lo menos 35 idiomas. Ahora, este volumen —que ya hizo historia allende y aquende el océano—, se aventura con otros vuelos en adaptación gráfica gracias a la calidad del dibujante Tyto Alba, con ilustraciones que nos trasladan a todos los escenarios descritos por Irene Vallejo en su libro original, sean los campos de batalla de Alejandro Mag-

no, los dominios de Cleopatra, las primeras librerías y los talleres de copiado manuscrito, sin dejar de lado las hogueras donde ardieron códices prohibidos, o las bibliotecas destruidas de Sarajevo y el laberinto subterráneo de Oxford en el año 2000, cuando terminó el siglo XX, la centuria de las dos guerras mundiales.

Los dibujos y acuarelas que narran la historia —originalmente en las páginas de **El infinito en un junco**— de una recopilación de hojas encuadradas e impresas sobre infinitud de temas, cuya elaboración empezó a realizarse hace 5,000 años, cuando los egipcios descubrieron el potencial de un junco al que llamaron papiro, hicieron posible que los seres humanos (de todas las características más allá del color de piel y de sexo) participaran de las aventuras colectivas de quienes han salvaguardado —voluntaria e involuntariamente—, los libros desde entonces. Nada más, nada menos.

Por todo esto y algo más, **El infinito en un junco**, cuenta ya más de 50 ediciones y se ha publicado en más de 50 países.

De las 185 páginas de la adaptación gráfica, la 32 y la 33 están en negro, y en esta en la parte baja, hay un dibujo a tinta casi desvanecido de una persona desnuda, rodeada de algunas caras que la observan, leyendo un libro. En ambas hojas, hay un texto calado en blanco que dice: “*Hablemos por un momento de ti,*

que lees estas líneas... /Ahora mismo, con el libro abierto entre las manos,/ te dedicas a una actividad misteriosa e inquietante,/ aunque la costumbre te impide asombrarte por lo que haces. Piénsalo bien. Estás en silencio, recorriendo con la vista hileras de letras que tienen sentido para ti y te comunican ideas independientes del mundo que te rodea/ ahora mismo.//

“Te has retirado, por decirlo así, a una habitación interior donde te hablan personas ausentes,/ es decir, fantasma visibles solo para ti (en este caso,/ mi yo espectral) y donde el tiempo pasa al compás de tu interés o tu aburrimiento. Has creado una realidad/ paralela parecida a la ilusión cinematográfica, una realidad que depende solo / de ti.//

Sigue el texto en la página 33: *“Tú puedes, en cualquier momento, apartar/ los ojos de estos párrafos y volver a participar/ en la acción y el movimiento del mundo exterior./ Pero mientras tanto permaneces al margen, donde tú has elegido estar.//*

“Hay un aura casi mágica en todo esto”.

El misterio de la lectura en silencio y a solas.

De todos los capítulos ilustrados del libro, elegimos reproducir el titulado LIBRERO: OFICIO DE RIESGO, acompañado de doce dibujos, con sus respectivos textos. Escogí este capítulo porque Vallejo lo dedicó a comentar un libro que me llegó al tuétano, publicado por Helene Hanff en 1970, titulado 84, Charing Cross Road domicilio de una librería donde el personaje del libro compraba, por correspondencia, sus libros. Al toro:

—“Con veinte años, y una escasa beca, Helene se instaló en Manhattan para inaugurar su vida de escritora. Malvivía como guionista de televisión mientras creaba, una tras otra, decenas de piezas que nadie quería producir. Su mejor obra, que fue creando y tomando forma lentamente durante los siguientes veinte años, inició de la forma más inocente y más imprevista. Helen tropezó con un minúsculo anuncio de una librería londinense especializada en libros agotados. En el otoño de 1949, envió su primer pedido al número 84 de Charing Cross Road”.

—“Los libros, asequibles gracias al cambio de moneda, empezaron a viajar a través del océano. Desde el principio, Helene envió a la librería algo más que frías listas y el dinero de los pagos correspondientes. Sus cartas explicaban el placer de desembarcar el libro recién llegado y acariciar las páginas de un hermoso color crema, suaves al tacto;// “su cómica decepción si la obra no estaba a la altura de las expectativas previas, sus impresiones al leer los textos, sus apuros económicos, sus manías. El tono, al principio envarado, de las respuestas que enviaba el librero, llamado Frank, se fue relajando con el paso de los meses y las cartas”.

—“En diciembre, llegó a Charing Cross Road un paquete navideño de Helene para los empleados de la librería. Contenía jamón, latas de conserva y otros productos que, en la dura posguerra inglesa, solo se podían conseguir en el mercado negro. En primavera, ella pidió a Frank, por favor, una pequeña antología de poetas *que sepan hablar del amor sin gimotear* para leerla al aire libre, en Central Park”.

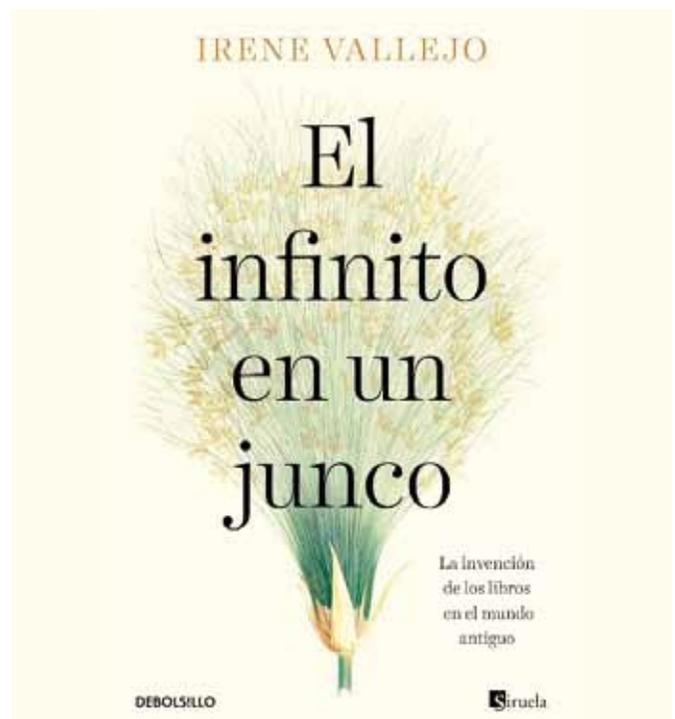
—“Lo extraordinario de esas cartas es como dejan entrever lo que no cuentan. Frank nunca lo dice, pero es indudable que se deja la piel recorriendo grandes distancias a la búsqueda de los libros más bellos para Helene. Una emoción sin palabras y un deseo callado se infiltran en esta correspondencia comercial que ni siquiera es privada, porque Frank saca una copia de cada carta para el archivo del negocio”.

—“Transcurren los años y los libros. Frank, casado, contempla cómo sus dos hijas dejan atrás la infancia y la adolescencia. Helene, siempre sin un céntimo, sigue subsistiendo gracias a la escritura alimenticia de guiones televisivos. Han depurado un lenguaje propio para comunicarse, limpio, sin sentimentalismos, reticente, plagado de frases ingeniosas para quitar hierro a su amor omitido.”

—“Helene siempre anunciaba que viajaría a Londres en cuanto reuniera dinero para los billetes, pero un percance dental y las eternas penurias de la escritora retrasaban verano tras verano el encuentro. Su viuda escribió unas líneas a la norteamericana: “No me importa reconocer que a veces me he sentido muy celosa de ti”.

—“Helene reunió todas las cartas y publicó la correspondencia de los dos en forma de libro. 84, Charing Cross Road se convirtió pronto en una novela de culto, adaptada al cine y al teatro. Después de décadas escribiendo piezas teatrales que nadie estaba dispuesto a producir, Helene Hanff triunfó en los escenarios con una obra que nunca pretendió serlo”.

Hasta aquí hago la transcripción. El final de la historia la conocerán cuando lean la versión gráfica de **El infinito en un junco**. De otra forma, traicionaría a la autora y a los editores. No se vale. La versión gráfica cuesta \$349.00; y la original, \$350.10.
¡MUCHAS FELICIDADES! VALE.





La bella flor de nochebuena



Desde tiempos prehispánicos ha tenido un lugar especial para embellecer, hacer rituales y es usada en medicina tradicional.

Cuetlaxóchitl, es su nombre en náhuatl y significa flor de cuero. Cuenta la leyenda que Cuetlaxóchitl fue una bella doncella que tenía poderes curativos y una noche de Luna llena paseando en los jardines del Texcal (Morelos), se cortó y su sangre se convirtió en la Flor de Nochebuena. Cuetlaxochitl, significa “flor que se marchita”, ya que ella, después de sangrar se marchitó y con su sangre se llenaron de flores los caminos.

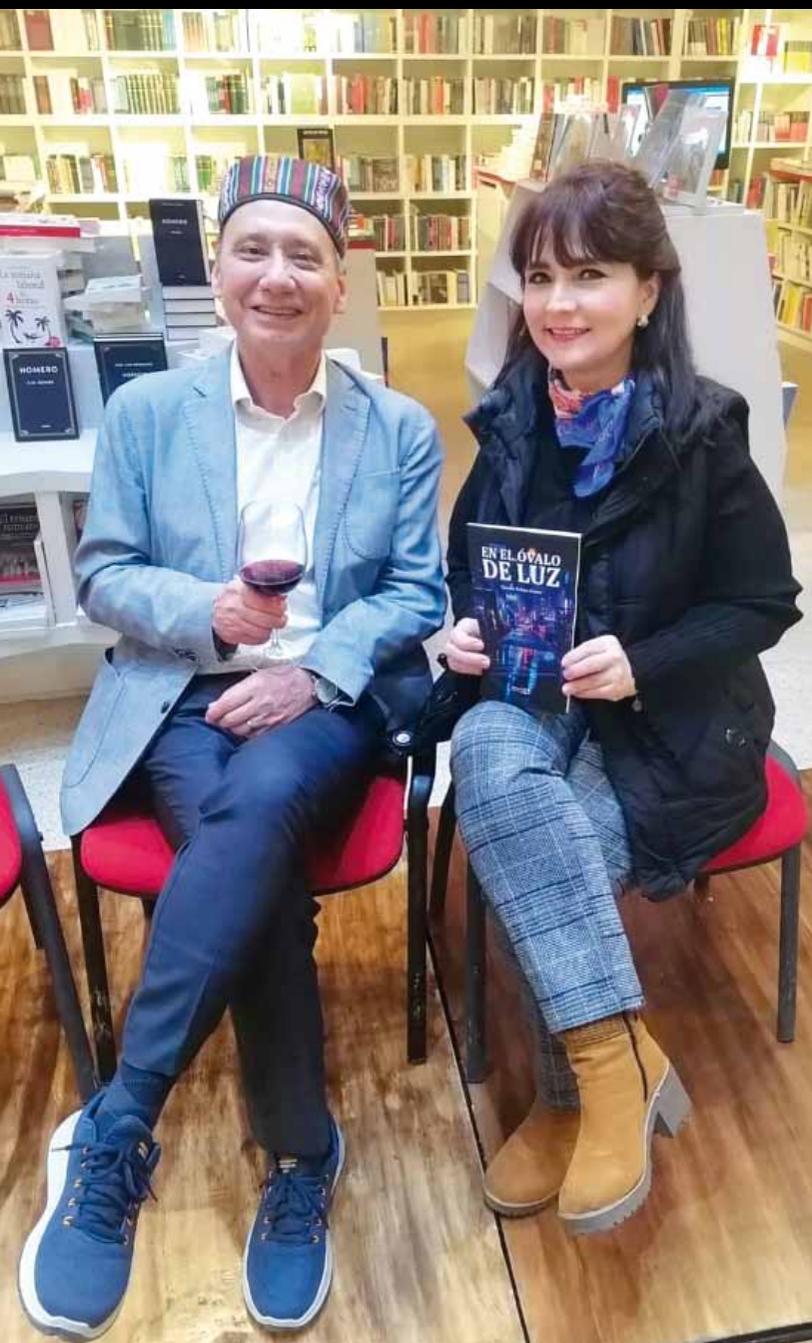
Los cronistas de Morelos y Guerrero coinciden que esta bella flor roja tiene su origen en Taxco, pero la fauna no se guía por las colindancias entre estados y en esta zona existe una franja volcánica subterránea, entre Taxco y El Texcal, cuya combinación climática es el lugar propicio para el estallido de la Nochebuena que también es nombrada Poinsettia, Flor de Pascua, Pastora, Corona del Inca, Pascuero.

La flor original tiene tallos largos, muy verdes y resistentes, con hojas delgadas y muy rojas, pero la que conocemos que embellece las navidades, es un enigmático híbrido. La historia cuenta que en 1828 el estadista **Joel Roberts Poinsett**, encontró la planta en un viaje a Taxco, durante su mandato como primer ministro de Estados Unidos en México y se la llevó a Estados Unidos para realizar varios experimentos; posteriormente el horticultor y empresario **Paul Ecke** comenzó a trabajar en darle diferentes variedades y aproximadamente en 1925, la mercadotecnia la estableció como el símbolo de la Flor de Navidad. Quizá por ello se le ha denominado como «el embajador de EU que robó la Nochebuena».

En el 2019 hubo un terrible incendio en Morelos y prácticamente toda la flora y fauna fue devastada, por esta razón la flor nativa de Nochebuena estuvo en peligro de extinción, pero un grupo de ingenieros, botánicos y sociedad civil, se dedicó a rescatar las pocas flores que quedaban y esparcir su semilla, en poco tiempo la bella flor criolla fue enrojeciendo las praderas y montes hasta recuperarse en su totalidad. Las semillas de la Nochebuena están guardadas en una cueva de un hotel en Taxco para su reproducción. Uno de los aspectos que se debe tomar en cuenta para sus cuidados, es oportuno saber que la Flor de Nochebuena puede ser de sol o sombra.

Marcela Magdaleno /

Claudio Suárez Cruzat presentó su libro “En el óvalo de luz”



En diciembre de 2023 tuvimos la visita en la Ciudad de México del escritor chileno **Claudio Suárez Cruzat**. En una rueda de prensa que tuvo lugar en la Librería del Fondo Octavio Paz, el autor chileno presentó su libro **“En el óvalo de luz”**, el cual fue publicado en México por **Ediciones Alejandría**. La presentación estuvo a cargo del escritor Julio Henríquez Munita y del director general de Ediciones Alejandría, el Señor Ignacio Camarillo.

Claudio es un prestigioso cirujano de cáncer de pulmón, y por casi 40 años se entregó de lleno a la medicina, viviendo con intensidad la lucha contra la muerte día con día. Profesor Titular de la Universidad de los Andes y formador de especialistas en Cirugía Torácica. Miembro de una decena de sociedades científicas médicas que lo han distinguido con diversos títulos y grados.

Confirmando la idea de que durante una existencia se puede vivir muchas vidas, en el año 2022, Claudio decidió dejar la medicina para dedicarse exclusivamente a la creación literaria. Su primer libro, “En el óvalo de luz”, es un volumen de diez cuentos sobre crisis individuales y sociales. Cada historia es una excusa para navegar a través de los laberintos de las emociones humanas, poblados por las fuerzas oscuras y luminosas de la vida y la muerte. Se trata de un texto donde el amor, sexo, dolor, caos, degradación y esperanza reflejan los nuevos escenarios del mundo contemporáneo, donde las crisis de los protagonistas son también las de los tiempos que habitan.

Claudio hoy ya tiene su segundo libro **“Fugitivo en la ruta Selk’nam y otros cuentos”**. Este nuevo título nos muestra las diferentes caras de la masculinidad en el siglo menos hetero normado y más feminista de la historia. Es una novela policial y una historia en que todos los personajes importantes son mujeres.

El autor nos platicó en la presentación que ha tenido una colección de historias impresionantes acumuladas, y que la cirugía de cáncer de pulmón es muy laboriosa, muy larga, que necesita muchas horas, que fue una pasión de 40 años, una pasión extensa, era como un amor que se fue envejeciendo, madurando o disminuyendo, y la literatura se presentó como un amor creciente, que sentía la necesidad de trasvasar todo el consumo literario al papel, entonces empezó hacerlo poco a poco entre 2015 y 2016, pero cada día necesitaba más tiempo, porque escribía en las noches, los fines de semana, esto lo llevo a dejar la medicina y dedicarse por completo a escribir. Suárez Cruzat tiene la vida resuelta, ahora él puede escribir tranquilamente.

Nos compartió que la colección de lecturas que lo han empujado son varias: **Rayuela** de Julio Cortázar, **Cien años de soledad** de Gabriel García Márquez, **La guerra del fin del mundo** de Mario Vargas Llosa, hay uno que fue terriblemente importante para él, **El dios de las pequeñas cosas** de Arundhati Roy, son de los libros que más le enamoraron.

La mitad de los cuentos son de su vida personal y la otra mitad son de personas que ha conocido en el ejercicio de su profesión... Al final de la presentación agradeció y comentó, que para cautivarse de la idea de escribir hay que leer.

Josefina Fernández Cueto ✍️



DESEOS DE AÑO NUEVO

Cuando pidas algo, elige algo especial que no lo vendan en las tiendas departamentales, como un **“abrazo sincero”** de esos que reconfortan el alma en momentos difíciles. El contacto físico con una persona cercana; permite sentir amor, protección y cariño. Es un regalo que tiene un gran valor y más cuando viene de un ser querido. Por lo tanto, los abrazos son vínculos afectivos de cercanía con los demás, establecen una conexión de aprecio y de comunicación emocional importante.

Dentro de la lista de deseos significativos: **“vida sana”** es de los regalos más preciados el que puedas gozar de bienestar físico, mental y emocional. Lograr una vida sana es el compromiso y la motivación para mantenerte en buen estado, por consiguiente, debes cuidar la alimentación, el manejo adecuado de las emociones, descansar y realizar actividades físicas. Por el contrario, eliminar la comida chatarra y el sedentarismo para evitar el riesgo de sufrir diversas enfermedades, y, además, requieres de buenos hábitos y de no tener vicios para no poner en riesgo tu salud. (Ingerir un nivel excesivo de alcohol y tabaco, ludopatía y consumir drogas, entre otros).

Sin embargo, de ti depende, principalmente, el cuidarte y llevar una vida sana en todos los aspectos para que llegues a la vejez en buenas condiciones. Si por el contrario te encuentras enfermo, no pierdas la fe, siempre hay opciones para recuperar tu salud, porque mereces vivir con tranquilidad y paz.

En la lista de peticiones incluye **“sanación y renovación”** para que puedas experimentar plenitud en tu existencia, primero tienes que entrar en un estado de reconstrucción emocional para que transformes tus pensamientos y que la respuesta de las emociones sea positiva y consigas recorrer tu vida sin miedo y de forma apasionante. Cada deseo cumple un objetivo, por eso es fundamental elegir de la lista los que más necesites sin pedir lo que no vas a ocupar.

Cuando leas tu lista de deseos primero abre tu ventana para que salga la energía negativa y permite que entre la luz de un nuevo día y la **“paciencia”** que es necesaria tenerla a la mano, seguramente la ocuparás. **“El amor”** que lo cura todo. **“La grandeza del espíritu”** para sobrellevar los momentos compli-

cados y **“un corazón dispuesto”** a vivir plenamente y disfrutar de las bondades que el universo tiene para ti. Ahora bien, continúa con tus anhelos... Seguramente reparaste en **“la abundancia”** y pensaste en **“el amor”** que deseas que se multiplique en todos tus actos y sea un camino sembrado de prosperidad, no solo para ti, sino también para todas las personas que son parte de tu mundo. Por esa razón, el amor es el acto que genera un efecto dominó. Así que no olvides incluir también **“Alegría”** es una poderosa herramienta para tener una vida feliz.

Cabe destacar que elegir **“vivir con las manos abiertas”** es agradecer lo que tienes, y si levantas las manos lo más alto que puedas van a surgir las oportunidades, confiando en tus capacidades y soltando lo que te atormenta, sabiendo que lo mejor está por llegar. “La gente positiva es la que se cae, se levanta, se sacude, se cura los raspones, le sonrío a la vida y dice: ¡ahí voy de nuevo!”.

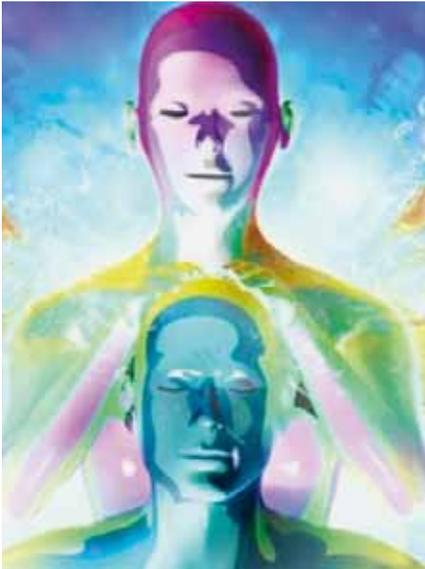
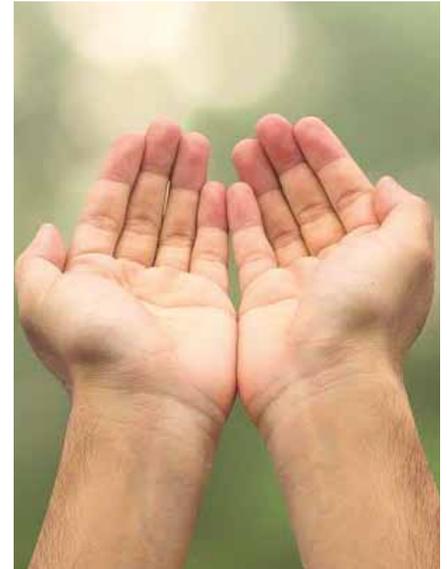
Ahora bien, abre las manos a la vida ya que el universo te dará todo aquello que mereces. Seguramente piensas cuál es el mejor regalo y sabes que no es uno, se-



rán varios... Céntrate en lo que te gusta, y además que te sea útil... Al finalizar el año 2023 seguramente elaboraste tu carta de deseos para que no te falte nada al iniciar este nuevo año. Imaginaste un cielo azul, el sonido del mar, el rocío de la mañana, la vegetación de un gran bosque y decidiste que nunca vas a perder la capacidad de asombrarte con la belleza de la naturaleza y la magia de la vida.



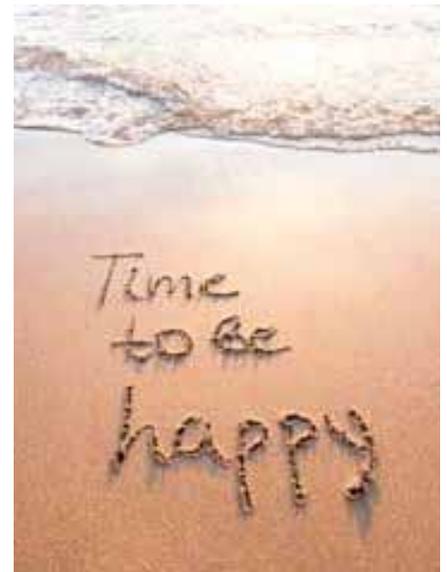
En resumen, es la riqueza de pensamientos positivos lo que te va a permitir elegir lo mejor en tu vida. Reparar en la abundancia que atrae un poder ilimitado mediante la fuerza, el optimismo, la motivación y el deseo de obtener grandes cosas, a través de una mentalidad de riqueza y no tiene que ver solo con lo material. Algunas personas se centran en la escasez y todo lo que logran es limitado. Una mente pobre no tiene la capacidad de que su talento lo guíe a buscar y realizar metas y solo se conforman con poquito. Mientras que una mente de abundancia, siempre está consiguiendo lo que se propone. Deja que la vida te sorprenda y solo lleva a tu viaje un corazón dispuesto a ser feliz y lograr que tus sueños se conviertan en una bella realidad.



“La vida es una aventura que tenemos el privilegio de disfrutar”.



Psicoterapeuta Raquel Estrada
racheles_03@outlook.com
55-55035476





El Coraje que requiere tu silencio sexual

Vivir consciente del coraje que se requiere para un sexo que atraviesa los límites del ego es un riesgo que vale la pena. Si logras comprender que sexo y amor son un estado natural del ser, entonces, el miedo desaparece y el coraje de seguir creciendo, desarrollando y evolucionando en tu sexualidad surge como respuesta a tu determinación. Hablo de coraje no en un sentido negativo de resentimiento, rabieta o ira, es más bien cuestión de carácter, determinación y libertad.

Si no eres consciente de que sexo y amor eres tú mismo(a) no puedes serlo y, mucho menos vivirlo, el resultado es la experiencia del miedo, angustia, conflictos y complejos sexuales, mismos que te llevan a comportamientos de condicionamiento, dominación y competencia hacia ti mismo(a) y los demás. Cuando vives con una sexualidad consciente y con amor te expandes, te abres, confías y te desvaneces más allá de tu personalidad; pero, si vives con miedo, tu sexualidad se mantiene dividida y tú te contraes, te cierras, dudas y te sientes solo(a).

Si eres consciente de que eres sexo y amor te integras a la vida misma, a la naturaleza, al universo y al cosmos y es por eso que el miedo desaparece. Cuando llegaste al mundo y en tu primera infancia no tenías miedo porque en forma innata sabías que eres un ser sexuado y amoroso, pero al crecer y con la influencia familiar, religiosa, social científica y cultural fuiste adoptando creencias muertas respecto al sexo y al amor en vez de despertar tu sentido de la curiosidad, de la búsqueda y de la aventura. Si te has convertido en un(a) erudito(a) con respecto a tu sexualidad y la de los demás, entonces tiendes a etiquetar cosas, situaciones y personas clasificándolas según tus creencias y experiencia personal e inevitablemente caes en el juicio y la crítica -tanto hacia tu sexo como al de los otros- dejando de lado el erotismo, la sensualidad, el exotismo, la belleza y la naturaleza.

Encontrar personas que se conocen sexualmente de verdad es muy raro, sin embargo, si existen. Son personas centradas y si las quieres conocer tienes que atravesar una revolución, porque si quieres conocer a una persona centrada, tendrás que permitir que alcance tu centro, tendrás que volverte vulnerable, absolutamente vulnerable y abierto(a). Es arriesgado porque se requiere de coraje el permitir a una persona conocer tu centro sexual, es peligroso porque nunca sabes qué va a hacer esa persona porque puede suceder que cuando haya desvelado todos tus secretos, que haya encontrado todos tus escondites y te encuentres expuesto(a) completamente sin saber qué hará esa persona, sientes miedo y por eso, no te abres nunca, creas un vínculo, pero esto no es amor, no es sexo consciente porque te manejas en la periferia de ti mismo(a) y ésta, es limitada porque solo tiene que ver con tu ego, con tu personalidad. La periferia es el límite donde terminas tú y empieza el mundo. La periferia no eres tú.

Es muy importante que comprendas que no se puede confundir el sexo consciente y el amor con un vínculo, porque puedes hacer el amor, puedes tener relaciones sexuales, pero tu sexo es puramente periférico. Y a menos que se encuentren los centros, el sexo no será más que el encuentro de dos cuerpos en el que dicho encuentro no es suyo ya que el sexo sigue siendo un vínculo físico, corporal que limita grandemente tu sexualidad. **Sólo puedes permitir que alguien llegue hasta tu centro sexual cuando no tienes miedo, cuando no estás asustado(a).**

Puedes vivir orientado(a) hacia el miedo o hacia el sexo consciente y al amor. Si tu orientación es hacia el miedo, tu sexo está dividido, no te puedes relacionar a profundidad con nadie porque no permites que nadie llegue a tu centro y solo permites que lleguen hasta cierto punto, a partir del cual, se topan con pared, vives asustado(a) y acomplejado(a) y te escondes bajo muchas caretas.

Si tu orientación es hacia un sexo consciente y al amor, entonces, no tienes miedo de los resultados y las consecuencias de tus acciones en la sexualidad, no te preocupas por el futuro, vives el aquí y el ahora con responsabilidad. No calculas ni planeas ni compones y/o salvaguardas porque sabes que es malgastar tu vida. Pero, para ello, se requiere de coraje y determinación de tu parte; sin embargo, es un riesgo que vale la pena y sólo las personas que viven de este modo los saben, el resto viven en la fantasía, el deseo y la necesidad.

Es importante que comprendas que en la danza amorosa interfiere el ruido de pensamientos cargados de creencias limitantes, el ruido de las emociones como la ansiedad, la ira y la tristeza así como estados emocionales que activan tu soledad, tu miedo al abandono, al rechazo y a la humillación entre otros; el ruido del juicio la crítica y la clasificación que puedes tener respecto a tu aspecto físico (el cuerpo) y el de tu pareja o amante. Se requiere de un gran coraje y determinación en la transición necesaria hacia el silencio íntimo, profundo y oscuro de tu sexualidad.

Para llegar a este nivel de silencio en tu sexualidad has de haber pasado ya por muchas experiencias sexuales tanto satisfactorias como dolorosas. El silencio en tu sexualidad requiere la unión de tu luz y sombra. ¿A qué me refiero con esto? Bien, respecto a la parte de la sombra me refiero a que en tu desarrollo sexual, lo más seguro es que has crecido en ambientes restrictivos y represores en cuanto a comportamientos sexua-

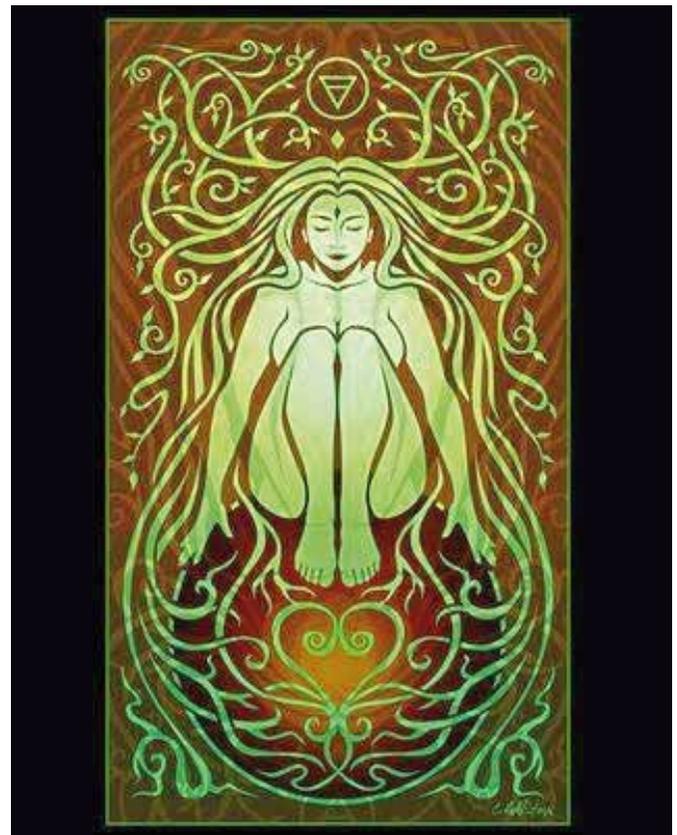
les se refiere como la mayoría de los seres humanos y ello ha contribuido a que, para ti, muchos aspectos de la sexualidad te causen culpa o formen parte de tu tabú sexual, por ejemplo la masturbación, las relaciones sexuales prematrimoniales, el mostrar excitación y pasión como realmente sientes y muchos más; ello te pudo haber orillado a manifestarte sexualmente, con el tiempo, de una forma que no eres tú realmente y, ejemplos de ello pueden ser: ceder a relaciones sexuales cuando no quieres, demostrar tu hombría para no quedar mal, fingir que el sexo no te afecta y que eres capaz de experimentar lo que sea, abusar de sustancias para tener "mejor sexo", manipular, dominar y someter al(a) otro(a), condicionar un encuentro sexual, decir SÍ cuando querías decir NO y viceversa, fingir orgasmos que no sientes, exagerar tú excitación con jadeos y movimientos grotescos, etc... Todo esto, en el fondo, produce interferencia y ruido entre tu ego personal y tu YO esencial. Para llegar hasta tu yo esencial, que es el que te brindará la experiencia de vivir la plenitud del silencio en tu sexualidad, es importante romper todas esas barreras que se han forjado alrededor de tu ego personal y que te forma una identidad y te hace creer que eres tú y que no te puedes comportar y vivir diferente. En cuanto a la parte de luz, me refiero a todas aquellas experiencias sexuales en las que pudiste sentir placer sin culpa y que fueron tan plenas que quisiste repetir esas experiencias todo el tiempo y que, al buscar volver a experimentar "lo mismo" caíste en comportamientos obsesivos que te llevaron a la frustración de no poder vivirlo de nuevo. Es la parte de luz porque ya te comprobaste que se puede disfrutar sin culpa ni represión y tampoco rebeldía.

Cuando analizas y profundizas en ti mismo(a), estás listo(a) para unir ambas polaridades (luz y sombra sexuales) e iniciarte en el camino que te conduce a experiencias de silencio sexual en las que empiezas a "escuchar" los misterios del sexo y el enigma de tu cuerpo. ¿Eres capaz de imaginar el silencio en tu vida sexual?... Cierra un momento tus ojos y empieza a explorar tu cuerpo con el poder de tu imaginación, recórrelo cada centímetro, respira, suspira, escúchate respirar, siente ese espacio interior, si de verdad sientes que eres merecedor(a) del placer, sabes que siempre hay tiempo para ti. Llegar a Tu Silencio Sexual implica intimidad contigo e intimidad contigo significa paciencia y aceptación total. El cerrar los ojos facilita esta intimidad. ¿No sueñas con placeres exquisitos? ¿Acaso no tienes deliciosas fantasías? ¿Sueñas con no sentirte juzgado(a) en la intimidad? Sabes que en una u otra forma el miedo y la ansiedad se manifiestan en algún punto de tu vida sexual, también sabes que, aunque no lo expreses y no lo reconozcas, te gustaría no sentirlo. Hay una infinidad de máscaras que te impiden llegar a tu propio Silencio Sexual, algunas de ellas están tan intrínsecamente integradas a tu personalidad que crees que forman parte de ti, que te describen; no es así, no eres tú. Por otro lado, si pretendes pensar positivo y, con base a ello, actuar en tu sexualidad, notarás que no siempre te funciona. La mente no puede sanar por sí sola al cuerpo. Es importante accionar. Primero tienes que accionar contigo, abrir brecha hacia ti mismo(a). Hablo de sanar al cuerpo porque nuestro cuerpo, desde muy temprana edad empieza a ser censurado en el "sentir". Se le condiciona tanto y de tantas maneras (con códigos de familia, sociales, religiosos, culturales y educativos) que más que portar tu cuerpo con orgullo y agradecimiento, te manifiestas como portando una armadura que te impide acercarte realmente a los demás y viceversa, con una sutil, pero constante insatisfacción, con un anhelo de sentir ple-

nitud y éxtasis; pero sobretodo: *con demasiado ruido en tu interior*. Ahora, tal vez, el que te hable del Silencio Sexual ya no te suene tan disparatado y cursi. Para poder llegar a este Silencio es necesario que acciones a tu ritmo y empieces por identificar cuáles son tus miedos al "sentir", sentir placer asusta por paradójico que suene. Anhelas libertad sexual, no libertinaje; anhelas libertad sexual, no control, manipulación y condicionamiento; anhelas libertad sexual, no sometimiento. Y aunque estas condiciones se manifiestan en forma diferente en mujeres y hombres no son excluyentes en ninguno de los dos casos. Dicho anhelo de libertad se complementa con un anhelo de paz sexual, si, paz sexual y ésta no es sinónimo de abstinencia ni nada por el estilo, tampoco implica la represión de la pasión. El Silencio Sexual te conduce hacia tu libertad y paz sexuales; menciono "tú" libertad y paz porque eres único(a), te permite empujar tus propios límites hacia afuera de ti mismo(a) y con ello vivir una experiencia sin intimidación. Es importante que tomes en cuenta que: el cuerpo físico exige, el cuerpo emocional grita, el cuerpo mental habla y el cuerpo espiritual susurra y el alma, en silencio: al Éxtasis.



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





Marías Gamesa y 4 divertidos errores de mamá, ¿te ha pasado alguno?



La percepción de la maternidad sigue en constante transformación y ahora está quedando obsoleta la imagen idealizada de una madre siempre impecable y sin errores, por el contrario, cada vez son más las mamás que aceptan y se enorgullecen de sus imperfecciones porque, para ellas, lo más importante es ejercer una crianza informada y con amor, dejando a un lado las presiones sociales. Las mamás también tienen otro tipo de actividades fuera del hogar que deben compaginar con la crianza, y es este cúmulo de pendientes el que, en ocasiones, da paso a pequeños descuidos que con el tiempo terminan convirtiéndose en historias divertidas. Para celebrar la maternidad perfectamente imperfecta, Gamesa se dio a la tarea de contar unas historias que vivieron algunas mamás reales y que compartieron con Marías Gamesa, pero que a todas podrían haberle pasado a cualquiera:

- **Tarde para la escuela.** Que no suene el despertador, dar de desayunar a los niños, que se pongan el uniforme o todas las anteriores son algunos de los posibles escenarios para salir tarde a dejar a los niños a la escuela. Una mamá contó que se le hacía tarde para llevar a sus hijos al colegio y por las prisas, no se dio cuenta de que había olvidado a uno de ellos en casa.

- **¡Mamá no hay papel!** Otra mamá perfectamente imperfecta nos relató que estaba en una tienda de muebles distraída por ver los precios de algunas cosas y no se dio cuenta que su hija se sentó en una taza de baño de exhibición hasta que escuchó el grito: “¡mamá, mamá, no hay papel!”

- **El disfraz equivocado.** Los festivales en la etapa escolar nunca faltan: día de las madres, primavera, Navidad... y el requisito: ir vestidos para la ocasión. Una mamá se llevó el premio al disfraz del año cuando, por no leer bien, mandó a su hija como “abeja” de Belén en lugar de “oveja” para la pastorela.

- **La piñata sin dulces.** En una fiesta infantil el momento de romper la piñata es uno de los más esperados por los niños quienes están a la expectativa de que ésta se rompa para aventarse a recoger la mayor cantidad de dulces, pero ¿qué pasa cuando olvidas llenar la piñata? Una mamá contó que en la fiesta de su hija olvidó hacerlo y todos los niños terminaron llorando porque solo salieron papelitos de colores.

Estos son solo algunos ejemplos de pequeños errores que terminaron siendo historias divertidas para todos y de los que nadie está exento. Si quieres conocer más de estas historias, entra a Marías Gamesa y descúbrelas.

¿A ti qué historia divertida te ha sucedido?

Destacado desempeño de The Home Depot en México durante 2023



The Home Depot, cadena comercializadora de productos de mejora para el hogar en México, ha logrado cumplir muchos de los objetivos y metas que se había propuesto para este año 2023. Estos son los 10 de los acontecimientos más relevantes que registró la empresa en estos últimos 12 meses:

- **Inversión.** Cumplió su plan de inversión 2023 en México, conformado por más de \$3,700 millones de pesos. En los últimos 5 años ha invertido \$15,000 millones de pesos en el país.

- **Empleo.** Generó más de 500 empleos directos y 1,750 indirectos. De esta manera, brinda empleo directo a más de 18 mil personas en México.

- **Expansión.** Aceleró su plan de crecimiento, al abrir 5 tiendas más en la Ciudad de México, Monterrey, Cancún, Mexicali y Hermosillo, llegando a las 138 tiendas en los 32 estados del país. Los m² de área de venta equivale a que si toda la Ciudad de México fuera un The Home Depot.

Autoridad de producto. Amplió su catálogo de productos para consolidarse como el más grande e importante de México en mejoras para el hogar (35 mil productos).

- **E-commerce.** Su tienda en línea www.homedepot.com.mx registró 250 millones de visitas, cuadruplicando el número de visitas en tiendas físicas, y ya es el sexto retail con más búsquedas en México.

- **Servicios de instalación.** Además de entregar a domicilio gratis en compras a partir de \$699 pesos, este año la empresa realizó más de 220mil servicios de instalación de productos para hacer más fácil la vida a sus clientes.

- **Tecnología.** Gracias a la apertura del Global Technology Center en Nuevo León, la empresa incrementará sinergias con las operaciones de Estados Unidos y Canadá en materia tecnológica.

- **Proveeduría local.** Siguió impulsando a sus proveedores locales, donde el 80 % de ellos se encuentran en México, en particular en Nuevo León, de donde provienen 1 de cada 3 productos que comercializa The Home Depot.

- **Voluntariado.** Se beneficiaron 2 millones de personas a través de las 575 jornadas de voluntariado que realizaron sus asociados para mejorar escuelas, clínicas, centros comunitarios y espacios públicos, así como viviendas.

- **Desastres Naturales.** Donó producto para apoyar a las familias afectadas en 4 desastres naturales, incluyendo inundaciones e incendios en Nuevo León, Veracruz, Morelos, así como en Guerrero tras el paso del Huracán Otis.

Museo Jumex y la exposición del artista Damien Hirst



El Museo Jumex anuncia *Vivir para siempre (por un momento)*, una exposición que se presentará en todo el museo celebrando la obra del influyente artista británico **Damien Hirst**. Del 23 de marzo al 25 de agosto de 2024, será la primera exposición del artista en un museo en México y parte central de la celebración del 10° aniversario del museo. La curaduría se realizó en estrecha colaboración entre Hirst y la destacada curadora Ann Gallagher. La exposición ofrece una visión completa de la obra del artista entre 1986 y 2019, con aproximadamente 60 obras entre instalaciones, esculturas y pinturas. La muestra incluye algunas de las series más icónicas de Hirst, como Natural History, Spin Paintings, Medicine Cabinets, Cherry Blossoms, así como las pinturas de puntos y mariposas. Hirst llamó por primera vez la atención del público londinense en 1988, cuando concibió y fue curador de la exposición colectiva Freeze durante su segundo año en Goldsmiths, la escuela de arte de la Universidad de Londres. Rápidamente se convirtió en una figura importante del mundo del arte internacional en 1991 con su obra *The Physical Impossibility of Death in the Mind of Someone Living* [La imposibilidad física de la muerte en la mente de alguien vivo], un tiburón tigre de cuatro pies de largo, conservado en un tanque de formol. Hirst continúa siendo una presencia representativa en la escena del arte contemporáneo, influyendo en generaciones de artistas. Su voluntad de abordar temas desafiantes y que invitan a la reflexión ha ampliado los límites de lo que puede ser el arte. El provocativo arte de Hirst ha sido ampliamente coleccionado y expuesto en todo el mundo. En 1995 ganó el Premio Turner de la Tate Britain, el principal galardón británico de arte contemporáneo.

Global Next Gen en las nuevas sucursales de Mérida



Wendy's dio la bienvenida en México a ABMO Operadora, franquiciatario mexicano con el que planea la apertura de 12 restaurantes para 2028. ABMO abrió su primera sucursal el 14 de diciembre en Mérida, Yucatán y el siguiente lo planea establecer en la misma ciudad para 2024. Wendy's ha operado en México durante casi 30 años, mercado de gran relevancia en donde proyecta una expansión importante en los próximos años. Tan solo en 2023, la compañía ha abierto más de 150 restaurantes alrededor del mundo y México se sumará a estas aperturas bajo el modelo de franquicias. Cuenta con una amplia variedad de formatos en sus restaurantes, mismos que los franquiciatarios adaptan a las preferencias de sus clientes en cada región. **Wendy's Xcanatún en Mérida será el primer restaurante en México con un concepto llamado Global Next Gen**, el cual incluye una cocina con tecnología de próxima generación destinada a desbloquear 400 veces la capacidad de pedidos digitales, entregando más Wendy's a más personas priorizando la comodidad, la velocidad y la precisión. Ambos restaurantes, Wendy's Xcanatún y el que se establecerá también en Mérida en 2024, contarán con locales independientes que podrán ser acondicionados para diversos gustos y preferencias de los clientes ofreciendo opciones como *drive-thru*, disfrutar sus comidas en el restaurante y realizar pedidos recogiendo en la sucursal. ABMO ha mostrado gran pasión e interés por comenzar el desarrollo en la región de Yucatán, un área en la que esta empresa tiene su origen y región en donde comenzará la apertura de muchos más Wendy's.

GE HealthCare con más de 40 innovaciones en RSNA 23



GE HealthCare, compañía de tecnología médica e innovación en diagnósticos, presentó más de 40 innovaciones, incluidas varias tecnologías importantes habilitadas para Inteligencia Artificial (IA) en imágenes, ultrasonido y soluciones digitales, durante la Reunión Anual 2023 de la Sociedad Radiológica de Norteamérica (RSNA), que se llevó a cabo recientemente en Chicago. Cada una de las soluciones digitales de la empresa están diseñadas para ayudar a los médicos a mejorar la atención al paciente y aumentar la eficiencia del sistema sanitario, en un momento en el que los retos incluyen niveles crecientes de escasez de radiógrafos. "En GE HealthCare trabajamos para apoyar los retos de la radiología con productos y soluciones innovadoras. A través de nuestros equipos inteligentes, estamos recopilando datos en el lugar correcto y en el momento adecuado para los proveedores, resolviendo las ineficiencias del flujo de trabajo, permitiendo una atención precisa y ayudando a mejorar los resultados de los pacientes", explica **Rafael Palombini, Presidente y CEO de GE HealthCare para América Latina**. Las innovaciones de GE HealthCare presentadas en el stand de la RSNA abarcaron tecnologías y soluciones diseñadas para una integración perfecta durante la atención clínica, incluyendo oncología, cardiología y neurología.



Carlos Bonilla
carlosbonilla_98@hotmail.com



Teatrikando



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

RESUMEN TEATRAL 2023

Con vistas a la premiación número 39 de la Agrupación de Periodistas Teatrales, hacemos un apretado resumen de lo que hemos disfrutado. Por cierto, **Humberto Morales, Mario de la Reguera, Adonay Somoza cumplen 50 años en el periodismo especializado... Miguel Sabido, es el ganador del 15° Concurso de Dramaturgia APT. Se nos adelanta Ignacio López Tarso. Zai-de Silvia Gutierrez. Beatriz Moreno cumplen 50 años. Angeles Marín 45.**

Resurge Teatro en Breve, con Paco Lallas, ahora en la casa del *Indio* Fernández. Foro Shakespeare, 40 años de vida. Foro Círculo Teatral, 30 años de trabajo. Foro Off Spring, 10 años.

Récords: ¡Monólogos de la Vagina, más de 23 años! La dama de negro, casi 30.

Monólogos masculinos notables: Alejandro Camacho, La Virgen Loca. Luis de Távira, La última cinta de Krapp y El Padre.

Autores destacados: Reynolds Robledo, obra Carne, con Jesusa Ochoa, Adriana Reséndiz, con Memoria Mala. Bárbara Colio, Julieta no tiene la culpa. Valentina Garibay, Grozni.

Remontaje: Los musicales de Brodguey, irónico musical.

Musicales memorables: Twisted Broadway, excelente musical. Todo mundo habla de Jamie, propone nuevas ideas. El mago, primer trabajo actoral de Luce-ro Mijares. Anastasia, excelso montaje. Tus ojos, biografía rockera-dramatizada. Mentidrags, Vaselina, Lagunilla mi barrio, todas producidas por Alex Gou. Amor sin barreras, dos nuevas figuras: Ana Paula Capetillo y Axel Muñiz. Gran trabajo de Biby Gaytán. Mamma Mia tuvo una buena temporada.

Monólogos femeninos: Geraldine Bazan, Nosotras lo hacemos mejor. Tonta, gran monólogo, María Antonieta Hidalgo. El consultorio de la Doctora Spellman, actuación perfecta de Teresa Selma. Sandra Galeano, Voila Paris.

Comedias: Si te mueres, te mato, con Susana Alexander y Azela Robinson. Peter Pan que sale mal. Ugo, Paco y Joséluiz, enorme trabajo de Héctor Suárez Gómez. Tengamos el sexo en paz, Sughey Abrego, comedia inteligente. Escape room, exacta en todos aspectos.

Experimental: Los pándavas, drama religioso hindú. Una estrella junto a la luna (Pedro Páramo) gran trabajo de grupo.

Atando cabos, teatro de ideas. Helen Keller, buen trabajo. Los negros pájaros del adiós. El zoológico de Cristal. Grozni, ópera prima, Valentina Garibay. La casa de Bernarda Alba, muy buen conjunto teatral. El velorio de mi madre.

Teatro independiente: La historia está mirándote. Academia de Arte Teatral.

Este es el primer escrutinio para integrar las ternas de la premiación número 39, APT, todavía falta hacer las propuestas formales.

DALIA DE LEON, SOCIA APT, PUBLICA SU RECuento

La Guerra Fría, en el Teatro Santa Catarina; Up did it en Isla Popotes en el Teatro Juan Ruiz de Alarcón. Más allá de los hombres, en Teatro Sor Juana Inés de la Cruz; Leonora, en el Espacio Escultórico. Unos tales Romeo y Julieta, en Teatro Casa de la Paz y la Gruta, Si muero joven no quiero flores, en el Teatro Hidalgo. El Mago, en el Teatro Rafael Solana; 2:22 Una historia Paranormal y Una noche de locura en La Capilla Peer Gynt; en el Teatro Xola, A mí la muerte me pela los dientes. En el Teatro Rodolfo Usigli, El cuarto rey mago (sólo es una parte de su resumen).

HACE FALTA UN ESTUDIO DEL MERCADO TEATRAL

Es necesario saber el por qué la gente va al teatro y... ¿por qué no? Insistimos: cada grupo y Estado debería hacerlo, porque el Gobierno es difícil que lo intente, estamos en año electoral. Las grandes empresas tampoco se van a motivar, lo seguirán haciendo al tanteo. Cada grupo debe explorar: qué género le gusta, qué autores recuerda, actores, directores, obras que les hayan gustado y las que no. A qué distancia le conviene tener un teatro y el costo. Porque el desarrollo urbano va dejando grandes zonas sin un teatro. Normalmente el director o productor eligen la obra, características y estilo. La obra se selecciona al "me late" El elenco es pensado en amigos o grandes figuras, igual pasa con la dirección. A veces le atinan y en otras no, para su mala suerte. En fin, es mejor orientarse a estar sin brújula. **Hay que amar el Arte en sí mismo y no a sí mismo en el arte.**





Conoce este y más productos para tu salud.



Mangas de bambú



www.farmacio.com.mx



Esríbenos vía whatsapp