



# buzón

ABIERTO

**¡QUE FESTEJAREMOS**



<b>Editorial</b> .....	3	Sindicalismo y empoderamiento de la mujer.
<b>Con destino a...</b> .....	4	MIDE "Museo Interactivo de Economía".
<b>Sello Humano</b> .....	7	México, país de gordas y gordos.
<b>Joyas Filatélicas</b> .....	10	Explorando nuestro Sistema Solar.
<b>Familia Postal</b> .....	12	La mujer postal.
<b>Valor de Palabra</b> .....	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• H.R. Giger. Solo con la Noche.</li> <li>• Leona Vicario mujer excepcional.</li> <li>• En jaque la salud mundial.</li> <li>• Día Internacional de la Mujer ¿Qué festejar?</li> <li>• Un violador en tu camino. El canto feminista que le ha dado vuelta al mundo.</li> </ul>
<b>Sabías que...?</b> .....	26	Sonreír no siempre es signo de felicidad.

## Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101  
Col. Guerrero, C. P. 06300  
Alcaldía Cuauhtémoc  
Ciudad de México.

[www.sntsepomex.org](http://www.sntsepomex.org)

[buzon\\_abierto@sntsepomex.org](mailto:buzon_abierto@sntsepomex.org)

Tel. 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 113

### Responsable de Sección

Rebeka Renn  
M. Williams  
Vicente Ramos  
Ricardo Flores

### Diseño

Ulises C. Álvarez H.  
Eduardo I. Servín R.

### Buzón Abierto / Año N°11

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

# SINDICALISMO Y EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

Este Día Internacional de la Mujer, sobre todo en nuestro país, es inédito por el cúmulo de información que se ha venido publicando en los medios nacionales escritos y electrónicos sobre los hechos de violencia cada vez más crueles contra las mujeres y las niñas mexicanas, fenómeno que se ha manifestado en casi todo el territorio nacional. Esta realidad lacerante e inocultable nos lastima a todos y nos mueve a generar acciones desde todos los ámbitos para prevenir y atender la violencia de género, tema que en México se ha soslayado y ahora estamos viviendo las consecuencias terribles de ese olvido. Se convirtió en un grave problema social que coloca un dique casi infranqueable para nuestro desarrollo. Eliminar todas las formas de violencia hacia las mujeres y las niñas mexicanas es un imperativo ético para toda la sociedad y todos sus sectores.

Es aquí donde los sindicatos, como parte del andamiaje social y político de la nación, debemos colaborar sin limitantes. El empoderamiento de las mujeres en las estructuras de las organizaciones sindicales es una manera muy importante de devolverles lo que han aportado al país como generadoras del cambio. Las mujeres han sido protagonistas solidarias y actuantes sin límite de los grandes movimientos emancipadores en nuestra nación, así lo demostraron durante la Independencia, la etapa de Reforma, el movimiento revolucionario de 1910 y en la etapa actual, han luchado y levantado su voz solidaria y propositiva para cambiar las condiciones sociales, económicas y políticas, siempre pensando primero en el beneficio de su familia y en el de su patria.

En este sentido, las organizaciones sindicales de México deben asumir acciones concretas de inclusión de género sin precedentes. Revalorar el papel de las mujeres trabajadoras e incluirlas en sus filas como protagonistas necesarias para el cambio, es imponderable. Construir un México sin violencia para la mujer es actuar ya. No hay tiempo de espera.

En el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", siempre hemos impulsado, incentivado y apoyado la participación de las mujeres en nuestra organización. Su opinión es valiosa y siempre se toma en cuenta para llegar a decisiones fundamentales para nuestro destino.

Desde nuestra fundación, hemos procurado incorporar a mujeres en la estructura del Comité Ejecutivo Nacional y en nuestras Secretarías Estatales a nivel nacional. Estamos convencidos de que nuestras compañeras aportan puntos de vista muy valiosos para la defensa de los derechos de los trabajadores. La mujer en nuestro sindicato es un activo primordial para el desarrollo del organismo.

Es impostergable reconocer que históricamente las mujeres mexicanas han sido constructoras de un valor que ahora no tienen: La paz. Por ello es inaplazable que ahora, sin ningún pretexto, todos y todas junto al gobierno, iniciativa privada, sindicatos, organizaciones civiles y sociales respaldemos sus propuestas y actuemos juntos para que mujeres y niñas transiten por el camino de la paz, la seguridad, el respeto y la integridad. México no debe seguir inmerso en tanta violencia, sobre todo contra las mujeres y niñas. **Ya basta**

# mid e



Enclavado en pleno corazón del Centro Histórico de la Ciudad de México, existe un sitio muy transitado, pero poco conocido para la mayoría de la gente que día a día camina por las calles de Allende y Tacuba. Se trata de un edificio vetusto con una fuerte personalidad arquitectónica cuya fachada de tezontle rojo y piedras talladas llaman la atención del turismo nacional e internacional. Hablamos del Museo Interactivo de Economía (MIDE), que ocupa las instalaciones que anteriormente pertenecieron al Convento de los Betlemitas, una orden religiosa fundada a mediados del siglo XVII en Guatemala, cuyo propósito era atender a los convalecientes de enfermedades.

Es una visita muy recomendable para las familias que asisten los fines de semana al Centro Histórico capitalino, pues ahí encontrarán que un tema tan complejo como la economía se vuelva asequible para las personas de todas las edades. Es contagioso el entusiasmo que se ve en los niños que visitan el





museo acompañados de sus padres y descubren las pantallas gigantes donde el material didáctico sobre las primeras enseñanzas de economía se mezclan con videojuegos muy divertidos para los pequeños cuyo principal objetivo es enseñarles que la economía es una ciencia fundamental para el desarrollo de los países.

Cabe resaltar, que la construcción de este convento comenzó en 1758 y duró diez años. Estuvo a cargo de Lorenzo Rodríguez, que durante esa época fue un muy destacado y célebre arquitecto, quien también diseñó el Sagrario de la Catedral Metropolitana. Según especialistas, el tipo arquitectónico del edificio es barroco con elementos del neoclásico temprano.




Y como sucedió con buena parte de los edificios del Centro Histórico de la Ciudad de México, el antiguo convento de los Betlemitas que hoy ocupa el Museo Interactivo de Economía, ha pasado por varios periodos históricos durante los cuales registró hechos variados. Por ejemplo, a finales del siglo XVII un incendio acabó con parte del edificio y dos décadas después Fernando VII suprimió las órdenes hospitalarias por lo que el convento terminó en manos del Ayuntamiento. Desde entonces ha servido para alojar una serie de establecimientos de actividades muy distintas, desde cuartel militar hasta baños públicos; desde un salón de baile hasta una vecindad. Fue en 1990, cuando el Banco de México inició una importante labor de rescate de este sitio y en 2006 se inauguró el MIDE.



La planta baja del museo está dedicada a todo lo que se refiere a bienestar y una de sus actividades interactivas permite que los visitantes graben sus propios puntos de vista de lo que significa bienestar, también se localiza una muy importante exposición titulada Ecos de la Tierra, que gira en torno a la economía y los ecosistemas.

El segundo piso del MIDE está dedicado a las finanzas en la sociedad. Es muy importante que lo conozcan los estudiantes de educación básica, pues ahí se explica, a través de un equipo de jóvenes, el concepto de inflación y tasas de interés.

El tercer piso está dedicado, a través de recursos didácticos, a explicar conceptos básicos de economía con una sección dedicada a la numismática, que cuenta con una impresionante colección de monedas de la época clásica. En el cuarto y último piso del Museo Interactivo de Economía se exploran las implicaciones económicas del cambio climático, y presenta una pequeña área verde con agaves, sábilas y siemprevivas.

Como verán, el concepto del MIDE (la economía) que pudiera ser muy aburrido para muchos, en realidad aquí se le da un tratamiento muy asequible para todo público. Por eso es muy recomendable como destino de fin de semana, pues además su céntrica ubicación (Tacuba 17) lo hace muy accesible para todos. Tome en cuenta que su horario de visita es de martes a domingo de 9:00 a 18:00 horas. 

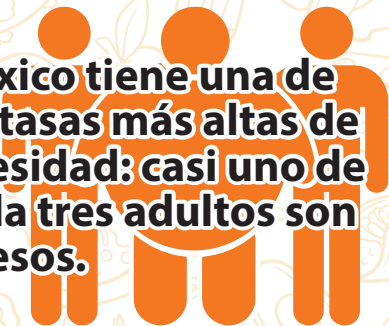
Redacción: Vicente Ramos  
Fuente Informativa: Revista Km Cero.



Por donde uno quiera mirar, nuestra vista se topará invariablemente ante el físico de una mujer u hombre de distinta edad, con una progresión de obesidad o sobrepeso, que le impide caminar con desenvoltura; por su corpulencia abarca hasta dos lugares en el metro y microbús; también se agita al subir escaleras y todo el tiempo padece exceso de sudoración.

Asimismo, en nuestro camino podemos observar a un sinnúmero de personas con vientres exuberantes y de carnes flácidas rodeando su cintura, las llamadas "llantitas", parados frente a los puestos de tacos y tamales, ingiriendo las ricas delicias callejeras, sin faltarles las gaseosas azucaradas.

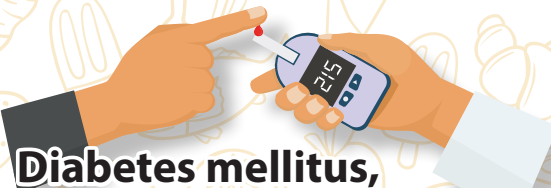
**México tiene una de las tasas más altas de obesidad: casi uno de cada tres adultos son obesos.**



No hay lugar, vialidad, tampoco parque, transporte público, sitios de recreación, oficinas, bancos, instituciones de salud, escuelas y mercados, así como centros de salud, donde se perciba más cantidad de mujeres y hombres obesos, desde niñas y niños gorditos, adolescentes, jóvenes, adultos y hasta personas de más de 65 años de edad con problemas de obesidad y sobrepeso.



El sedentarismo, la falta de ejercicio, los malos hábitos alimenticios, el consumo exuberante de alimento "chatarra" e ingerir demasiados refrescos, nos ha llevado a ocupar el primer lugar en obesidad a nivel mundial, desplazando a Estados Unidos, de acuerdo con las investigaciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).



## **Diabetes mellitus, hipertensión y problemas metabólicos en niños y adolescentes.**

Ante este panorama real que se vive hoy en día en el país, con una población demográfica superior a los 125 millones de habitantes, el 83.7 por ciento de mujeres, el 75.4 por ciento de hombres, el 36.6 por ciento de adolescentes y el 34.4 por ciento de niños, registran obesidad y sobrepeso, de acuerdo con datos de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

En el Siglo XX, los adultos mayores eran los que tenían mayor incidencia o prevalencia de obesidad, diabetes e hipertensión, hoy, en el actual Siglo XXI la población en general padece obesidad y sobrepeso.

Estas enfermedades y los problemas metabólicos, que eran propios de nuestros abuelos y padres, los tenemos en los preadolescentes y adolescentes, debido a los drásticos cambios en el estilo de vida, que suele ser sedentaria; además del tipo de alimentación a base de conservadores y grasas de origen animal, aunado a bebidas energizantes y azucaradas que utilizan en su consumo diario las generaciones actuales.

Para conocer más al respecto de este problema de salud pública, la licenciada en nutrición, Daniela Leymant García, adscrita al Hospital General Regional 72

del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), manifestó que en la actualidad en niños, adolescentes, mujeres y hombres, es donde se ve el cambio de estilo de vida, ya que han dejado a un lado el ejercicio para dedicarse más a la computadora o al celular; su actividad es más sedentaria, pasiva, dando pauta a que se tenga una población obesa y con sobrepeso.

**"Muchos jóvenes y adultos empiezan con hipertensión, otros con diabetes, que en consecuencia está asociada con la obesidad y todos los problemas que se pueden presentar como infarto al miocardio, enfermedades cardíacas, y el hígado graso; en ese contexto los estilos de vida y de alimentación, que también han cambiado, están empezando a darse desde la infancia."**

Afirmó que para frenar la obesidad y el sobrepeso en la niñez y adolescencia tenemos que atacarlo desde las costumbres y hábitos que se adquieren en el seno mismo de cada familia, en los alimentos, estilos de vida, con el ejercicio.

**"Cada día son más los riesgos que implican el sobrepeso y la obesidad para nuestra salud, lamentablemente, son cada vez más las personas que la padecen."**

**"El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que es perjudicial para la salud de cualquier persona sean niños, adolescentes o adultos mayores."**

**"Una alimentación con excesos de grasa predispone a niveles altos de colesterol y triglicéridos. Los triglicéridos se elevan a medida que se aumenta de**



peso o se ingieren demasiadas calorías, especialmente provenientes de azúcar y de alcohol."

La especialista en nutrición subrayó que la obesidad y sobrepeso en las mujeres, quienes superan en porcentaje a los hombres, se debe a varios factores, entre ellos, a que una gran mayoría pese a que están en casa desarrollando un sinnúmero de actividades, que van desde la preparación de los alimentos, la limpieza de su hogar, el cuidado de los hijos, no dedican un tiempo para ellas mismas como es el ejercitarse, el cual aunado a la menopausia y otras causas hormonales las hacen subir de peso.

La nutrióloga Daniela Leymant afirmó que para frenar la obesidad y el sobrepeso en la niñez y adolescencia tenemos que atacarlo desde las costumbres y hábitos que se adquieren en el seno mismo de cada familia.

"Lo que necesitamos es educarnos y que cada quien asuma su responsabilidad de auto cuidarse y en ese autocuidado, la salud debe tener el escenario listo para que alguien que decida atenderse el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, o controlarse la diabetes, la artritis reumatoide o las enfermedades crónicas, tenga la voluntad y el carácter para hacerlo y que no dé marcha atrás."

## La obesidad y sobrepeso en mujeres supera en porcentaje a los hombres

Redacción: Ricardo Flores / Fuentes Informativas:  
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.  
Datos de la OCDE.



# EXPLORANDO NUESTRO SISTEMA SOLAR

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa y Fotos: Hojilla informativa de Royal Mail.

**P**ara los habitantes del Planeta Tierra nos resulta un enigma el universo solar con todo aquello que lo constituye, como son sus planetas, satélites, asteroides y meteoroides, la vía láctea, las estrellas, las nubes de polvo, los agujeros negros, las nebulosas y las galaxias; asimismo, los miles de objetos astronómicos no identificados y desconocidos que deambulan en el cosmos, siguen siendo una incógnita difícil de comprender por los eruditos terrícolas.

Inmersos en ese universo solar nos encontramos como planeta desde que se formó hace 4600 millones de años a partir del colapso de una nube molecular, que dio origen al Sol, la Tierra, Mercurio, Venus, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón.

Desde tiempos antiguos el sistema solar se ha venido estudiando



y descubriendo por científicos y astrónomos como lo fue Nicolás Copérnico (1473-1543), Galileo Galilei (1564-1642), Johannes Kepler (1571-1630) y Tycho Brahe (1546-1601), quienes instituyeron los cimientos para conocer los misterios de los planetas y del universo solar el cual a lo largo de la historia de la humanidad, otros astrónomos contribuyen a descifrar el enigma del cosmos.

Royal Mail, la empresa de servicio postal del Reino Unido, para conocer



La Nebulosa del Ojo de Gato está compuesta de polvo y gas.

Cat's Eye Nebula is composed of dust and gas.



Las auroras de Júpiter son las más fuertes del sistema solar.

Jupiter's auroras are the strongest in the solar system.



Enceladus tiene géiseres de agua, hielo y vapor.

Enceladus has geysers of water ice and vapour.



El lente gravitacional ocurre cuando la gravedad dobla la luz.

Gravitational lensing occurs when gravity bends light.



Los pulsares son estrellas de neutrones que giran rápidamente.

Pulsars are rapidly rotating neutron stars.



67p es un cometa hecho de roca, hielo y polvo.

67P is a comet made of rock, ice and dust.



Los agujeros negros son regiones súper densas del espacio.

Black holes are super-dense regions of space.



Cygnus A es una galaxia poderosa de ondas de radio.

Cygnus A Galaxy is a powerful source of radio waves.

las características astronómicas y los fenómenos estudiados por los astrónomos y astrofísicos británicos a lo largo de los siglos, nos regala una visión del universo a través de ocho estampillas postales. Una colección estelar de sellos que celebran la contribución del Reino Unido (Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda del Norte) para descubrir los secretos de las estrellas.

Los ocho sellos se emiten en el marco del año Bicentenario de la Real Sociedad Astronómica, la

cual comenzó como la Sociedad Astronómica de Londres el 10 de marzo de 1820 para apoyar la investigación astronómica. Cambió su nombre a Royal Astronomical Society en 1831, cuando fue declarada "Real" por Guillermo IV.

El conjunto de las ocho estampillas nos presenta en imágenes ampliadas el detallé de escenas espectaculares de las revelaciones de los objetos cósmicos y celestes, que sólo son posibles distinguir por medio de grandes y modernos telescopios.

# LA MUJER POSTAL

Redacción: M. Williams

**E**n esta edición en conmemoración al Día Internacional de la Mujer, nos enfocaremos en nuestras compañeras que realizan las labores operativas de "carteras".

El Servicio Postal Mexicano en coordinación con el Sindicato Nacional ha sido un factor de inclusión, ya que en los últimos 10 años se ha realizado la contratación de mujeres para desempeñar las funciones de cartero, actualmente la plantilla presupuestal cuenta con 655 Carteras, puesto, que anteriormente era privativo de los varones.

Con esto se puede observar que la brecha de género ha disminuido de forma considerable, permitiendo que la mujer incursione en ámbitos laborales tradicionalmente considerados para los hombres.

La mujer en el Servicio Postal Mexicano, realiza funciones operativas de cartero en forma responsable, honesta, comprometida y con total integridad, ya sea a pie, en bicicleta o motocicleta, lleva a cabo el reparto de correspondencia y paquetería, para ella no hay limitantes para cumplir con su encomienda, sin importar las condiciones climáticas, lluvia, calor, frío, siempre esta dispuesta a cumplir con su trabajo.

Como Xóchitl Tonantzin Sandoval Robles quien fue la primera mujer Cartera en la Ciudad de México, obtuvo el nombramiento de Cartero Especializado el 16 de noviembre de 1978.

Una mujer aguerrida que se atrevió a romper los esquemas de una sociedad machista.

Cuando ella expreso su deseo de ser cartera pensaron que era broma y trataron de persuadirla hablandole sobre los peligros y situaciones complicadas con las que se enfrentaría siendo cartero en el rumbo de reparto, y aún así, Xóchitl quería ser cartera.

La perseverancia y tenacidad de Xóchitl le permitió cumplir su sueño y aunque al principio fue difícil, por no ser bien vista, ni aceptada por sus compañeros de oficina; su trabajo y desempeño, hicieron que consiguiera el respeto y admiración de los mismos, y hasta de los usuarios.



Xóchitl Tonantzin Sandoval Robles.

Podríamos hablar sobre diferentes anécdotas de nuestras compañeras carteras a nivel nacional, pero lo importante, es reconocer y resaltar su labor en el Día Internacional de la Mujer,

porque a pesar de que se enfrentan a accidentes viales, caídas en moto, asaltos y ataques de perros, eso no les impide realizar su tarea diariamente con esmero.

Reconociendo esta gran labor, y valorando la importancia de la mujer en el Servicio Postal Mexicano, La Organización Sindical Nacional, ha buscado mejorar las prestaciones laborales en beneficio de las mismas, las cuales se encuentran en el Contrato Colectivo de Trabajo. En cada revisión, el sindicato ha logrado el incremento de las prestaciones, como se puede observar en su Cláusula 84. El Organismo otorgará a sus trabajadores, de acuerdo a sus posibilidades presupuestales las siguientes prestaciones:

I.- Con motivo de la festividad del seis de enero, se entregará un obsequio por cada madre trabajadora con hijos menores de doce años consistente en vales de despensa por la cantidad equivalente a 13.5 días de salario mínimo general. Además, el Organismo apoyará la organización de un festival conmemorativo de esta fecha.

III.- En ocasión del festejo del diez de mayo se otorgará a cada madre trabajadora, previamente a ese día una gratificación en efectivo equivalente a 18.5 días de salario mínimo general vigente.

IV.- A solicitud de cada trabajador, con hijos en nivel escolar primario o secundario, en el mes de agosto de cada año, se le otorgará por un solo hijo una ayuda en vales de despensa equivalente a 12 días del salario mínimo general vigente para

la compra de útiles escolares, previa comprobación de la inscripción.


V.- Con motivo de la celebración del "Día del Cartero y el Empleado Postal", el 12 de noviembre se otorgará a cada trabajador un estímulo económico equivalente a 23 días de salario mínimo general vigente y además apoyará a cubrir los gastos para los festejos correspondientes.

VI.- Ayuda mensual equivalente a 14.5 días del salario mínimo general vigente para el pago de guarderías o estancias infantiles a las madres trabajadoras con hijos mayores de 45 días y menores de seis años, por un solo hijo siempre y cuando comprueben mediante la constancia respectiva del ISSSTE no recibir este servicio por falta de cupo, o bien, por no existir este servicio en la localidad donde es requerido por la trabajadora.

Así también estableció el "Programa Paseos de Verano", en beneficio de los hijos de los trabajadores y sus familias, siendo un programa para coadyuvar de alguna forma al dar diferentes opciones durante las vacaciones de fin de cursos escolares.

Para tal efecto la Organización Sindical cubre el 35% del costo total de la

entrada y el transporte favoreciendo la economía de sus agremiados.

Es importante reconocer a nuestras compañeras trabajadoras, que además de ser mujeres son mamás, hijas, esposas, hermanas, amigas. Gracias por dar su mayor esfuerzo a esta institución "Correos de México". 



# H.R. GIGER

SOLO CON LA NOCHE

Este famoso artista del realismo fantástico, es conocido principalmente por sus dibujos de carácter necrofílico, paisajes oscuros y tenebrosos, así como también la creación de criaturas espeluznantes para el cine como lo es "Alien".

Cuando la mayoría de las personas sueña con monstruos horribles, se ríen. Pero para el artista H.R. Giger, pesadillas inspiraron su trabajo.

Muchos lo conocen como el diseñador de las criaturas titulares de la franquicia de películas Alien, pero la biografía de H.R. Giger incluye una carrera como artista antes de su trabajo en la película. Influenciado por todo, desde su infancia hasta sus propios miedos y terrores personales, el trabajo de H.R. Giger combina la ciencia ficción y el surrealismo en una realidad que es horrorosa desde lejos, pero extrañamente hermosa de cerca, y a veces viceversa.

Nacido en 1940 en Chur, Suiza, H.R. Giger asistió a la Escuela de Artes Aplicadas de Zúrich. Después de organizar una exposición individual de su trabajo, Giger descubrió el aerógrafo, que le dio a su trabajo el estilo único y suave que se

convirtió en su marca registrada. Fue *Necronomicon*, una colección de sus obras publicada en 1977, lo que lo hizo notar y ser contratado para diseñar monstruos y más para *Alien*. Aunque hizo la transición de artista excelente a superestrella del diseño cinematográfico (y ganador del Oscar), Giger nunca vaciló en sus visiones de horror. Falleció



después de una caída en 2014, pero los fanáticos en Suiza pueden visitar el Museo Giger o tomar una cerveza en el inmersivo Giger Bar.

Giger conoció a la actriz Li Tobler en 1966, y luego se convirtieron en una pareja, quedándose juntos durante nueve años. A menudo la usaba como modelo en su arte.

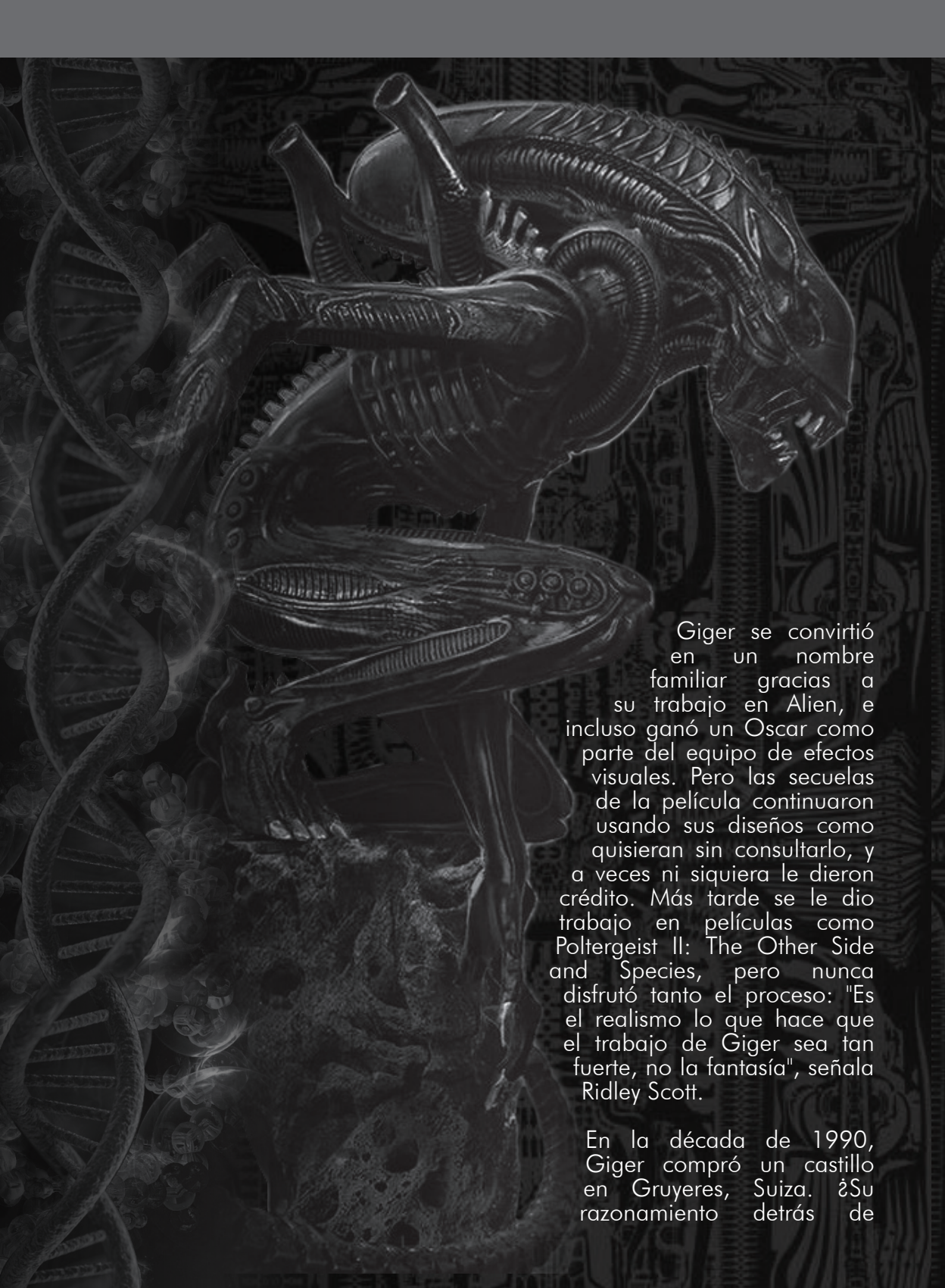
Tobler se suicidó en 1975. Giger estaba devastado, y su trabajo adquirió un tono más oscuro.

En *Necronomicon*, Giger describió el sótano de la casa de su infancia como "un monstruoso laberinto donde me esperan todo tipo de peligros" con "empinadas y traicioneras escaleras de madera sin barandillas que conducían al abismo bostezo".

Como joven artista, Giger se inspiró en las pinturas soñadoras y surrealistas de Salvador Dalí. Más tarde fueron presentados y se hicieron amigos.

Giger también se hizo amigo del defensor psicodélico de las drogas Timothy Leary, quien escribió presentaciones para varios de los libros de arte de Giger en la década de 1980. Leary comentó: "El trabajo de Giger nos perturba, nos asusta, debido a su enorme lapso de tiempo evolutivo. Nos muestra, muy claramente, de dónde venimos y hacia dónde vamos".





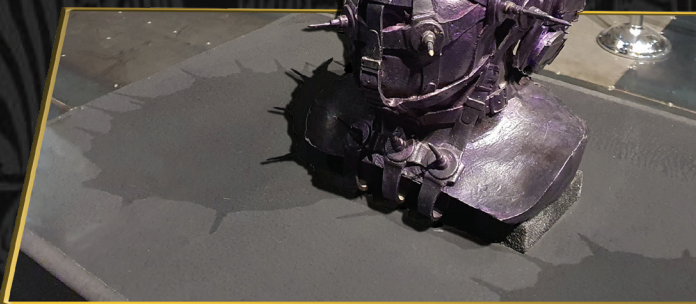
Giger se convirtió en un nombre familiar gracias a su trabajo en *Alien*, e incluso ganó un Oscar como parte del equipo de efectos visuales. Pero las secuelas de la película continuaron usando sus diseños como quisieran sin consultarlo, y a veces ni siquiera le dieron crédito. Más tarde se le dio trabajo en películas como *Poltergeist II: The Other Side* and *Species*, pero nunca disfrutó tanto el proceso: "Es el realismo lo que hace que el trabajo de Giger sea tan fuerte, no la fantasía", señala Ridley Scott.

En la década de 1990, Giger compró un castillo en Gruyeres, Suiza. ¿Su razonamiento detrás de



la compra? "Siempre estaba buscando algo, un lugar para mis pinturas y esculturas, y creo que un castillo es el lugar adecuado para mí, ¿no?" Se inauguró como museo en 1998 y alberga la mayor colección de sus obras de arte.

La expo del creador de Alien en la CDMX incluye esculturas,




muebles, dibujos, pinturas y fotografías que el propio Giger realizó a lo largo de su trayectoria.

Asimismo, el legado de Giger ha inspirado a toda una generación de jóvenes creadores y artistas emergentes en disciplinas que abarcan el diseño, la pintura, la literatura y el cine, hasta los videojuegos, el cómic y el tatuaje.

La exhibición de H. R. Giger es un proyecto de Diego González, que previamente ya había producido "El Mundo de Tim Burton" en el Museo Franz Mayer. Además, se trabajó

con los creadores originales de la exposición: El Centro de Cultura Contemporánea Le Lieu Unique de Francia, así como con el Museo H.R. Giger de Suiza; la curaduría de la muestra corrió a cargo del doctor en Historia del Arte y profesor en Historia del Cine, Carlos Arenas.

Cuentan con una sección especial con entrevistas y documentales para comprender mejor la visión e inspiración de quien fuera responsable de algunas de las creaciones más emblemáticas en la ciencia ficción contemporánea, y algunas estuvieron exhibidas en la estación del metro la Raza de la Ciudad de México. 

Redacción: Rebeka Renn

**UBICACIÓN: AV. PASEO DE LA REFORMA 109, COL. TABACALERA ALC. CUAUHTÉMOC, CDMX. HASTA EL 31 DE MARZO 2020**



La heroína insurgente María de la Soledad Leona Camila Vicario Fernández de San Salvador fue una mujer excepcional en una sociedad llena de cegueras y prejuicios, donde sólo los hombres imponían su propia voluntad y hasta su ley.

En el marco del Día Internacional de la Mujer, es importante destacar la virtud y lucha de esta gran mujer, a la cual por decreto se declara a 2020 como el "Año de Leona Vicario", ya que fue en 1820, justo hace 200 años, el año más fatal de su vida, cuando el gobierno autoritario de la corona virreinal la mantuvo castigada con el exilio, por ser insurgente, por ser mujer y entregar sus proezas para lograr una patria libre de ataduras y sometimientos.

Considerada la primera mujer periodista al escribir en el periódico *El Ilustrador Americano* del ejército insurgente, Leona Vicario, no obstante su ideología política y su lucha al lado de los caudillos insurgentes, como madre supo cumplir con su maternidad y la educación de sus dos hijas: Genoveva y Soledad Quintana Roo Vicario.

Varios historiadores, entre ellos Eugenio Aguirre en su libro: "Leona Vicario: La Insurgente"; Carlos Pascual en su novela "La Insurgente"; el biógrafo de la heroína, Alejandro Luévano; y, Celia del Palacio con su obra "Leona", nos introducen a conocer más esa parte intelectual, política y humana del personaje quienes a través de sus investigaciones minuciosas nos narran cada pasaje de la vida de esta ilustre mujer.

Eugenio Aguirre, historiador y novelista, por ejemplo nos describe que Leona "durante la mayor parte de su vida estuvo

# Leona Vicario

## Mujer Excepcional



Mural de Diego Rivera en Palacio Nacional.

participando, escribiendo, apoyando a los insurgentes. La heroína fue importante para los independentistas. Nunca aceptó el indulto y la posibilidad de irse a España para liberarse de los cargos en su contra".

Asu vez, el escritor, guionista y dramaturgo Carlos Pascual expresa que "novelar la vida de mujeres como Leona, permite acercarnos a ella no como benemérita, sino a una mujer de carne y hueso, quien es además, un personaje jamás imaginado por un escritor. Sin mujeres la historia simplemente no es. Nunca más una historia sin ellas".




Nuestra heroína jugó un papel decisivo en la historia del país, al organizar el correo de los insurgentes y renunciar a vivir entre la clase privilegiada de la Nueva España.

En ningún momento de su vida desiste a su condición de esposa de Andrés Quintana Roo ni a la maternidad, aún en las circunstancias más adversas de su existencia, como fue su inminente parto de su hija Genoveva en una cueva de la serranía de Achipixtla, en tierra caliente, cercana a la población de Tlatlaya, actualmente Estado de México, y como bien lo ambienta la novelista Celia del Palacio en su libro "Leona":

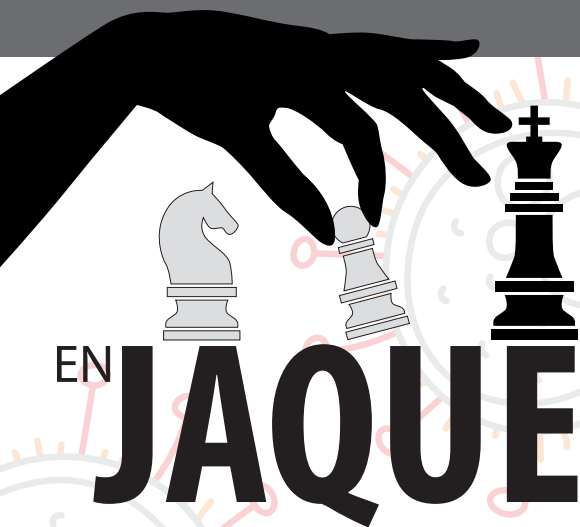
"Pasadas las seis de la tarde, cuando el sol ya comenzaba a ponerse con un incendio a su alrededor, haciendo nombre a la región –Tlatlaya: Lugar del rojo y el negro, donde muere el sol- María Leona Camila dio a luz a una niña; una niña que era un bultito de carne rosada, con la cabeza apenas cubierta de una pelusilla dorada. Una criatura que gritaba, pregonando su llegada al mundo a todo pulmón, sin darse cuenta que así, recién nacida, ya era una prófuga".

El biógrafo y escritor de Vicario, Alejandro Luévano, manifiesta que Leona desde los 20 años se suma a la red de conspiradores contra la corona española. Por su arrojo, valentía y su gran contribución a la guerra de independencia de México, el Congreso de Chilpancingo decide hacerle un reconocimiento y la declara "Benemérita de la Patria" y el Congreso de Coahuila y Texas la nombra "Mujer Fuerte de la Independencia". Cuando muere en 1842, recibió Honores de Estado y se le declaró "Benemérita y Dulcísima Madre de la Patria" por el Congreso de la Unión.

*El nombre de Leona Vicario es emblemático en la historia de México, tanto que representa a las mujeres que dejaron testimonio de su valentía, arrojo y entrega en la defensa de la patria, sacrificando su posición social, tranquilidad y bienes, así como su integridad física y hasta su propia familia.* 

Redacción: Ricardo Flores

Fuente Informativa: Diario Oficial de la Federación (2019), decreto por el que se declara a 2020 como el Año de Leona Vicario. Festival Nacional de las Letras. Sala Manuel M. Ponedel Palacio de Bellas Artes. Conferencia. Lectura de los libros: "Leona Vicario: La Insurgente" de Eugenio Aguirre; "La Insurgente" de Carlos Pascual; y "Leona" de Celia del Palacio.



# EN JAQUE

## LA SALUD MUNDIAL

Se trata de un grave virus que expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) estudian por su rápida diseminación y alta mortalidad.

La nueva amenaza sanitaria global ha puesto en jaque a los sistemas de salud de decenas de países. El nuevo virus surgido en China, no para de reportar casos de contagios y de muertes en todo el mundo. La cepa de coronavirus denominada COVID19 ya cobró la vida de 23,714 personas e infectó a más de 529,614 en 175 países del mundo hasta el momento.

Los primeros casos de este síndrome respiratorio se registraron el 12 de diciembre de 2019 en Wuhan, una gran ciudad en la provincia central china de Hubei de 11 millones de habitantes. Las personas que concurren al hospital local tenían serias dificultades para respirar y reportaron estar enfermas de una extraña neumonía. Las autoridades de salud chinas creían que la enfermedad se transmitió en un principio de animales como murciélagos y serpientes a seres humanos. Y posteriormente confirmaron que es zoonótico, es decir, transmisible entre las personas.

Es importante saber que los coronavirus pueden producir una enfermedad leve como un resfrío común, tos, fiebre, estornudo, malestar general. Pero en otros

### Protégete y protege a los demás

Para evitar el contagio de enfermedades respiratorias, es importante fortalecer la práctica de acciones para el cuidado de la salud:

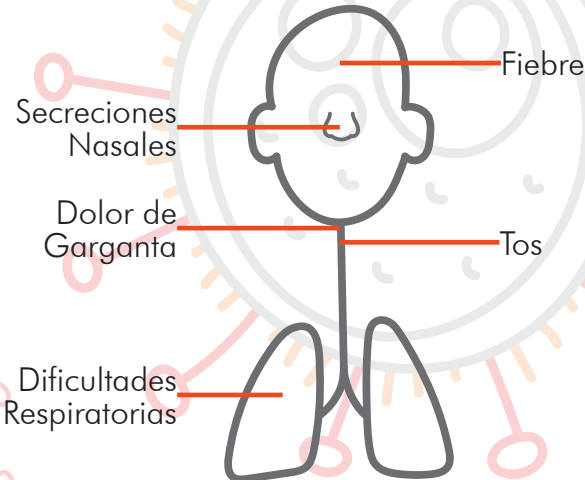
-  Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza gel con base de alcohol al 70%.
-  Al toser o estornudar, aplica la técnica de estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
-  No te toques la cara, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.
-  Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc.
-  Quédate en casa si tienes padecimientos respiratorios y acude al médico con cubrebocas si presentas alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38°, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal etc.).

Para más información acerca del nuevo Coronavirus (COVID-19) consulta la página electrónica de la Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

Fuente: Comunicado Técnico Diario Nuevo Coronavirus en el Mundo (COVID-19). Dirección General de Promoción a la Salud. Secretaría de Salud. 7 de marzo de 2020.



### SÍNTOMAS



## EN NUESTRAS MANOS ESTÁ QUE ROMPAMOS LA CADENA DE CONTAGIO, CON ESTOS 5 SENCILLOS PASOS:



Tómate una foto o un video lavándote las manos con esta técnica y compártela en tus redes sociales. Invita a 5 amigos y familiares a hacer lo mismo, con el siguiente mensaje:

**“En nuestras manos está el poder de frenar la propagación de enfermedades respiratorias. Por eso las lavo frecuentemente con agua y jabón.**

**Invita a @Nombre1, @Nombre2, @Nombre3, @Nombre4 y @Nombre5 a que se unan a este reto, y hagan lo mismo”.**

**#EIRetoEnMisManos**

Lavado de manos social.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques. En casos leves permanece en casa. Acude a tu UMF si tienes síntomas y signos graves como fiebre, tos, ataque al estado general, dificultad respiratoria, dolor de pecho, etc.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: <https://www.gob.mx/coronavirus>

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons and the website [www.gob.mx](https://www.gob.mx)

casos pueden generar una enfermedad grave que produce infección respiratoria baja, es decir que compromete a bronquios y pulmones con fiebre alta, tos seca y marcada dificultad respiratoria, pudiendo llevar a la muerte.

Este virus pertenece a una cepa desconocida hasta ahora de coronavirus, una familia de patógenos amplia, similar al SARS, que mató a 349 personas en China continental y a 299 en Hong Kong en 2003 y al Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), que fue detectado por primera vez en Arabia Saudita en 2012. A veces, los coronavirus que infectan a los animales pueden evolucionar, transmitirse a las personas y convertirse en una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los seres humanos.

Por el momento, es difícil determinar la tasa de mortalidad del COVID-19 ya que en el estado inicial de la epidemia solo se detectan los casos más graves, y no tanto los más leves o los asintomáticos (sin síntomas). Es decir, se sabe cuántos pacientes han muerto a causa del virus, pero no cuántos infectados hay en total.

¿Cuál es el mecanismo de transmisión del COVID-19?

Al igual que con otros virus respiratorios como la influenza, la vía de transmisión del COVID-19 es aérea, a través de las gotas de saliva expulsadas al toser o estornudar por una persona enferma.

El virus puede contagiar a personas de todas las edades, no obstante que las personas adultas mayores y las personas con enfermedades crónicas son las más susceptibles a enfermarse gravemente, pudiendo causar cuadros respiratorios graves en personas con condiciones médicas predisponentes, como hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedades hepáticas y respiratorias previas. Extrema precauciones. 🚫

Redacción: Ricardo Flores. / Fuente Informativa: IMSS, Área de Comunicación Social. Secretaría de Salud. Gobierno de México; Grupo Infobae S.A. Multimedia de Argentina.



# DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER ¿QUÉ FESTEJAR?

En el año 2004, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) irrumpió la opinión pública con estadísticas muy preocupantes y dramáticas sobre la mujer en México: 44 por ciento de las mujeres mexicanas mayores de 15 años que vivían con una pareja padecían algún tipo de violencia. De inmediato los discursos oficialistas se enfocaron en las cuestiones de género y los funcionarios del sector de los tres órdenes de gobierno se volcaron a declarar ante los medios su rechazo y reprobación sobre los hechos de violencia doméstica contra las mujeres.

Sin embargo, todo quedó en palabras. Apenas el año pasado, a propósito del Día Internacional

para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el INEGI difundió las siguientes estadísticas: 43.9 por ciento de las mujeres mexicanas mayores de 15 años que tienen o tuvieron al menos una relación de pareja ha enfrentado agresiones del esposo o pareja actual o la última a lo largo de su relación. Es decir, en 15 años nada ha cambiado. Las amenazas, golpes, maltrato y feminicidio contra la mujer, apenas disminuyeron una décima porcentual, que en los hechos equivale a nada.

Entonces, ¿qué festejamos este Día Internacional de la Mujer en términos de disminución de violencia hacia ellas? La respuesta es nada. Al contrario, como


sociedad deberíamos avergonzarnos de la realidad que padecen nuestras mujeres, tan ensalzadas en la poesía, pero tan violentadas en los hechos.

Por ello mismo, debido a ese vacío, en la Ciudad de México y en las principales capitales de la república mexicana, este año grupos de feministas se han manifestado por la violencia que padecen las mujeres, que ha escalado hasta el crimen. Tienen razón de sobra para protestar y estar molestas, pues la agresión ha rebasado límites y se ha convertido en muertes cada día con más saña.

Si en lo que va del presente siglo el ambiente para las mujeres ha empeorado, es momento de revisar el funcionamiento de lo que debe ser el objeto central: Facilitar la denuncia, perseguir hasta sus últimas consecuencias el delito y proteger a la denunciante.

Sin estas tres condiciones mínimas no se alcanzan en los tres niveles de gobierno, el único camino que les dejamos a las mujeres es la protesta, como lo hemos visto hasta ahora.

Ante esta avasallante realidad, están por demás los discursos, e incluso las estadísticas, que, sobra decir, van inevitablemente hacia arriba. La situación demanda determinación y eficacia. Como sociedad estamos de alguna forma siendo cómplices

de las atrocidades que se cometen a diario contra las mujeres, si continuamos asumiendo el papel sólo contemplativo. Tenemos que comprometernos por conseguir metas periódicas de reducción de violencia de género por todas las vías, así como empoderar a las mujeres, multiplicar oportunidades de desarrollo para ellas, acabar de tajo con la impunidad de quienes las agreden y asesinan. Hay que hacer conciencia de que las mujeres no sólo tienen derecho a una vida libre de violencia sino también a una vida libre de miedo e incertidumbre. 

Redacción: Vicente Ramos



# UN VIOLADOR EN TU CAMINO

## El canto feminista que le ha dado la vuelta al mundo

Cuatro mujeres de Valparaíso, Chile, decidieron crear un performance feminista que exprese la preocupación y disgusto a la creciente violencia contra las mujeres. Este himno surgió en el Día Mundial de la Eliminación de Violencia contra las Mujeres el 25 de noviembre, con una interpretación de 200 mujeres vestidas "de noche" con un pañuelo y cantando al ritmo de la música su himno. "Lastesis" son las creadoras de esta canción, las cuales van por los nombres de Sibila Sotomayor, Dafne Valdés, Paula Cometa Stange y Lea Cáceres. Este grupo decidió construir el himno a partir de las violaciones hechas en

el último año por los "carabineros", la "policía" chilena, tomando su eslogan "Un amigo en tu camino" y evidenciando la violencia que estos traen a la propia sociedad.

Aunque este himno empezó como una manera de mostrar la violencia de la policía chilena, rápidamente se convirtió en el discurso feminista del momento en muchas partes del mundo como España, Turquía, Nueva York y México.

En México, la exposición del canto se vivió el 28 de noviembre del 2019 en varios puntos del país, sin embargo, el




**"Un violador en tu camino,  
Se nos escapó de las manos  
y lo hermoso es que fue  
apropiado por otras"**

De izquierda a derecha: Paula Cometa, Dafne Valdés, Sibila Sotomayor, Lea Cáceres.



más representativo y grande se vio en el Zócalo capitalino con al menos 2,000 mujeres cantando por el creciente número de feminicidios, además de la alarmante violencia machista que se vive en el país. Esta representación fue particularmente importante ya que se hizo frente a Palacio Nacional, actual residencia del Presidente Andrés Manuel López Obrador.

Nueve mujeres mueren al día en México a causa de feminicidios, mientras cifras como Noruega son una mujer cada cuatro días, en el país nueve de cada diez mujeres van a experimentar violencia de género en algún punto de sus vidas.

Es importante que este movimiento siga con fuerza para poder lograr un verdadero cambio en la sociedad no solo mexicana, ni latinoamericana, sino mundial, pues, aunque en el sur del continente se tiene más violencia que en la mayoría del mundo, eso no significa que en los demás están exentos de buscar la igualdad de género. 

Redacción: Sofía Vogel

**Las creadoras de la letra de la canción estudiaron distintas tesis de teóricas feministas, entre ellas Rita Segato, y basaron el texto en ello, creando un recurso artístico que permitiera comunicar fácilmente al público las principales tesis del feminismo y sus demandas; de ahí el nombre del colectivo, Lastesis.**



Estambul.



Perú.



México.

# SONREÍR NO SIEMPRE ES SIGNO DE FELICIDAD



Cuando escuchamos la palabra depresión, de inmediato la asociamos con actitudes de nostalgia, tristeza, dolor, aislamiento. La imagen de una persona deprimida la relacionamos con alguien que se aísla, se envuelve en sí misma y que rompe con la socialización cotidiana. Está demostrado que la temporada decembrina es la más crítica para estas personas. Mientras los otros están alegres, ellos rechazan lo festivo y se encierran aún más en su mundo.

Sin embargo, ¿sabían ustedes que no sólo la tristeza y el aislamiento son síntomas inequívocos de cuadros de depresión, muchas veces extremos que llegan al suicidio? Así es, por increíble que parezca, también aparentar felicidad y traer en el rostro una sonrisa permanente pueden esconder síntomas de depresión.

Especialistas en salud indican que es posible parecer feliz y al mismo tiempo padecer depresión. En México, afirman, se está presentando lo que llaman depresión sonriente y alertan que si no es atendida a tiempo, puede terminar en suicidio. La depresión sonriente ya es un término empleado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que lo describe como una depresión con síntomas que dificultan su diagnóstico porque no corresponde a la depresión

Este trastorno mental representa la principal causa de discapacidad para las mujeres y la novena para los hombres en México. Los grupos de edad más afectados son los que van de los 25 a los 59 años y los de personas mayores a 65. Y la responsable del 54% de los casos de ausentismo laboral, de acuerdo con la organización civil Voz Pro Salud Mental.

que comúnmente conocemos.

La depresión sonriente presenta características exactamente contrarias al dolor, la tristeza y el aislamiento de las personas. Éstas se mantienen sonrientes, como si de verdad estuvieran felices. Están muy activas la mayor parte del tiempo, algunas incluso llevan una vida funcional, pero en realidad son apariencias para ocultar los problemas que los aquejan. Por lo mismo, dicen los investigadores, se trata incluso de una depresión más peligrosa, ya que no muestra señales que evidencian su presencia, por lo que generalmente la familia y los amigos no se dan cuenta del problema y no brindan el apoyo a tiempo. Pueden pasar hasta quince años para que un paciente con este tipo de depresión detecte su enfermedad.

La depresión sonriente se origina porque la mayoría de las personas buscan cumplir con la expectativa social de ser feliz todo el tiempo. Los cánones establecidos por nuestra sociedad han hecho presentar a la tristeza y el dolor como símbolos de debilidad y hasta de rechazo. Por ello varios individuos enmascaran su depresión con una aparente felicidad y sonrisa.

Como vemos, esta nueva enfermedad tiene un origen relacionado con los vínculos sociales en donde la apariencia es lo importante. Pero es un padecimiento tan letal como la depresión tradicional. 😊

Redacción: Vicente Ramos

Fuente Informativa: Periódico Excélsior.

Los especialistas indican que debemos estar alertas cuando se presenten las siguientes características de conducta en las personas cercanas o inclusive en nosotros mismos:

- 1.- Enmascarar las emociones y tener una expresión exagerada de la alegría.
- 2.- Actuar como si todo estuviera perfecto y demostrar felicidad.
- 3.- Mostrar dependencia emocional hacia una persona y necesidad de aceptación.
- 4.- No asistir a eventos sociales y tener expectativas fuera de lo común respecto a su imagen.





**PORQUE AVANZAMOS JUNTOS Y NOS INTERESA LO QUE HACES,  
SI TIENES UN TALENTO COMPÁRTELO CON NOSOTROS A TRAVÉS  
DE NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO**

**buzon\_abierto@sntsepomex.org**

**O POR CORREO TRADICIONAL A LA DIRECCIÓN:**

**FRANCISCO JAVIER MINA N° 101**

**COL. GUERRERO, C.P. 06300**

**ALCALDÍA GUAUHTÉMOC**

