

# buzón

ABIERTO



Leona Vicario &  
Josefa Ortiz de Domínguez  
**Madres de la Patria**

<u>Editorial</u> .....	3	Día del trabajo y Sindicalismo activo.
<u>Con destino a...</u> .....	4	Un primero de mayo en Burrolandia.
<u>Sello Humano</u> .....	7	Evite el consumo de bebidas energizantes.
<u>Joyas Filatélicas</u> .....	10	James Bond 007.
<u>Familia Postal</u> .....	13	Visitas a centros de trabajo en Puebla.
<u>Valor de Palabra</u> .....	14	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartas de ánimo contra el aislamiento.</li><li>• El comercio electrónico, inaccesible en tiempos de pandemia.</li><li>• Mamá logra su sueño: Constituir su empresa familiar.</li><li>• Las madres de la patria.</li></ul>
<u>Sabías que...?</u> .....	25	México un deudor en cada hijo te dio.

## 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

M. Williams  
Vicente Ramos  
Ricardo Flores

### Diseño

Ulises C. Álvarez H.  
Eduardo I. Servin 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

# DÍA DEL TRABAJO Y SINDICALISMO ACTIVO

**E**ste Día del Trabajo 2020, en México y el mundo, adquiere una dimensión especial, inédita, por el contexto tan convulso en que se da. Por un lado, las gigantescas afectaciones, dolorosas para todos, por la muerte de decenas de miles de personas en el mundo debido a la pandemia del Covid-19, que ha azotado de manera inmisericorde a la mayoría de las naciones, y por el otro, ante el espeluznante panorama que está dejando en materia de desempleo y el cierre de empresas, sobre todo en países en vías de desarrollo como el nuestro.

Se espera en la economía mexicana como resultado de la emergencia sanitaria, una pérdida de entre un millón y un millón 400 mil empleos y una contracción en el crecimiento económico nacional de entre 7 y 10%. Es decir, el panorama que tenemos enfrente los mexicanos, después de que se supere la contingencia en materia de salud, es muy preocupante, sin precedentes en la historia inmediata, lo que causará un retroceso económico de decenas de años.

Este es el momento exacto cuando el movimiento sindical mexicano tiene una fundamental razón de ser de dimensiones históricas. Todas las organizaciones de trabajadores sindicalizados deben asumir un papel impulsado en dos fases: La primera, y la más importante, salvaguardar los empleos de millones de mexicanos y que sus derechos básicos y garantías de bienestar para ellos y sus familias queden intactos ante esta vorágine por la que

cruzamos. Llegó el momento en que el discurso de cada Primero de Mayo se torne en hechos concretos para la defensa de las fuentes de trabajo. Esta acción responde al espíritu por el que se impulsó el surgimiento del movimiento sindical mexicano y no debe quebrantarse.

Sin embargo, hay una segunda fase muy importante en el papel que debe tomar nuestro sindicalismo en estos tiempos de crisis sin precedentes en nuestra historia reciente. Tiene que ver en que los sindicatos mexicanos deben sumarse a la lucha que todos los sectores, debemos dar para sacar a nuestra nación de este torbellino económico que nos arrastra hacia un hoyo negro en el que quedaremos atrapados por años, si no damos una batalla homogénea, en una sola línea, sin colores ni ideologías, tanto en el sector privado como en el sector público, para salvar fuentes de empleo y crear las condiciones necesarias para regresar a los niveles de productividad que se tenían recientemente.

Desde luego que la salvaguarda de los derechos laborales es la tarea principal de los sindicatos. Sin embargo, las circunstancias adversas por las que atravesamos, reclaman la cooperación de los trabajadores para dar un mayor esfuerzo y recuperar lo más rápido posible las condiciones de ingreso que teníamos. Es aquí cuando los sindicatos tienen la oportunidad de exhortar a cada uno de sus integrantes a sumarse a la gran cruzada de rescatar a México.

Que este Día del Trabajo sea el momento de pasar del discurso a los hechos y para que cada agrupación sindical enarbole la bandera de la cooperación para salvar a México de la adversidad económica. Nuestro Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", patentiza su disposición para sumarse a esta batalla.



# UN PRIMERO DE MAYO EN BURROLANDIA

**E**n Otumba, Estado de México, el Primero de Mayo es un día muy especial y no precisamente por la conmemoración del Día del Trabajo, sino por el festejo del Día del Burro. Así es, en esta ocasión los invito a un recorrido por Burrolandia, un lugar donde el personaje principal es el burro. Se trata de un singular parque recreativo, único en el país, cuya labor es la preservación de este simpático animalito que se encuentra en peligro de extinción y ha sido víctima de maltrato y explotación laboral. Pero vayamos por partes.



mencionar que en Otumba, Estado de México, cada año el 1° de mayo se celebra el Día del Burro que ya es una tradición en este poblado mexiquense muy cercano a Teotihuacán, (aunque este año, debido a la contingencia sanitaria por el COVID-19 se suspendió). Durante este día se realiza, entre otras actividades, un desfile de burros disfrazados que pretende reconocer la labor del animalito más trabajador. En este desfile han participado grandes personalidades como el Burro Donald Trump, el Burro Gordillo, o el Burro Huachicolero. Sin embargo, a decir de los organizadores, cada año esta festividad registra cada vez menos burros, pues ha disminuido

Antes de entrar a la descripción de este parque recreativo, es importante



Burriauto

notoriamente la población de este cuadrúpedo en Otumba, considerada como la cuna del burro. Precisamente por esta notoria mengua en esta especie, Burrolandia desempeña una labor importantísima para preservarla y, a la vez, convertirse en un gran punto de atracción turística para esta región.



Desfile de burros disfrazados

Burrolandia es un parque temático creado a partir de la preocupación de una asociación civil por la extinción del burro mexicano. En este parque se protegen a 37 ejemplares, en su mayoría rescatados del maltrato o del abuso.



Burro disfrazado de la película Coco

Para sostener económicamente esta actividad de protección, en burrolandia, como parte de su programa turístico, se realizan recorridos guiados a bordo de un tren decorado con orejas y cola de burro para que los visitantes nacionales

y extranjeros conozcan detalles de este animal que hace décadas formaba parte importante de la cadena productiva en el campo mexicano, sobre todo en el centro del país.

Realmente es muy divertido y didáctico este paseo guiado por el parque, pues una guía especializada informa, por ejemplo, que el burro puede llegar a vivir más de 40 años; que es más fuerte que un caballo de su tamaño; que no es de origen mexicano sino africano; que sus orejas le sirven para regular su temperatura y que desde su llegada a México, en 1521, ha sido utilizado como bestia de carga y cabalgadura, pero que por el avance tecnológico, poco a poco los burros han sido abandonados, e incluso sacrificados. En 1991, la población de burros en México se estimaba en 1.5 millones y actualmente se calcula su número en 300 mil ejemplares, lo que ubica a la especie en peligro de extinción.

Por ello, es muy importante que visiten Burrolandia y así contribuir a la preservación del burro mexicano. No se van a arrepentir de hacerlo, pues en este parque, localizado a sólo diez minutos del esplendoroso Teotihuacán, también se organizan recorridos en tranvía para llevar a los visitantes a varios sitios atractivos de Otumba, como sus monumentos, conventos y el museo, o bien a conocer las tiendas pulqueras de este municipio, o a degustar su gastronomía caracterizada por su barbacoa, carnitas, mixiotes, flacoyos y un espumeante pulque natural o curado. 🍷

*¡Buen Viaje!*

Redacción: Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Dirección de Turismo del municipio de Otumba, Estado de México.



# EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

Si usted es de las personas que buscan líquidos, bebidas o infusiones para potencializar su organismo, tener mayor energía, mejorar su resistencia física, optimizar la memoria, evitar el cansancio, así como sentirse lo máximo para emprender cualquier reto, tanto que la publicidad comercial de las empresas productoras de las bebidas energizantes lo exhorta a ingerir sus productos y “estar de fiesta como una estrella de rock”.

También “Te da alas”; además de “la energía que necesitas, los sabores que anhelas”, debes beberlas después de realizar tus rutinas de ejercicios a fin de que tu “cuerpo se recupere para estar como nuevo”.

Sin embargo abusar del consumo de bebidas energéticas o de cualquier otro tipo de brebaje puede provocar, por causa de la alteración de flujo sanguíneo, un evento vascular cerebral, conocido como infarto cerebral.

Los accidentes cerebrovasculares se han convertido en una de las principales causas de muerte a partir del año 2000, y la mortalidad se ha incrementado en pacientes menores de 65 años de edad.



Personas con estrés, obesidad, colesterol alto, presión alta y adultos mayores de 60 años de edad, son el sector de la población con mayor riesgo de tener “accidente cerebrovascular”.

- SON BEBIDAS QUE BUSCAN DISMINUIR LA FATIGA Y EL AGOTAMIENTO.
- ACTÚAN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO, HACIENDO QUE LOS NEUROTRANSMISORES QUE LLEVAN LA SENSACIÓN DE CANSANCIO NO CUMPLAN SU FUNCIÓN.
- PUEDEN ORIGINAR PROBLEMAS CARDIACOS, YA QUE LOS LATIDOS SE ALTERAN.

Para entender las causas negativas que se pueden originar en el organismo por el consumo de las bebidas energizantes en niños, adolescentes, jóvenes y adultos de ambos sexos, la Doctora María de los Ángeles Dichi Romero, Coordinadora de Prevención y Atención a la Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) México Oriente, en entrevista con Buzón Abierto, nos pone al tanto del porqué debemos de evitar consumir este tipo de productos.



Doctora María de los Ángeles Dichi Romero

Este tipo de bebidas contienen una gran concentración de cafeína, guaraná y taurina, las cuales son utilizadas por los jóvenes para mantenerse con energía y despiertos, y así acudir al gimnasio, a la escuela o al trabajo.

La Cafeína, es un estimulante del sistema nervioso central que hace que nos sintamos con más energía y alerta, alivia la fatiga y la somnolencia.

La Guaraná, es una hierba utilizada para prevenir el cansancio y mejorar la velocidad mental. También se utiliza para promover la pérdida de peso y aumentar el deseo sexual.

La Taurina, es un suplemento utilizado para mejorar la memoria y la resistencia.

Asimismo, la Doctora María de los Ángeles Dichi Romero, indicó que

las bebidas energizantes “contienen suplementos, como proteínas, vitaminas y minerales, “pero en un momento determinado pueden resultar perjudiciales si el cuerpo registra una sobredosis, porque todo abuso es malo.

Las bebidas energéticas se venden con el atractivo de brindar una cantidad extra de energía, pero por el contrario puede producir un efecto no deseado en la salud.

Es por ello que no es recomendable consumir como bebida para acompañar los alimentos, y tampoco ser utilizadas por diabéticos, hipertensos y cardiopatas; además; no deben consumirse con algún medicamento y mucho menos mezclarse con alcohol.

La obstrucción de los vasos sanguíneos que alimentan el cerebro, causa

## ¿CUÁNTA AZÚCAR CONSUMES?



**B:OOST**  
ACTIVE ENERGY  
(470 ML)

**46 GR**  
DE AZÚCAR



**VIVE 100**  
(355 ML)

**40 GR**  
DE AZÚCAR



**MONSTER**  
ENERGY  
(473 ML)

**53.9 GR**  
DE AZÚCAR



**ROCKSTAR**  
ENERGY DRINK  
(500 ML)

**67.5 GR**  
DE AZÚCAR



**RED BULL**  
ENERGY DRINK  
(473 ML)

**52 GR**  
DE AZÚCAR



**YELLOW**  
ENERGY  
VOLT  
(473 ML)

**49.8 GR**  
DE AZÚCAR

Isquemias; una disminución importante del flujo sanguíneo que genera el llamado infarto cerebral, pero atendido de manera oportuna y correcta, las posibles secuelas pueden ser detenidas, así como salvar la vida del paciente y evitar que parte de su cerebro muera.

Las bebidas energizantes tienen casi tres décadas en el mercado internacional. Se vendieron por primera vez en los Estados Unidos de Norteamérica en los años 90. En la actualidad, hay cientos de opciones. Se han elaborado productos relacionados, como dosis, productos para mascar y bocadillos energizantes.

Las empresas transnacionales que crean estos productos energizantes tienen como objetivo a los niños y adolescentes menores de 18 años. Los estudiantes de grados académicos superiores, también utilizan una gran cantidad de bebidas energizantes.

Sin medir las consecuencias, niños, jóvenes y adultos de ambos sexos, se les ve consumiendo en un alto porcentaje este producto, como si tomarán agua potable. Es tan notorio ver en la calle, en la casa, en los restaurantes, que los propios padres propician el consumo de las bebidas energizantes o energéticas.

Los nutriólogos promueven una dieta saludable, rica en proteínas, consumir verduras y frutas, beber agua, tener un descanso razonable y ejercitarse diariamente. Las personas que llevan esta rutina deben tener suficiente energía natural. Tomar una bebida energizante de vez en cuando podría estar bien, pero beberla todo el tiempo podría afectar su salud con consecuencias perjudiciales a nuestro organismo. 🚫



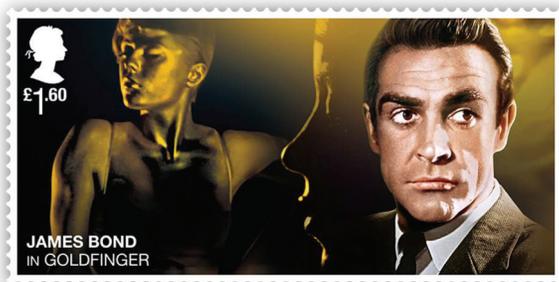
# JAMES BOND 007

El agente británico James Bond "007", en sus 58 años de acción contra las mafias, espías y delincuentes internacionales, sigue imponiendo su ley y experiencia al servicio de la corona inglesa, la sociedad mundial y de los gobiernos de los cinco continentes del orbe que solicitan de su destreza e inteligencia para acabar con los personajes perversos transgresores del orden, que amenazan la paz de sus naciones.

Durante más de 5 décadas de lucha contra los malos, seis protagonistas han mostrado agallas, valentía y audacia, para desempeñarse como los extraordinarios agentes secretos 007, siendo estos: Sean Connery, George Lazenby, Roger George Moore, Timothy Dalton, Pierce Brosnan y Daniel Craig.

Como un emotivo homenaje a los seis James Bond, Royal Mail, la empresa de servicio postal del Reino Unido, puso en circulación una colección de seis sellos especiales del agente secreto 007. ©

En el año 1962 Sean Connery emprende su carrera como Agente Secreto en **Dr. No** (*007 El Satánico Dr. No*) Posteriormente lo vemos en **From Russia with Love** (*Desde Rusia con amor*), en 1963; en 1964, se enfrenta al criminal Auric Goldfinger en **Goldfinger**.



Por sus grandes hazañas en **Thunderball** (*Operación Trueno*) en 1965, el temerario investigador fue galardonado con el premio Óscar a los mejores efectos visuales; en 1967, Connery, en su personalidad de Bond, concluye su contrato de agente secreto 007 en **You Only Live Twice** (*Sólo se vive dos veces*).

Sin embargo, por su brillante trabajo como detective investigador, Sean Connery, regresa como James Bond en 1971 en **Diamonds Are Forever** (*Diamantes para la eternidad*) y en 1983. Connery fue nombrado con la insignia Caballero "Knight Bachelor" por la reina Isabel II en julio de 2000.

George Lazenby, en 1969 se convierte en el sucesor de Sean Connery en **On Her Majesty's Secret Service** (*Al Servicio secreto de su majestad*). Lazenby fue el segundo actor en interpretar en el cine al agente secreto británico. Su papel como polizone fue sólo en esta misión.



Roger George Moore fue el actor británico que le dio mayor fama mundial al agente secreto británico James Bond 007, en una exitosa saga cinematográfica vigente durante 12 años de 1973 a 1985. **Live and Let Die** (*Vive y deja morir*) fue su primer film de acción. En 1974 lo vemos en **The Man with the Golden Gun** (*El hombre de la pistola de oro*). **The Spy Who Loved Me** (*La espía que me amó*), realizada en 1977, fue su tercer actuación; en 1979, Moore trabaja en **Moonraker** (*Misión espacial*); en 1981, en **For Your Eyes Only** (*Sólo para sus ojos*); en 1983, **Octopussy**; y en 1985 tiene su última misión en **A View to a Kill** (*Panorama para matar*).



Timothy Dalton se convirtió en el agente secreto 007 de 1987 a 1989. No obstante de rechazar la responsabilidad de agente secreto en 1969 y principios de los 80 antes de aceptar sus intrépidas misiones en **The Living Daylights** (*Alta tensión*) y **Licence to Kill** (*Licencia para matar*), logró con estas dos películas posicionarse con mejor éxito que su antecesor Roger Moore.



Pierce Brendan Brosnan, es el quinto actor en interpretar a James Bond del escritor Ian Fleming, en las adaptaciones oficiales de las películas producidas por Eon Productions: **GoldenEye** (*El regreso del agente 007*), en 1995; **Tomorrow Never Dies** (*El mañana nunca muere*), en 1997; **The World Is Not Enough** (*El mundo nunca es suficiente*) en 1999; y **Die Another Day** (*Muere otro día*) en 2002. Pierce Brosnan interpretó a un Bond insolente y sarcástico. Además se le conoce como el Bond del millón de dólares, ya que sus filmes se mantuvieron en taquilla exitosamente con una recaudación millonaria.



Daniel Wroughton Craig, es el actual agente secreto 007. Se inició como investigador en 2006 en **Casino Royale**, siguió con **Quantum of Solace** (*Cuántico de consuelo*), en 2008; con **Skyfall**, en 2012; **Spectre** (*Espectro*) en 2015; y **No Time to Die** (*Sin tiempo para morir*) en 2020.



Una acción sui generis digna de resaltar de Craig, en su papel de James Bond, es el haber participado con la reina Isabel II en un cortometraje titulado **Happy and glorius** (*Felices y gloriosos*) el 27 de julio de 2012, durante la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de Londres, donde Bond aparece en el filme escoltando a la auténtica reina de Inglaterra hasta un helicóptero que los traslada al Estadio Olímpico de Londres. Al llegar a las instalaciones saltan mientras se escucha como fondo musical el tema clásico de las películas de la saga Bond.

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa y Fotos: Hojilla informativa de Royal Mail.

# VISITAS A CENTROS DE TRABAJO EN PUEBLA



Como una forma de reconocer y motivar la labor de los compañeros postales, el Secretario General Estatal en Puebla, Lic. Vicente Palacios Samayoa,

realiza visitas periódicas a los Centros de Trabajo de su entidad, donde además de conocer las necesidades y problemática de los trabajadores, lleva consigo obsequios como: Juego de vasos, cafeteras, café, utensilios de cocina, entre otros; boletos (2x1) para asistir al cine y papelería, (paquetes de hojas de papel bond, plumas, lápices, tijeras, estiletes o cutter, marca textos, desodorantes para baño, etc.), que rifa entre los compañeros postales.

El objetivo es contribuir de alguna forma en el buen ánimo de los trabajadores, así como colaborar con materiales necesarios para que realicen sus labores administrativas y operativas.

Nuestros compañeros reciben con agrado y entusiasmo los obsequios de parte del Secretario General Estatal y agradecen el compromiso del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

Redacción: M. Williams





## CARTAS DE ÁNIMO CONTRA EL AISLAMIENTO

Quien imaginaría que una forma milenaria de comunicarse que en la actualidad está casi en desuso, se haya reactivado en estos momentos donde los seres humanos estamos viviendo tiempos muy difíciles y desoladores, donde la única esperanza y deseo es que esto termine y volvamos a retomar nuestra vida normal, nuestra cotidianidad que hemos perdido desde que dio inicio la contingencia sanitaria en diciembre pasado por el Covid-19.

Las personas que desgraciadamente se han contagiado se encuentran aisladas en una cama fría de hospital, sin visitas, sin saber nada de sus seres queridos y en un entorno donde solo ven doctores, enfermeras e instrumentos médicos, causándoles desánimo y depresión.

Ante la situación que están viviendo miles de personas, surgió la idea en diferentes países de ayudarles para mejorar su estado de ánimo a través de recibir una carta escrita de puño y letra de sus familiares, conocidos o de anónimos que quisieran sumarse a esta tarea. Una carta que imprimiera en cada palabra un sentimiento de aliento, cariño, consuelo y que al leerla los reconfortará.

### España

La Cirujana Cristina Marín Campos del Hospital Princesa de Madrid a través de un audio de WhatsApp hizo un llamado a los ciudadanos que están en sus casas pasando la cuarentena para escribir cartas de ánimo

y optimistas a los pacientes ingresados, apenas unas líneas escritas a mano o en la computadora. En el mensaje comenta la situación que está viviendo el hospital, "bastante mala, con mucha gente ingresada infectada y la UCI muy sobrepasada", pero hace hincapié en un problema que están sufriendo, más allá del propio virus, los enfermos de COVID-19.

"Uno de los mayores problemas que tienen los pacientes es que están en un aislamiento brutal, completamente solos, separados de sus familias. Narra cómo los infectados tienen que hacer frente a la soledad ya que los médicos pasan, porque es la norma, solo una vez al día a verles lo que les provoca mucha ansiedad sobre su enfermedad".

Señaló que las cartas que se reciban por este llamado, serán entregadas por los médicos de infecciones y neumología a los diferentes pacientes. Y se pretende con esto que además de que esta iniciativa que ya está corriendo por todas las redes sociales ayude a los enfermos aislados, también será una manera de que la población que está sana en cuarentena en sus casas se sienta útil y sepa que puede ayudar, porque de verdad, puede hacer muchísimo en esta epidemia, con solo escribir una carta, concluyó la médica cirujana. Dirección de correo:

[cartas.venceremos.covid19@gmail.com](mailto:cartas.venceremos.covid19@gmail.com)

### Colombia

Parfraseando a Eduardo Galeano, los seres humanos no estamos hechos de átomos, sino de historias. Y, aunque este autor no es el artífice de la obra que inspiró esta iniciativa, con esta premisa de que nuestras historias nos hacen más humanos, el equipo de bibliotecas de Comfenalco (Caja de Compensación Familiar de Fenalco), decidió diseñar y gestionar la iniciativa "El amor en los tiempos del coronavirus" La cual busca, con cartas firmadas con seudónimos, que

desconocidos intercambien sus reflexiones, pensamientos y mensajes de aliento.

Hasta la fecha se han intercambiado cerca de 120 misivas en las que Amarilla, Apolonia, Azucena, Baltazar, Morita, unen frases que llevan consigo verbos positivos para enfrentar esta época.

Bibiana Álvarez, promotora de lectura en la Casa de la lectura infantil, de Comfenalco dice que "Eso ha sido de lo más bonito, que escriban bajo un seudónimo y nosotros cuidamos su identidad".

Junto con ella, el equipo de promotores de lectura, se encargan de un nuevo oficio, el de ser carteros lo que los tiene muy emocionados y los mantiene activos. Cada lunes examinan el buzón de entrada del correo que destinaron para esto y comienzan a analizar el mensaje de cada carta.

Con la finalidad de medirle el tono, leer personalidades y desesperanzas para saber cuál es la carta más acertada para cada receptor. La iniciativa que alude metafóricamente a la célebre obra del Nobel colombiano Gabriel García Márquez, "El amor en los tiempos del cólera" comenzó a invitar a la creatividad por medio de los clubes de lectura propios de Comfenalco. Sin embargo, con el paso de los días, les comenzaron a llegar cartas de nuevos públicos y escritores. Por el momento, estos escritos epistolares no se quedarán estancados, se archivarán y se buscará hacer memoria de las reflexiones y mensajes tan humanizantes. Quien desee ayudar pueden enviar una carta al correo: [infolocal@comfenalcoantioquia.com](mailto:infolocal@comfenalcoantioquia.com)

## México

A Margarita Hernández, enfermera del IMSS, le llaman quienes la conocen "Lady Cartas" porque a través de misivas mantiene

en comunicación a pacientes que tienen Covid-19 con sus familiares. Trabaja en el Hospital General Regional de Especialidades número 1, en Tijuana, Baja California, y decidió comenzar con esta actividad porque veía la angustia de los enfermos y de las personas que esperaban afuera de la unidad médica.

En medio de la pandemia, "Magui", como le dicen sus compañeros de trabajo, se percató de que los pacientes con diagnóstico del nuevo coronavirus se deprimían o angustiaban por no poder tener contacto con algún familiar y esto la hizo convertirse en intermediaria para enviar y recibir mensajes de aliento a través de cartas.

Aconsejo a los familiares redactar notas que proporcionaran paz y tranquilidad al paciente, sin contarle lo que sucedía afuera y que no podía resolver. Y de esta forma dio inicio su labor como mensajera. A diario recibe y entrega en promedio 40 cartas.

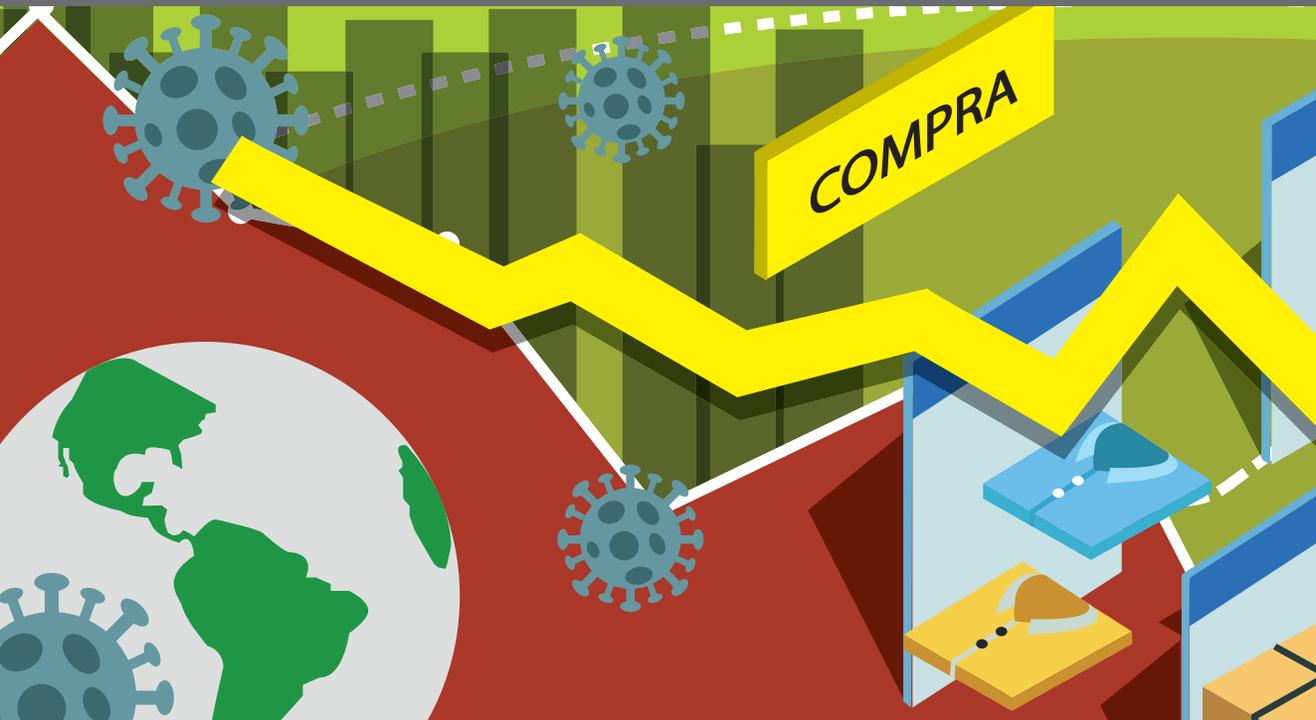
Mencionó también que se había percatado de que cuando el paciente tiene su estado anímico deficiente o se siente cansado, toma el pedazo de papel, lo lee de nuevo y experimenta un cambio de ánimo y conexión con el exterior.

Esta iniciativa de la profesionista del IMSS se ha viralizado en redes sociales, por ser portadora de esperanza y consuelo a quienes experimentan la lucha contra la enfermedad respiratoria.

Y así como ellos, hay muchas personas haciendo esta labor en diferentes rincones del mundo Sumémonos. 

Redacción: M. Williams

Fuentes Informativas: <https://www.infobae.com/america/mundo/>  
<https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/>  
<https://sipse.com/lo-mas-viral/lady-cartas-pacientes-covid19-inss-tijuana-363969.html>



## EL COMERCIO ELECTRÓNICO, INACCESIBLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Redacción: Ricardo Flores

En estos tiempos de pandemia donde nos hemos visto prácticamente enclaustrados por más de dos meses en nuestros hogares, el comercio electrónico aflora en las redes sociales y nos bombardea de manera mediática, qué debemos comprar, cómo adquirir el producto solicitado, cuáles son los medios para obtener lo comprado y cuándo llegará la mercancía pedida a la puerta de nuestra casa.

A través del celular, la computadora, la tableta y la televisión, las cadenas de tiendas departamentales, franquicias restauranteras, supermercados y portales de internet nos ofrecen una variedad inmensa de productos, que

van desde ropa, electrodomésticos, cosméticos, herramientas, menús gastronómicos para saborear al momento y toda clase de verdura fresca y fruta de temporada, sin que tenga la molestia de salir de su casa, sólo selecciona y con un "click" tendrá su pedido al instante.

Pero, ¿Quiénes son realmente las personas que pueden tener acceso a estos beneficios de ventaja comercial globalizada? Sólo un sector de la población, que cuenta con tarjeta bancaria de débito y crédito con saldo suficiente, o dinero en efectivo a la mano, para ordenar lo que requiere y se lo lleven hasta la puerta de su residencia.



Desafortunadamente, el grueso de la población mexicana no puede tener acceso al comercio electrónico o hacer sus compras en línea, aun cuando los consorcios de comercialización de muebles, electrodomésticos, de carnes, frutas y verduras ofrezcan excelentes gangas y créditos accesibles, por la sencilla razón de no contar con dinero de más, sino lo básico para cubrir las necesidades inmediatas de consumo familiar.

Frente a la pandemia del Covid-19 y la cuarentena obligatoria para evitar el contagio del coronavirus, millones de mexicanas y mexicanos, en edad productiva se han quedado sin trabajo y sin ingreso monetario, resulta ilógico,

absurdo e insultante el bombardeo publicitario del comercio electrónico que salta cada segundo en las pantallas de los dispositivos electrónicos insistiendo en la compra de sus productos.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), estima que por esta contingencia sanitaria del coronavirus Covid-19, en México cerca de 30 millones de personas que trabajan en la informalidad verán sus ingresos reducidos drásticamente, ya que viven al día. Además, a este grupo poblacional, hay que sumar los millones de mujeres y hombres que dejaron de percibir un salario por el cierre de las empresas donde laboraban a causa de la pandemia.

La OIT informa que hasta 35 millones de personas entrarán en la categoría de pobreza laboral en el mundo, es decir que sus sueldos no serán suficientes para alimentar a todos los integrantes de su familia.

Ante este panorama crítico mundial en el rubro económico, el comercio electrónico sólo es factible para una clase privilegiada, y posiblemente pierda millones de consumidores cibernéticos, y nunca logre captar en su mercado a la población con ingresos mínimos.

En los tiempos de bonanza la compra en los portales comerciales ha resultado óptimo y hasta lucrativo para quienes ejercen esta actividad cibernética, un ejemplo es el Dragón del Oriente: China, considerada la gran fábrica del mundo y el principal proveedor mundial global de un sinfín de artículos y mercaderías, que van desde unos simples guantes, cosméticos y ropa, hasta celulares de última tecnología, así como aparatos electrónicos.

La venta de los más variados artículos chinos a través de portales de internet a bajo costo es un verdadero "boom" comercial que está encaminado a un sector de la población mundial integrado por jóvenes de ambos sexos de niveles económicos altos que se ven atraídos por las ofertas de las proposiciones comerciales chinas.

La juventud de Colombia es de las que padecen la fiebre de compra en portales de Internet chinos, según explica Luis Humberto Jiménez, presidente de la empresa postal colombiana 4-72, integrante de la Unión Postal Universal; informa que mientras en 2014 llegaron del exterior 10.1 millones de paquetes,

en 2019 recibieron 14.9 millones, y en 2020 se proyecta superar los 16 millones. Un crecimiento del 60 por ciento.

Esta enorme cantidad de mercancía del mercado cibernético que se recibe en Colombia coincide en mucho con lo que registran otros países de América Latina, ya que el 85 por ciento viene de Asia, y China responde por el 64 por ciento del total de envíos.

A pesar de estos datos significativos, los cuales no dudamos se incrementarán en años futuros abarcando el mayor mercado comercial electrónico a nivel local e internacional, la totalidad de la población mundial está muy lejos para adquirir la cultura de compra por Internet por múltiples razones, entre ellas, contar con una computadora propia, un celular inteligente o una tableta, que requieren de un servicio contratado de Internet; tarjetas bancarias de débito y crédito que respalden la compra del producto; asimismo, tener un ingreso económico que les favorezca para una adquisición comercial vía electrónica.

Con las medidas de la contingencia sanitaria establecidas para evitar el contagio del coronavirus Covid-19, se cerraron fuentes de trabajo, una cantidad mayoritaria de la población está viviendo al día, restringiendo sus reservas alimenticias, adquiriendo lo necesario para comer en la tienda de abarrotes, tianguis y en supermercados, tanto que la compra de comestibles alimenticios por Internet resulta onerosa e inaccesible a los bolsos y carteras vacías en los tiempos de pandemia. 🍷

Fuente Informativa: Organización Internacional del Trabajo (OIT). Unión Postal Universal. Correos de Colombia 4-72

# MAMÁ LOGRA SU SUEÑO: CONSTITUIR SU EMPRESA FAMILIAR

Las mamás del Siglo XXI han logrado sacudirse una serie de complejos y tabúes, para tomar sus propias iniciativas y emprender grandes obras como desafíos ante aquellos espacios dominantes por los hombres, demostrando habilidad, capacidad, decisión de mando y liderazgo.

Se les ve como jefas de familia, administradoras de sus hogares, directoras de corporativos; servidoras públicas en el sector gubernamental; hasta dirigentes de sus propias compañías y empresas familiares.

Conocer a estas madres y jefas de familia, desafiantes, que emprendieron su proyecto de vida a base de trabajo y sacrificio, en ocasiones sin conocer el ramo comercial, que lo mismo les ha dado satisfacciones en lo económico y en lo personal, como sinsabores, pesadumbres y angustias, donde su empresa vive momentos difíciles por una serie de circunstancias, entre ellas, baja de ventas, competencia desleal, altos impuestos, falta de promoción comercial, etcétera.

Ante estas vicisitudes, las madres y jefas de familia, emprendedoras por iniciativa propia, muchas de las veces sin la ayuda de su similitud masculina, llevan a la realidad sus proyectos, convirtiéndolas en empresarias exitosas, dignas de admiración y ejemplo de motivación



para otras mujeres capaces de lograr objetivos de independencia y superación.

Un ejemplo lo tenemos en Maricela Medina, quien junto con sus hijas Maricela y Sandra, aprendieron el arte de confeccionar velas con elementos naturales y de extracción mineral, lo que le ha permitido como madre y mujer haber logrado su sueño: constituir su propia empresa familiar.

**Maricela Medina nos comparte qué la llevó a emprender la elaboración de velas artesanales.**

Mi hija Mari fue la que nos entusiasmó a iniciarnos en este arte de elaborar velas, como empresa y como madre

respalde su idea a la que se unió mi otra hija Sandra, su esposo y hasta mis sobrinos. Además de una de mis hermanas.

Mari, hija, retoma la conversación y nos amplía sobre cómo emprendieron esta empresa familiar

Tome un taller de velas, me encanto hacerlas y después me certifique como angeloterapeuta y dentro de las meditaciones se usan mucho las velas, es un camino que descubrí y me apasiona.

### ¿Cómo surge la idea de iniciar una empresa con un producto peculiar?

Surge con la intención de compartir y promover un estilo de vida consciente, que con el tiempo se fue formalizando y se decide crear una marca para llegar a más personas; otra parte importante es poder encontrar libertad financiera dedicándonos a lo que nos apasiona.

En cuanto a la elaboración de las velas, Maricela Medina, mamá, nos ilustra la manera en cómo se elaboran y el tiempo que le dedican en su producción y confección.

Alrededor de 4 horas diarias; el proceso es laborioso, ya que es 100 por ciento artesanal, cada vela es vertida y detallada a mano con el máximo cuidado, sin perder de vista cada detalle. Desde la elaboración hasta el empaque, dando como resultado un producto totalmente artesanal y cargado de mucho amor.



## Mamás del Siglo XXI, concretan proyectos, convirtiéndose en empresarias exitosas

Además, por su componente principal que es la cera de coco 100 por ciento natural, sin ningún derivado de petróleo, no es dañina para la salud ni para el medio ambiente. Vienen en un recipiente que es reutilizado.

### ¿Por qué las velas llevan el nombre de Tatewari?

Tatewari significa "abuelo fuego" al que los Wixarikas o Huicholes consideran como su deidad más antigua y su guardián Haulimerita Samurawi, simboliza lugar donde nace la luz. Por qué nos inspiramos en los Wixarikas o Huicholes por la gran conexión que sentimos hacia su Cosmovisión.

Mientras presenciamos como Mari, hija, vacía con precisión y delicadeza la cera líquida en el recipiente sin que escurra gota alguna en la mesa, le preguntamos qué importancia tienen las velas para la persona que la adquiere.

Las velas llevan cuarzos y plantas que van de acuerdo a cada intención, cargados con la energía lunar, armonizadas con cuencos tibetanos y decretos; este conjunto de elementos elevan la vibración de las personas que las adquieren. Tenemos 8 intenciones diferentes: Amor propio, Dinero, Protección, Paz, Zen, Creatividad, Retorno solar y Gypsy Soul (alma gitana).

### ¿Existe algún rito o protocolo en el momento de encenderlas?

Si, recomendamos que se prendan siempre con cerillos de madera y siempre repitan su decreto y le pongan una intención, para que se vayan alineando con esa energía, al apagar la vela aconsejamos que no se le sople y se apague colocando la tapa encima para que toda la intención que ya pusiste a tu vela no se disperse.

### ¿Cuáles velas son las preferidas y quiénes las buscan más, las mujeres o los hombres?

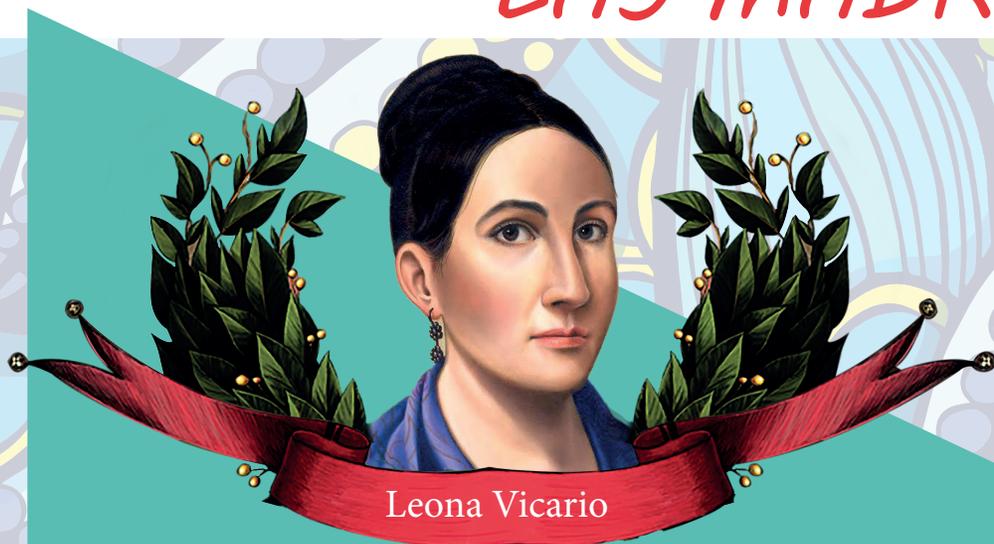
Todas las velas son apreciadas; sin embargo, las que atraen Dinero, Protección y Amor propio son las preferidas; las mujeres, son las que más las buscan.

Los seres humanos buscamos en una imagen, en una medalla, en una moneda, en los colores y en las piedras minerales como el cuarzo, la malaquita, piedra de luna y el ámbar, así como en las velas, protección, energía, salud y éxito.

Las velas, como en el pasado, tienen un significado místico, sagrado y hasta divino, ya no se emplean tanto para alumbrarnos en la oscuridad ni encenderlas a las imágenes de nuestra devoción, sino han logrado ayudar a la personas de los malos augurios, atraer armonía, alegría, esperanza, amor y dinero. 🌿

Redacción: Ricardo Flores

# LAS MADRES

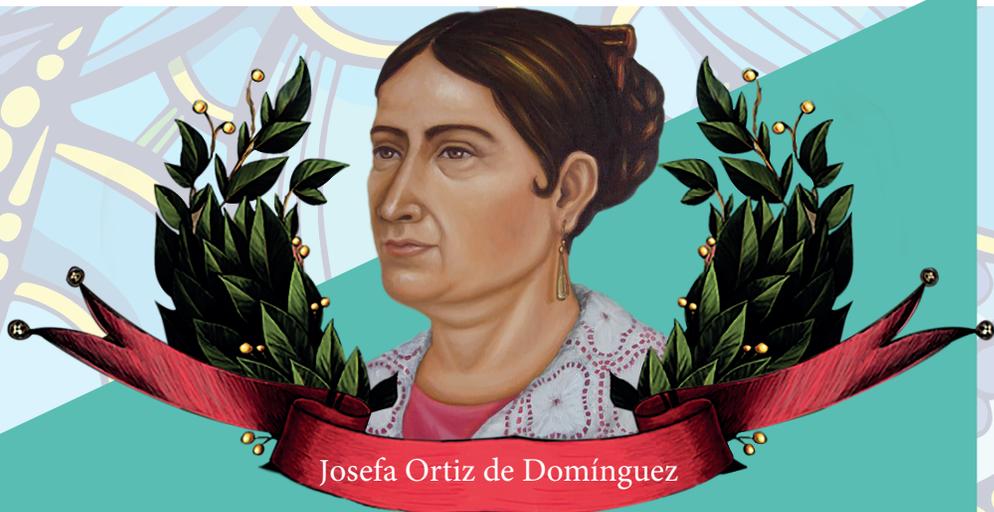


Leona Vicario

Este 10 de Mayo, Día de la Madre, es el marco propicio para conmemorar y reconocer el papel fundamental que las mujeres han tenido en los procesos históricos por los que México ha transcurrido hasta convertirse en la nación pujante que no sucumbe ante cualquier adversidad por grande que pareciera ser. Puede decirse que el espíritu de México es el espíritu tenaz y valiente de las mujeres que dieron su vida por una nación libre y soberana. En este breve reconocimiento nos centraremos en el papel de dos mujeres excepcionales para su época que definieron el rumbo nacional hacia la emancipación de la patria durante el proceso de Independencia: Leona Vicario y Josefa Ortiz de Domínguez.

Estas mexicanas desarrollaron un papel preponderante para ese movimiento que no siempre ha sido debidamente reconocido y por el que deberían considerarse las Madres de la Patria. Ambas fueron perseguidas, encarceladas,

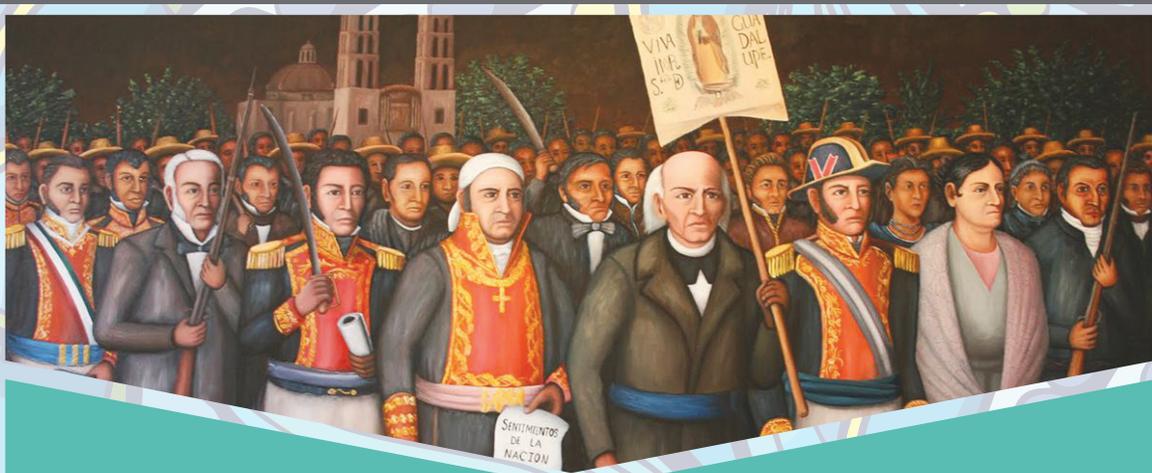
# DE LA PATRIA



Josefa Ortiz de Domínguez

descalificadas y condenadas, pero nunca abdicaron en su lucha tenaz por darnos una nación libre y soberana. Sin lugar a dudas, es momento de que las nuevas generaciones de jóvenes revaloren a estas dos grandes mexicanas que lucharon con denuedo por liberar a México del yugo de España. Es lamentable que sus nombres, sus vidas y sus acciones nacionalistas hayan sido olvidadas, e incluso canceladas de las páginas de nuestra historia.

Leona Vicario y Josefa Ortiz de Domínguez, ambas nacidas durante el siglo XVIII en la Ciudad de México, fueron mujeres adelantadas a su tiempo, pues mostraron cualidades excepcionales en una época en que el papel de la mujer era de subordinación en todos los campos. A finales del siglo XVIII las mujeres no podían manejar sus propiedades, en caso de tenerlas; no podían tampoco tomar decisiones independientes de sus maridos, padres, e incluso hijos varones.



La educación que recibían algunas pocas mujeres en esa época era de mala calidad, apenas lo indispensable para permitirles leer libros de oraciones y escribir cartas. Eso, en el caso de mujeres de cierta fortuna, porque las pobres (que eran la gran mayoría) tenían que ganarse la vida a fuerza de desempeñar trabajos rudos.

Por esas condiciones de subordinación, muy pocas mujeres se interesaban por los acontecimientos políticos de la Nueva España, y mucho menos (quienes las tenían) en arriesgar las comodidades de una vida aristocrática, con tal de liberar a Nueva España del yugo peninsular. Ese no fue el caso ni de Leona Vicario ni de Josefa Ortiz de Domínguez, quienes contribuyeron a cambiar la historia de México, aún en contra de las circunstancias adversas que representaba la estigmatización de la mujer en el siglo XVIII.

Leona Vicario, junto con su esposo Andrés Quintana Roo, apoyó el movimiento insurgente desde su casa en la Ciudad de México, hasta que fue descubierta y encarcelada en el Colegio de San Miguel de Belén, que

se ubicaba en lo que actualmente es la esquina de Balderas y Arcos de Belén. Por su parte, Josefa Ortiz de Domínguez, junto con su esposo, el Corregidor de Querétaro, Miguel Domínguez, organizó a grupos rebeldes en su casa de ese estado de la república donde se discutían ideas a favor de la Independencia. A esas reuniones asistían personajes que después serían las cabezas principales del movimiento de Independencia, como Miguel Hidalgo e Ignacio Allende.

Después de haber sido descubierto ese movimiento rebelde, Josefa Ortiz de Domínguez fue encarcelada en el convento de Santa Teresa la Antigua en la Ciudad de México.

Como vemos, por sus acciones, valentía y resolución estas dos grandes mujeres de nuestra historia deben ser consideradas como Madres de la Patria y preservar su legado en los textos de educación para que los jóvenes mexicanos sigan su ejemplo. 🇲🇽

Redacción: Vicente Ramos.



# MÉXICO

## UN DEUDOR EN CADA HIJO TE DIO

Redacción: Vicente Ramos.

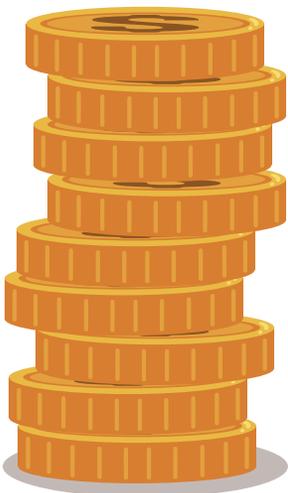
**D**e todos es conocida la estrofa de nuestro Himno Nacional donde apunta que "...un soldado en cada hijo te dio". Pues mire usted, ¿sabía que por las condiciones económicas que actualmente vive el país, bien podría cambiarse esta estrofa por la de "un deudor en cada hijo te dio"? Así es y veamos por qué razón nos atrevemos a sugerir el cambio de letra en nuestro Himno, blasón de nuestra mexicanidad.

La Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), en sus Pre criterios 2021, recientemente dados a conocer, indicó que ante la fuerte depreciación del peso frente al dólar y la recesión económica que desató el coronavirus, la deuda pública alcanzará en 2020 su mayor monto en 30 años. Esto equivale, fíjese bien, a que cada mexicano deberá casi 100 mil pesos por deuda pública, al considerar una población de 127 millones de habitantes como estima el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Esto significa, en concreto, que cada uno de nosotros debemos hacer nuestro "guardadito" para "caernos con nuestro cuerno" a lo que debemos como nación. Porque aquí no vale aquello de que "debo, no niego; pago, no tengo". Es más, los recién nacidos en México, ya no traen torta bajo el brazo, sino deuda bajo el pañal. Así es la triste realidad y no hay de otra.



Pero no crea que esta deuda por mexicano es algo nuevo, ¡para nada! Esto no tiene nada que ver con partidos políticos o ideologías de derecha o izquierda, ni con conservadores o liberales, ni chairros ni fifís. Imagínese usted que en el último año de la administración de Enrique Peña Nieto, la deuda por persona rondaba los 84 mil pesos, es decir 16 mil menos que ahora. Con Felipe Calderón, al final de su administración,



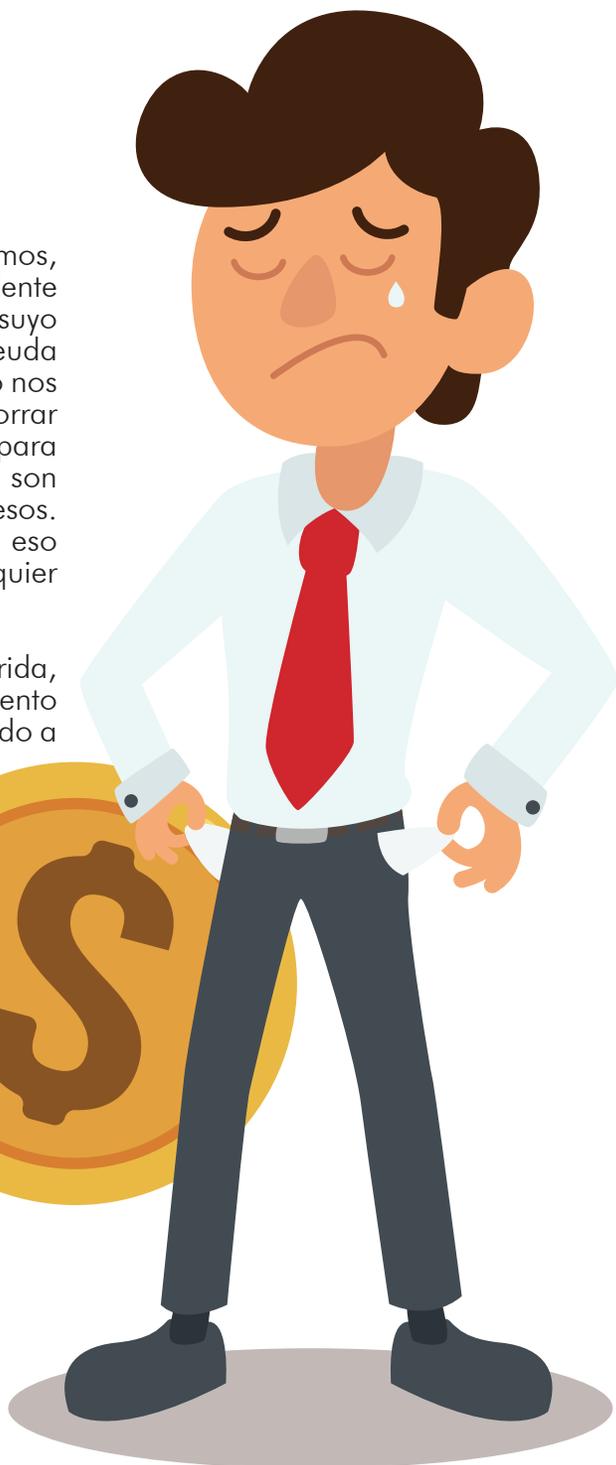
en el 2012, cada mexicano estaba endeudado con 51 mil pesotes y así sus antecesores en el Ejecutivo Federal, cada uno endilgó deuda a los mexicanos.

Con Vicente Fox, según estimaciones de la propia Secretaría de Hacienda y el INEGI, la deuda por cada habitante ascendía a 29 mil pesos, desde luego pesos de ese entonces, cuando la cotización peso-dólar no era tan alta como en la actualidad. El pasivo que heredó Ernesto Zedillo fue de 21 mil pesos. Y en 1994, año considerado como el de la peor crisis económica que haya tenido México durante la presidencia de Carlos Salinas de Gortari, la deuda por mexicano rondaba la cantidad de 7 mil pesos.



Como vemos, cada presidente ha tenido lo suyo en esto de la deuda pública, así que no nos queda de otra que empezar a ahorrar de nuestros abundantes ingresos para liquidar nuestro pasivo. Al fin qué son mugrosos 100 mil devaluados pesos. No me diga que no los tiene, si eso y más nos gastamos en cualquier chuchería, ¿o no?

Y no es por echarle más limón a la herida, pero la situación del endeudamiento público puede crecer aún más debido a las condiciones de depreciación del peso y a la notoria contracción económica, así como al desempleo y cancelación de fuentes de trabajo. Entonces, por obviedad, cada uno de nosotros debería más. Pero qué le hace. No nos quedará otra más que decir a coro ante nuestros acreedores: "debo, no niego; pago, no tengo". Y háganle como quieran. 🙄



Fuente Informativa:  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP)



**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](mailto:buzon_abierto@sntsepomex.org)**

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

**FRANCISCO JAVIER MINA N° 101**

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

**ALCALDÍA CUAUHTÉMOC**

