



buzón

ABIERTO



**LA DIRIGENCIA SINDICAL NACIONAL
CONTINÚA CON LA ENTREGA DE
EQUIPO DE PROTECCIÓN**

Editorial	3	Racismo la otra pandemia.
Con destino a...	4	Mier y Tula pueblos mágicos de Tamaulipas.
Sello Humano	7	La música permite dejar en el olvido las adversidades.
Joyas Filatélicas	9	España festeja los cien años de su correo aéreo.
Aviso Internacional	12	La crisis de Covid-19 esta demostrando que los trabajadores jóvenes necesitan sindicatos y negociaciones colectivas más que nunca.
Familia Postal	13	<ul style="list-style-type: none"> • Celebran a las madres trabajadoras en Zacatecas. • La Dirigencia Nacional, continúa con la entrega de equipo de protección.
Valor de Palabra	18	<ul style="list-style-type: none"> • Alzheimer el horror de vivir sin recuerdos. • Tres personalidades en el "Caso Trotsky". • ¿Qué es la Resiliencia Organizacional?
Sabías que...?	26	Ladrillos de nopal, beneficio ecológico.

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

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. Servín R.

Colaboración

Rebeka Renn

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

RACISMO

LA OTRA PANDEMIA

En plena pandemia del Coronavirus a nivel mundial, han aflorado hechos violentos propiciados por el racismo que aún persiste en varios países del bloque desarrollado, en especial en los Estados Unidos, donde un policía blanco sometió hasta matar al ciudadano afroestadounidense George Floyd en la ciudad de Minneapolis, Minnesota. Derivado de este vergonzoso acontecimiento, tanto en la Unión Americana, en Europa y en Asia surgieron manifestaciones en contra del racismo, que se ha convertido en una pandemia más, en este caso no de salud, sino social.

Desgraciadamente el racismo, y su variante la discriminación, también es una despreciable práctica que se da en nuestro país, aunque con diferentes matices que no menguan su carácter de atrocidad. Sucesos de este tipo surgen día a día y con mayor frecuencia sobre todo en los estratos más desposeídos y vulnerables, en donde los insultos racistas se vinculan con la repulsión a millones de mexicanos modestos, personas de clase baja de las zonas urbanas periféricas y rurales, gente que siempre ha sido discriminada y que muchos quisieran desaparecer del país.

Es tan serio, vergonzoso y denigrante el problema del racismo y discriminación en México que la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS 2017) identificó los grupos de población más discriminados: Mujeres, niños y niñas, adolescentes, jóvenes, personas mayores, personas indígenas, personas afrodescendientes, personas con discapacidad, personas de la diversidad religiosa, trabajadoras del hogar remuneradas, personas no heterosexuales y personas nacidas en el extranjero.

Asimismo, la encuesta señala que los motivos más frecuentes de discriminación y expresiones racistas en contra de esos

grupos se relacionan con su color de piel, su forma de hablar, de pensar y hasta de comer. Añade que dos de cada diez mexicanos han sido discriminados, es decir el 20.2 por ciento de la población. Como vemos, es un grave problema de derechos humanos el que padecemos y por ello se creó la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, pero ha sido un esfuerzo inútil, pues la discriminación y racismo crecen desmesuradamente en México.

Esto motiva a que hablemos con claridad sobre el tema. Todos los sectores debemos estar involucrados en la tarea de erradicar lo más rápido posible el racismo y la discriminación en México. Prohibir que por una supuesta superioridad racial, moral, religiosa, económica, social y étnica una persona o un grupo de personas, una comunidad, o incluso un país entero, se atribuyan el poder de juzgar y decidir quién sí y quién no tiene derecho o puede gozar de libertades. En pleno siglo XXI esto es inadmisibles.

Como sociedad democrática debemos impedir que sigan existiendo niños marcados por siempre por el desprecio y el rechazo, mujeres sobajadas y excluidas, personas de preferencias sexuales distintas perseguidas y asesinadas, hombres y mujeres señalados por sus rasgos y marginados por su pobreza; personas de todas las edades relegadas por su color de piel.

Como sociedad civilizada estamos obligados a erradicar el racismo y la discriminación para que los derechos garantizados en nuestra Constitución Mexicana y las leyes que de ella emanan sean ejercidos por todas las personas sin distingo alguno. Mientras esto no exista, no podemos considerarnos una sociedad digna y justa.



MIER Y TULA PUEBLOS MÁGICOS DE TAMAULIPAS

El estado de Tamaulipas es una de las entidades federativas más exuberantes de México. Por lo mismo presenta una gran variedad de opciones turísticas para los visitantes nacionales e internacionales; de estas, sobresalen sus municipios Mier y Tula, Pueblos Mágicos que año con año son visitados por turistas que disfrutan los rincones tamaulipecos. Hagamos un breve recorrido por estos pueblos.

En el año 2010, la Secretaría de Turismo nombró a Mier como el primer Pueblo Mágico de Tamaulipas, sobre todo por ser el municipio más antiguo de la zona fronteriza, cuna de los primeros pobladores de ese lugar. Mier está ubicado al noreste del estado y colinda con Nuevo León y con los Estados Unidos. Fue fundado en 1753 con el nombre de Paso del Cántaro y posteriormente como Estancia Mier.

Cabe resaltar que Mier es el pueblo más antiguo en nuestra franja fronteriza con los Estados Unidos. Fue protagonista de la guerra con ese país durante el siglo XIX. Su crecimiento se debió a que, a través del Río Bravo llegaban a su territorio barcos de vapor con mercancías y se entablaba un intercambio comercial importante. Actualmente este bello Pueblo Mágico tamaulipeco cuenta con un gran menú de atractivos turísticos y naturales, entre los que destacan grandes presas y ríos caudalosos en donde se práctica la pesca deportiva, así como balnearios, numerosas zonas naturales donde abunda fauna y flora regionales.

En el centro de la ciudad se localizan atractivos inmuebles de arquitectura colonial como la parroquia de la Inmaculada Concepción, con más de 200 años de antigüedad, la Capilla de San Juan Bautista, edificada en el siglo XIX, la llamada Casa de las Columnas y los puentes de Méndez, Hidalgo y de La Virgen.

La gastronomía de Mier es de lo más succulento. Sólo como ejemplos mencionaremos el cabrito, los cortes de carne, quesos, carne seca, chorizo, codorniz, venado, conejo, jabalí, palomas. Mención aparte merece su caldillo fiscalero, llamado así porque era la comida preferida de los trabajadores aduaneros del Río Bravo; este caldillo se acompaña de carne seca. Todo es una verdadera delicia que no debe perderse cuando viaje a Mier.

El otro muy atractivo Pueblo Mágico de Tamaulipas es Tula, ubicado en plena Sierra Madre Oriental al suroeste del estado. Tula es considerada como el origen de Tamaulipas, pues ahí presumiblemente comenzó la vida político-administrativa de la entidad, además de que es la cuna de la "cuera tulteca", prenda de vestir masculina que le ha dado la vuelta al mundo a través de la interpretación de los huapangos tamaulipecos.

En 2011 Tula fue nombrado Pueblo Mágico y fundado este municipio por Fray Juan Bautista de Mollinedo y en 1835 se le nombró ciudad. Vestigios de su fundación se localizan en su parroquia de San Juan Antonio de Padua, considerada la iglesia más grande de Tamaulipas. Comenzó su edificación en el siglo XVIII y se terminó de construir en 1889.



A los visitantes les llama mucho la atención el reloj inglés que corona su torre.

Sin embargo, el principal atractivo turístico de Tula es la Reserva de la Biosfera "El Cielo", que fue la primera zona en el país que por decreto presidencial fue considerada Reserva Natural. Prácticamente "El Cielo" rodea a Tula. Comprende casi 145 mil hectáreas de recursos naturales que van desde desierto hasta bosques y montañas. Es un paisaje impresionante que deja sorprendidos a los turistas que pisan esta zona. Ahí se han encontrado fósiles marinos que datan de hace 65 millones de años. Esta gran reserva da vida a 650 especies de mariposas, 300 tipos de aves y 60 tipos de reptiles, entre otras muestras de fauna silvestre. Los encinos y coníferas constituyen la amplia riqueza de sus bosques.

Después de dar un paseo por este bello municipio tamaulipeco, nada mejor que una reconfortante comida. Aquí en Tula el platillo más representativo son las enchiladas tultecas, elaboradas con tortillas rojas, papa, queso, chorizo, lechuga, col, cebolla, chícharos, chile piquín, acompañadas con una pieza de pollo frito.

Por todo lo anterior, no deje para después lo que puede hacer, en las próximas vacaciones. Conozcamos Tamaulipas y sus Pueblos Mágicos. No se arrepentirá. ¡Buen viaje!

Redacción: Vicente Ramos

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del estado de Tamaulipas.





LA MÚSICA

PERMITE DEJAR EN EL OLVIDO LAS ADVERSIDADES DE LA VIDA

Redacción: Ricardo Flores.

Con una trayectoria de más de una década como agrupación musical con sus altas y bajas, sus alternativas de superación, sus innovaciones para lograr un estilo personal en un medio competitivo, en la conquista de escenarios de proyección internacional; además, lucha por fortalecer una imagen diferente ante un público que exige calidad armónica y tener una estabilización como empresa, ha llevado a los integrantes de Grupo KARE a superar barreras, sortear obstáculos, levantarse de los tropiezos y hasta sobrevivir ante la pandemia del Covid-19, con el propósito de animar la vida, contentar corazones, aliviar tristezas y motivar a bailar ante las eventualidades del destino.

En comparación con otros conjuntos musicales que se han visto de manera involuntaria callar sus voces y apagar la sonoridad de sus instrumentos, Karla, Ana, Rodolfo y Eva, elementos del Grupo KARE, además de aplicar otras alternativas para subsistir ante la crisis pandémica como es desarrollar trabajos alternos de acuerdo a sus profesiones, cada domingo desde hace cinco meses musicalizan y ponen a bailar al innumerable auditorio televisivo del programa "Aprender a envejecer" que conduce Paty Kelly a través del Canal Once de televisión.

Entre pausa y pausa después de cada intervención musical, Karla, Ana, Rodolfo y Eva, en entrevista exclusiva con Buzón Abierto, nos permitieron conocer su origen, trayectoria, sus vaivenes, su formación profesional y sus alternativas presentes ante la nueva realidad que enfrentamos los mexicanos a consecuencia de la epidemia que nos ha mantenido en confinamiento.

Eva, la voz versátil de KARE, al hacer un recuento del camino recorrido a partir de aquel sábado 22 de enero del año 2000 en que emprenden su trayectoria como agrupación musical nos comenta de los trances y fortunas encontrados en el arranque de su carrera.

Es difícil, en realidad te inicias por gusto, por amor a la música; los primeros años son para darte a conocer, ganarte la confianza de la gente por tu calidad musical y posteriormente te empiezan a buscar, y sobre todo la recomendación es de persona a persona, el reto es que los gustos son variados y debes estar abierto a ampliar tu repertorio, a crear un show que te identifique y a la vez te actualice. Nunca conformarte es la clave.

¿Es redituable económicamente vivir de la música?

Sí, pero no es fácil, los bienes enfocados al

arte son difíciles, es lo que más padecemos los artistas; ser músico es un compromiso de tiempo completo, tienes temporadas de mucho trabajo y otras de nada; sin embargo, la preparación debe ser continua te paguen o no. Aprovechar las buenas temporadas para solventar las bajas; y sí es redituable, si lo intercalas con otra profesión o alternativas dentro del mismo ramo como la grabación, el doblaje, jingles y doblaje para audio libros de enseñanza musical, coros para grupos musicales y temas para compañías de teatro social.

¿Durante los años que llevan como Grupo KARE, qué logros han alcanzado en el rubro comercial de la música?

Grupo KARE nos ha brindado conocer lugares y gente, lo que ha posibilitado proyectos alternos, individuales y grupales. Hemos hecho música original que presentamos en el programa de televisión "Nuestra Casa" y "TV de noche" conducidos por Jorge Muñoz, Coque, en 2003. De 2005 a 2015 creamos un proyecto de música original alterno llamado **SolDvarRo**, género rock social (un sonido nuevo y con mensaje) presentándonos en el <<Juguetón: Un regalo, una sonrisa>> de Jorge Garralda, TV Azteca por dos años consecutivos. En 2010 compartimos un encuentro con el tenor **Humberto Cravioto** quien solicitó el acompañamiento al piano de nuestro compañero **Rodolfo "Yoyo" Sánchez**. En 2016, **Alma Ortiz** baterista de KARE, debutó en la película "La vida inmoral de la pareja ideal" al lado de **Leonardo de Lozanne (ex Fobia)**. Y a partir de octubre de 2019 en "Aprender a envejecer" que conduce **Paty Kelly**, en Canal Once.

¿Qué ha significado su participación en el programa Aprender a envejecer?

Una experiencia enriquecedora por la cantidad de temas musicales que hemos presentado al teleauditorio de Aprender a envejecer, pues hemos incluido arreglos propios. También, un gran compromiso por estar al lado de la conductora **Paty Kelly** quien tiene toda una trayectoria. Un reto que disfrutamos enormemente con el equipo técnico y humano que tiene el programa, producción del maestro **Francisco Gallego**.



Eva, Paty Kelly, Alma, Karla, Dany, Rodolfo.

¿Ante la pandemia del Covid-19, cuál ha sido su reto como Grupo?


No parar. Nuestra preparación musical nos ha permitido trabajar a distancia valiéndonos de la tecnología digital, creo que muchos aprendimos a hacerlo para actualizar nuestros conocimientos, una alternativa es el TV video chat, nunca nos imaginamos que podíamos sacar tanto provecho trabajando así.

¿Cuántos contratos, presentaciones y audiciones han perdido por el Covid-19?

Pocos, que se pospusieron. Todo paro desde hace cinco meses.

¿Cómo piensan adaptar su desempeño profesional ante la nueva realidad que enfrentaremos los mexicanos a consecuencia de la pandemia?

Es difícil contestar esa pregunta, las pérdidas reales de esta pandemia son en muchos rubros, en lo humano, en lo económico, en lo emocional, en lo social. Tendremos que utilizar estrategias diversas que nos permitan trabajar, compartir con nuestros semejantes sin contagiarnos y cuidando de los nuestros para evitar transmitirles el virus mortal. El adaptarse es fundamental, no es fácil futurizar un presente poco claro.

Se concluye la entrevista, regresan al estrado del Foro "D" de Canal Once del Instituto Politécnico Nacional toman sus instrumentos y continúan su jornada musical dominical. 



ESPAÑA FESTEJA LOS CIEN AÑOS DE SU CORREO AÉREO

Redacción: Ricardo Flores. Fuente Informativa: Hojilla de Correos de España.



España está de plácemes. Celebra con bombos y platillos los 100 años del Primer Correo Aéreo en la Península Ibérica.

La primera línea de correo aéreo en España cubría las ciudades de Barcelona – Alicante – Málaga, con cuatro aviones destinados al servicio postal.

Las aeronaves pertenecientes a la compañía aérea Latécoère fundada por Pierre-Georges Latécoère en 1917, tenían su punto de partida en la ciudad francesa de Toulouse, ubicada cerca de la frontera con España.



Los españoles se vieron beneficiados de manera directa con el servicio postal a partir del viernes primero de abril de 1920, gracias a la compañía francesa Latécoère, que de acuerdo con sus intereses económicos y de expansión enlazó las ciudades de Toulouse con sus colonias en África, logrando en septiembre de 1919 conectar Toulouse y el puerto de Casablanca Marruecos, con escalas en España.



Ante esta situación, el gobierno español promulgó un Real Decreto el 17 de octubre de 1919 para establecer el servicio postal aéreo en España, dentro de las coordenadas y directrices que interesaba a la nación, y contratando de manera oficial con Latécoère el transporte por avión del correo dentro de España.

La inauguración de la primera línea aérea del correo español impulsó el desarrollo posterior del correo por avión en España, estableciéndose a lo largo de los años nuevas líneas postales entre Sevilla y Larache, Málaga y Melilla, Barcelona y Palma de Mallorca, exigiéndose a partir de entonces, por real decreto, que las compañías aéreas fueran españolas.

Fue hasta 1921 cuando se inauguró el servicio postal aéreo entre Sevilla y Larache, capital del Protectorado Español de Marruecos, que realizara la empresa española CETA (Compañía Aérea de Tráfico Aéreo) fundada por Jorge Loring.

La emisión conmemorativa de este centenario se ha realizado con la forma de un troquel que simula un biplano que en su vuelo va dejando caer la correspondencia.



No podemos dejar de recordar que en la historia de los correos aéreos del mundo México ha sido de los pioneros en este rubro con personal mexicano y medios propios.

Las crónicas de la prensa nacional de la primera semana de junio de 1917 comentaba el hecho de esta manera:

La Dirección General de Correos solicita el permiso para que una valija sea transportada en ese vuelo que se convertiría en el Primer Correo Aéreo en México. El 6 de julio de 1917, a las 6:48 am en Venta Prieta, Pachuca, Hidalgo; el Teniente Piloto Aviador Horacio Ruíz Gaviño efectuó el primer correo aéreo en un Biplano "TNCA-SERIE A" No. 6; con una duración de 58 minutos y 42 segundos y un recorrido de 118 kilómetros, llegó al cerro del Chiquihuite y de ahí a la villa de Guadalupe para finalizar en Balbuena, donde era esperado por funcionarios de la aviación y correos, donde entregó la valija No. 449 que contenía 534 cartas, 67 tarjetas postales y correspondencia de 2° clase. Todos los envíos ostentaban el sello del Departamento de Aviación y una leyenda que decía: "Primer Correo Aéreo". Para este servicio, el porte fue de 10 centavos y se pagó con timbres para servicio terrestre.


Diez meses después de este importante acontecimiento en México, pilotos del ejército de Estados Unidos de Norteamérica hacían entrega del primer servicio regular de correo aéreo programado del mundo, en una ruta que unía Washington, Filadelfia y Nueva York, el miércoles 15 de mayo de 1918.

Tanto, las cartas como paquetería postal que procedía de las principales ciudades estadounidenses, se transportaron en un Biplano Curtiss JN-4H.



Los sellos debían estar listos para la venta unos pocos días antes del vuelo inaugural oficial del 15 de Mayo. Con menos de dos semanas por delante, no había tiempo que perder y la producción de las estampillas comenzó a toda marcha, poniéndose oficialmente a la venta el 13 de Mayo. Nadie sospechaba que entre los dos millones de sellos impresos había un tesoro de 100 gemas esperando ser descubierto.



Reseñar los tres históricos centenarios del Servicio Postal Aéreo de España, México y Estados Unidos, nos traslada al pasado para tener presentes a los protagonistas de esta hazaña que sentaron las bases para agilizar las entregas postales, y la aeronáutica fue una herramienta fundamental, que a más de cien años el servicio aéreo sigue siendo el transporte absoluto de los correos del mundo. 



LA CRISIS DE COVID-19 ESTA DEMOSTRANDO QUE LOS TRABAJADORES JÓVENES NECESITAN SINDICATOS Y NEGOCIACIONES COLECTIVAS MÁS QUE NUNCA.



Los jóvenes de todo el mundo sufren la peor parte de la crisis de Covid-19. En todos los sectores, los trabajadores jóvenes están siendo despedidos a un ritmo alarmante y a menos de un mes después del período de cierre, en algunos países casi un tercio de los jóvenes han perdido sus empleos.

"El costo para los trabajadores jóvenes es particularmente trágico porque han tenido menos tiempo para ahorrar, a menudo tienen deudas de la escuela o la capacitación, y los retrocesos que experimentan ahora pueden dañar sus ganancias en el transcurso de sus vidas profesionales", dijo Christy Hoffman, UNI Secretario General. "La crisis de Covid-19 ha iluminado muchos de los defectos de la economía global, y una vez que esta crisis haya terminado, tenemos que reconstruir sociedades más justas y fuertes con la negociación colectiva en su núcleo, y eso incluye protecciones adicionales para los trabajadores jóvenes".

Incluso antes del estallido del Covid-19, las perspectivas para los trabajadores jóvenes eran sombrías. En su tendencia de empleo para la juventud 2020, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) estimó que alrededor de 126 millones, o el 30 por ciento de los jóvenes empleados, permanecen en pobreza extrema o moderada a pesar de tener un trabajo. Además, más de las tres cuartas partes de los trabajadores jóvenes se dedican al empleo informal. Los trabajos que ocupan los jóvenes se asocian frecuentemente con bajos salarios, derechos limitados y malas condiciones de trabajo. Para muchos trabajadores jóvenes, la crisis de Covid-19 está sirviendo para exacerbar la situación.

"Muchos de los trabajadores de primera línea en la pandemia son trabajadores jóvenes, y deben tener voz para determinar cómo reconstruimos

nuestras economías después", enfatizó Marta Ochoa, Directora de UNI Youth. "UNI se organizará para enviar un fuerte mensaje a los gobiernos y empleadores de que necesitamos cambiar la forma en que trabajamos una vez que salgamos de esta crisis".

Los servicios esenciales, predominantemente jóvenes, como la entrega de alimentos y los centros de contacto no tienen el lujo de poder trabajar desde casa. A menudo, sin el equipo de protección personal adecuado, estos trabajadores corren el riesgo potencial de exponerse así mismos y a sus familias al virus por trabajos que no pueden permitirse perder.

Los trabajadores jóvenes también tienen más probabilidades de verse afectados por el desempleo o la inestabilidad financiera en el cierre patronal. Constituyen la mayoría de los trabajadores en algunos de los sectores más afectados por la pandemia: turismo, comercio minorista y servicios de alimentos. En el Reino Unido, se ha demostrado que el bloqueo de virus afecta más a los trabajadores más jóvenes, ya que tienen dos veces y media más probabilidades de trabajar en un área de cierre. En Uganda, el 77% de los trabajadores del turismo tienen menos de 30 años, y en los EE. UU., 19.3 millones de trabajadores jóvenes en el turismo, el comercio minorista y los servicios de alimentación se enfrentan a la pérdida del empleo y la precariedad.

Las últimas cifras muestran el efecto desastroso de Covid-19 en las horas de trabajo y los salarios. Según la OIT, en los próximos tres meses podría haber una pérdida de más de 195 millones de empleos equivalentes a tiempo completo. Estados Unidos ya ha visto a más de 16 millones de trabajadores que solicitan empleo en la última semana, muchos de ellos trabajadores jóvenes.




CELEBRAN A LAS MADRES TRABAJADORAS EN ZACATECAS



El Secretario General Estatal en Zacatecas, Lic. Daniel Rodríguez Martínez, no quiso dejar pasar más tiempo sin celebrar un día tan importante como es el 10 de mayo "Día de las Madres".

Por lo que con medidas sanitarias y de prevención, brindó a las compañeras trabajadoras un desayuno como una forma de reconocimiento, en un ambiente de armonía y fraternidad.

Señaló que es muy lamentable la situación que se está viviendo en todo el mundo, pero que no debemos dejarnos vencer, porque solo unidos, con los cuidados necesarios y atendiendo las normas sanitarias saldremos adelante.

Agradeció el apoyo del Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González para la realización del evento. 


Redacción: M. Williams.



LA DIRIGENCIA SINDICAL NACIONAL, CONTINÚA CON LA ENTREGA DE EQUIPO DE PROTECCIÓN

En el marco del Aniversario número 34 del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" (1986 – 2020), el Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, a pesar de la difícil situación que se está viviendo a causa de la pandemia del Covid-19, no ha interrumpido su labor en favor de los trabajadores postales, para salvaguardar sus derechos laborales y preservar su fuente laboral. Su compromiso se traduce en un verdadero esfuerzo por el mejoramiento y excelencia del servicio y el bienestar de la base trabajadora.

Y un reflejo también de ello, es que se ha mantenido en contacto con los Secretarios Generales Estatales y Regionales a fin de estar monitoreando que las autoridades del SEPOMEX cumplan con las instrucciones del Gobierno Federal, en relación a las medidas sanitarias para contener la pandemia, como el que los compañeros en posición de vulnerabilidad se resguarden en casa; provean del equipo necesario de protección; así como vigilar que reciban su pago nominal y prestaciones económicas correspondientes, entre otras cosas.

A fin de tener la certeza de salvaguardar la salud e integridad de sus agremiados, el Dirigente Nacional y la Organización Sindical han llevado hasta el momento la 3er. entrega de Cubrebocas lavables, que suman 40,000 piezas y Equipo de sanitización a las diferentes Oficinas Postales y Centros de Trabajo en todo el país, para evitar en lo posible mayores contagios que pongan en peligro la vida de los trabajadores que por su actividad no pueden detener su encomienda. 



Durango



Torreón



Guerrero



C.O. Atizapán



Mayarit



Zacatecas



Querétaro



Jalisco



Coahuila



CAP Kalapa



Puebla



Cancún



**Santa Martha
CDMX**



**Guasave
Sinaloa**



Torreón



Quintana Roo



Tlaxcala



Mazatlán



Tapachula



Kalapa



**Tecate
Baja California**



**Zona Conurbada
Oriente**



**Centro
Culiacán**



**CDA Benito Juárez
CDMX**



Chiapas

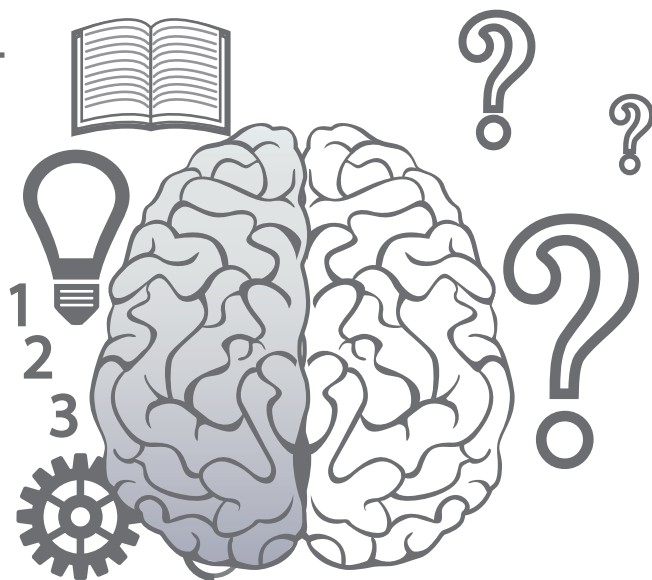
ALZHEIMER EL HORROR DE VIVIR SIN RECUERDOS

Redacción: Vicente Ramos

Por desgracia, la mayoría de las personas que arriban a la tercera edad no lo hacen en las mejores condiciones de salud. En un alto porcentaje, también representa la carga de enfermedades crónico-degenerativas que dificultarán de manera progresiva que tanto hombres como mujeres disfruten de una ancianidad en paz y en salud.

A la hipertensión, diabetes, cáncer, deficiencias cardiovasculares causantes de infartos y arterioesclerosis, entre otras enfermedades, se suma un padecimiento que está incrementando su presencia devastadora en este sector de la población: "el Alzheimer", es decir el horror de vivir sin recuerdos. Veamos más de esto.

De acuerdo con investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa incurable que ocasiona pérdida gradual



de las capacidades de la memoria, el juicio y el razonamiento que afecta principalmente a las personas mayores de 60 años. Se estima que en el mundo la padecen 50 millones de personas y en México su presencia afecta a casi 800 mil mexicanos. Por ello mismo, los investigadores universitarios consideran que de no tomarse medidas para prevenir o retardar los casos de Alzheimer en nuestro país, estaremos frente a una emergencia epidemiológica, porque cada día hay más gente longeva lo que aumenta la probabilidad de tener esta enfermedad.

Ante esta gravedad, es importante apuntar que para prevenir la aparición temprana del padecimiento en los adultos mayores en nuestras familias, es fundamental estarlos monitoreando constantemente y para ello es necesario saber que la enfermedad abarca tres etapas previas: En la primera, o leve, la persona tiene fallas para orientarse, dificultad para realizar



actividades coordinadas, síntomas de depresión, dificultad para aprender nueva información, problemas en la conducta social, hacen comentarios desagradables y se muestran apáticos.

En la segunda etapa, o moderada, la persona presenta claras fallas de memoria reciente; por ejemplo no se acuerda qué desayunó, dificultad para encontrar nombres de objetos, incapacidad para planear y terminar actividades, disminución del movimiento de brazos (rigidez), desconocimiento del año, mes o día, alucinaciones.

En la tercera etapa, la más avanzada, las personas sufren alteración de percepciones, memoria y resto de funciones mentales, tienen comportamiento agitado, dependencia en todas las actividades, resistencia a los cuidados, incontinencia urinaria y poca emisión de algunos sonidos.

Sin embargo, se debe aclarar que la

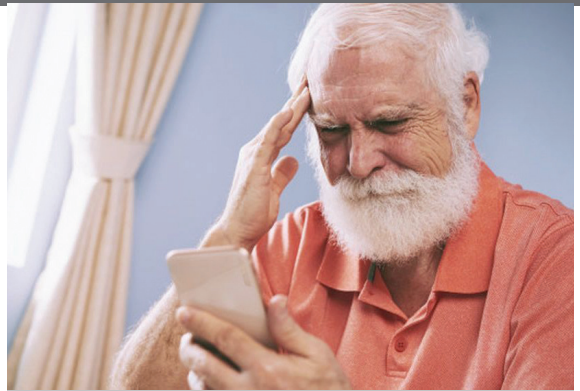
mayoría de estas características, en mayor o menor grado, las presentan las personas en la ancianidad, por lo que es difícil presuponer el padecimiento de Alzheimer. Luego entonces, los médicos especialistas en esta enfermedad señalan que existen diez signos de alarma que pueden indicar la presencia del padecimiento:

1. **Pérdida de memoria que afecta las labores diarias.**
2. **Dificultad para realizar tareas familiares.**
3. **Problemas con el lenguaje.**
4. **Desorientación de hora y lugar.**
5. **Poca capacidad para juzgar.**

6. Inconvenientes con el pensamiento abstracto (por ejemplo olvido de los números y su uso).
7. Colocación de objetos en lugares inapropiados.
8. Cambios repentinos de temperamento.
9. Modificación de la personalidad.
10. Pérdida de iniciativa.

Pero también los especialistas aclaran que para evitar en lo posible la aparición temprana del Alzheimer, los adultos mayores deben practicar ejercicio con regularidad, no fumar, evitar el uso nocivo del alcohol, dormir bien, controlar su peso y procurar una alimentación saludable, así como mantener una presión arterial normal y con concentraciones sanguíneas adecuadas de colesterol y glucosa.

Asimismo, aconsejan ejercitar cotidianamente su memoria, mediante, el aprendizaje de un idioma o de algún instrumento musical. Como vemos de lo que se trata es de evitar en lo general que el Alzheimer se convierta en una pandemia de dimensiones incontrolables y en lo particular que los adultos mayores no vivan condenados al terrible mundo de vivir sin recuerdos. 🌀



Los siguientes factores también pueden aumentar el riesgo:

- Pertenecer al sexo femenino.
- Tener problemas cardiovasculares debidos al colesterol alto.
- Antecedentes de traumatismo craneal

Existen dos tipos de mal de Alzheimer:

- **Mal de Alzheimer de aparición temprana.**

Los síntomas aparecen primero antes de los 60 años. Este tipo es mucho menos común que el de aparición tardía. Tiende a empeorar rápidamente.

La enfermedad de aparición temprana puede ser hereditaria. Se han identificado varios genes.

- **Mal de Alzheimer de aparición tardía.**

Esta es la forma más común de la enfermedad. Se presenta en personas de 60 años en adelante. Puede ser hereditario, pero el papel de los genes es menos claro.



Redacción: Ricardo Flores.

TRES PERSONALIDADES EN EL “CASO TROTSKY”

Un periodista, un policía y un criminólogo por circunstancias profesionales de sus actividades se vieron involucrados en el esclarecimiento del asesinato de León Trotsky, político y revolucionario ruso organizador clave de la Revolución de Octubre de 1917, que permitió a los bolcheviques tomar el poder.

A ocho décadas de este acontecimiento que conmovió a la humanidad de los años cuarenta del siglo XX, es importante traer a la memoria las valiosas aportaciones de Eduardo Téllez Vargas reportero de policía, del General Leandro Sánchez Salazar, Jefe del Servicio Secreto de la policía de México y del Criminólogo Alfonso Quiroz Cuarón, que hoy en día sirven de documentos históricos a las actuales generaciones.

El desempeño profesional de las tres personalidades fue esencial para desenmascarar el complot que llevó al

asesinato del ideólogo ruso y creador del Ejército Rojo por parte de la NKVD (Comisariado del Pueblo para Asuntos Internos, policía secreta), ordenado por Joseph Stalin, Presidente del Consejo de Ministros de la Unión Soviética (1941-1953).

León Trotsky llegó a nuestro país, después de varios trámites gestionados por el muralista Diego Rivera ante el entonces Presidente Lázaro Cárdenas, quien le concede el asilo político. A su llegada el 9 de enero de 1937, Trotsky fue recibido en el puerto de Tampico por Frida Kahlo, esposa de Rivera y transportado hacia la Ciudad de México a bordo del tren presidencial.

Una vez radicado en la calle de Viena 19, Coyoacán, donde vivió, el colaborador principal de Vladímir Lenin, sufrió dos atentados de muerte.



Luego del atentado, Siqueiros se exilió en Chillán, Chile, para evitar la cárcel en México. Ahí realizó el fresco "Muerte al invasor", el cual es hoy el mayor atractivo de esa ciudad.



Trotsky, herido gravemente en el cráneo por el golpe de piolet, fue atendido en un primer momento por un vecino, el doctor catalán Wenceslao Dutrem. Después fue trasladado al hospital de la Cruz Verde, donde se le sometió a una trepanación para intentar extraer los fragmentos de hueso de su cerebro. Pero los daños y la presión intracraneal fueron tan importantes que el viejo revolucionario murió al día siguiente, 21 de agosto, sin haber recuperado la conciencia.



Un policía mexicano sostiene el piolet usado por Ramón Mercader para herir mortalmente a Leon Trotsky. Ciudad de México, 20 de agosto de 1940. Mercader, también conocido como Jacques Mornard y Frank Jackson, era considerado un "amigo de la familia" por Trotsky. Este último, antes de morir, aseguró que su muerte había sido ordenada por Iósif Stalin.

La primera agresión ocurrida a su persona se dio la madrugada del 24 de mayo de 1940 por un comando entre los que se encontraba el pintor David Alfaro Siqueiros, donde salió ileso; el segundo ataque efectuado tres meses después, el 20 de agosto de 1940, que le costó la vida a Trotsky, fue perpetrado por el agente infiltrado por la NKVD "Jacques Mornard" (Ramón Mercader).

Tuvieron que pasar 10 años para lograr la identificación real del asesino material Ramón Mercader del Río, en 1950, y desenmarañar el complot orquestado por Stalin en contra de León Trotsky.

Eduardo Téllez Vargas, Leandro Sánchez Salazar y Alfonso Quiroz Cuarón, dieron pie para que con sus investigaciones testimoniales se escribieran cientos de páginas sobre el viejo líder bolchevique, que se atrevió a desafiar y criticar mediante sus artículos y manifiestos el poder del "chacal del Kremlin", como había bautizado Trotsky a Stalin.

La audacia del reportero Eduardo Téllez, "El Güero Téllez" mejor conocido de esa manera en el medio periodístico, le permitió obtener de primera mano —antes que ningún otro reportero— las evidencias del primer atentado cometido contra Trotsky, haciéndose pasar por el ayudante del jefe de la policía de la Ciudad de México; al igual, tres meses después, su osadía lo llevó a ostentarse como agente del Ministerio Público para infiltrarse hasta el estudio de trabajo de la casa de Trotsky y conseguir los pormenores de la agresión de muerte a manos de "Jacques Mornard"; horas más tarde "El Güero" vestido de médico le permite estar presente en el quirófano donde intervenían al ideólogo ruso, para lograr la información de la gravedad de las lesiones mortales ocasionadas por un piolet (herramienta para escalar) que clavó salvajemente el criminal en la espalda y cabeza de Don León.


Además de una serie de entrevistas con "Jacques Mornard", en la penitenciaría y conocer a detalle el proceso contra el asesino, fueron elementos testimoniales básicos en el desempeño periodístico de Téllez Vargas, en esa época, y fundamental para los estudiosos del tema. Información que se encuentra registrada en

las páginas del periódico Novedades donde escribía.

Asimismo, el trabajo realizado por el General Leandro Sánchez Salazar al tomar la responsabilidad de la investigación del "caso Trotsky", donde hizo notar su habilidad como Jefe del Servicio Secreto de la Policía de México desde el primer atentado a la residencia del caudillo ruso hasta la captura de David Alfaro Siqueiros, involucrado en esa violencia, así como la aprehensión de Ramón Mercader del Río, los interrogatorios a "Jacques Mornard" o "Frank Jacson", las falsas identidades de Mercader, y a todas las personas que de una u otra manera se vieron involucrados en el crimen, consiguió mediante su talento como detective, en primer lugar, desentrañar la sutil trama y, en segundo término, toda una información testimonial reunida en un libro "Así asesinaron a Trotsky" del cual fue autor.

Por su parte, el Doctor Alfonso Quiroz Cuarón, considerado padre de la criminología mexicana, tuvo un importante desempeño en el "caso Trotsky", fue el perito que logró probar la identidad de Ramón Mercader del Río, agente estalinista falsamente documentado y, a quien la policía no consiguió obtener la auténtica personalización del asesino. Sin embargo, el criminólogo con paciente dedicación que le llevó cerca de diez años de su vida, consiguió esclarecer el enigma por medio de estudios anatómicos minuciosos.

El Doctor Alfonso Quiroz Cuarón al igual que el reportero Eduardo Téllez Vargas y el Jefe del Servicio Secreto, Leandro Sánchez Salazar, deja también información valiosa e histórica, en relación a la muerte del personaje, que podemos consultar en varios estudios científicos sobre las personalidades atípicas de los famosos asesinos de México y en el libro "Dr. Alfonso Quiroz Cuarón, sus mejores casos de criminología" de José Ramón Garmabella.

Tres personalidades que se desarrollaron en torno al "caso Trotsky", pero que por la magnitud del hecho sus nombres se pierden en la atmósfera del confín literario e informativo surgido alrededor de León Trotsky. 



El coronel Leandro Sánchez Salazar, jefe del Servicio Secreto de la policía mexicana, fue el encargado de realizar las investigaciones para esclarecer primero el atentado contra León Trotsky de mayo de 1940 y de dar con los responsables de su asesinato en agosto del mismo año.



Quiroz Cuarón tardó una década en determinar la identidad verdadera de Mornard: en Barcelona halla la verdad. Las huellas dactilares que el criminólogo ha llevado a Europa pertenecen a Ramón Mercader del Río, catalán, hijo de una notoria militante socialista.



León Trotsky. A pesar de sus 60 años y de haber recibido a traición, por la espalda, un golpe brutal en el cráneo con un piolet, se defendió mordiéndole en la mano. Sus guardaespaldas hicieron el resto.

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA ORGANIZACIONAL?

A bordemos este tema definiendo que es la "Resiliencia": La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.

La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

La Resiliencia Organizacional es la capacidad de una organización para anticiparse, prepararse, responder y adaptarse a los cambios cada vez mayores y a las interrupciones repentinas con el fin de sobrevivir y prosperar.





Va más allá de la gestión de riesgos con respecto a una visión más integral del éxito y la salud empresarial. Una organización resiliente es aquella que no solo sobrevive a largo plazo, sino que también florece, superando la prueba del tiempo.

La Resiliencia Organizacional es un imperativo estratégico para que una organización prospere en el mundo dinámico e interconectado de hoy. No es un ejercicio aislado, sino que se logra con el tiempo y a largo plazo.

Dominar la Resiliencia Organizacional requiere la adopción de hábitos excelentes y las mejores prácticas para la mejora del negocio a través de la creación de competencia y capacidad en todos los aspectos de una organización. Esto permite a los líderes asumir riesgos que han sido sopesados con confianza, aprovechando al máximo las oportunidades que se presentan.


Todas las organizaciones están expuestas a amenazas que pueden llegar a afectarlas de manera significativa, al punto de que pueden poner en riesgo la continuidad de sus negocios generando crisis que, de no ser debidamente gestionadas, atentan contra la propia supervivencia.

Existen riesgos que provocan diferentes situaciones de crisis, según su origen y naturaleza: Desastres naturales; Desastres ambientales; Irregularidades financieras; Fallas tecnológicas o errores humanos, entre otros.

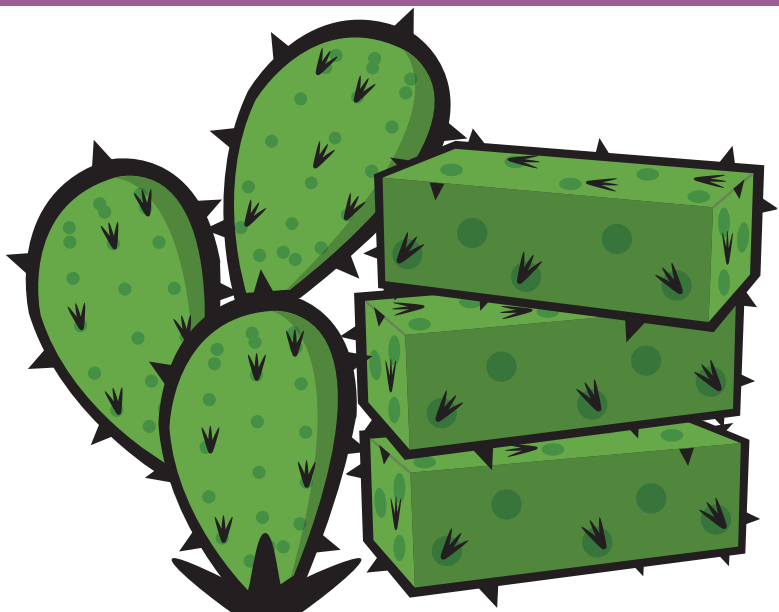
Una organización resiliente demostrará sus rasgos fundamentales en la forma en que opera: Adaptable con un liderazgo ágil que gobierna con firmeza.

Es tiempo de plantearse preguntas como estas, si quieren las organizaciones salir fortalecidas de la crisis y no solo recuperarse de ella, tendrán que recoger aprendizajes que las preparen para enfrentar situaciones críticas en el futuro, para hacerlas más resilientes y les señalen la ruta para mantenerse.

Cómo traducir estas prácticas genéricas en decisiones y acciones concretas dependerá de la naturaleza del trabajo que cada organización realiza, así como de las características de los productos y servicios que ofrece.

Sin embargo, no importa la forma que adopte, cultivar la resiliencia personal y organizacional augura un desempeño exitoso en un mundo signado por la incertidumbre y la volatilidad. 

Redacción: Rebecka Renn. y M. Williams.
Fuente Informativa: British Standards Institution.
Multinacional con sede en Londres.



LADRILLOS DE NOPAL, BENEFICIO ECOLÓGICO

Se ha descubierto que los hornos utilizados en la producción de tabiques para la construcción en México, emiten alrededor de 7 millones de toneladas de dióxido de carbono al año, fomentando que, según la Comisión Europea (CE), nuestro país sea el segundo lugar en América Latina con más generación de gases de "Efecto Invernadero".

Y esto es así, porque para encender estos hornos, en las ladrilleras es común que se utilice aceite de carro, madera y hasta llantas, en consecuencia, las personas que están en contacto con estas partículas presentan graves problemas respiratorios, como tos constante, sinusitis, rinitis, asma, e incluso padecimientos cardiovasculares. Sin embargo, ¿Sabía usted que ha surgido una alternativa ecológica propuesta por un Ingeniero mexicano para eliminar la utilización de hornos en la fabricación de tabiques? Veamos de qué se trata.

Pues bien, ante la desmedida contaminación que producen las ladrilleras, el Ingeniero mexicano Javier Guillén, Profesor del Instituto Tecnológico Superior de Tacámbaro en el estado de Michoacán se dio a la tarea de diseñar ladrillos que no necesitan cocción para su elaboración y para ello debió encontrar un material natural que pudiera aglomerar las sustancias que conforman el tabique, de esa forma desarrolló un ladrillo a base de nopal.

Sí, leyó usted bien, de nopal. Para la fabricación de este tabique, la baba que se extrae de las pencas de nopal se calienta y se revuelve con una cantidad mínima de cal, esa combinación genera un plástico, pero amigable con el ambiente. Después a ese plástico se le añaden residuos sólidos. Una vez hecho esto, la mezcla se coloca en moldes que le darán la forma rectangular y se dejan expuestos al aire libre durante un periodo de siete a 12 días para su secado.



Un ladrillo sustentable que es ligero, resistente, térmico y aislante del ruido fue creado en el Instituto Tecnológico Superior de Tacámbaro (ITST), Michoacán, el cual no lleva proceso de cocción y es elaborado a partir de residuos sólidos urbanos, suelos erosionados y mezcla líquida de mucílago de nopal (baba).

El Ingeniero Javier Guillén explica que su tabique, al no necesitar cocción, genera un considerable ahorro energético y reduce en gran medida la contaminación por dióxido de carbono. Además, la baba del nopal brinda al ladrillo una barrera contra la humedad, la concentración de microorganismos y de plagas, que son problemas frecuentes de los adobes y ladrillos comunes. Otra de las cualidades del tabique de nopal es que tiene mayor resistencia que el convencional, pues soporta 12 toneladas de compresión y a pesar de su dureza es más ligero y es aislante del ruido.

El Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático, reconoció el descubrimiento del Ingeniero Guillén como una importante iniciativa para reducir el **Efecto Invernadero** mundial y como una alternativa ecológica para el beneficio de la salud de las familias dedicadas a la producción de ladrillos, que no son pocas a nivel nacional, pues se considera que el sector ladrillero artesanal en México genera alrededor de 35 mil empleos y los estados con mayor número de municipios dedicados a esta actividad son Jalisco, Michoacán, Estado de México, Oaxaca y Guanajuato.

¿Qué les parece? Interesante, ¿verdad? Esto es una muestra más del ingenio mexicano. 🇲🇽

Redacción: Vicente Ramos.

Fuente Informativa: Revista ¿Cómo Ves?, Órgano de Difusión Científica de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

**EL SINDICATO NACIONAL DE
TRABAJADORES DEL SERVICIO POSTAL MEXICANO
“CORREOS DE MÉXICO”
LAMENTA PROFUNDAMENTE EL FALLECIMIENTO DE UN GRAN
COMPAÑERO Y AMIGO.**



1965

**CARLOS FERNANDO
CHIRINO MORENO**

2020

UN DIRIGENTE SINDICAL REGIONAL, SIEMPRE DISPUESTO A LUCHAR POR LOS DERECHOS LABORALES DE LOS TRABAJADORES SINDICALIZADOS. LEAL Y COMPROMETIDO CON LOS IDEALES DEL SINDICALISMO, FIRME EN SUS CONVICCIONES AL MOMENTO DE CONTENDER EN DEFENSA DE NUESTRA INSTITUCIÓN Y SU BASE TRABAJADORA.

CON TODO RESPETO, HACEMOS LLEGAR NUESTRAS MÁS SENTIDAS CONDOLENCIAS A SUS FAMILIARES Y AMIGOS, DESEANDO SUPEREN LA IRREPARABLE PÉRDIDA DE UN SER TAN QUERIDO.

33 Años