

# buzón

ABIERTO



La joya de la Ciudad de México  
**Catedral Metropolitana**

<b>Editorial</b> .....	3	Primero los trabajadores.
<b>Con destino a...</b> .....	4	La Catedral Metropolitana un tesoro del capitalino.
<b>Sello Humano</b> .....	7	El arte mexicano en miniatura, extasía a coleccionistas y extranjeros.
<b>Joyas Filatélicas</b> .....	10	Históricos centenarios los primeros Correos Aéreos de México y EE.UU.
<b>Familia Postal</b> .....	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacaciones de Verano 2018.</li> <li>• Torneo Deportivo.</li> <li>• Premiación; Carta a mi madre.</li> </ul>
<b>Valor de Palabra</b> .....	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Janet trajo en su vientre un tumor de 6 kilos.</li> <li>• Las Grandes Aguas. Novela apasionante de principio a fin que emociona, sacude y entristece.</li> <li>• Un regreso a clases más ligero.</li> <li>• Seleccionar la mejor afore.</li> </ul>
<b>Sabías que...?</b> .....	28	El frijol un alimento que ayuda a combatir la diabetes.

## 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  
Deleg. Cuauhtémoc  
Ciudad de México.

buzon\_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 -22 ó 5546 - 24 - 37 Ext.137

### Responsable de Sección

**M. Hernández**

Vicente Ramos      Ricardo Flores

Salvador Navarro

### Diseño, Arte y Audios

**Alejandro B. Flores "Jr."**

**Brenda Montoya**

**Ulises C. Álvarez Hernández**

### Buzón Abierto

Es una publicación mensual



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



# PRIMERO LOS TRABAJADORES

La propuesta de descentralización de las Secretarías de Estado ha propiciado una serie de comentarios en favor y en contra de la medida. Es momento de empezar un proceso serio de análisis porque tiene que ver directamente con los trabajadores del Estado y sus familias. No se trata de descalificar a priori esta propuesta, sino de llegar a acuerdos donde se evalúen con claridad los beneficios y los perjuicios de la descentralización, pero sobre todo donde se coloque en primer lugar a los servidores públicos.

Aún no se dispone de mayor información, más que la publicada en los medios masivos, donde se ha afirmado que la descentralización beneficiaría a las zonas donde se ubicarían las Secretarías de Estado y eso hay que apoyarlo, pues es favorable para el país. Sin embargo, deben existir condiciones necesarias para los trabajadores, pues representaría para ellos esa descentralización todo un cambio radical en sus formas de vida, arraigo, costumbres, cultura, proyectos personales y familiares.

Existen ejemplos inmediatos anteriores que aportan información sobre la dificultad de cambio de ubicación del lugar de trabajo de los servidores públicos. Esto se dio como resultado de los sismos de septiembre del año pasado que azotaron a la Ciudad de México y otras entidades federativas, como Chiapas y Oaxaca. Como consecuencia de los terremotos, varios edificios públicos resultaron

afectados, por lo que se tuvo la necesidad de ubicar a estructuras administrativas completas en un solo edificio, labor que aún no se ha completado en su totalidad. Ahora hay que imaginar la dificultad de desplazar a una Secretaría completa a otra entidad.

Esto hace necesario iniciar un diálogo razonado y sustentado para llegar a acuerdos respecto a la situación de los trabajadores del sector público. Por principio de cuentas, se debe considerar que existe una normatividad que protege la inamovilidad de los trabajadores de base sujetos a la Ley de Trabajadores al Servicio del Estado, en la que se establece la garantía de inamovilidad, por lo que no pueden ser removidos a otro lugar.

Aparte de esta normatividad, se requiere de un plan que defina cuántos empleados se irán, en cuánto tiempo, los incentivos para que acepten el cambio, así como establecer qué va a pasar con aquellos que no deseen trasladarse, si permanecerán en algunas oficinas de la Ciudad de México o se liquidarán. Asimismo se tienen que discutir temas como la casa, para los trabajadores trasladados, o si recibirán un sobre sueldo para absorber los gastos de traslado, y un largo etcétera de temas relacionados con la propuesta descentralizadora.

Pero siempre en defensa de los derechos de los trabajadores.





# LA CATEDRAL METROPOLITANA

UN TESORO DEL CAPITALINO

Redacción: Vicente Ramos

**E**n esta ocasión, recomendamos una visita a la joya chilanga, por su riqueza histórica, arquitectónica, y artística, la Catedral Metropolitana, cuyo nombre, puede decirse oficial, es Catedral Metropolitana de la Asunción de la Santísima Virgen María a los Cielos de la Ciudad de México. Es considerada Patrimonio de la Humanidad desde 1987 y es una de las obras más sobresalientes de la arquitectura hispanoamericana.

Su construcción inició en 1537 y concluyó en 1667, solo en su interior; y su exterior terminó de construirse hasta 1813. Es decir, prácticamente todos los principales arquitectos, pintores, escultores y otros artistas plásticos del

Virreinato, la Independencia y la Reforma intervinieron en su edificación, razón por la cual su estilo arquitectónico tiene expresiones tanto del gótico, barroco, churrigueresco y neoclásico.

La Catedral Metropolitana ha sido testigo de eventos fundamentales de la historia de México, como la coronación de Agustín de Iturbide como emperador de México. Ahí permanecieron sepultados hasta 1925 los restos de personajes ilustres de la Independencia, como Miguel Hidalgo y José María Morelos y Pavón; vivió la coronación de Maximiliano de Habsburgo y su esposa Carlota Amalia como emperadores de México. Y recibió la visita de los papas Juan Pablo II en 1979 y del actual,



Francisco en 2016.

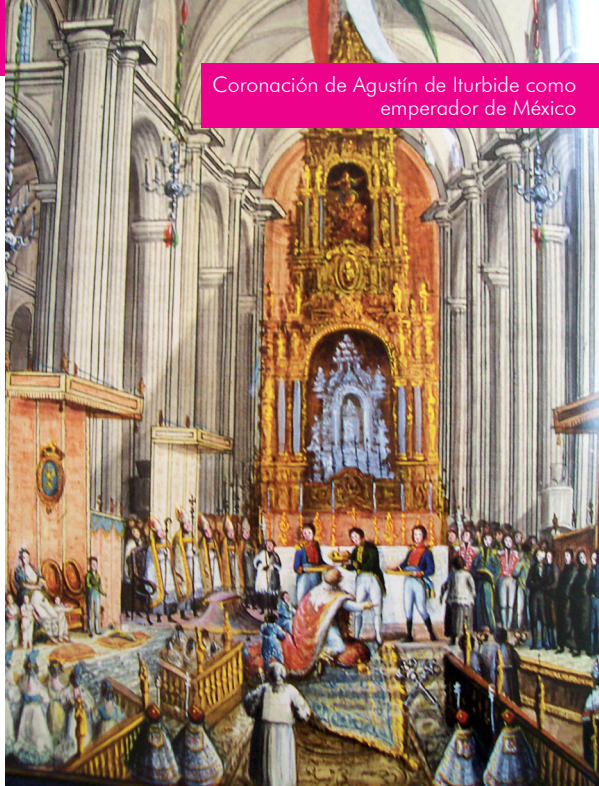
En 1967, debido a un corto circuito sufrió un devastador incendio que provocó la pérdida de parte de su infraestructura y de pinturas de alto valor artístico.

En su exterior, destacan las esculturas La Fe, La Esperanza y La Caridad, creación de uno de los más destacados escultores como lo fue Manuel Tolsá. Estas esculturas coronan la columna del reloj monumental de la Catedral, cuyo peculiar sonido se escucha cada hora en la Plaza de la Constitución, marcando el ritmo de las actividades diarias de las personas que ahí realizan sus actividades.

Es considerada como el templo más grande de América Latina y está constituida por 16 capillas, una de las cuales; la de Las Reliquias, expone los restos óseos de San Vital, patrono al que los estudiantes se encomiendan para aprobar su examen de titulación. Destaca su altar principal, el altar de Los reyes, el cual está montado sobre una gigantesca hoja de oro de 23.5 kilates.

La sacristía de la Catedral presenta pinturas de gran formato de Juan Correa y Cristóbal de Villalpando con representaciones de pasajes bíblicos. Pero uno de los grandes tesoros localizado en esa sacristía es una inscripción en español antiguo en la que se afirma que en 1624 ahí se exhibió la tilma de Juan Diego,

Coronación de Agustín de Iturbide como emperador de México



Agustín de Iturbide proclamado emperador en 1822, acuarela en seda de autor anónimo, sin fecha. Colección del Museo Nacional de Historia de la Ciudad de México, INAH

Coronación de Maximiliano de Habsburgo y su esposa Carlota Amalia como emperadores de México.







Reloj monumental de la Catedral, Esculturas La Fe, La Esperanza y La Caridad.



Papa Juan Pablo II



Órganos monumentales de la Catedral

donde quedó impresa la aparición de la Virgen de Guadalupe.

Otro gran tesoro que causa la admiración de los visitantes, tanto nacionales como extranjeros, es el conjunto de dos órganos monumentales, situados a los costados de las naves procesionales. Las maderas preciosas de que están hechos, cedro, caoba, fresno y encino, impregnan con su aroma esta zona del recinto clerical.

Estos órganos se pueden escuchar durante los conciertos "Voces de Catedral", que es un espectáculo de luz, teatro y música cuya temporada 2018 inició el 21 de febrero pasado y concluirá en noviembre.



La tilma de Juan Diego

Por todos estos atractivos, cuando visiten la Ciudad de México no dejen de asistir a la Catedral Metropolitana. No se arrepentirán, se los aseguro.

¡Buen viaje! 🌍

Fuente: Revista Km Cero y Wikipedia.



## EL ARTE MEXICANO EN MINIATURA

### EXTASÍA A COLECCIONISTAS Y EXTRANJEROS

Entrar a la tienda de miniaturas de Doña Alicia Rivero Flores, es encontrarse con un mundo fascinante donde el arte mexicano de los estados de la República pareciera haberse concentrado en un sólo espacio, para que tanto connacionales como extranjeros admiren embelesados cada uno de los artículos artesanales exhibidos en vitrinas, anaqueles, canastos, mesas, paredes, sostenidos por cordeles, en el piso; no hay lugar ni sitio disponible, todo está ocupado por la atractiva obra en reducción.

En este encantador espacio de miniaturas podemos observar soldaditos de plomo, organizados en batallones, escoltas y escuadrones de caballería; cajitas escénicas de madera y arcilla, ambientadas con paisajes, talleres, oficios, jaripeos y otras actividades de la vida cotidiana urbana y rural; retablos de santos, espejitos con marco de latón, así como angelitos cachetones de pómulos rojizos de retablos de iglesias.

También, postales antiguas de versos melosos, esas tarjetas que se dedicaban los enamorados en los Siglos XIX y XX; máscaras de madera utilizadas en las fiestas de las distintas regiones del país; carteles de películas nacionales de la "Época de Oro del Cine Mexicano"; esto y mucho más a los ojos de quienes se adentran al establecimiento de Doña Alicia, descubrirán un mundo fascinante de infinidad de curiosidades dignas de colección.

"Mis clientes, son por lo regular coleccionistas, turistas extranjeros, gente mayor; algunos jóvenes, que gustan de las miniaturas y objetos antiguos", nos dice Doña Alicia, quien nos manifiesta que sus asiduos compradores fueron el escritor Carlos Monsiváis y el periodista Jacobo Zabloudsky, además de otras personalidades de la comunicación, el arte, el teatro y el cine. Atrás de su mostrador donde se observan decenas de pinceles y pinturas, Doña Alicia, afectuosa en su





**CARLOS MONSIVÁIS Y JACOBO ZABLUDOSKY, ASIDUOS COLECCIONISTAS DEL ARTE EN MINIATURA**

trato, mientras pinta las famosas cajitas conteniendo personajes en sus oficios y que haces cotidianos, al mostrarnos los productos y objetos exhibidos al público, trae a su memoria cuando le preguntamos ¿Cómo las adquirió y desde qué año se dedica a este tipo de artesanías, las cuales llaman mucho la atención y no es usual contemplarlas en cualquier aparador comercial?

Yo comencé hace casi ya 50 años en la Zona Rosa, en la Ciudad de México. Ahí tenía una clientela muy bonita y conoedora, pero mi primera tienda la tuve

en Acapulco, fue una tienda chiquita y por lo mismo tenía que tener cosas chiquitas. Las colecciones las he venido adquiriendo por gusto. Por el gusto y el amor que tengo por el arte popular mexicano. Hoy vivo, aquí en Mérida desde hace 20 años en su tienda "Miniaturas", ubicada en la calle 59, en el centro histórico de la ciudad capital del estado de Yucatán, podemos encontrar desde espejos en marcos de latón, soldaditos de plomo, auténticas máscaras de madera que utilizan los danzantes en sus bailes paganos religiosos, esculturas barrocas como los angelitos de pómulos



rojizos, banderas, tarjetas postales y hasta un soldado de latón estilo Felguérez.

Todo lo que ve esta hecho a mano por artesanos mexicanos. Aquí no va a ver nada hecho en fábrica, ni de plástico, ni cosas muy modernas. No me gustan. Esta es artesanía de todos los estados de la república. Los artesanos están acostumbrados en hacer cosas más grandes, y yo les pido artesanía chica, pequeña que vaya de acuerdo a lo que ofrezco.

Mi esposo se llamaba Luis Felguérez Barra, hermano de Manuel Felguérez Barra, pintor y escultor mexicano; teníamos las líneas comerciales de Manuel para fabricar. Fabricábamos y vendíamos. El ser cuñado de Manuel Felguérez nos llevó a tener una relación con el arte.

Veo que a usted le gusta pintar y decorar las cajitas escénicas.

Sí porque yo empecé a armar las cajas con las miniaturas que me traen los artesanos, estas eran sobre las ideas de mi esposo. Mi esposo escogía sus figuras, las hacía y luego se las daba, para que los artesanos las armaran, de acuerdo con la ambientación solicitada.


¿Doña Alicia, me puede platicar cómo consiguió los moldes de los soldaditos de plomo?

Mi esposo Luis y yo al poner el taller en la Ciudad de México hace 38 años, un día acudimos al barrio de la lagunilla a buscar cosas, vimos que dentro de los objetos

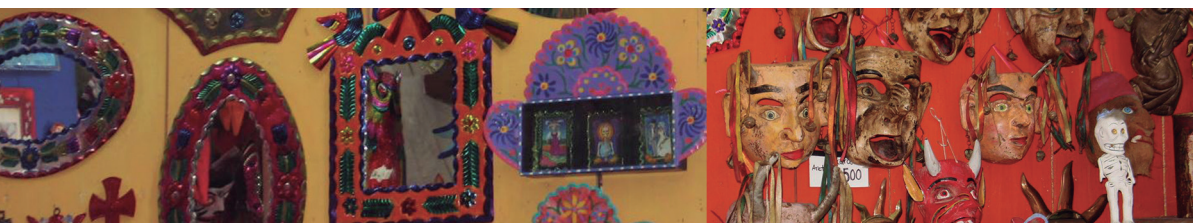
que vendían había moldes de soldaditos y de otras figuras, los compramos y así empezó el taller. Al fallecer mi esposo, ya los trabajadores tienen en el taller, los moldes. Los pintores los pintan en sus casas, y yo sigo trabajando con un pintor que me hace excelentes trabajos, él es maestro de escuela y le gusta este trabajo.

¿Cuál es el tipo de molde que más tiene demanda y es de su preferencia?

El tradicional, yo trabajo mucho el mexicano para los clientes, pero tengo moldes antiguos; bueno tenía, porque ahora son de mis maestros; y los de caja, hay una persona mayor que todavía los sigue trabajando. Los que tengo son de colección porque son más detallados.

Doña Alicia vive fascinada rodeada de sus artes en miniaturas; contemplarla sonriente, amable, en medio de sus objetos artesanales de brillantes colores y de caprichosas formas, algunas grotescas, otras finas, que cuelgan por muros, aparecen en la techumbre y florecen en estantes y pisos, nos hace tener presente a la pequeña Alicia en el país de las maravillas cercada de encantadores personajes que hacen feliz a quienes disfrutamos la magia de las miniaturas. 

Entrevista personal con la señora Alicia Rivero, realizada por el reportero Ricardo Flores Miranda





# HISTÓRICOS CENTENARIOS

LOS PRIMEROS CORREOS AÉREOS DE MÉXICO Y EE.UU.



Mientras que el Primer Correo Aéreo en México se efectuaba con éxito la mañana del viernes 6 de julio de 1917, saliendo a las 6:48 a.m. de Venta Prieta, Pachuca, Hidalgo, para arribar 58 minutos después a la pista de los Llanos de Balbuena, donde el teniente piloto aviador Horacio Ruíz Gavino entregó una valija que contenía cartas, tarjetas postales y diversa correspondencia al personal de correos, diez meses después 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.

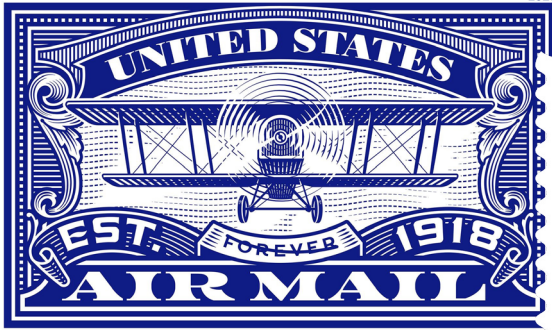
El primer envío postal aéreo en México, se trasladó en una aeronave tipo Biplano

“TNCA-SERIE A”, en tanto, las cartas y paquetería postal que procedía de las principales ciudades estadounidenses, se transportaron en un Biplano Curtiss JN-4H.

Correos de México tuvo a bien celebrar los 100 Años del Primer Correo Aéreo en México el 11 de agosto de 2017 con la emisión de un estupendo sello postal, donde se aprecia el Biplano llegando al hangar del aeródromo de Balbuena, aclamando el arribo una multitud de personas.

Por su parte, el Servicio Postal de los Estados Unidos, USPS, enaltece con dos estampillas conmemorativas el 100 aniversario del comienzo de su servicio de correo aéreo, resaltando la parte frontal el Biplano Curtiss JN-4H, en pleno vuelo.





Sellos postales conmemorativos

La primera estampilla "United States Air Mail Blue", emitida el pasado primero de mayo del 2018, rememora el espíritu pionero de los pilotos del ejercito americano que inauguraron el servicio de correo aéreo el 15 de mayo de 1918. El sello confeccionado en azul ilustra el tipo de avión que se usaba típicamente en los primeros días del correo aéreo, un Biplano Curtiss JN-4H.

La segunda estampilla "United States Air Mail Red", semejante en el diseño a la primera, pero distinta por ser de coloración roja, evoca aquel 12 de agosto de 1918, cuando se da el inicio de repartición de las piezas postales por correo aéreo mediante el Departamento de Oficina Postal de EE.UU. La estampilla se programó con la celebración centenaria, para emitirse el sábado 11 de agosto de 2018.

Para que el servicio de correo aéreo norteamericano tuviera éxito, la dependencia Postal tuvo que desarrollar rutas como la de Nueva York y Chicago; así como establecer una infraestructura aeroportuaria para realizar vuelos nocturnos.

Asimismo, construyó areodromos iluminados y balizas guía para el correo aéreo entre Nueva York y San Francisco para que fueran posibles los 1924 vuelos transcontinentales con programación regular de día y noche.

En el caso concreto de México, tuvieron que pasar 11 años para establecer el primer servicio regular de transporte de correo aéreo en México. Fue el 15 de abril de 1928, cuando mediante una concesión otorgada por la Secretaría de Transportes y Obras Públicas, autoriza la ruta México-Tuxpan-Tampico, con un avión Fairchild de la Compañía Mexicana de Aviación.

Resaltar los dos históricos centenarios del servicio postal aéreo de México y Estados Unidos, que por 10 meses de diferencia se inició primero nuestro país, nos traslada al pasado para tener presentes a los protagonistas de esta hazaña que sentaron las bases para agilizar las entregas postales, y la aviación fue una herramienta fundamental, que cien años después sigue siendo el transporte absoluto. 🇺🇸

Fuente: Hojilla informativa Correos de México/ Servicio Postal de los Estados Unidos, USPS/ Enciclopedia Salvat de México

# Vacaciones de Verano 2018

SixFlags®  
HURRICANE  
HARBOR  
OAXTEPEC



Redacción: M. Hernández / Foto: Alejandro B. Flores "Jr"

**E**l Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano a través de la Sección Sindical Ciudad de México, dio continuidad al Programa Vacaciones de Verano 2018, organizando salidas a los diferentes centros de diversión en la zona metropolitana y el estado de Morelos, siempre con la finalidad de beneficiar y hacer más divertidas las vacaciones de fin de cursos de los hijos de sus agremiados, y fomentar la convivencia entre los mismos.

Las salidas fueron a:

"Kidzania" 13 de Julio

"Papalote Museo del Niño" 20 de Julio


"Six Flags México" 27 de Julio

"Six Flags Oaxtepec" 3 de Agosto





Como siempre del costo total del paseo, la Organización Sindical cubrió el 35% para coadyuvar en el pago de cada salida, la cual incluye: Transporte y Entrada al Lugar.

Acudieron en esta ocasión 150 trabajadores, hijos y familiares, quienes tuvieron la oportunidad de divertirse y convivir con otros compañeros sindicalizados del Servicio Postal Mexicano; nos llena de satisfacción como Sindicato Nacional que este tipo de programas den la oportunidad de que sus agremiados puedan asistir a estas salidas por un costo menor al que tendrían que pagar de manera individual y de esta forma puedan tener un acercamiento con la familia y disfrutar juntos las vacaciones escolares. 





# TORNEO DEPORTIVO



**E**l pasado mes de agosto, en conmemoración al Día del Cartero y Empleado Postal, se llevó a cabo el Torneo Deportivo anual, que es organizado por el Sindicato Nacional y el Servicio Postal Mexicano.

El evento contó con la presencia del Lic. Israel Molina Ochoa en representación del Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", L.C.P. Manuel F. Acevedo González; asimismo de la Secretaria General de la Sección Sindical Ciudad de México, la Lic. María Enriqueta Méndez Gómez; el Secretario de la Zona Conurbada Poniente, Narciso Rosales Lara; El Secretario de la Zona Conurbada Oriente, Saúl Martínez Olarra; el Encargado de la Secretaría de Eventos Sociales y Deportivos del C.E.N., Luis Zenón Sánchez



y por parte del Organismo, la Lic. María del Rocío Naranjo Gómez, Gerente de Operación Norte en representación del Ingeniero Víctor Leyva Alatraste, Director Metropolitano y el Lic. Raúl Mateos Miranda, Gerente de Gestión y Servicios al Personal. La inauguración del mencionado evento se realizó en el Estadio Jesús Martínez "Palillo" en Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca.

La Directora de Operación Norte dirigió unas breves palabras agradeciendo la participación a los compañeros trabajadores que conforman los equipos y mencionó lo importante que es fomentar la actividad física y la convivencia entre compañeros. Así también; la Secretaria de la Sección Sindical Ciudad de México dio la bienvenida al evento a los compañeros a participar y agradeció todas las facilidades y apoyo para llevar a cabo el torneo por parte del Sindicato Nacional, señaló que los principales actores del torneo son los jugadores, y







les pidió lo disfrutaran y jugaran limpio para que el evento se desarrollara en los mejores términos. Para concluir deseo que ganara el mejor.

Para dar inicio al torneo, se realizó un desfile inaugural con los representantes de los equipos ganadores del Torneo Deportivo 2017, "Tlalpacífico y Centro Operativo Atizapán"; así también, hicieron lo propio los representantes de los equipos a participar en este torneo 2018. Siguiendo con el programa se hicieron honores a la bandera entonando el himno nacional.

Y siendo las 11:08 hrs. del 15 de agosto de 2018, se declaró inaugurado oficialmente el Torneo del Día del Cartero y Empleado Postal 2018. A continuación se llevó a cabo un encuentro amistoso entre los equipos campeones de Fútbol Soccer del Torneo Deportivo 2017, "Tlalpacífico y Centro Operativo Atizapán".



Redacción: M. Hernández / Foto: Alejandro B. Flores "Jr"







## PREMIACIÓN A LOS GANADORES DEL CONCURSO “ CARTA A MI MADRE ”

Redacción: M. Hernández

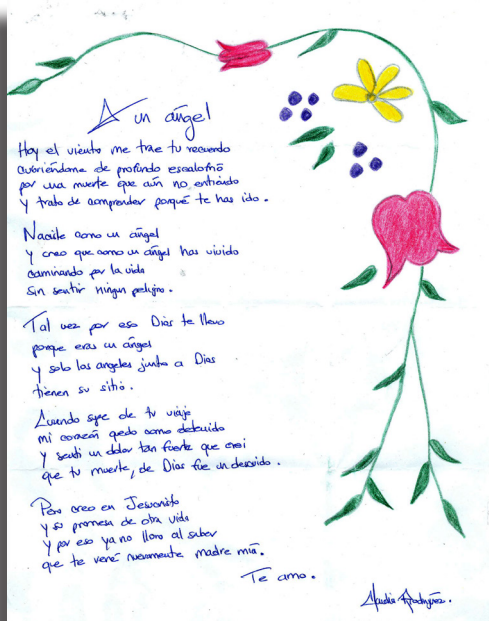
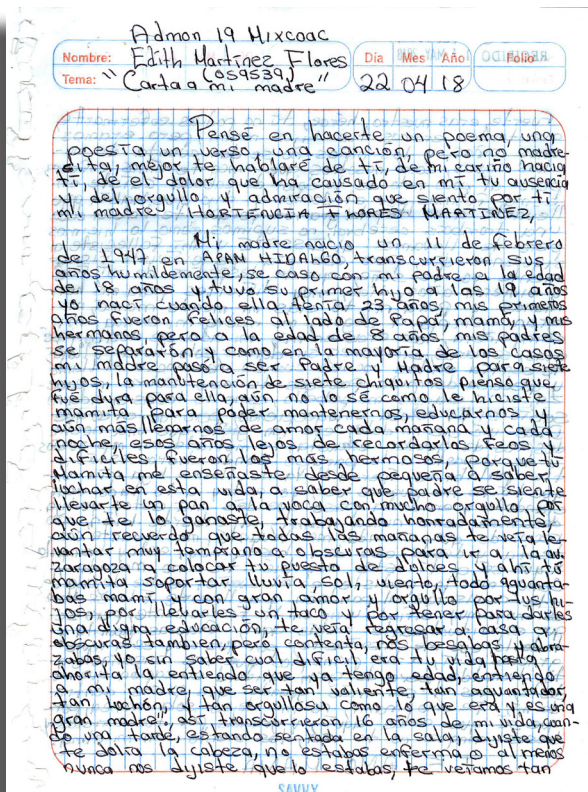
**E**l Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", lanzó una convocatoria para participar en el concurso "Carta a Mi madre". El Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, tuvo la iniciativa de realizar este concurso pensando en que la mayoría de las veces, demostramos nuestro amor a nuestras madres regalándole flores u otro tipo de obsequios, y quizá jamás le expresamos nuestro cariño con palabras, reconociendo lo importante que es y lo que significa para la familia, por esto, es que su propósito fue que abriéramos nuestro corazón y expresáramos a través de un pensamiento, carta o poema los sentimientos más nobles que tenemos hacia nuestras madres, aquellos, que nos es difícil expresar a través de la palabra.

Este concurso obtuvo una respuesta positiva de los compañeros trabajadores postales, quienes enviaron cartas llenas de emoción, añoranza, ternura, pero sobre todo de mucho amor. El jurado calificador tuvo la difícil tarea de seleccionar

de entre todas las cartas recibidas, las mejores; una tarea complicada porque en cada una de ellas estaba impreso el sentimiento legítimo de amor a una madre.

La redacción de Buzón Abierto, converso con las ganadoras, quienes externaron sus comentarios sobre la importancia de este tipo de concursos, ya que permiten expresar, reflexionar y experimentar diferentes emociones. Las 3 ganadoras coincidieron en lo emotivo que fue para ellas escribir una carta a su madre que las llevó al llanto mientras la redactaban. (Nos parece importante mencionar que en 2 de los casos la madre de las trabajadoras ya no se encuentran presentes), durante la entrevista una de las ganadoras no pudo contener el llanto al recordar a su madre, porque para ella la carta fue un tributo. Así también dijeron: No es lo importante recibir un premio sino el significado que representan las líneas que se escriben. Invitaron a sus compañeros trabajadores a participar en este tipo de concursos y sobre todo a amar a sus madres.

Las ganadoras de esta convocatoria fueron recibidas por el L.C.P. Manuel F. Acevedo González, quien les reconoció la importancia de su participación, así como la motivación para escribir una carta para su mamá; hizo la entrega de los premios y con un abrazo felicitó a cada una de ellas. 😊



2do L. Rodríguez





1er. lugar Edith Martínez Flores

Carta Ordinaria 1

RECIBIDO 11 MAY 2018

Día Mes Año Folio

Tema:

Fuerte, eras nuestro héroe, tú no podías enfermarte, que tantos eramos tus hijos mamá, pero eramos unos niños, y los niños no se dan cuenta de muchas cosas, como nosotros que nunca te vimos enfermo, pero al poco rato de tu dolor de cabeza caíste en coma, fuimos por el doctor y dijo que había que llevarte a un hospital grande porque te había dado una trombose cerebral, no supimos como lo hicimos pero te llevamos al IESSETE y ahí fuiste fuerte al siguiente día, pero ese día que te fuiste físicamente ya te sentí que te despedías de mí, fue y vivieron años, días, muy difíciles para mis hermanos y para mí, tú eras mi mundo mamá, mi gran ejemplo a seguir, mi madre, mi amiga, mi computadora, todo eras en mi vida, se acordó, días, semanas, sin comer, sin dormir solo llorar y llorar, te sentía en las noches cuando me venía el llanto y quedaba dormida pasabas tu mano sobre mi cabeza, acariiciando mi cabello, como lo hacías en vida, no sabía si ya estaba enloqueciendo pero yo creía que días viví que mi dolor era tan grande que una noche después de quedarme en cama me metiste en mis sueños y me llevaste a tu paraíso donde ahora estás y tus palabras fueron: "No no, lloras hija mía, aunque tú no me puedas ver, yo estoy a tu lado acariiciandote y en cada paso que des ahí estoy, yo hijo, descansa como nunca mamá, al saberste bien, como recuerdo que cuando me levante, me levante contenta y desde ese día hasta hoy, estoy tranquila y que se a tu estás muy bien, te amo mamá y como me lo pediste, en el sueño, no he dejado de irte a visitar al panitón y a llevarte flores mamá, es muy muy difícil vivir sin ti físicamente, pero se que espiritualmente estás aquí, gracias mamá por todo lo que me enseñaste, por que soy esta mujer gracias a ti, a tus principios que me enseñaste a ser humilde, pero de gran calidad educativa que me diste, eres el ser más grande que existe dentro de mí. Te amo mamá, no me des solo gracias por que sé que estás aquí, y gracias por tus cariñosos besos aunque no te vea, los siento en mi alma."

TE AMO MAMA



2er. lugar Claudia Anguez Espinosa

¡Feliz Día de las Madres a la mujer más hermosa!

Me diste la vida no solo una vez, si no a diario me entregaste tus días, tus meses y tus años. Haciéndome feliz, dándome absolutamente TODO lo que necesitaba, educándome y formando la gran persona que soy hoy. Me amaste y me diste la fortaleza que tengo y necesito.

Me enseñaste tu amor incondicional al luchar y ver la mujer más grande e impresionante que conozco, luchaste y sigues luchando, lo hiciste como MADRE, y lo sigues haciendo.

= NUNCA ME FALTO NADA Y ME SOBRO TODO =

Si hoy sueño es por ti, si hoy luto es por ti, todo te lo debo a ti y por eso quiero dedicarte cada logro, cada sueño, cada aprendizaje y cada paso de mi vida.

TE AMO ANGELO HERMOSO!

U madre y mi guía.

Norma Mireya Olivera Bajonero



3er. lugar Norma Mireya Olivera Bajonero

# JANET TRAJÓ EN SU VIENTRE UN TUMOR DE 6 KILOS

Janet, trajo consigo, en su vientre, un tumor con un peso de 6 kilogramos y 40 centímetros de diámetro por casi un año. Durante ese lapso jamás sintió molestia ni dolor alguno. Pese a que su abdomen adquiría la proporción de un embarazo, ella, no le dio importancia a su estado físico, ya que pensaba que era parte de su robustez, pues siempre ha sido "gordita", tanto que a sus 36 años de edad y tres partos por cesárea su talla corporal se vio acrecentada y con ello su estómago.

Al ser más evidente el crecimiento de su abdomen su familia preocupada le preguntaba de manera permanente "si estaba embarazada, qué cuándo se iba aliviar", a lo que respondía que no estaba encinta; sin embargo, al notar que mi ombligo comenzó a saltarse me alarme y fue cuando acudí a mi clínica para una revisión, donde el médico familiar una vez que me exploró me mandó al Hospital General de Zona (HGZ) 53 del IMSS, para que me hicieran los estudios clínicos y saber que tenía.

**Me sorprendí mucho cuando me dijeron que tenía un enorme tumor, no lo podía creer. A mi esposo le comunicaron que era una operación de alto riesgo, que no me daban mucha esperanza de vida. Gracias**



*Jamás sintió molestia ni dolor alguno*

**a Dios todo salió bien.**

Los médicos ginecólogos obstetras, Martha Angélica Ruth López Delgado y Javier Martínez Herrera, adscritos al HGZ 53, responsables de la cirugía de Janet, nos comentan que la paciente acudió al nosocomio por una supuesta hernia umbilical, "aparentemente, ignoraba que tuviera la tumoración,



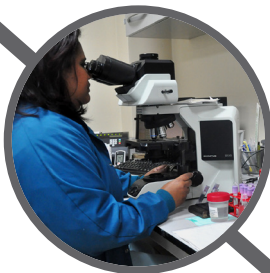


ella, asociaba el crecimiento de su abdomen al sobrepeso, ya que no tenía ninguna sintomatología ni hemorragia. Nunca tuvo anemia, que es lo común por la que acuden las pacientes a consulta.

Al realizarle la exploración, mediante el ultrasonido, las tomografías, estudios de laboratorio, de sangre y de orina, nos permitió confirmar el diagnóstico de que tenía un tumor de más de 40 centímetros, razón por la que fue programada para intervención quirúrgica, se ordenó una histerectomía; durante la cirugía encontramos unos vasos muy grandes, una red importante que permitió la nutrición del tumor; múltiples adherencias a otros órganos, derivado de lo cual se le tuvo que realizar la extirpación del tumor, retirar el útero, una histerectomía, es el nombre correcto; quitar el ovario, se llama salpingooforectomía; quitar el apéndice, es una apendicetomía, y corregir la hernia, por lo que se tuvo que realizarse la extirpación del tumor de 6 kilogramos.

*¿Doctora Martha Angélica Ruth López Delgado, qué causas provocaron el desarrollo del tumor?*

Es genético, nacemos con la predisposición de ya formar este tipo de tumores; sin embargo con el uso cotidiano, el crecimiento normal de las hormonas va haciendo que vaya creciendo poco a poco.



**Los embarazos favorecen el crecimiento.**

*¿Es común este tipo de tumores en las mujeres?*

Sí, es común hasta en un 50 por ciento las mujeres mexicanas los tenemos, pero en tamaño muy pequeño, no de la dimensión que extrajimos. Estos tumores, son muy raros y la posibilidad que se maneja es muy baja, es del 1%.

A su vez, en opinión del médico ginecólogo obstetra, Javier Martínez Herrera, indicó que "la miomatosis del tumor que se extrajo en el servicio de ginecología, se llama miomatosis uterina. Es una enfermedad benigna de la matriz, con una incidencia muy alta, acumulada a los 50 años, estamos hablando que hasta el 80 por ciento de nuestra población la puede obtener en diferentes dimensiones. Los miomas en la matriz es una patología que podemos entender, es bastante frecuente, pero no de las dimensiones como el caso que atendimos".

**Lo interesante de esto esas dimensiones ensombrecen el futuro y hacen un proceso quirúrgico bastante complejo y peligroso para la paciente, son tumores que pueden involucrar algún órgano pélvico, algún órgano abdominal y puede salir una complicación más seria que la misma tumoración.**

**Quiero decirle, que todos los días quitamos matrices por una miomatosis uterina, pero por la**

**dimensión, como el caso que nos ocupa y el sitio donde estaba implantado el mioma, resultó altamente complejo para poderlo disecar y extraer todo ese tumor, la disección de esa tumoración implicó disecar órganos, vasos sanguíneos del útero que puede ser peligroso para una paciente en caso que se lesione.**

**Yo creo que lo interesante de esto, es el diagnóstico que se hizo tan tardíamente, no lo sospecho la paciente, por su índice de masa corporal, es gordita, y pensó que era la panza la que le crecía.**

*¿Doctora Martha Angélica en el desarrollo de este tipo de tumores influye la alimentación u otros factores?*

**Definitivamente. Hemos notado que las pacientes que tienen un déficit nutricional tienen mayor incremento en desarrollar tumores.**

*¿Cuál sería la recomendación para evitar este tipo de tumores en las mujeres?*

**Primero que acudan a sus revisiones programadas de manera cotidiana, anual, que se hagan Papanicolaou y con revisión de su médico familiar una vez al año, para la exploración abdominal e identificar que no hay crecimientos anormales en el abdomen.**



Fuente: Entrevista con los médicos ginecólogos obstetras, Martha Angélica Ruth López Delgado y Javier Martínez Herrera, adscritos al HGZ 53, realizada por el reportero Ricardo Flores Miranda.





# LAS GRANDES AGUAS

Novela apasionante de principio a fin que emociona, sacude y entristece

Las Grandes Aguas, es una publicación editada por Editorial Planeta Mexicana. S.A de C.V. septiembre de 2005.


Cada tema surgido de la mentalidad y de la pluma de Spota apasiona y envuelve al lector en el drama literario de principio a fin, como la novela "Las Grandes Aguas", publicada en el año de 1953 del pasado Siglo XX, hace 65 años, la cual trata la construcción de una gran presa, en una zona tosca, agreste, silvestre y salvaje del que reina entre Tierra Blanca, Ciudad Alemán y Córdoba, en el Estado de Veracruz.

Leer por primera vez la obra literaria de Luis Spota, o releer alguno de sus 30 libros, publicados entre los años 1945 y 1986, es percatarse de la gran riqueza novelística del afamado escritor-periodista, que aún sigue ignorada, o es poco conocida por las generaciones de jóvenes y adultos, que bien vale dispongan de tiempo para conocer la obra literaria de este ilustre novelista, fallecido hace 33 años (20 de enero de 1985).

En esa selvática región veracruzana se desenvuelve el drama donde un ejército de trabajadores construye una monumental cortina que detendrá las aguas del río Tonto, para generarla en millones de kilovatios que beneficiarán al país.

Entre sus libros podemos encontrar una diversidad de temas que van desde cuentos cortos, como el titulado "De la Noche al Día", considerado el primer texto escrito; historias del poder gubernamental como son "Palabras Mayores" (1975), "Sobre la Marcha" (1976) y "Primer Día" (1977); también historias de novilleros y toreros "Más Cornadas da el Hambre", (1952); al igual de braceros o mojados "Murieron a Mitad del Río", (1948), hasta el conflicto estudiantil de 1968, en el ejemplar titulado "La Plaza" (1972).

La población de Temascal, es el centro del drama novelesco, y el ingeniero Carlos Rivas, el personaje medular que apasionado de su responsabilidad no le importa la vida familiar ni la salud de su hijo en peligro de muerte. Su pasión es terminar "su obra hidráulica" ante las vicisitudes del tiempo y la inclemencia de las avenidas huracanadas del río Tonto; lucha por salvar la cortina de la presa en peligro de venirse abajo ante el torrencial de Las Grandes Aguas.

Una novela apasionante de principio a fin que emociona, sacude y entristece. Totalmente recomendable. 

# UN REGRESO A CLASES MÁS LIGERO



Redacción: Vicente Ramos

La gran cantidad de libros, cuadernos y otros materiales que los alumnos de primaria, secundaria y preparatoria, principalmente, utilizan a diario hace que las mochilas que emplean se conviertan en verdaderas moles de gran peso que los escolares, y muchas veces los padres de familia, deben cargar en la espalda, actividad que puede traer consigo un sinnúmero de lesiones en los hombros, cuello y espalda, debido a la gran cantidad de peso que se concentra en esas partes del cuerpo.

Precisamente para encontrar una solución al respecto, un grupo de estudiantes de sexto semestre del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos (Cecyt) número 13 del Instituto Politécnico Nacional (IPN) crearon un proyecto de mochila que llamaron Spallbags, la cual le brinda masajes a quien la carga y hasta le permite recargar su teléfono celular. Veamos más detalles de esta ingeniosa idea.

Esta mochila masajeadora, por llamarla de alguna forma, además de brindarle a los músculos un estímulo benéfico, tiene la posibilidad de recargarse sola, gracias a unas sendas solares colocadas en su parte trasera. Si no se cuenta con la suficiente luz natural para hacerla funcionar, la mochila también puede operar con una batería recargable, la cual sólo se debe conectar a una corriente eléctrica para que se provea de energía.

El niño o el adulto que utilice esta mochila, puede modular la intensidad

Educación Artística





de los masajes gracias a un nivelador que se encuentra, al igual que el interruptor para encender o apagar, en el tirante izquierdo de la misma.

Pero esto no es todo; los alumnos creadores del proyecto del Cecyt 13 del IPN indican que también la mochila Spallbags asimismo es capaz de recargar la batería de un teléfono celular, mediante un puerto disponible para ello.

"El sistema y los cables que hacen funcionar la mochila están acomodados de forma independiente a la zona destinada para guardar los cuadernos, libros y otros objetos del usuario, por lo que no corren el riesgo de dañarse", explican los jóvenes inventores. Ellos mismos dicen que "por supuesto que tenemos pensado vender nuestro producto, pero primero debemos registrarlo y mejorarlo, porque debemos brindarle lo mejor al cliente". Calculan que el precio promedio en el mercado comercial de su invento oscilaría entre los 1,900 y los 2 mil pesos. Se sienten emocionados porque nunca se imaginaron el éxito que ha alcanzado su prototipo de mochila.

Esto demuestra, una vez más, que el ingenio mexicano siempre está a la vanguardia. Con esta clase de propuestas e inventiva nos podemos dar cuenta que en México hay mucho talento. Y en muchos casos, como el de estos jóvenes, sólo necesitan un empujoncito para realizar cosas inimaginables. Esta mochila puede hacer un regreso más cómodo a clases. 😊

Fuente: Periódico Excélsior.

Primer grado



Sexto grado



Ciencias Naturales

Quinto grado





# SELECCIONAR LA MEJOR AFORE

Redacción: Vicente Ramos



La entrega pasada quedamos en darles más información sobre las Administradoras de Fondos Para el Retiro (Afores) para que usted seleccione la mejor, la más segura y empiece a invertir de manera voluntaria. Antes, es importante señalar que el ahorro para el retiro depositado en una afore, está en manos seguras, pues cuando te registras en una de ellas, se firma un contrato mediante el cual ésta adquiere la obligación de administrar de forma adecuada los recursos que el trabajador le confía para hacerlos crecer.

Para darle validez legal a estos contratos, existe la Ley de los Sistemas de Ahorro para el Retiro (SAR), la cual establece que las afores deben atender exclusivamente al interés de los trabajadores. Asimismo, la ley contempla que las afores cuenten con un gobierno corporativo para que puedan tomar decisiones más

certeras para invertir el dinero ahorrado voluntariamente por los trabajadores.

Estos órganos de gobierno de las afores son: Consejo de Administración, Comité de Inversión y Comité de Riesgos Financieros. Además de estos órganos de gobierno, existen funcionarios que son clave en el proceso de decisiones de inversión, estos son: Director General de la Afore, Contralor Normativo, Consejeros Independientes, Responsables de Inversión y de Riesgos.

Es decir, las afores son instrumentos muy seguros de inversión, donde el dinero está protegido legalmente, pues éstas tienen la obligación de poner el interés del trabajador en primer lugar en todas las decisiones de inversión.

Es necesario decir esto porque aún persiste la idea de que las afores no son



instrumentos confiables para ahorrar. Según una encuesta realizada por la Asociación Internacional de Organismos de Supervisión de Fondos de Pensiones (AIOS) son cuatro elementos que hacen desconfiar en invertir en afores: No poder disponer del dinero ahorrado tan rápido como en un banco; no confiar en las afores, que los rendimientos no parecen atractivos y miedo a perder el dinero.

Ahora bien, es recomendable que antes que el trabajador decida ahorrar voluntariamente en alguna afore, haga un análisis de cuál le conviene más. Con este fin, ponemos a su disposición un pequeño indicador realizado por la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), donde se destaca el nivel de satisfacción, nivel de calidad y de servicios que ofrecen cada una de las 11 afores que actualmente integran el sistema de afores en el país.

De ese, Sura se coloca a la cabeza con el 50 % de las aportaciones voluntarias recibidas en 2017; después Profuturo, con el 12.3% ; Banamex, con el 9%; Pensionissste, con el 8.4% ; XXI Banorte, con el 7.2%; Invercap, con el 4.1%; Principal, con el 4.0%; Coppel, con el 1.7%; Azteca, con el 1.4% y finalmente Inbursa, con el 1.0% de aportaciones recibidas en 2017.

Esta pequeña tabla puede servirle a usted que está pensando en ahorrar voluntariamente para su retiro. No está de más que acuda a una de ellas para preguntar por montos mínimos de



inversión, ganancias, disponibilidad de retiro de dinero y aclarar otras dudas que tenga. Pero de que las afores son una alternativa segura para ahorrar, no cabe duda.


Hasta la próxima. 



# EL FRIJOL

## UN ALIMENTO QUE AYUDA A COMBATIR LA DIABETES

Redacción: Vicente Ramos



Los frijoles forman parte fundamental de la dieta de los mexicanos. Los saboreamos de distintas maneras, ya sea sólo fritos o como parte de platillos tradicionales de nuestra gastronomía. Sin embargo, ¿sabía usted que el frijol, aparte de su valor altamente alimenticio, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen diabetes? Esta es una investigación que podría revolucionar el tratamiento especializado que requiere esta enfermedad.



En la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEM) un grupo de investigadores descubrió en leguminosas como el frijol, un producto que contribuiría a bajar de manera significativa los niveles de glucosa en el organismo humano.

El proyecto de investigación que lleva a cabo esta institución educativa de nivel superior inició hace cinco años y se planteó el objetivo de encontrar un prototipo de alimento a base de almidón para bajar los niveles de glucosa. "Esta es el principal combustible para el cerebro, por lo que el consumo de alimentos de baja digestibilidad, como el frijol, puede influir en el rendimiento cognitivo, como son la memoria y el razonamiento analítico de las personas, ya que el cerebro demanda hasta el 50 % de la energía ingerida, explicó Teodoro Suárez integrante del equipo de investigación de la Universidad de Hidalgo.





Aclaró que como tal, no es un medicamento que cure la diabetes, pero va a permitir que mejore la calidad de vida de los diabéticos. Explicó el investigador que este almidón de baja digestibilidad ya fue evaluado en animales diabetizados, confirmando que tiene un efecto adicional favorable. "El consumo de almidón de frijol obtenido en el laboratorio no bajó los niveles de azúcar, sino ayudó a mejorar la regulación de carbohidratos a nivel celular, pero no significa una cura a la diabetes", aclaró el investigador.

"Una persona con diabetes no produce insulina, que es la hormona que regula el metabolismo de los carbohidratos, es decir, el azúcar. Ante esa deficiencia,

el organismo mantiene altas concentraciones de glucosa por periodos prolongados a nivel celular, llamado estrés oxidativo, lo que puede ocasionar los llamados comas diabéticos, que por lo general son mortales".

Entonces la meta de la investigación es lograr un producto derivado del almidón de frijol que ayude a regular la hiperglucemia (altos niveles de azúcar) en personas con diabetes, sin pretender suplir la función de los medicamentos, sino mejorar la intolerancia a la glucosa, es decir lograr que su organismo mejore la eficiencia del metabolismo de los carbohidratos como fuente primaria de energía.

Con toda seguridad, esta exitosa investigación de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo ayudará mucho a incrementar las opciones de tratamiento especializado contra la diabetes en nuestro país, que año con año causa numerosos casos de fallecimientos y representa un gran reto para las instituciones dedicadas a la salud pública.

¿Qué les parece? ¡La ciencia al servicio de la salud es fundamental! 🌱

Fuente: Revista *¿cómo ves?* de la UNAM.





Envíanos tus  
comentarios a

Francisco Javier  
Mina N° 101 Col.  
Guerrero, C.P.  
06300 Delegación  
Cuauhtémoc.



buzón  
ABIERTO