

buzón

ABIERTO



LOS MUPPETS CELEBRAN



AÑOS

Editorial	3	Recuperemos a los Jóvenes.
Con destino a...	4	San Sebastián del Oeste, donde el tiempo se detiene.
Sello Humano	7	La depresión golpea con fuerza a los Adultos Mayores.
Joyas Filatélicas	10	Los 16 Muppets de Sesame Street Celebran sus 50 Años de Vida.
Valor de Palabra	13	<ul style="list-style-type: none"> • Cinco Siglos de Severas Inundaciones ha vivido la Ciudad de México. • ¡Mamá ya puedo gritar! ¡Mamá ya puedo correr!. • El último ladrido del Perro. • Evitemos las malas relaciones en el trabajo.
Sabías que...?	24	Sargazo servirá para Yoghur.
Aviso Internacional	26	Victoria histórica en la la lucha por la igualdad de género: Se aprueba el convenio de la OIT para acabar con la violencia y el acoso en el mundo del trabajo.

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.

buzon_abierto@hotmail.com

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

Responsable de Sección

M. Hernández

Vicente Ramos Ricardo Flores

Diseño

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

Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

Colaboración

Salvador Navarro

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



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

Todas las imágenes, marcas, videos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

RECUPEREMOS A LOS JÓVENES

A sí como hablamos, con mucha satisfacción y orgullo, de casos exitosos de jóvenes mexicanos que han destacado por sus habilidades en justas deportivas, o por sus conocimientos en disciplinas escolares como Matemáticas, o por su capacidad de iniciativa en el área del emprendimiento, o bien por su capacidad creativa en la música, también debemos hablar de un sector de los jóvenes (que por desgracia estadísticamente va en crecimiento) que, por diversas razones, han caído en la delincuencia y están purgando condenas.

Por muchos años hemos pensado que los jóvenes que delinquen son un problema y no nos hemos dado cuenta de que son producto de las malas condiciones en que desarrollan su vida desde pequeños. Es decir, debemos considerarlos como el resultado y consecuencia de las circunstancias sociales por las que atravesamos como nación. Si los adultos hiciéramos la parte que nos corresponde, con responsabilidad y compromiso, no habría ninguna necesidad de criminalizar a los jóvenes.

Desde luego que no se debe permitir que los jóvenes roben. Debe haber una consecuencia de los actos delictivos en los que caen, pero las soluciones no sólo deben verse desde la perspectiva del encarcelamiento o del castigo físico por parte de los familiares. Tiene que haber una

estrategia para recuperar a los jóvenes y generar conciencia colectiva sobre la responsabilidad de la sociedad, porque no es su culpa haber nacido en un entramado como el actual donde el delito y la violencia están totalmente normalizados y en donde el encierro en cárceles aumenta las posibilidades de reincidencia debido al rencor y la sed de venganza que invade el carácter en desarrollo de los jóvenes que han delinquido y se encuentran prisioneros.

Desde luego que el problema no es fácil de solucionar y no dependerá para lograrlo de una o dos generaciones o de sólo unas décadas de años. Pero hay que empezar por hacer un llamado para dejar de darles la espalda y generar una mayor participación de los padres, maestros, gobiernos y de la sociedad en general para auxiliarlos y darles una segunda oportunidad para reintegrarlos a su vida cotidiana. Criminalizarlos no va a resolver el problema, sólo lo está complicando.

Para ayudarlos hay que crear un sistema de justicia para jóvenes basado en la orientación pedagógica y socioeducativa, ya que están en su etapa de aprendizaje donde aún pueden cambiar conceptos y conductas. Incrementar en los centros de reclusión juvenil programas educativos y actividades de capacitación laboral, talleres de desarrollo humano, computación, acondicionamiento físico, además de psicoterapias familiares e individuales.

Hay que ver a nuestros jóvenes como el futuro de nuestro país y no como un problema.

SAN SEBASTIÁN DEL OESTE DONDE EL TIEMPO SE DETIENE

El estado de Jalisco cuenta con una gran variedad de paisajes y una orografía que lo ha llevado a tener los Pueblos Mágicos más atractivos del país. Mencionamos sólo tres: Mazamitla, localizado a sólo unas 2 horas de Guadalajara, es un sitio de alta montaña con atractivas cascadas, como El Salto y El Pedregal. Desde el Cerro del Tigre se alcanza a observar el Volcán del Fuego y el Nevado de Colima. El segundo Pueblo Mágico jalisciense destacable es Tequila, con su incomparable paisaje agavero declarado Patrimonio de la Humanidad en 2006. Tequila presenta calles estrechas y empedradas, donde aún existen casas del siglo XVI. Talpa es el tercer Pueblo Mágico de la lista que mencionamos para ustedes. Su máximo atractivo es el Valle de los Enigmas, mejor conocido como "Las Piedrotas", que son un misterio, pues levantan formaciones rocosas de hasta 40 metros.

Pues bien, a este listado de Pueblos Mágicos del estado de Jalisco se suma San Sebastián del Oeste, localizado a unas tres horas de la capital de Guadalajara. Es un destino bastante recomendable para aquellos que disfrutan de la quietud, del recuerdo y de la naturaleza. San Sebastián está compuesto básicamente de calles empedradas y casas con techos de teja en dos aguas. Sus amaneceres son de neblina propia de zonas altas con una fresca reconfortante.

Por su origen minero, San Sebastián del Oeste tuvo su esplendor durante la época de la Colonia, pero en la caída de la minería, sus habitantes decidieron partir hacia otros lugares, dejando su pueblo abandonado. Actualmente está incluido en el programa de Pueblos Mágicos de la Secretaría de Turismo desde 2011. Aquí en San Sebastián la mayoría de las casas están pintadas de rojo y blanco, que hace un

Tequila, Jalisco





Monteverde, El pedregal



Valle de los Enigmas, Tapalpa



extraordinario juego policromo con el verde la Sierra Madre Occidental que rodea el poblado.

Los atractivos que encuentra aquí el turista que arriba de Guadalajara o alguna otra de las entidades del centro del país colindantes con Jalisco van desde la estancia en viejas casonas y ex haciendas hasta los paseos por caminos arbolados y visitas a varios miradores naturales, sin olvidar la deliciosa gastronomía local.

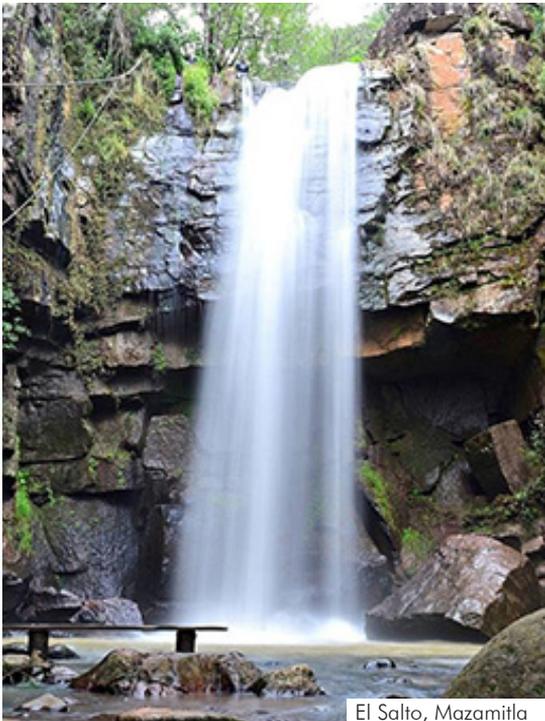
Como decíamos al principio del texto, San Sebastián del Oeste es ideal para el turismo que quiere zonas más apacibles rodeadas de hábitat natural, de verdor y alejados del ajetreo de los grandes centros turísticos. Aquí en este rincón jalisciense los visitantes disfrutan de hechos simples, pero reconfortantes, como caminar sin prisa,

a fin de observar sus tiendas, fachadas, callejones y disfrutar de un ritmo de vida apacible.

Es muy recomendable visitar la iglesia de San Sebastián y las Haciendas Esperanza de la Galera y Jalisco, puntos que atraen sobre todo a los amantes de la historia y la arquitectura. Asimismo, en el kiosco de este Pueblo Mágico los fines de semana hay música, vendedores de artesanía regional. En cuanto a gastronomía, hay muestras que deben probarse, como el ponche de faisán, hecho a base de una mora local y maracuyá. Además la birria jalisciense no podía faltar así como las tortas ahogadas.

No se pierda la oportunidad de visitar San Sebastián del Oeste. No se arrepentirá. ¡Buen viaje! 😊

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del Estado de Jalisco. Redacción: Vicente Ramos



El Salto, Mazamitla



Mazamitla, Jalisco

LA DEPRESIÓN GOLPEA CON FUERZA A LOS ADULTOS MAYORES

Redacción: Ricardo Flores



La depresión es un trastorno del estado de ánimo y de las emociones. Las emociones normalmente cambian y sus 2 grandes variaciones son la tristeza y la alegría.

Si en su casa convive con usted un adulto mayor, mujer u hombre, ya sea su mamá, su papá, hermanas, tíos,

abuelas y abuelos que rebasen los 65 años de edad y muestren señales como carácter irritable, colérico; apatía e indiferencia ante situaciones que de manera habitual disfrutaba; dormita de más; no quiere bañarse, come menos; suspende su tratamiento médico, es posible que estén padeciendo los síntomas de la depresión.

Para hablarnos de la depresión, **Buzón Abierto**, entrevistó al Doctor Leopoldo Santillán Arreygue, Médico Internista y Titular de la Jefatura de Prestaciones Médicas del IMSS México Oriente, para que nos diga ¿Por qué la depresión golpea con fuerza a los adultos mayores?

La depresión es una enfermedad que está relacionada con una disminución en la serotonina, que es un neurotransmisor que regula las emociones de bienestar y el sueño; provocan un cambio en su energía, y se ve reflejado en una serie de alteraciones en las que dominan los sentimientos de tristeza y baja de la voluntad, siendo los adultos mayores uno de los grupos más vulnerables.



¿Doctor cuáles son las causas por las que los adultos mayores, mujeres y hombres, pueden caer en depresión?

La pérdida de su vitalidad, cambio en su ritmo de vida, disminución de sus funciones y capacidades. La muerte de su pareja, familiares, amigos cercanos; la separación de los hijos y las familias. También, el inicio de una serie de enfermedades crónicas degenerativas que con la edad empiezan a llegar. La merma económica puede ser factor predisponente para una depresión; no es lo mismo que sea trabajador en activo a que tenga alguna limitante, como una pensión o que incluso no tenga ninguna entrada económica.

¿Doctor que consecuencias a la salud tendría si no se atiende a tiempo esta enfermedad?

La disminución de energía, merma en sus actividades, disfunción social, familiar y en caso extremo la muerte y hasta el suicidio. En adultos después de los 65 años hay un alto índice de suicidios.

Se estima que cerca del 70% de la población adulta mayor suele padecer depresión pero además que el 40% de ese sector está sola.

¿En el Sector Salud, qué tipo de atención médica se proporciona a los adultos mayores, mujeres y hombres, para tratar su depresión?

Primero que acuda, o sus familiares lo lleven, con el médico familiar, quien una vez evaluado lo podrá canalizar a un 2do nivel o 3er nivel de atención hospitalaria, para que reciba el tratamiento con medicina. Además, de invitarlo a que tome alguna de las actividades físicas, artísticas, artesanales y recreativas que se imparten en las Unidades de Medicina Familiar y en los Centros de Seguridad Social.

Asimismo, buscar apoyo con un proceso terapéutico, integrarse a grupos de adultos mayores, hacer ejercicio para mejorar la producción de la serotonina (Sustancia que está presente en las neuronas y realiza funciones de neurotransmisor) y mantenerse activo, así como alimentarse saludablemente.

Este 28 de agosto, celebremos a nuestras Abuelas y Abuelos y a los adultos mayores que vivan en nuestros hogares y son parte de la familia, como aquellos que no lo son respetándolos, dándoles amor, protección y no dejarlos en el abandono como cualquier objeto desechable e inservible, forman parte de nuestro pasado y nuestras raíces. 🍷

ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y JUEGOS PARA ADULTOS MAYORES

Natación: Puede aportar no solo ejercicio físico sino, favorecer la energía y vitalidad del adulto mayor. Además, el contacto con el agua puede relajarlo y subir su estado de ánimo.

Pilates o yoga: Las distintas posiciones y movimientos de bajo impacto combinado con una serie de técnicas respiratorias pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente sin presencia de cambios psicológicos y negativos manteniendo a raya: depresiones, demencia y cambios bruscos de personalidad.

Musicoterapia o bailoterapia: La música es la libre expresión de las emociones. La expresión corporal en colectividad puede ayudar a elevar el estado de ánimo, liberar tensiones y motivar al anciano a crear empatía con su entorno.

Juegos para mejorar la autoestima: Realizar reuniones grupales donde se compenetre con personas y actitudes positivas puede resultar muy beneficioso.



123

LOS 16 MUPPETS DE SESAME STREET CELEBRAN SUS 50 AÑOS DE VIDA



YEARS AND COUNTING

Las niñas y los niños de hace cincuenta años hoy convertidos en padres y abuelos, aprendieron a leer, pintar, cantar y bailar, hasta conductas cívicas, hábitos alimenticios, normas higiénicas y de salud, con los personajes de Sesame Street, que el próximo 10 de noviembre cumplirán medio siglo de haber aparecido por primera vez en un programa televisivo infantil educativo en Estados Unidos de Norteamérica.

Tres años después, en 1972, comienza a popularizarse en nuestro país como Plaza Sesamo a través de la televisión comercial, en presentación adaptada a la idiosincrasia del país, por el Canal 5 de Telesistema mexicano (Televisa). Los personajes en México, aunque tuvieron un nombre

similar o distinto, las figuras de los protagonistas originales fueron las mismas.

Los 16 personajes de los Muppets que aparecen en Sesame Street son: Big Bird, Ernie, Bert, Cookie Monster, Rosita, The Count, Oscar the Grouch, Abby Cadabby, Herry Monster, Julia, Guy Smiley, Snuffleupagus, Elmo, Telly, Grover y Zoe. Desde su creación comenzaron a ganarse la simpatía de las niñas y los niños tanto de México, como de todas las naciones del mundo.

Estos extraordinarios muñecos de formas extrañas, peludos, de caras alargadas, ojones y de grandes bocas, creado por Joan Ganz Cooney y Lloyd Morrisett, enseñan a los pequeños, adolescentes y hasta a los adultos, lectura y aritmética básica, colores, letras, números y los días de la semana.

También incluyen, en sus rutinas, secciones que se centran en habilidades básicas, como el cruzar la calle con seguridad, la importancia de la higiene básica, alimentarse sanamente y cuidar la salud. Muchas de las secciones del programa son parodias o copias de otros programas televisivos convencionales.

Asimismo, se incluyen a lo largo del programa diversos elementos de humor menos infantil para animar a los adultos a ver el programa con los niños, haciéndolo así apto para todas las edades.



El primer programa de Sesame Street se realizó con niños y adultos de ambos sexos, interactuando con los Muppets, se entremezclaban con videos llamativos que enseñaban letras y números. Canciones cantadas por personajes y personas, clip de películas de diversas actividades del mundo real.

El equipo creativo de Sesame Street siempre tuvo como objetivo desarrollar un currículo atractivo para niños en edad preescolar que también atraía a sus padres. Las parodias y parodias de cuentos de hadas, musicales, cultura pop y más, se convirtieron rápidamente en componentes fundamentales del espectáculo.

A lo largo de su medio siglo de vida, Big Bird, Ernie, Bert, Cookie Monster, Rosita, The Count, Oscar The Grouch, Abby Cadabby, Herry Monster, Julia, Guy Smiley, Snuffepagus, Elmo, Telly, Grover y Zoe, han convivido con una diversidad de personalidades famosas del espectáculo, el cine, el arte, la literatura y la cultura.

El USPS (United States Postal Service) honra a Sesame Street, en su 50 aniversario, influyente y querido programa de televisión infantil, que en medio siglo ha brindado programación educativa y entretenimiento para generaciones de niños en todo el país y en todo el mundo.

Los sellos postales de Sesame Street que diseñó el Director de Arte Derry Noyes, se emiten como sellos Forever. Estas estampillas Forever son siempre iguales al precio actual de una onza de First-Class Mail. 📧



Redacción: Ricardo Flores

Fuente Informativa: Ficha informativa del Postal Service de los Estados Unidos de Norteamérica. Página Web.



CINCO SIGLOS DE SEVERAS INUNDACIONES HA VIVIDO LA CIUDAD DE MÉXICO

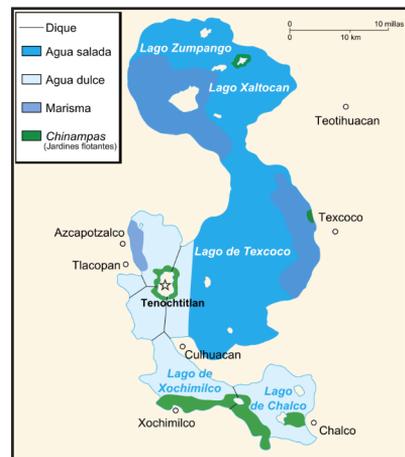


Hay quienes olvidan, o desconocen por completo, que gran parte del Valle de México con su metrópoli la ciudad capital del país está construida en lo que fue un extenso lago conformado por los lagos de *Texcoco*, *Chalco*, *Xochimilco*, *Xaltocan* y *Zumpango* en tiempos prehispánicos.

Historiadores y arqueólogos manifiestan que los colindantes entre uno y otro de los lagos referidos eran indeterminados, indicados únicamente en algunos tramos por zanjas, diques y chinampas, que en temporada de lluvias con sus torrenciales aguaceros, la cuenca de México rodeada por cordilleras montañas y cerros, formaban un enorme espejo de agua en gran parte de su extensión.

A pesar de que los arquitectos y constructores españoles conocían las dificultades y las consecuencias que traería fundar una nueva ciudad en el entorno natural de un lago y bajo los vestigios de Tenochtitlan, se construyeron enormes palacetes, casonas, hospitales, conventos y templos que dieron origen a la ciudad

Construida en lo que fueron los lagos de Texcoco, Chalco, Xochimilco, Xaltocan y Zumpango.



colonial de la Nueva España, la cual sufrió un sinnúmero de inundaciones y desbordamientos por causa de los tempestuosos diluvios, registrados en los años 1555, 1580, 1607, 1615 y 1623, que fueron devastadores directos a los habitantes y sus bienes.

La gran inundación de 1629, ha sido la mayor catástrofe; cinco años bajo el agua.

No obstante los esfuerzos de los expertos por encontrar un solución viable de construir canales de desagüe y túneles que permitieran solucionar los torrentes de agua a causa de las lluvias, los habitantes de la ciudad de la Nueva España, que no contaba ni con drenaje, siguieron padeciendo las inundaciones por aguaceros extraordinarios como aquel registrado en septiembre de 1629, una tempestad de casi 36 horas azotó la ciudad quedando sumergida bajo el agua durante cinco años, según atestiguan el ingeniero Enrico Martínez, maestro mayor del desagüe y el historiador Richard Everett Boyer, autor de un estudio sobre este cataclismo.

Las crónicas de la época narran que durante este lapso de tiempo murieron unos 30 mil indios; de las 20 mil familias que vivían sólo sobrevivieron en la ciudad unas cuatrocientas. Dicen que el agua llegaba hasta más de 2 metros de altura. Los pudientes que vivían en los pisos altos mandaron hacer canoas para desplazarse de un lugar a otro. La gente pobre fue la que llevó la peor parte, además de perder sus casas hechas de adobe y material endeble, sufrió enfermedades, hambre, viviendo en un ambiente de basura, lodoso e insalubre.

Toda una catástrofe. En recuerdo de aquel desastre natural acaecido hace 390 años, se empotró un mascarón de rasgos felinos en la esquina que conforman las calles de Madero y Motolinía, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, indicando el nivel que alcanzaron las aguas, poco más de dos metros de altura.



No existen fotografías de ese gran suceso de 1629, pero hay un registro tangible del suceso; en la esquina con Motolinía y Madero está incrustada una cabeza de león, se dice que ésta indica hasta dónde llegaba el agua. Aún hoy puede verse.



Juan Guzmán (Hans Gutmann), 1952, México



En la actualidad, pese a que la zona metropolitana del Valle de México cuenta con túneles de aguas negras y pluviales de gran magnitud hidráulica para evitar inundaciones, estas no son suficientes para desalojar los grandes caudales de las precipitaciones torrenciales que padecemos en esta temporada de lluvias que abarca junio, julio, agosto, septiembre y concluye, a veces, no siempre, el 4 de octubre (Fiesta de San Francisco de Asís) con el

llamado "**Cordonazo de San Francisco**", que según una de las tantas leyendas nacidas de la sabiduría popular mexicana, narra "**que cuando el diablo le venía a lastimar, el santo se deshacía de él fustigando el aire con el cordón que llevaba atado a la cintura. Al hacer ese gesto, en el cielo se organizaba una enorme tormenta de rayos y truenos que hacían huir al demonio**".

Desafortunadamente, los más de 20 millones de habitantes que vivimos en la Ciudad de México y en los municipios conurbados de la capital del país, estamos expuestos, en cualquier momento a padecer inundaciones de esta magnitud, pues no se nos olvide que estamos asentados en lo que fueron los enormes lagos de Texcoco, Chalco, Xochimilco, Xaltocan y Zumpango. 🤖

Redacción: Ricardo Flores

Dicen los dichos populares que *“los lagos y los ríos tiene memoria y no olvidan sus cauces, cañadas, cuencas y lacustres, y cuando se proponen en recóbralos lo harán sin medir consecuencias”*.

¡MAMÁ YA PUEDO GRITAR! ¡MAMÁ YA PUEDO CORRER!

Redacción: Ricardo Flores

Carlitos, en sus primeros once años de vida padeció 49 neumonías, tres infartos y siete paros respiratorios. Durante este periodo de su existencia ha sobrevivido una serie de limitaciones que lo mantuvieron con cuidados extremos para evitar un acceso respiratorio, provocado por infecciones, cambios de clima, polvo, humo de tabaco y hasta por realizar movimientos físicos leves.

Ante la presencia de una crisis respiratoria era trasladado de inmediato al servicio de urgencias, diagnosticándole una neumonía más, que lo mantenía en el hospital por cinco días y hasta cuatro meses, dependiendo de la severidad de la enfermedad.

Por su estado de gravedad, no podía llevar una vida normal como cualquier otro niño de su edad, tenía que vivir aislado en su habitación donde la limpieza era exagerada, evitar el mínimo de polvo, portando siempre un cubre bocas; por lo tanto no acudía a una escuela, no salía a jugar; mucho menos tener una mascota de compañía, en cambio contaba con un cúmulo de medicamentos y un tanque de oxígeno a su lado.

Los primeros once años de vida de Carlitos fueron limitados; el



no conoció un Día del Niño, no iba a festivales, no podía hacer deportes; inclusive en el kínder y hasta el segundo año de primaria, su mamá estuvo a su lado con el tanque de oxígeno portátil y con los medicamentos a la mano por cualquier eventualidad. Su mamá no podía dejarlo sólo, los directivos y docentes tenían miedo de que sufriera una crisis en el aula escolar.

Retrocedí en el tiempo y volví a cursar el kínder, el primero y segundo de primaria con mi hijo Carlitos.

Carlos Emmanuel Díaz Guillén, nació de cinco meses y medio, con un peso de 650 gramos, por su condición prematura estuvo internado 3 meses y medio en el Centro Médico Nacional "La Raza". Los médicos al momento de darlo de alta, Carlitos pesaba un kilo 800 gramos.

Su mamá, la señora Yarith Guillén Perea, recibió a su hijo con una lista de recomendaciones médicas y un tanque de oxígeno portátil para que pudiera sobrevivir en los primeros años de vida.

Pensaba que los problemas pulmonares que él padecía, se debían porque estuvo entubado en su nacimiento prematuro; oh, quizá a los tres infartos y una cadena de consecuencias que tuvo cuando era bebé, hasta que nos informaron que su problema de salud respiratorio era porque tenía una enfermedad llamada Síndrome de Kartagener.

El Síndrome de Kartagener es un trastorno congénito que afecta a la estructura de cilios y flagelos, se caracteriza por infecciones crónicas de las vías respiratorias. Se manifiesta clínicamente por variados síntomas: Bronquitis obstructiva recurrente, neumonía a repetición, sinusitis recurrente, etcétera. No es muy frecuente esta enfermedad, de hecho es muy rara. Con una prevalencia de aproximadamente 1 de cada 16,000 nacidos vivos.

A mediados del 2018, después de pasar por otra neumonía más, la 49, Carlitos ya con 12 años de edad se integra a la Clínica de Rehabilitación Pulmonar del Hospital General de Zona 57 del IMSS, en el municipio de Cuautitlán Izcalli, donde a través de una valoración médica y conocer con amplitud el historial clínico del paciente por parte del médico internista Carlos A. Angeles Cruz, lo incluye al grupo de la técnico en terapia respiratoria, Gabriela Mancilla Medina, para iniciar las sesiones terapéuticas que van desde técnicas de cómo respirar correctamente, aprender a sacar todas las secreciones, inhalar y exhalar, fortalecer la capacidad pulmonar; además de ejercicios diversos que coadyuvan a tonificar la respiración sin ayuda del oxígeno.

La constancia y disciplina lleva a Carlitos, a dejar a un lado el tanque de oxígeno; con las técnicas adecuadas ha aprendido a usar los aditamentos para extraer las flemas y sigue puntual las instrucciones médicas, lo que le permite tener un avance en su recuperación.



Ante la mirada interrogante y el rostro pícaro que presentó Carlitos en el desarrollo de la entrevista con Buzón Abierto, su mamá contenta con los resultados favorables de su hijo nos dice:

Ya con la valoración del Doctor Angeles y las técnicas de rehabilitación de la Inhalo terapeuta Gaby, Carlitos ha aprendido a respirar mejor; han sido menos las crisis.

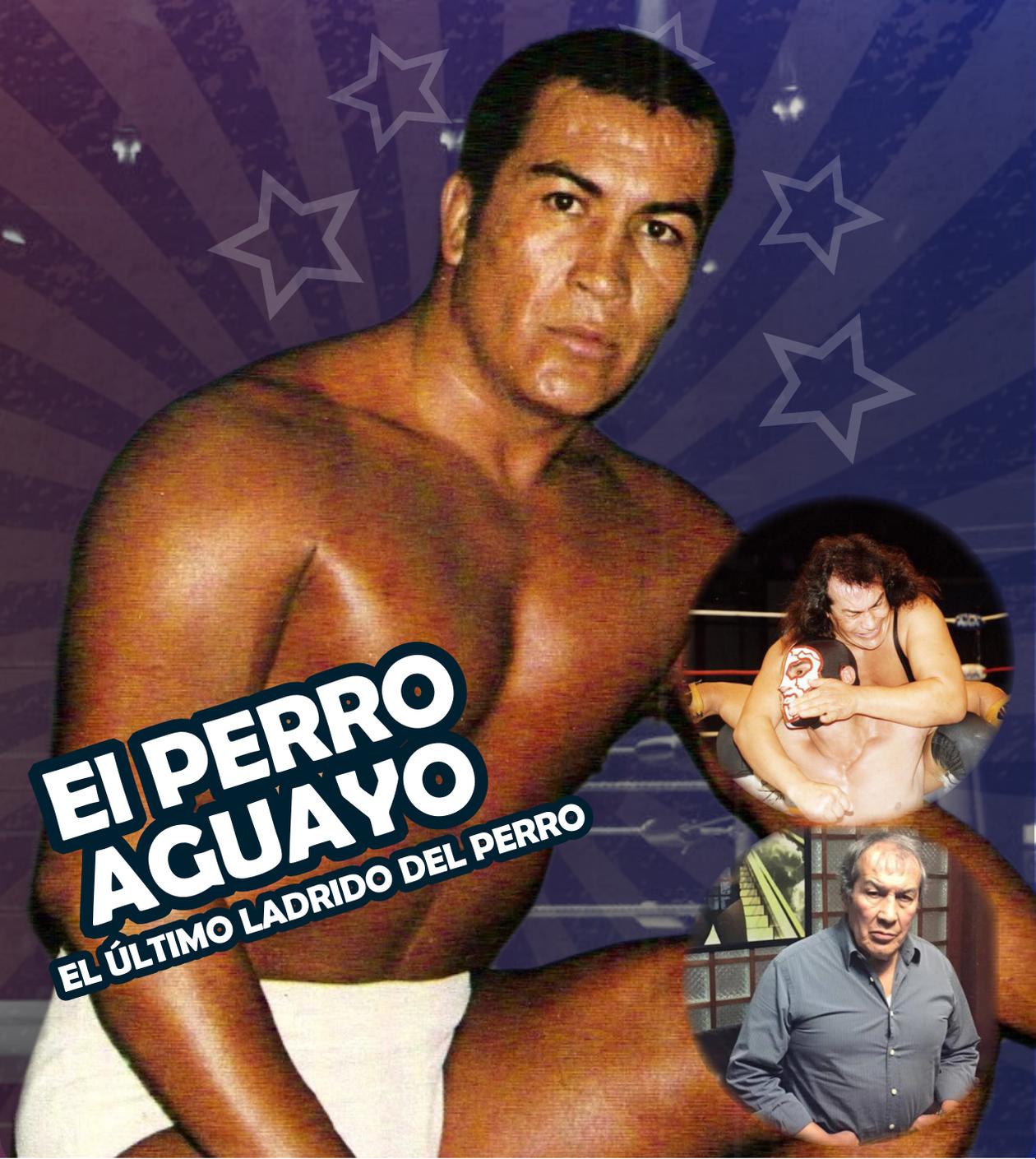
Con la terapia de rehabilitación pulmonar, los ejercicios, los tratamientos; el corregir su postura, hasta pararse bien, derecho, todo le ha ayudado mucho. Ya se siente mejor, ya anda en bicicleta. Va al Taekwondo. Aguanta el entrenamiento de dos horas.

Y cada vez que logra su objetivo, con gusto me grita ¡Mamá ya puedo gritar! ¡Mamá ya puedo correr! ¡Mamá ya puedo saltar! El mismo se ha venido poniendo retos con la cuerda, corriendo.

En años anteriores tenía que andar con un tanque de oxígeno al lado, 20 medicamentos que tomaba todos los días, hasta que ha ido mejorando. Es muy importante la atención de la Clínica de Rehabilitación Pulmonar, porque una terapia pulmonar cuesta arriba de mil pesos la sesión, son muy caras y no hay muchos lugares donde se pueda recibir.

Hemos aprendido, y como él dice: En esta vida somos "Kartagener, mi mamá, y yo", Carlitos. 🤝

Edición: Ricardo Flores



EL PERRO AGUAYO

EL ÚLTIMO LADRIDO DEL PERRO

El Luchador que hizo vibrar al Toreo de Cuatro Caminos y Arena México

El legendario gladiador tapatío Pedro "Perro" Aguayo murió a los 73 años por causas naturales, el miércoles 3 de julio del año en curso. Como un homenaje a su carrera luchística nuestro compañero Armando Prudente Astudillo fanático de las luchas nos relata la historia que siguió de cerca del Perro Aguayo, quién en realidad inicio como Pedro Aguayo, y debido a un error de imprenta al anunciarlo en un cartel de luchas quedó como Perro Aguayo.

Figura maravillosa de los cuadriláteros, quien brilló en las máximas empresas de los costalazos de paga de México. En una época en la que la lucha extrema no aparecía en el panorama nacional.

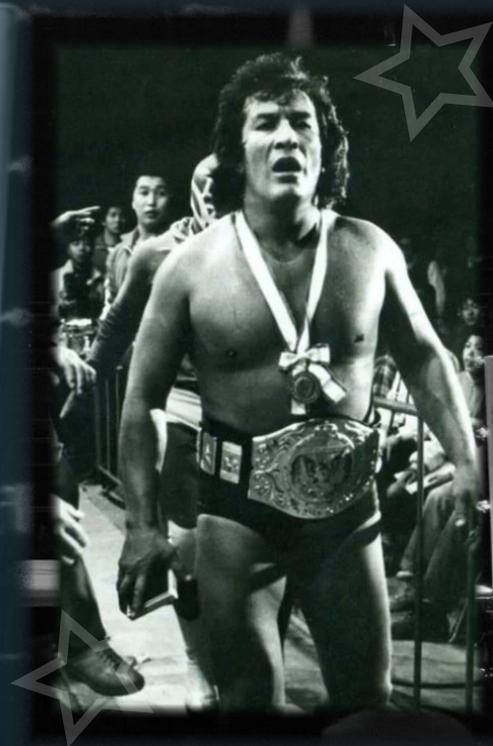
El Perro Aguayo fue precursor de un

estilo imbatible que lo llevó a sostener duelos encarnizados con rivales del tamaño del Villano III, El Faraón, El Solitario, Fishman, Sangre Chicana y Los Diamantes.

Fue alumno de Cuauhtémoc "El Diablo Velasco". El Perro Aguayo debutó en mayo de 1970, en Sayula Jalisco, empezó a figurar una carrera de rudeza y sangrientas hazañas sobre el enlonado.

Fue parte vital de la lucha independiente que hizo vibrar el extinto Toreo de Cuatro Caminos, donde lo mismo enfrentó a los Villanos, a Caneck y al japonés Gran Hamada.

Como parte de la empresa mexicana de lucha libre, hoy Consejo Mundial de Lucha Libre, (CMLL) en marzo de 1991, la Arena México fue protagonista de una batalla épica en la que desenmascaró al poderoso luchador cubano Konnan.



Diez años más tarde el menor de los Reyes, Universo 2000, lo obligó a jugarse la cabellera en la Arena México, cita a la que el Perro Aguayo llegó mermado y fue castigado con un "Martinete" que lo mando al retiro.

Al menos eso parecía, pero aliado a su vástago, El Can Mayor, regresó por la revancha cuatro años después para terminar con los rizos de Cien Caras y Máscara Año 2000, hermanos de su verdugo: Universo 2000.

Otros de sus trofeos fueron las máscaras del Lagunero Stukz y Máscara año 2000, obtenidas en la Plaza Monumental de Monterrey y en la Plaza México, respectivamente.

Entre otros triunfos sobresalientes del Gran Can, se dieron en 1975, al pelar a Ringo Mendoza, en la Arena México; en 1987 rapó a Sangre Chicana, en el Toreo de Cuatro Caminos.

Para la gran afición mexicana y mundial, la verdadera leyenda es la que nace hoy. Niños, jóvenes y adultos, lo admiran y lo quieren mucho. Era toda una estrella del ring. Un gran ídolo. (1946 - 2019).

Su lamentable muerte ocurre cuatro años después de la partida de su heredero, "El Hijo del Perro aguayo", quien sucumbió durante una batalla en la ciudad de Tijuana. 🌟

Siempre será recordado por la afición.

Colaboración: Armando Prudente Astudillo.

Edición: Ricardo Flores

Máscaras ganadas

El Diablo Rojo, El Desertor, The Black Power I y II, Rangers de Texas, Konnan (1990, Arena México), Máscara Año 2000 (1992, Plaza de Toros México)

Cabelleras ganadas

Perro Aguayo tiene más de 100 cabelleras ganadas. A continuación se exponen las más sobresalientes.

Luis "Tigre" Mariscal, Karloff Lagarde, Ringo Mendoza, Tony Salazar, Negro Navarro, El Texano, Faraón, Sangre Chicana, Scorpio Sr., Babe Face, Gran Markus Sr., Ultraman, El Indómito Coloso Colossetti, El Cobarde, Bestia Salvaje, Cien Caras, Máscara Año 2000.

Legado

En la década de los 90's del siglo XX, Pedro "Perro" Aguayo funda junto con Konnan y Cien Caras la AAA (Asistencia Asesoría y Administración), facción que aglutinaría a muchos luchadores tanto rudos como técnicos hasta la fecha. Este equipo probaría ser uno de los más taquilleros de estas épocas. Estuvo con la AAA hasta el año 2000.

Su hijo continuó con la tradición con el nombre de "El Hijo del Perro Aguayo" o bien como "Perro Aguayo Jr". Perro Jr. luchó en la AAA (donde debutó), el CMLL y fundó su propia empresa como "Los Perros del Mal".

Recientemente en el evento Triplemania XX fue nombrado nuevo miembro del Salón de la Fama AAA (Generación 2012).

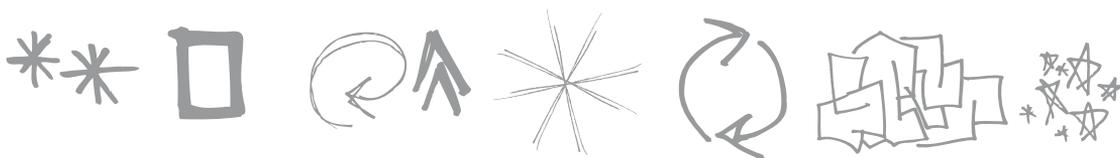
EVITEMOS LAS MALAS RELACIONES EN EL TRABAJO



Tener una mala relación en el trabajo se ha convertido, muchas veces, en problemas psicológicos y a veces hasta penales. Pasar ocho horas o más en un mismo lugar con las mismas personas, generando ideas y conviviendo en el día a día, hace que cuando no hay compatibilidad, o por simple aburrimiento, surjan conflictos inevitables. Incluso, habiendo empatía o compatibilidad entre dos compañeros, cuando los ponen a competir por una mejor posición en el área, se puede tornar una buena relación en una muy mala actitud entre ambos.

Vale aclarar, que de simplezas se puede escalar a grandes problemas laborales en una misma área, como violencia y el llamado mobbing. Esta realidad tiene fundamentos estadísticos. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los trabajadores mexicanos sufren a diario de distintos tipos de acoso laboral. En el año 2018, 30% fue víctima de calumnias y rumores; 18.6% de haber sido aislado o excluido; 18.5% de haber recibido insultos o apodos; 15.9% de haber sido ignorado y 18% de haber sufrido amenazas.

Ahora bien, otros estudios indican que una cosa es una mala relación en el trabajo y otra es sufrir acoso laboral o padecer algún tipo de violencia. Esta se puede presentar de distintas maneras, puede ser una sola vez o puede ser recurrente, sistemática o focalizada. A esta última se le ha llamado mobbing, término usado durante la época de los 80 por el Psicólogo sueco Heinz Leymann



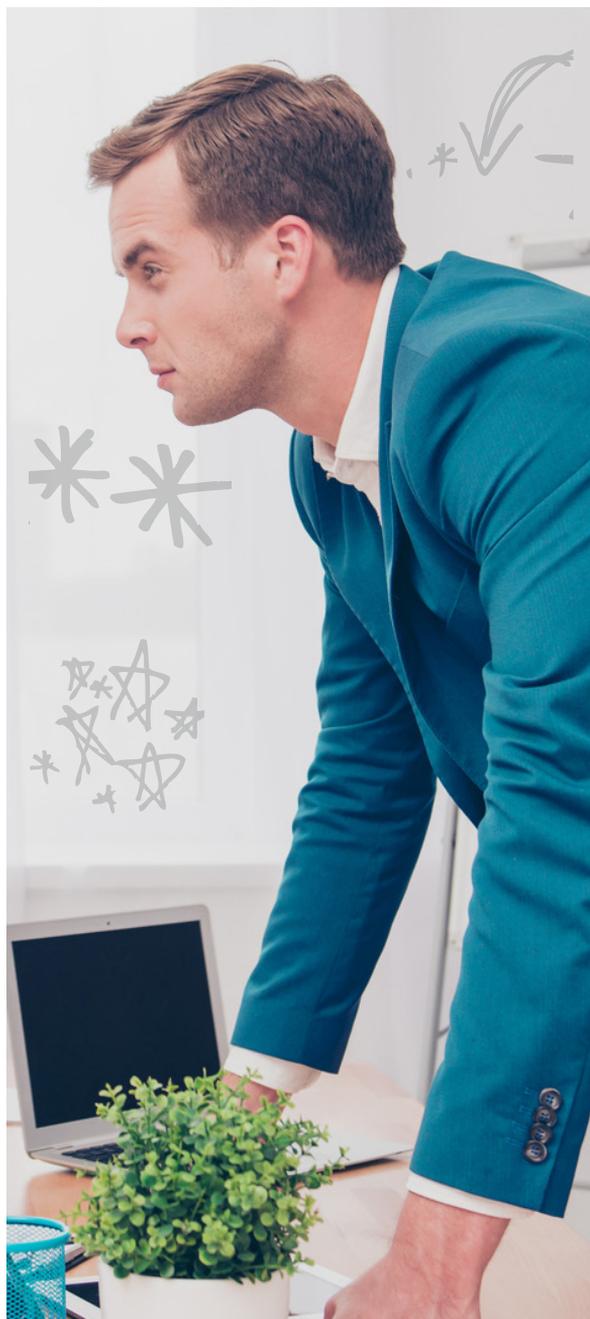
para referirse al comportamiento agresivo ejercido por un grupo contra alguien en especial en las relaciones laborales. Leymann descubrió que 95% de las personas sometidas a este fenómeno desarrollaban estrés postraumático.

El mobbing en México sí existe y se sabe que tanto hombres como mujeres están expuestos a esta intimidación laboral. Lo que debemos tener muy en claro es que más de la mitad de los problemas en el trabajo vienen de cuestiones muy simples que se pudieron resolver en el momento para evitar que adquirieran dimensiones incontrolables. En este sentido, Amy Gallo, especialista en temas de conflicto en el trabajo, aconseja que para evitar problemas, lo primero es identificar la razón de la mala relación y el origen del conflicto. Arreglar una mala relación, dice la especialista, necesita mucha madurez, "porque es probable que implique tener que dejar de lado el propio ego y tener que ceder y demostrar apertura hacia la otra persona".

Puede haber una lista interminable de estrategias para reconocer una mala relación con algún compañero de trabajo. Pero no hay mejor remedio para limar asperezas con los demás que la sonrisa, el tiempo y la comprensión para llevar con cordialidad las ocho horas o más que pasamos en comunidad en el trabajo. Bien vale la pena, por nuestra tranquilidad y salud, evitar problemas que se pudieran convertir en incontrolables. ¿No cree usted? 😊

Fuente Informativa: Revista Solo.

Redacción: Vicente Ramos





EL SARGAZO SERVIRÁ PARA YOGHURT

Los peligros de la presencia de sargazo en playas del Caribe mexicano han empezado a ser consideradas como muy importantes, no sólo para el sector turístico de esta zona del país, sino también para ecologistas que ven en esa alga un fuerte riesgo para la sustentabilidad del mar y sus especies. Ante esta realidad, han surgido muchas investigaciones sobre el uso práctico que se le pudiera dar al sargazo. ¿Sabía usted que una de ellas es realmente sorprendente y vendría a cambiar, incluso, a la industria alimentaria de los lácteos?

Así es, una empresa mexicana hará del sargazo una nueva vertiente para los productos lácteos, ya que lo procesará y lo convertirá en un ingrediente que estará presente en alimentos como el yoghurt. Así como lo lee. Esta empresa ya tiene experiencia en este campo de la extracción de productos a partir de organismos vegetales, pues desarrolló un tipo de edulcorante bajo en calorías, a partir de la hoja de una planta llamada stevia.

Aprovechando esta experiencia en métodos de extracción de sustancias de organismos naturales, la empresa se dio a la tarea de investigar qué se podía hacer con el sargazo y se

dio cuenta que esta alga contiene alginato de sodio, sustancia que se utiliza en la industria láctea y panificadora que sirve para dar más consistencia a algunos productos y contiene abundantes proteínas. Actualmente esta sustancia tiene que exportarse desde China y con la extracción del alginato de sodio a partir del sargazo permitirá que México se convierta en exportador de este ingrediente.

Para lograr una producción a gran escala, la empresa se ha aliado a una industria local en Cancún, Quintana Roo, para que sea la encargada de recolectar el sargazo y de esa manera procesar 120 mil toneladas anuales del alga que hasta hoy sólo ha causado problemas turísticos y ambientales en el Caribe mexicano.

Sin embargo, será hasta el próximo año 2020 cuando la producción del alginato de sodio se pueda llevar a cabo de manera ininterrumpida, pues se están afinando detalles con las autoridades de ese estado del sur para la recolección del sargazo en el mar, pues es un requisito fundamental para la producción industrial que el sargazo esté lo más limpio posible y esto sólo se logra recolectándolo antes de que se deposite en la arena de las playas.

Es así, que este intento de utilizar el sargazo para un fin alimentario se suma a otros resultados de investigaciones científicas que han visto en esta alga extraordinarias propiedades para convertirlo en tabiques para la construcción, o materia prima para elaborar combustibles, o para utilizarlo para la implementación de artesanía.

Lo que queda claro es que los

habitantes, iniciativa privada de la industria hotelera y las autoridades locales de Quintana Roo no se han quedado con los brazos cruzados ante la invasión del sargazo. Y tal vez con el tiempo, esta alga se convierta en fuente de empleos importante para esa entidad turística. ¿Qué le parece? 😊

Fuente Informativa: Periódico El Universal Sección Empresas. Redacción: Vicente Ramos



Victoria histórica en la lucha por la igualdad de género: Se aprueba el Convenio de la OIT para acabar con la violencia y el acoso en el mundo del trabajo.

UNI se congratula por el nuevo convenio y hace un llamado a los gobiernos para que lo ratifiquen de inmediato con el fin de impedir la epidemia de violencia de género en el lugar de trabajo.

UNI Global Union, impulsada por su equipo de UNI Igualdad de Oportunidades, ha sido durante mucho tiempo parte de la lucha con miras a hacer realidad el Convenio de la OIT para acabar con la violencia y el acoso en el mundo del trabajo. Hoy, finalmente se ha dado ese gran paso adelante en la lucha por la igualdad de género con la aprobación del Convenio el último día de la Conferencia Internacional del Trabajo (CIT) de la OIT celebrada en Ginebra.

Christy Hoffman, Secretaria General de UNI Global Union, dijo: "No cabe la menor duda de que es un momento histórico y una gran victoria para las mujeres y para la igualdad. Hace cuarenta años, nunca se hubiera imaginado que este Convenio sería una norma mundial, pero gracias al trabajo incansable de los sindicatos, las organizaciones de mujeres y otros

grupos progresistas, por fin hemos entregado un legado a nuestras hijas".

Verónica Fernández Méndez, Jefa de Igualdad de Oportunidades de UNI, que lideró la campaña de UNI para conseguir el Convenio en la CIT esta semana, dijo que era una manera fantástica de celebrar el centenario de la Organización Internacional del Trabajo. El Convenio había tardado mucho en llegar, pero ahora disponíamos un convenio jurídicamente vinculante que sería ratificado y aplicado en todo el mundo. Este Convenio permitirá salvar la vida y vencer el sufrimiento y las dificultades de millones de mujeres en todo el mundo.

La importancia de este Convenio no se puede destacar lo suficiente. Lo que es particularmente satisfactorio es que incluye una referencia a la "violencia doméstica". No debe olvidarse que en algunos países todavía es legal que los maridos golpeen a sus esposas. La inclusión de la "violencia doméstica" y los procedimientos para proteger y ayudar a las víctimas en el trabajo son una gran victoria".



El paso siguiente es que se pida a los Estados miembros que lo ratifiquen y lo incorporen a su legislación nacional y que informen periódicamente sobre las medidas adoptadas para aplicarlo. Asigna responsabilidades tanto a los empleadores como a los gobiernos para eliminar la violencia y el acoso sexual en el lugar de trabajo.

El nuevo texto aborda la espantosa realidad revelada por las estadísticas de la ONU de que el 35 por ciento de las mujeres mayores de 15 años, 818 millones de mujeres en todo el mundo, han sufrido violencia sexual o física en el hogar, en sus comunidades o en el lugar de trabajo. Más de uno de cada tres países no tiene legislación contra el acoso sexual en el lugar de trabajo: se calcula que 235 millones de mujeres permanecen desprotegidas.

La OIT ha elaborado excelentes normas internacionales del trabajo sobre los derechos de los trabajadores y las trabajadoras, pero en sus 100 años de historia es la primera vez que promulga una norma mundial contra

el acoso en el lugar de trabajo y la violencia de género.

La violencia de género no es un mal individual, sino un mal sistémico. Las víctimas son el blanco por muchas razones diferentes, su género, su identidad de género, su orientación sexual, su clase o su raza. Lesiona los derechos de los trabajadores y trabajadoras y les hace tener miedo de hablar porque saben que, probablemente, les hará perder su trabajo o ser objeto de represalias adicionales. Este desequilibrio de poder permite a los empleadores pagar salarios miserables que no sustentan a las familias, y salirse con la suya en lugares de trabajo inseguros, lo que agrava aún más la cultura de la violencia y el acoso en el trabajo.

Por último, el nuevo Convenio es, un paso en la dirección correcta hacia la rectificación de una situación que va en contra de los derechos humanos consagrados por las Naciones Unidas desde hace setenta años. 🌍

Redacción: M. Hernández



Envíanos tus
comentarios a

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

