



buzón

ABIERTO

EL PALACIO POSTAL 114 AÑOS

\$11.50 Palacio Postal México

VIVER TIE.V. 2021



IMPONENTE & MAJESTUOSO

Editorial	3	Mayor carga de trabajo y desigualdad para la mujer.
Con destino a...	4	Nayarit el pequeño paraíso de México.
Sello Humano	6	Cuemanco oasis natural milenario, misterioso y fascinante.
Joyas Filatélicas	9	El Palacio Postal imponente y majestuoso 114 años.
Rumbo Postal	12	El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" y la transparencia INAI.
Valor de Palabra	14	<ul style="list-style-type: none">• Su amigo el cartas.• Sigue la violencia contra ellas.• La lucha de la mujer en las últimas décadas.• Primavera beneficios y males.• Sextech.
Sabías que...?	26	El frío extremo ayuda a nuestro cuerpo.

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@hotmail.com

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
Francisco Álvarez

Buzón Abierto / Año N°12

Es una publicación mensual
con 10,000 ejemplares.



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

MAYOR CARGA DE TRABAJO Y DESIGUALDAD PARA LA MUJER

Primero que nada, comentemos las estadísticas para darle contexto al tema del trabajo remunerado para las mujeres y la diferencia que existe entre los salarios entre hombres y mujeres en nuestro país, rubro que en este mes que se celebra el Día Internacional de la Mujer cobra una gran relevancia. En este sentido, mencionemos que estudios realizados tanto por el INEGI y el Instituto Nacional de las Mujeres revelan que, durante 2019, las mujeres trabajaron más tiempo a la semana que los hombres, enfatizándose más esta diferencia en cinco entidades del país en donde, Zacatecas, presenta la carga de trabajo más prolongada (hasta doce horas semanales más) para las mujeres, en comparación con la población masculina.

Asimismo, los estudios de dichas instituciones federales revelan que aún se presenta mucha desigualdad laboral entre hombres y mujeres, en donde ellas no sólo trabajan más, sino que también, para su desgracia, ganan menos, aunque estén mejor preparadas que ellos realizando la misma actividad, presentando mayor desempeño, dando mejores resultados en productividad y demostrando mayor entrega y disciplina en su puesto laboral.

A esto que señalan los estudios del INEGI y el Instituto Nacional de las Mujeres debemos añadir que a las

responsabilidades de la mujer en sus puestos de trabajo remunerado hay que sumar la gran carga de trabajo doméstico que tiene que cubrir diariamente en sus casas sin ninguna remuneración económica, fenómeno que lo mismo se da en las zonas urbanas que en las rurales del país.

No es posible continuar con estos esquemas casi de esclavitud para las mujeres mexicanas. Es momento de reivindicarlas como lo que son: La columna vertebral de la cohesión social en México. Representan a la célula social por excelencia que es la familia y el motor del progreso nacional. Han sido partícipes fundamentales de los movimientos libertarios de la nación, desde la Independencia hasta la Revolución y con su entrega por la seguridad de sus familias han intensificado el progreso de sectores importantísimos como el educativo y el de salud.

Cuántos días internacionales de la mujer deberán pasar en la agenda nacional para empezar a sentar las bases de igualdad entre mujeres, no sólo en el aspecto laboral con respecto de los hombres, sino en rubros tan fundamentales para su sano crecimiento y desarrollo como el de la no violencia hacia ellas y el abatimiento del machismo en nuestra población.



Redacción: Vicente Ramos

NAYARIT

EL PEQUEÑO PARAÍSO DE MÉXICO

Quien viaja a Nayarit, se enfrenta a una pregunta difícil de responder "qué visitar primero", sus playas paradisíacas, sus atractivos culturales, o saborear la inmensa diversidad culinaria de este pequeño rincón exuberante de la república mexicana que cuenta con toda una riqueza natural para hacer las delicias de los visitantes nacionales y extranjeros que arriban a su territorio para extasiarse de su belleza.

Se recomienda ampliamente primero visitar la capital del estado, Tepic, en donde destaca la riqueza arquitectónica de sus construcciones. Es una ciudad del siglo XVIII y XIX, con edificios que las autoridades han ido poco a poco rescatando debido a su belleza y majestuosidad, que le dan un toque distintivo a esta ciudad, que además cuenta con un impresionante nivel de museos en el ámbito nacional.

En este rubro de recintos museísticos, destaca el Museo Regional de Tepic, alojado en una bella casona de una construcción arquitectónica sobresaliente. Ahí, los visitantes tienen la oportunidad de observar manifestaciones culturales de origen prehispánico que se han encontrado en el territorio nayarita, por ejemplo, instrumentos hechos con concha de casi cuatro mil años de antigüedad, o bien objetos de ofrenda enterrados en cámaras subterráneas. Asimismo, cabe mencionar que Tepic alberga la Casa de los Cinco Pueblos, que se habilitó para dar cabida a las manifestaciones culturales de las etnias del estado. Aquí el turista puede conocer a detalle los orígenes de la cultura nayarita.

Posteriormente, la siguiente visita obligada es San Blas, ciudad ubicada en la parte central de Nayarit. Es un lugar que ofrece una excelente mezcla entre ecoturismo y cultura, lo que cubre



las expectativas para las personas que desean combinar estos dos tipos de esparcimiento.

En el ámbito del ecoturismo, destaca visitar La Tovara, que es un intrincado laberinto de manglares que abarca seis kilómetros de recorrido en lancha que dura hasta cuatro horas, en donde el atractivo natural lo constituye una serie de túneles hechos por lo tupido de los manglares donde habitan cocodrilos, tortugas y garzas, entre otras especies lugareñas.

También en el ámbito del ecoturismo nayarita sobresale la Isla Isabel, que es una formación rocosa de origen volcánico cercana a San Blas, donde se pueden hacer actividades como buceo, snorkel, senderismo, o bien recorrer la isla a pie para observar de cerca a las 92 especies de aves del lugar, entre las cuales destaca el pájaro bobo de patas azules.

Y en el ámbito cultural, debemos decir que, si se revisa la parte histórica de San Blas, se descubre que durante la época colonial se convirtió en el puerto más importante del Pacífico. Contaba con cañones para protegerse de piratas y llegó a tener más de 150 mil habitantes. Hay construcciones de esa época,

como el fuerte del cerro de la Contaduría, o las ruinas del templo de nuestra Señora del Rosario, construido en el siglo XVIII.

Otro destino muy recomendable es la laguna Santa María del Oro, localizada a una hora de San Blas y a 40 minutos de Tepic. Es una apacible laguna situada muy cerca de un volcán, cuya fama se debe a que el color de sus aguas cambia según la temporada del año: un día puede ser cristalina o azul turquesa, mientras que en otra ocasión es verde esmeralda.

La gastronomía nayarita es otro de los grandes atractivos de esta parte del territorio nacional. Nada más le mencionaremos a usted algunos de sus platillos más representativos y deliciosos que puede saborear en alguno de los destinos que le recomendamos anteriormente, empezando por el pescado tatemado y zarandeado, los ceviches, los camarones cucaracha y toda una gama de ostiones frescos, sin faltar el chicharrón de pescado. 🍷


Ojalá que decida visitar Nayarit. ¡Buen viaje!

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del Gobierno de Nayarit.

CUEMANCO OASIS NATURAL MILENARIO, MISTERIOSO Y FASCINANTE

El ir y venir por los 184 kilómetros de los canales Atizapán, Tlacoapa, Asunción, Cuemanco, Almoloya, Apampilco, Otenco, El bordo, Apatlaco y Lago Huetzalín, que se interconectan unos con otros integrando una red que enlazan con Xochimilco y otros embarcaderos, David Carmona López, además de ser remero de oficio, es óptimo guía que relata a los visitantes nacionales y extranjeros los atractivos del paseo, las leyendas que se han originado alrededor de determinados parajes como la Isla de las Muñecas y la aparición de la llorona en las chinampas.

Sin ningún esfuerzo físico, David hunde el remo de cinco metros de largo en las apacibles aguas del canal navegable de Cuemanco para desplazar su trajinera de madera que con sus quince paseantes a bordo impulsa alrededor de tres y media toneladas de manera ágil y sin problema de conducción en el mando de la nave acuática.



A los paseantes les gusta que les cuente y me piden que los lleve hasta los lugares mismos; hay quienes creen lo que se dice y hay otros que no. En lo personal siempre que voy a la Isla de las Muñecas me da temor y hasta veo que se mueven. Es un sitio que da miedo.

David
Carmona
López

La leyenda urbana dice que el dueño de una de las chinampas de nombre Julián Santana recogía en la basura y en la ribera de los canales muñecas sin brazos, o sin piernas las cuales colgaba en su choza. Cuando se le preguntaba porque tantas figuras de muñecas sin articulaciones, decía que las colocaba para "ahuyentar a los malos espíritus y tener mejores cosechas", en su chinampa.

Mientras avanza la trajinera con la fuerza impulsora del remo que se clava en las aguas

del canal, David ni se inmuta cuando la detiene, la vira hacia la izquierda, la cambia a la derecha, o esquiva a otras embarcaciones que transportan flores, legumbres, antojitos, grupos de mariachis, tríos musicales y marimbas, la conduce con pericia y técnica con el propósito de salvaguardar la seguridad de los visitantes y de su propia tripulación.

Para ser un buen remero nos preparamos y capacitamos con otros remeros experimentados quienes nos enseñan a utilizar el remo en la conducción de la trajinera. No somos improvisados y mantenemos las precauciones al navegar y evitar una coalición con otras embarcaciones. Conocemos los canales navegables para evitar encallar en las partes fangosas. Asimismo, advertimos a los visitantes que no se pasen de una trajinera a otra y no se paren en las orillas; sobre todo a los jóvenes que vienen a divertirse, les pedimos se porten con cordura. No podemos arriesgar la vida por la imprudencia de algunos.

¿Dentro de tu experiencia como remero has tenido momentos desagradables?

No, afortunadamente. Aquí el embarcadero de Cuemanco es uno de los embarcaderos más seguros. Los visitantes nacionales y extranjeros pueden venir a pasear sin ningún peligro, tenemos a la policía ribereña y a la marina que vigilan los canales. No tenemos problema. Aquí, nos conocemos todos y les damos seguridad integral a las familias que vienen a divertirse.

Durante las tres horas o más que puede durar un paseo turístico por los canales lacustres, se puede observar una variedad de aves migratorias y endémicas de Xochimilco; desembarcar en el ajolatorio donde existe una diversidad del ajolote



de color negro o marrón moteado, albinos y blancos que sobrevive en las zonas pantanosas y acuáticas de los canales de Xochimilco; conocer la Isla Tlilac donde cada noviembre se hace una representación de La Llorona; visitar las chinampas donde se cultivan flores y verduras. Un método de siembra que se utilizaba por los mexicas.

Del mismo modo, admirar el hermoso paisaje natural de los propios canales que permiten disfrutar de un ambiente apacible y con acercamiento con la naturaleza, así como contemplar la majestuosidad del Iztaccíhuatl y el Popocatepetl, que se alzan imponentes al oriente de Cuemanco.

En mi reciente recorrido por los canales que disfrute a plenitud por su tranquilidad,



Cuemanco calificado como un embarcadero ecológico, inaugurado en junio de 1993, hace 28 años, junto con Xochimilco que inició sus paseos turísticos en 1930. Además, de los embarcaderos Nativitas, Zacapa, Las Flores Nativitas, Fernando Celada y Puente de Urrutia, considerados los más tradicionales, ofrecen a sus visitantes, restaurantes, mercados de artesanías, mercado de flores e instalaciones adecuadas que hacen de nuestros canales lacustres una alternativa de paseo excepcional que maravilla a propios y extraños, como fue el caso del poeta chileno Pablo Neruda que describe su experiencia a bordo de una trajinera en su libro de memorias "Confieso que he vivido".

"Una vez me festejaron los poetas con un paseo en una barca florida. En el lago de Xochimilco se juntaron quince o veinte bardos que me hicieron navegar entre las aguas y las flores, por los canales y vericuetos de aquel estero destinado a paseos florales desde el tiempo de los aztecas. La embarcación va decorada con flores por todos lados, rebosante de figuras y colores espléndidos. Las manos de los mexicanos, como la de los chinos, son incapaces de crear nada feo, ya en piedra, en plata, en barro o en claveles".

porque no más de 10 trajineras de las 251 registradas en el embarcadero de Cuemanco navegaban con pocos visitantes, debido a la emergencia sanitaria que desafortunadamente pegó en la economía de los remeros, David nos comenta cómo han sobrevivido ante esta situación de la pandemia.

Si nos afecta. Estuvimos sin trabajar más de medio año en el 2020. Seguimos sin tener la demanda de visitantes. Hay, pero es muy poca la gente que nos visita. Sin embargo, aquí pueden venir con toda la seguridad ya que contamos con las medidas sanitarias y se lleva a cabo los paseos turísticos con todas prevenciones. Cuemanco y Xochimilco ofrecen seguridad en todos los sentidos.

Si usted, no ha experimentado un viaje en una trajinera por uno de estos maravillosos canales lacustres que sobreviven a la mancha urbana de la gran metrópoli, lo invito a que lo haga, quedará encantado al recorrer este oasis natural milenario misterioso y fascinante. 🌿

Redacción: Ricardo Flores

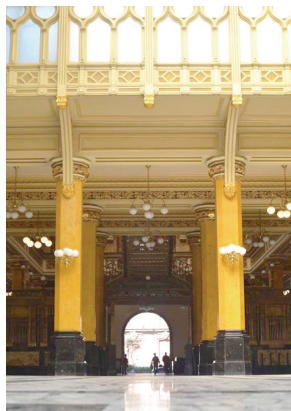
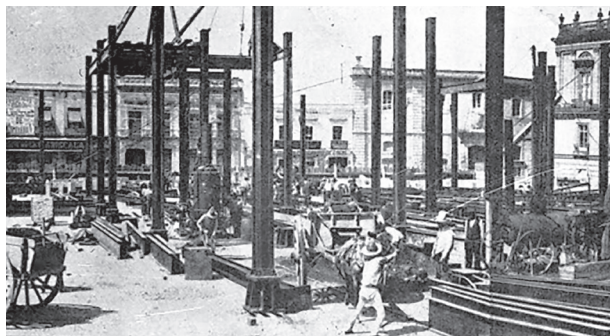
Fuente Informativa: Entrevista con el remero David Carmona López. Información turística de los embarcaderos de Cuemanco y Xochimilco.

Libro "Confieso que he vivido" de Pablo Neruda. Editorial Seix Barral 2018.

Pág. 184.

EL PALACIO POSTAL 114 AÑOS

IMPONENTE & MAJESTUOSO



Hoy, a sus 114 años, el Palacio Postal, luce imponente y majestuoso. Pareciera que el transcurso del tiempo, las inclemencias del clima y los movimientos telúricos no han quebrantado su fortaleza, luce como en sus mejores fulgores.

El emblemático Palacio Postal está hecho para seguir de pie durante muchos años por delante y celebrar altivo más conmemoraciones, tanto que su constitución es de estructura metálica de acero tipo Chicago, traída desde Nueva York, y que en sus cimientos se encuentra un emparrillado de acero ahogado en concreto, lo que lo hace estable y resistente.

Sus entrepisos son de vigueta y bovedilla, y los muros de tabique fueron revestidos con sillares labrados de "piedra blanca de Pachuca" que la intemperie oxida, dándole su tono de oro pálido, que lo hace atractivo ante la mirada de propios y extraños.

El vetusto edificio, conocido también como la Quinta Casa de Correos, a su edad, sigue cumpliendo con su cometido para lo que fue creado, y lo mantiene más vivo que nunca el servicio al público de origen nacional y extranjero.

Sus creadores, el Arquitecto Adamo Boari le dio la belleza a la edificación, mientras que el Ingeniero Gonzalo Garita y Frontera le garantizó estabilidad y fuerza para muchos años de vida.

Asentado en una superficie de 3,730 metros cuadrados y con una altura de 28.3 este flamante edificio es una belleza tanto en su interior, como en su exterior, al grado que es designado "Monumento Artístico de la Nación desde 1987".

Esta joya arquitectónica, inaugurada el 17 de febrero de 1907 por el presidente Porfirio Díaz, luce con orgullo los frescos de Bartolomé Galloti, que fueron hechos con laminilla de oro de 24 kilates; su escalera central elaborada en bronce fabricada en la fondería del Pignone Firenze, es uno de los elementos arquitectónicos atractivos del Palacio Postal y donde todos quieren tomarse la foto o una selfie.

Además, arrogante presume su estilo ecléctico el cual se

compone de elementos arquitectónicos y de diseño de diferentes épocas y estilos: Medieval, Renacimiento, Gótico, Veneciano, Mudéjar y Plateresco.

Por ejemplo, las características del estilo ecléctico las podemos ver en las puertas principales encuadradas; los torreones una gran fortaleza del medioevo; Gótico y plateresco en las ventanas con cerramiento en arco de la planta baja; Crestería de remate en el perímetro externo; Arcos en las fachadas y torreones; Columnas con detalles isabelinos; Influencia del palacio Ducal en Venecia de estilo renacentista; Art decó en las escaleras al darles término curvo; elementos estructurales metálicos; detalles renacentistas de las columnas; ornamentos isabelinos en todas las fachadas; luminarias y otros animales alados que hacen referencia a las gárgolas.

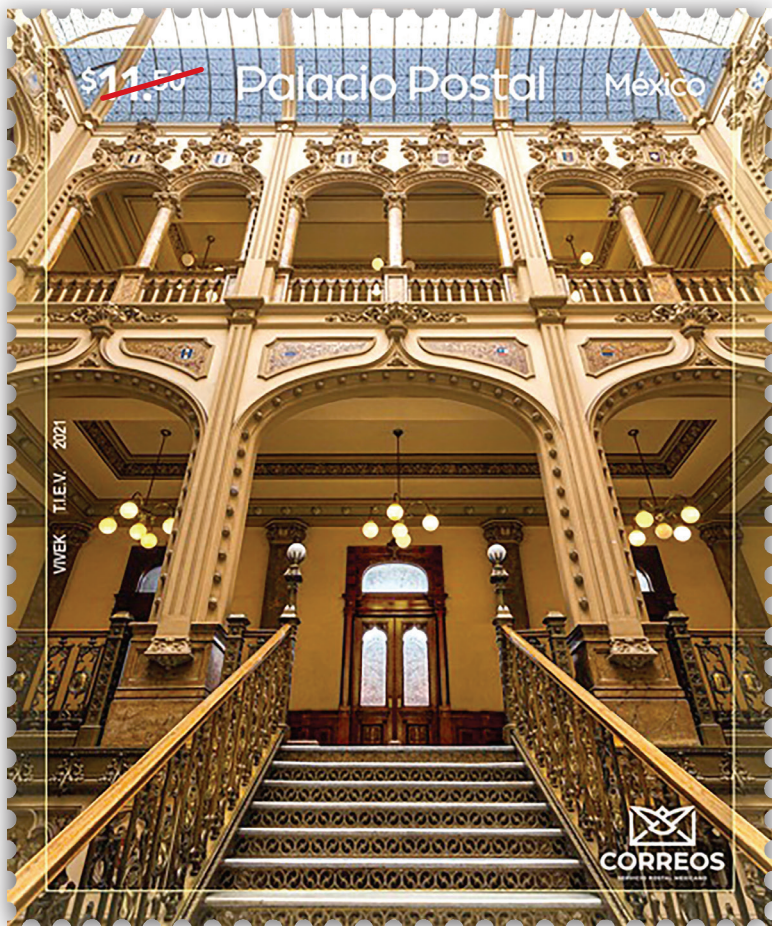


Otras maravillas arquitectónicas que hacen único a nuestro Palacio Postal es su reloj importado de Alemania por la empresa Hermanos Dienner; los 15 Lampadarios en forma de dragones que se ubican en las fachadas norte y poniente, fabricados en bronce macizo y por bombonas de cristal; en el marco que circunda la puerta principal del edificio centenario tiene esculpidas las figuras de dos bueyes como timbres o cimbras de grandes escudos y representan el espíritu de sacrificio y a los que trabajan en silencio para bien de los demás.

También es de admiración los ocho cuadros con textos grabados donde se representan la historia del correo en el país.

Los cuadros arrojan el punto central del edificio, enmarcando la escalinata; asimismo, sobresalen las 42 banderas que formaban parte de la Unión Postal Universal cuando México se integró a este organismo internacional. Las banderas se ubican en las paredes alrededor del cuadro de las escaleras.

Para conocer a detalle el Palacio Postal, una joya arquitectónica cubierta de historias, anécdotas y secretos, no hay más que acudir a



él y saber de las riquezas que guarda en cada rincón el vetusto edificio.

Y para conmemorar con bombo y platillos su cumpleaños 114, Correos de México emitió una estampilla postal donde plasma el interior central del Palacio Postal donde luce su hermosa escalinata. Un diseño de fotografía y composición digital de Vivek Luis Martínez Avín. ©

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

EL SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL SERVICIO POSTAL MEXICANO "CORREOS DE MÉXICO" Y LA TRANSPARENCIA

Aunque ya hemos tocado el tema con anterioridad, queremos iniciar mencionando que es el INAI y cuál es su función:

INAI son las siglas del Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales. Es el Organismo Público Autónomo encargado de facilitar y garantizar el acceso de las personas a la información pública y la protección de los datos personales. Promueve la cultura de la transparencia en la gestión pública y la rendición de cuentas del gobierno a la sociedad. Su misión es garantizar en el Estado mexicano los derechos de las personas a la información, así como promover una cultura de transparencia y rendición de cuentas, y debido tratamiento de datos personales para el fortalecimiento de una sociedad incluyente y participativa.

Por ello el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", en conjunto con el INAI se ha dedicado a transparentar todo lo que a su marco legal se refiere, registrando, subiendo y actualizando trimestralmente la información requerida de acuerdo a los lineamientos que el Instituto solicita, y respondiendo en tiempo y forma


todas y cada una de las solicitudes de información que se reciben constantemente.

La Unidad de Transparencia del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" a cargo del Lic. Salvador Navarro Rodríguez del CEN., no solo se dedica a revisar a diario las plataformas del INAI, recibir notificaciones y requerimientos, recabar información y dar respuesta a las solicitudes de información, sino que también se actualiza constantemente mediante asesorías y participando en eventos relacionados a la transparencia, como: cursos impartidos por el mismo INAI, recibiendo información mediante libros y folletos; y debido a la situación actual que estamos viviendo por la pandemia del Covid-19, asistiendo a través de la aplicación Zoom, a videoconferencias, éstas, necesarias para estar siempre a la altura de lo que nuestro país necesita en cuestión de transparencia.

La finalidad de todo esto y lo más importante, es brindar a los ciudadanos y trabajadores de correos la información solicitada, pero también es importante la calificación que otorga el Instituto a los sujetos obligados como nuestro Sindicato, por lo que nos enorgullece

nai

mencionar que el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", por 2ª. vez consecutiva obtuvo el "100 % de Transparencia", siendo de los pocos sindicatos en lograrlo, esto nos compromete a seguir trabajando con mayor responsabilidad para dar excelentes resultados.

Es importante mencionar que en nuestra página web <http://www.sntsepomex.org> encontrarán además de la información requerida por el INAI; información sobre la conformación del Sindicato Nacional, y trámites que realiza cada una de sus Secretarías, ya que ésta es pública. Como referencia, desde el 2015 fue que los sindicatos se convirtieron en sujetos obligados. 

Redacción: S. Navarro

EL SU AMIGO CARTAS



Cuando sales a reparto te encuentras con muchas situaciones, algunas no pasan de ser rutinarias y simples y otras resultan ser un verdadero reto y sin saberlo cada uno de nosotros seremos la diferencia crucial para alguna persona.

Cierto día en fechas decembrinas, pasando las diez de la mañana yo ya estaba listo para salir a reparto, mi moto se encontraba cargada con la correspondencia ya me había almorzado una torta de tamal verde y un atole. Cheque que los paquetes se encontraran bien sujetos y tome camino a la autopista, en cuestión de siete minutos ya me encontraba en el rumbo en la primera calle.

- ¿Cartas me traes algo?

- Si Don Juan mire le traigo su revista.

- Que bien cartas ¿quieres un taco de carnitas? y ya saben cuándo alguien en el rumbo te invita algo de comer no se desprecia.

Solo dos taquitos me comí y después de dar las gracias continúe mi reparto, entregada ya casi el total de mi correspondencia me encontraba en

la antepenúltima calle, esta calle se distinguía de las demás porque tenía poco de haber sido pavimentada, ese día en particular la calle se miraba desolada quizás por el frio decembrino.

- Ayuda ayúdenme por favor, ayuda.

Los gritos de una señora quien desesperada señalaba dentro de su casa; sin pensarlo de un salto bajé de mi moto y corrí a asistirle.

- ¿Qué pasa señora?

- Mi niña mi niña. – Gritaba una y otra vez sin dejar de señalar dentro de su vivienda.

No sé por qué, pero sin pensarlo atravesé corriendo la puerta de maderos viejos y en un momento me encontré dentro de su humilde morada, dentro de un cuarto grande de láminas y a un costado un cuartito más pequeño el cual era el que señalaba la señora con llanto y desesperación.

- Mi hija ayúdala, ayúdala.

Cuando llegué al cuarto pequeño me di cuenta que este era el baño y que la puerta no era sino una cortina de tela,

la cual recorrí con un brusco jalón, entonces me encontré con una escena escalofriante, una jovencita tirada en un charco de agua tomada a un cable de luz, la pobre jovencita se retorció en forma grotesca, se encontraba en short y descalza, de inmediato supe que estaba pasando; se estaba electrocutando, salí del cuarto y miré un cable que colgaba del poste de luz y que llegaba al cuarto de baño.

Algunas veces uno no piensa las cosas y solo actúa y eso hice.

Estando del lado más bajo del cable salte lo tome y con todas mis fuerzas lo jale, logrando trozarlo y así mismo corte la corriente eléctrica, de reojo vi como la mamá tomaba entre sus brazos a su hija mientras le preguntaba.

- *¿Estás bien hija, estás bien?*

El momento era conmovedor y cuando miré a la joven incorporada y llorando, sentí un gran alivio.

Supe entonces que era momento de retirarme, salí de esa casa subí a mi moto y mientras me marchaba comenzó a llegar mucha gente, yo continúe mi reparto y cuando salí de la colonia, escuche.

- *Nos vemos mañana cartas.*

¿Que cómo paso esto? La luz del baño se encendía girando un foco, el cable

no estaba bien aislado, el agua en el piso y ella descalza la combinación perfecta para una tragedia.

Creo que todo pasó en un minuto y que tuve la fortuna de poder ayudar, solo por el hecho de estar ahí y bueno, que cartero no se encuentra siempre en el lugar que lo necesitan.

¿O no amigos?

Atte. EL CARTAS. 📧





**SIGUE LA VIOLENCIA
CONTRA ELLAS**



Debemos recordar que este mes se cumple un año de que varios grupos de defensa de las mujeres convocaron a un paro nacional de mujeres, el 9 de marzo de 2020, bajo el nombre de "El Nueve Ninguna se Mueve", como protesta contra la violencia que sufre este sector tan importante para la nación. Sin embargo, desde entonces, es muy poco lo que ha cambiado para ellas, pues prácticamente las cifras entre 2020 y lo que va de este 2021 continúan sin mayor variación. Incluso se debe anotar que los datos de varias instituciones no gubernamentales señalan que, con la pandemia, la agresión contra las mujeres se incrementó y hoy están ellas igual o más vulnerables que antes de la contingencia.

Luego de la protesta femenina de aquel 9 de marzo del año pasado, el movimiento había tomado una fuerza inusitada, a la que se sumó el apoyo de instituciones federales para permitir la ausencia de sus empleadas y trabajadoras para respaldar la causa, y que demostraran públicamente su hartazgo contra la violencia hacia ellas. Esto cimbró la vida nacional e incluso mundial, pero no se esperaba que un par de semanas después, la propagación de la pandemia por el planeta apagara el creciente frenesí del levantamiento femenino.

En este sentido, el Covid hizo parar de pronto a nivel federal la discusión sobre temas tan importantes para el país como el cultural, deportivo, del medio ambiente, pero también

el de la violencia hacia las mujeres. Incluso, como apuntamos en el primer párrafo, el confinamiento establecido por las autoridades federales como forma de aminorar los contagios provocó que los ataques, golpes, violaciones y humillaciones contra las mujeres creciera irremediabilmente en el interior de sus hogares, donde tenían que convivir con sus verdugos durante todo el día.

La ausencia de políticas especiales de protección a la mujer, ha provocado que la nota roja de los medios impresos siga inundada de casos inadmisibles donde niñas, adolescentes y mujeres continúan siendo víctimas de una violencia desatada tanto como inexplicable, no sólo por parte de los hombres sino de las propias instituciones federales que han cancelado prestaciones fundamentales para las madres solteras, como son las guarderías; asimismo, los feminicidios en toda la república mexicana se han incrementado y a las mujeres que denuncian agresión se les culpabiliza al señalarlas de provocadoras de los ataques que reciben o se desestiman sus acusaciones.

Desgraciadamente, las estadísticas sobre violencia femenina en México son abundantes, pero no las acciones para disminuir esa violencia. En este sentido, la Comisión Nacional de Búsqueda reporta que Jalisco, Nuevo León, Ciudad de México, Guanajuato,

Hidalgo, Estado de México, Sonora, Morelos, Tamaulipas y Yucatán, son las entidades federativas donde más se registra la violencia hacia la mujer, y es ahí también donde se ubican tres cuartas partes de las desapariciones de mujeres en todo el país. Y de acuerdo con el Sistema Nacional de Seguridad Pública, Guanajuato, Estado de México, Chihuahua, Baja California, Jalisco y Michoacán concentran la mitad de los tres mil 185 feminicidios registrados en la nación de enero a octubre del año anterior.

A este dramático contexto, en el que se ha venido desempeñando la mujer en México es momento de darle un viraje radical para pasar del discurso a los hechos, en donde todos los sectores de la población, así como las autoridades federales y locales apoyemos y hagamos nuestra la lucha que han iniciado diversas agrupaciones de mujeres para atacar todas las formas de violencia contra ellas. Debe ser una batalla sin tregua con inteligencia, método y constancia para erradicar de una vez por todas la estigmatización y violencia contra la mujer, que se ha convertido en un flagelo que nos debe avergonzar ante el mundo. 🌐

Redacción: Vicente Ramos



LA LUCHA DE LA MUJER EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS

En la actualidad la mujer comienza a ganar terreno en un sin fin de espacios en las diversas actividades productivas, laborales, científicas, deportivas, políticas, económicas y en todas aquellas que sólo su congénere masculino se había sostenido por siglos. Aún esos oficios de carácter rudo y difícil de realizar por la propia constitución de la mujer, los ha dominado de igual manera con inteligencia, técnica, carácter y fuerza como cualquier hombre.

No obstante, que ha demostrado su capacidad innata en cualquier campo se le mantiene segregada, discriminada y marginada. El hombre no acepta ni accede a que una mujer lo desplace y mucho menos que gane más que

él. Busca mantenerla a distancia, al margen de cualquier diligencia laboral, intelectual y profesional. Evita al máximo que le haga sombra a su ego machista.

Ese machismo ramplón opresivo y dominante que el hombre practica desde siglos atrás, por desgracia, hasta nuestros días, y que gracias a la valentía y la determinación de las mujeres ha logrado derrumbar y obtener, aún no del todo, avances en la igualdad de género. Desafortunadamente no se tienen resultados satisfactorios, tanto que siguen sufriendo violencia, feminicidios y segregación por el hecho de ser mujer.

A lo largo de la historia de la humanidad su lucha es constante, sus conquistas son mínimas pero consolidadas para avanzar con mayor fuerza. Ejemplos, tenemos muchos. En la antigua Grecia, Lisístrata (famosa comedia de Aristófanes) empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra; en la Revolución Francesa, las parisenses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino.

Un pilar relevante del movimiento femenino en EE. UU. se remonta a 1848. Indignadas por la prohibición que impedía a las mujeres hablar en una convención contra la esclavitud, las norteamericanas Elizabeth Cady Stanton y Lucretia Mott congregan a cientos de personas en la primera convención nacional por los derechos de las mujeres.

Así también, el 8 de marzo de 1857, miles de trabajadoras textiles decidieron salir a las calles de Nueva York con el lema "Pan y Rosas" para protestar por las miserables condiciones laborales y reivindicar un recorte del horario y el fin del trabajo infantil.



Elizabeth Cady Stanton

Por lo que respecta a México, entre 1915 y 1919 comienza a gestarse un proyecto feminista en Mérida, Yucatán; mujeres que hacían propaganda al constitucionalismo crearon clubes feministas en distintas partes de la República Mexicana. Elvia Carrillo Puerto resultó la primera mexicana electa diputada al Congreso Local por el V Distrito, el 18 de noviembre de 1923. Sin embargo, después de desempeñar su cargo por dos años, renunció, debido a las amenazas de muerte que recibió. El machismo se impuso y la hizo a un lado. A raíz de este hecho pasaron 30 años para que las mujeres obtuvieran el voto en el ámbito federal, en 1953.

Los distintos movimientos feministas que desde siempre han buscado la equidad de género y la transformación de las relaciones de poder entre ambos sexos, no han cesado y siguen fortaleciéndose cada vez más en mujeres de todas las razas y condiciones sociales que desde sus trincheras alzan la voz para pedir más cambios y celebrar la valentía de sus afines en la lucha contra el machismo.

La escritora Isabel Allende confiesa que es feminista desde que estaba en el

kindergarten. Y, precisa que su carácter rebelde contra la autoridad masculina se origina cuando su padre abandona a su madre Panchita con dos niños aún en pañales y un recién nacido.

En su más reciente libro "Mujeres del Alma Mía" la afamada escritora nacida en Perú en 1942 establece su posición contra el machismo y establece que su irritación contra el machismo comenzó en



Lucretia Coffin Mott

los años de su infancia al ver a su madre y a las mujeres al servicio doméstico de su casa **"como víctimas, subordinadas, sin recursos y sin voz"**.


Doña Isabel es una gran defensora de la mujer no sólo desde sus libros donde cada personaje femenino es un paladín del feminismo, son **"mujeres fuertes y decididas, porque estoy rodeada de ellas"**, sino en la vida real es una combatiente y protectora a través de su fundación, **"cuya misión es invertir en el poder de las mujeres y niñas de alto riesgo"**. Su fundación se mantiene con una parte sustancial de la venta de sus libros.

La Secretaria Ejecutiva de la Comisión

Económica para América Latina y el Caribe de la ONU, Alicia Bárcena ha declarado que en este tiempo de pandemia del Covid-19 vino a exacerbar la violencia contra las niñas y mujeres. Retrasó una década los avances que se tuvieron en las naciones que integran América Latina contra este problema. Por ejemplo, dijo, en México en 2020 se incrementó 160 por ciento el número de llamadas de emergencia, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de las Mujeres.

En el mundo se calcula que una de cada tres mujeres vive algún tipo de violencia, ya sea física, psicológica o sexual. "Entre 60 y 70 por ciento de las mujeres han experimentado o fueron expuestas a un problema de violencia, y esto ocurre en sus casas, en el ámbito laboral, en escuelas o en la calle".

A pesar de que han alcanzado significativo terreno en la igualdad de género y en sus derechos como mujer en cualquier terreno, todavía les falta un enorme trecho por recorrer; no obstante,

cada vez son más para hacer valer su feminismo y el hecho de ser mujer no las confina a ser menos. Su dignidad, coraje y rebeldía las llevará a terminar con la marginación, el ultraje, la soberbia y la violencia que el hombre ejerce sobre ellas. 

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Entrevista a Angelina Muñiz-Huberman. La Jornada de En medio. Enero 2021; Entrevista a Alicia Bárcena. El Universal. Febrero 2021; Mujeres del Alma Mía. Isabel Allende. Editorial Plaza Janés: <https://www.un.org/es/observances/womens-day/background>. https://es.wikipedia.org/wiki/Academia_Mexicana_de_la_Lengua.





Primavera

BENEFICIOS Y MALES

Con la llegada de la primavera los árboles comienzan a renovarse, las plantas a aflorar, el despertar de los animales en hibernación y el regreso de las especies migratorias. Estas características han hecho que la primavera sea usada como una metáfora de la renovación de la vida.

De la misma manera, en la primera estación del año la temperatura es más elevada, sus días tienen mayor duración, hay dispersión de lluvias y, lo más importante de esta época, es la floración de las plantas caducifolias, las cuales se caracterizan por tener hojas que caen en el otoño.



La primavera se vive con alegría y hasta se organizan festejos, pero también en esta época del año las plagas, las enfermedades y calamidades se hacen presentes.

Por ejemplo, las enfermedades gastrointestinales son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y aquellos alimentos expuestos en la vía pública, es recomendable no comer en la calle o en puestos ambulantes, lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, desinfectar frutas y verduras antes de comerlas, así como tomar agua hervida o embotellada.

En esta estación primaveral todos los alimentos perecederos, especialmente los alimentos de alto riesgo como productos lácteos, carnes cocinadas, pescados y carnes de ave deben almacenarse en refrigeración para evitar ser contaminados por bacterias perjudiciales.

Ante la ola de calor y las altas temperaturas que trae consigo la primavera, especialistas del Sector Salud emiten recomendaciones para evitar graves consecuencias por el "Golpe de Calor o Choque Térmico", enfermedad que provoca la elevación de la temperatura corporal que afecta las funciones vitales del organismo.

Se debe tener especial cuidado con los bebés, quienes aún no cuentan con madurez de los mecanismos que regulan su temperatura; en los adultos mayores, que por su edad avanzada han perdido

esa capacidad de regulación, y los pacientes con alguna enfermedad crónico-degenerativa, que por su situación médica se precipitan al golpe de calor.

Con el Choque Térmico o Golpe de Calor, algunos órganos, como riñones, hígado y cerebro, se pueden ver afectados, lo que puede llevar a insuficiencia renal aguda y hepática hasta el coma y la muerte.

Una de las calamidades que padecemos los seres humanos por altas temperaturas son los piojos que han acompañado al hombre durante su existencia.

Los piojos son insectos hematófagos pequeños (1.5 a 4 mm), con cabeza piriforme, cuerpo elongado y aplanado de color blanco o gris, sin alas (ápteros) y con tres pares de patas robustas; estos insectos requieren condiciones especiales de temperatura de 23°C y humedad para desarrollarse y cumplir su ciclo vital; es por eso que cada género se ha adaptado a las condiciones de sitios anatómicos específicos del cuerpo humano.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, la *Pediculus capitis* es un problema de salud pública desde hace 10 años en México, y suele afectar a los niños por la convivencia diaria con sus amiguitos; al igual en jóvenes y adultos ya que la transmisión se da por contacto directo y compartir objetos personales como peines, ligas, adornos para el cabello, gorras, sombreros, bufandas o bien por usar la ropa de cama o almohadas de una persona infectada.

El contagio de los parásitos tiene mayor incidencia debido a la temperatura y humedad para el ciclo de vida de los



piojos, por lo que las zonas donde se potencia más las infestaciones son lugares de mucho calor y humedad como las costas, en el sureste del país.

El Instituto Mexicano del Seguro Social explica que aún cuando puede considerarse un problema del dominio público, es muy importante no automedicarse ni usar tratamientos caseros o seguir recomendaciones empíricas que pueden causar daños a la salud, se debe acudir con un profesional.

Recibamos con gusto a la primavera, pero con sus debidas precauciones, cuidarnos de las altas temperaturas, evitar comer en puestos callejeros, evadir los rayos solares, tomar suficiente agua para prever una deshidratación y cuidarnos de contagiarnos de piojos. La recomendación para los niños es usar el cabello corto y las niñas lo lleven recogido, esto dificulta que el parásito penetre en sus cabezas y no compartir objetos personales. 🚫

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Instituto Mexicano del Seguro Social, Boletín Epidemiológico.

SEX TECH

La tecnología sexual, también llamada sex-tech o sextech, es tecnología y empresas impulsadas por la tecnología que están diseñadas para mejorar, innovar e interrumpir la sexualidad humana y la experiencia sexual humana.

Robots idénticos a tu celebridad favorita o a tu expareja y dispositivos que hacen sentir las caricias de un modo cien por cien remoto. La línea entre el sexo real y virtual está condenada a desaparecer.

En el 2045 uno de cada cinco jóvenes tendrá sexo con un robot de forma habitual, dicen los estudios. Científicos como el Dr. Ian Pearson van incluso más allá y aseguran que, para entonces, serán más frecuentes las relaciones sexuales entre humano y androide (o ginoide, cuando tengan aspecto de mujer) que entre personas.

El sexo del mañana será cada vez más tecnológico, pero no solo porque se popularizarán los muñecos con forma humanoide, dotados de Inteligencia Artificial y sofisticados sistemas operativos. Contaremos, además, con la posibilidad de acariciar a nuestra pareja, aunque se encuentre a cientos de kilómetros de distancia, imprimir una réplica de partes de su cuerpo y coordinar sus movimientos con una app móvil o



utilizar tecnología que nos haga sentir en nuestro propio cuerpo placer.

El sextech, la unión entre tecnología y sexo, nos permitirá en solo una o dos décadas explorar universos íntimos aún difíciles de imaginar.

Si los años 70 del siglo XX trajeron una nueva sexualidad y desafiaron arraigados tabúes, estamos en los albores de una revolución mucho mayor: Una que se colará entre nuestras sábanas, con la tecnología como capitana una vez más.

Es decir, se trata de la intersección perfecta entre la tecnología y la sexualidad que ofrece una serie de prácticas en las que el cuerpo ya no representa un límite.

Definitivamente, la tecnología se está haciendo un lugar en la industria tecnológica sexual.

Las investigaciones estiman que para el 2050, con los avances y los resultados que proporcione esta industria, será posible crear réplicas de uno mismo o de alguna persona muerta, y establecer una conexión sexual con esta.

También están llamados a usarse con fines terapéuticos y son una gran solución para personas aisladas por diferentes motivos o que deciden no tener pareja.

Pero este cambio en la forma de tener relaciones también trae consigo

nuevos debates éticos, morales y legales, que nos llevan a preguntarnos dónde están los límites de la intimidad y privacidad de las personas, cómo contener peligros como un posible aumento de la adicción al sexo o la disminución de la conexión emocional con otras personas. 🌀

Redacción: Rebeka Reen.

Fuente Informativa: Diario El País; La Silla Rota; CNET en Español.



EL FRÍO EXTREMO AYUDA A NUESTRO CUERPO



Redacción: Vicente Ramos

Wim Hof

Estimado lector, ¿usted estaría de acuerdo en sumergirse en una tina con hielo, o bien en exponerse al frío extremo casi desnudo? Tal vez su respuesta inmediata sería un no rotundo. Sin embargo, me atrevo a decir que lo pensaría, si supiera que, con esas prácticas, entre otras, va a fortalecer su sistema inmune, se sentirá con más energía y ayudará a reducir sus niveles de estrés. ¿Sabía usted que el atleta Wim Hof, un holandés de 60 años, ha creado una forma de ayudar a las personas a estar sanas, fuertes y felices utilizando el frío extremo como una forma de lograrlo? Así es. Veamos más de este frío asunto.

Ese atleta adquirió el mote de "el hombre de hielo" al romper 26 récords

relacionados con la exposición a fríos y situaciones extremas, entre ellas escalar el Kilimanjaro usando sólo shorts, correr un medio maratón en el Círculo Polar Ártico descalzo, nadar bajo una capa de hielo a lo largo de 66 metros, permanecer sumergido en un contenedor totalmente cubierto de cubos de hielo por más de 112 minutos.

Al realizar todas estas hazañas, Hof descubrió que al hacerlo obtenía muchos beneficios físicos y emocionales, y, por lo tanto, una mejor calidad de vida. Fue así que decidió que su misión sería compartir lo aprendido con el resto del mundo y de esa manera desarrolló el método que lleva su nombre, que es una combinación de tres pilares fundamentales: Técnicas

de respiración, terapia de frío, disciplina y compromiso.

El Método Wim Hof se basa fundamentalmente en que, a través de respiraciones profundas, una persona puede controlar hasta cierto punto su sistema nervioso autónomo. De acuerdo con el deportista holandés, la naturaleza y sus elementos ayudan a aliviar el estrés, pero como ya no vivimos en comunión con el entorno, ese estrés se va acumulando. Hof asegura que su método de exposición al frío extremo puede combatir la carga de estrés biológica de cada individuo.

Según el holandés, personas de cualquier edad y condición física pueden practicar este método. Aunque la evidencia científica sobre el Método Wim Hof es escasa, sin duda tiene muchos adeptos, pues quienes lo practican aseguran sentirse mucho mejor integralmente, incluso al poco tiempo de practicarlo.

Cabe decir, que los estudios científicos sobre los beneficios que produce el frío en el cuerpo humano apenas están en pañales, pero algunos expertos creen que el exponerse 30 segundos al agua fría, nos carga de energía y hace que nos enfermemos menos de gripe. Con respecto al método que comentamos, tal vez el frío, la meditación y técnicas de respiración adecuadas se combinan para tener cierto dominio en nuestro cuerpo, pero no podemos afirmar categóricamente que sea un método comprobado.

Sin embargo, tal vez muchos de ustedes se animen a seguir el Método Wim Hof y vencer el miedo al frío extremo en favor de su organismo. 🧊

Fuente Informativa: Periódico El Universal.

En qué consiste el método de Wim Hof

Para comenzar el proceso de Wim Hof es realizar ejercicios respiratorios muy particulares que deberás realizar en un lugar cómodo, puede ser acostado o en posición de meditación:

Deberás inhalar profundamente llenando de todo el aire que puedas a tus pulmones. Luego debes exhalar como cuando inflas un globo. Este procedimiento debe ser repetido alrededor de 30 veces. Luego de completar este ciclo, deberás inhalar de nuevo profundamente y esta vez deja salir el aire por completo. Una vez que lo has dejado salir, inmediatamente deberás mantener la respiración el mayor tiempo que puedas. Cuando sientas que ya no puedas aguantar más y necesites respirar, hazlo profundamente y luego mantén la respiración durante 15 o 20 segundos. Exhala el aire de forma natural. Para que sea más efectiva la respiración, Hof recomienda que se realicen 3 sesiones consecutivas. Durante este proceso, tanto Hof como aquellos que han experimentado el método, han descrito sensaciones de hormigueo, aturdimiento y una euforia espontánea al finalizar los ejercicios, lo que es completamente normal.

Wim Hof insiste que la exposición adecuada al frío, es decir, gradual y no forzada, genera beneficios increíbles para la salud porque ayuda a fortalecer las venas al contraer los pequeños músculos que la rodean, mejorando la circulación de la sangre. Además de que optimiza la conexión entre mente y cuerpo.

Lo ideal es que, luego de hacer los ejercicios de respiración, puedas exponerte gradualmente al frío tomando una ducha. Lo recomendable es que poco a poco se vaya introduciendo el cuerpo al agua fría, es decir, moja primero tus pies, tus extremidades, tu espalda y finalmente el cuello y la cabeza.

Si te mantienes concentrado y enfocado en lo que deseas lograr, entonces podrás establecer conexión de tu cuerpo y mente, tendrás el control cuando sea necesario y la fortaleza que requerirás cuando tu cuerpo se enfrente a estas condiciones extremas. Esto es un método que requiere paciencia para que puedas dominarlo en su totalidad.



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



**O POR CORREO TRADICIONAL A LA DIRECCIÓN:
FRANCISCO JAVIER MINA N° 101
COL. GUERRERO, C.P. 06300
ALCALDÍA GUAUHTÉMOC**