

# buzón

ABIERTO



## CELEBRACIÓN EN EL CENTRO SOCIAL Y DEPORTIVO

<b>Editorial</b> .....	3	Acceso universal a la vacuna covid.
<b>Con destino a...</b> .....	4	Destinos turísticos para que los padres disfruten con sus niños.
<b>Sello Humano</b> .....	7	Guadalupe Morales Grifaldo.
<b>Joyas Filatélicas</b> .....	9	Las Damas de la Guerra.
<b>Familia Postal</b> .....	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebración en el Centro Social y Deportivo.</li> <li>• La Casa de la Cultura Postal celebró "El Día Internacional de los Museos".</li> </ul>
<b>Valor de Palabra</b> .....	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padres clave en la educación financiera de sus hijos.</li> <li>• Beneficios del Café.</li> <li>• En recuerdo de los papás ausentes.</li> <li>• Parque México oasis verde, patrimonio de la ciudad.</li> <li>• La Roma emblemática e histórica colonia capitalina.</li> </ul>
<b>Sabías que...?</b> .....	30	La imagen del padre a través del tiempo.

# ACCESO UNIVERSAL A LA VACUNA COVID

Por las estadísticas que han presentado las autoridades federales y locales de salud en meses recientes, tal parece que la pandemia por Covid-19 está dando signos inequívocos de que empieza a dejar de ser un asunto de prioridad nacional, al menos el número de contagios diarios y de muertes provocadas por este padecimiento muestran un panorama totalmente distinto a los que vivimos en el año anterior cuando todo parecía que no tenía fin este mal que tanto afectó no sólo la salud de los mexicanos sino la economía del país, la educación, las relaciones sociales, la productividad. En fin trastocó toda la dinámica de la república mexicana y llenó de luto a decenas de miles de familias que perdieron a seres queridos.

necesidad de registros previos, medida que respaldamos, en el sentido de que se continúe con la estrategia de vacunación contra el mal, como una fórmula exitosa no para desaparecer la enfermedad (lo que sería ideal) sino para disminuir la letalidad de la misma.

Sin embargo, nos parece que aunque sean estrategias muy bien intencionadas, aún persiste la posibilidad de que en cualquier momento, como se ha comprobado desde su aparición, el mal provoque nuevos contagios por la aparición de distintas variantes. Esto nos lleva a respaldar una idea que algunos especialistas nacionales en infectología ya han puesto en la mesa de análisis.

Ahora entramos en un momento en que está por concluir por completo la etapa de emergencia en lo referente a la vacunación contra Covid-19, pues ya casi la mayoría de los mexicanos cuenta con las tres dosis básicas contra la enfermedad, aunque quedan aún habitantes sin aplicarse el biológico, debido a decisiones personales o de franca actitud de desdén hacia la vacuna. Esta disminución notoria de la pandemia representa asimismo un reto para las autoridades de salud en el sentido de qué hacer para ir aterrizando estrategias de una nueva realidad.

Que la vacuna contra Covid se incluya en la llamada Cartilla Nacional de Vacunación. Es decir, que este biológico forme parte del cuadro de vacunas obligatorias para todos los mexicanos, así como lo es actualmente contra el sarampión, tuberculosis, tosferina, poliomielitis, etcétera, padecimientos que en su momento también causaron devastación y decenas de miles de fallecimientos en México, principalmente en los sectores más necesitados.

Ya varios gobiernos, incluido el de la Ciudad de México, impulsan la estrategia de la no obligación del uso del cubreboca en sitios abiertos y que las dosis de vacuna y los refuerzos se apliquen de manera más intensa sin

El control que permitiría esta cartilla de vacunación sería muy bueno para saber cuántos mexicanos están inmunizados contra Covid desde su nacimiento y cuántos faltarían de vacunar y desde luego que se continúe con la difusión de las medidas preventivas para evitar el contagio. El Covid llegó para quedarse. Esa es la realidad y debemos estar siempre preparados para enfrentarlo.

## 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. Servin R.

Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

**Buzón Abierto / Año N°13**

Es una publicación mensual  
con 10,000 ejemplares.

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.

# DESTINOS TURÍSTICOS PARA QUE LOS PADRES DISFRUTEN CON SUS NIÑOS

Después de tantos meses de reclusión por la pandemia en nuestros hogares, y para festejar en familia el Día del Padre no hay nada más reconfortante que pasear juntos en un lugar cercano sin gastar más de lo necesario y que lo disfruten todos con mucho entusiasmo. A continuación les proporcionaremos información sobre sitios a los que pueden acudir para disfrutar un momento sin igual para conmemorar.

El primer lugar que recomendamos ampliamente es la **Hacienda Panoaya**, muy cercano a la Ciudad de México en Amecameca, municipio del Estado de México. Su encanto para niños y adultos es que se encuentra a los pies de los volcanes más impresionantes de la república mexicana, el **Popocatepetl** y el **Iztaccíhuatl**. La mencionada hacienda forma parte de un parque temático con juegos especialmente diseñados para niños acompañados de sus padres. Ellos disfrutarán de tirolesa, paseos en tractor o lancha, renta de bicicletas,



Hacienda Panoaya



Laberinto Hacienda Panoaya



Parque Hacienda Panoaya

triciclos, canchas de voleibol y futbol. Asimismo, los pequeños podrán convivir con animales de granja como gallos, conejos, chivos, ponis, venados, aves como guacamayas, pericos, canarios, entre otras muchas variedades de animales. A través de guías especializados, sabrán de la manera en que se alimentan y cómo se deben tratar.

En lo que respecta a la hacienda, cabe decir que es una construcción del siglo XVII, donde vivió **Sor Juana Inés de la Cruz**, siendo niña. Actualmente es un museo dedicado a la Décima Musa, donde se describe, a través de fotografías y utensilios diversos, la manera en que vivía y las actividades a que se dedicaba esta gran poetisa mexicana. Como vemos, este paseo conjunta historia con la convivencia en plena naturaleza boscosa, enmarcada por un esplendoroso paisaje de los volcanes.

Reino Animal es el otro lugar que nos atrevemos a recomendar para que los papás festejen su día. Localizado en el municipio mexiquense de Teotihuacán, a sólo quince minutos de la zona arqueológica, este destino ofrece convivencia con animales como jirafas, camellos, osos, tigres, leones, mediante un paseo en un autobús habilitado especialmente para que las familias vean muy de cerca las especies mencionadas, para tomarles fotografías e, incluso darles de comer,



Representación de la Leyenda de los Volcanes



Popocatepetl



Iztaccíhuatl

siempre vigilados por personal especializado para cuidar la seguridad de los paseantes. Durante el recorrido, los guías van informando sobre las características de los animales, su lugar de origen, hábitat y alimento que consumen. Puede decirse que es una clase de biología presencial que se disfruta mucho.

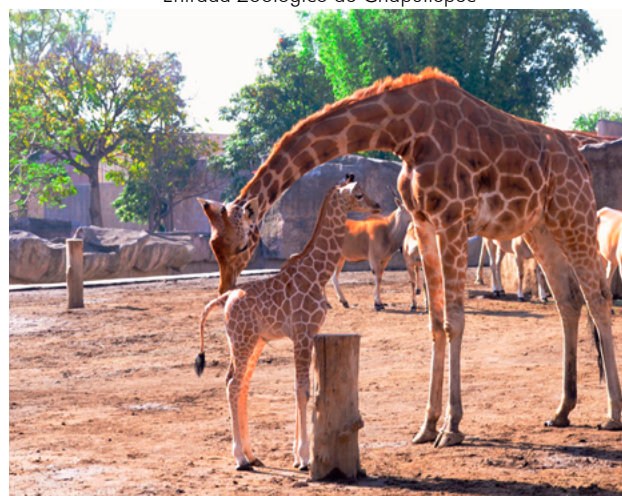


Otra actividad que ofrece Reino Animal es conocer su programa de conservación del águila real, que es el ave insignia de nuestra bandera nacional. Los visitantes sabrán por qué es importante conservar esta especie que se encuentra en peligro de extinción, dónde vive y cuáles son las medidas que debemos tomar para que no desaparezca del hábitat natural donde habita.



Entrada Zoológico de Chapultepec

Y como sabemos que las cosas no están muy bien en cuestiones de economía familiar, entonces recomendamos que otras opciones para el festejo de los padres son dos de los zoológicos más representativos de la capital del país: **Chapultepec y San Juan de Aragón**. Son la alternativa ideal por la razón de que no hay que desplazarse en auto o autobús, sino en transporte público y en cualquiera de ellos, los padres se la pasarán de agasajo sin dejar los bolsillos vacíos. 🐼



Redacción: Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Wikipedia.



No se necesita ser docto en una materia o tener una profesión determinada, para construir un legado artístico, cultural, artesanal, escultórico, poético y pictórico que hable de nuestro paso por este hemisferio.

Hay mujeres y hombres que, con recursos mínimos, pero con mucha creatividad artística emprenden grandes obras, como es el caso concreto del señor Guadalupe Morales Grifaldo, originario de Monterrey, Nuevo León y jubilado de Ferrocarriles Nacionales de México. Desde niño su pasión era coleccionar objetos que encontraba tirados en la calle. Con el paso del tiempo decidió dedicarse a la filatelia y cartofilia, que es el estudio y coleccionismo de tarjetas postales y estampillas de México y del mundo.

Don Guadalupe, que expresa entusiasmo

## Guadalupe Morales Grifaldo

al reseñar lo que hace, además de transmitir su satisfacción de crear llamativos e inéditos diseños que transforma en vistosas exposiciones, nos permite conocer ampliamente sobre su vida en el tema que desarrolla.

Desde niño empezó a coleccionar: piedras, canicas, corcholatas, latas y monedas. En un cuaderno pegaba billetes y estampillas y en una alcancía guardaba las monedas, hasta que un día se la robaron, pero eso, le permitió darse cuenta de lo importante que era para él realizar esa actividad, y decidió estudiar y prepararse.

Su amada esposa María Trinidad Martínez Aguilera, fue quien lo impulsó y apoyó siempre en la realización de muchas de sus obras, lo aconsejaba, le ayudaba a hacer los sobres de primera emisión, ordenaba las estampillas, monedas, postales, y juntos, realizaban diferentes diseños. Don Guadalupe es un artista nato.

En entrevista con Buzón Abierto en la Casa de la Cultura Postal donde expuso una colección de más de mil 400 tarjetas postales del expresidente Benito Juárez García, como parte del homenaje por el 150 aniversario luctuoso del "Benemérito de las Américas", nos dijo, que tardó aproximadamente dos meses en reunir el material sobre el personaje mexicano.



*Me dedique a contactar a mis amigos y conocidos coleccionistas, a buscar en internet, revistas, periódicos, tiendas, todo tipo de ilustraciones sobre Juárez; es una colección donde también se presentan billetes, monedas, figuras diversas en papel e ilustraciones con la imagen de Juárez. En esta labor mi esposa María Trinidad Martínez Aguilera fue un enorme apoyo y mi inspiración, por lo que en nombre de ella hacemos la donación de esta exposición a la Casa de la Cultura Postal para que el público en general conozca este tipo de arte.*

¿Don Guadalupe esta obra qué dona a la Casa de la Cultura Postal quién la costó?


*Yo invertí en ella y como le dije antes es en homenaje a mi esposa, que en meses pasados falleció. Sé que ella hubiera compartido mi felicidad y el reconocimiento a las personas que han hecho posible que se presente mi trabajo.*

¿Don Guadalupe qué otros temas ha desarrollado de su creación?

*Mi primer experiencia fue con tarjetas*

*postales. Diseñe un total de 493 postales del Palacio Postal en el 2018, fueron de mi creación, y estas, formaron parte de una exposición para todo el público en el mismo recinto, lo que fue un gran orgullo.*

*En el 2019, presenté casi 1000 tarjetas postales con la figura del General Emiliano Zapata, también de mi propia creación, como un homenaje por los 100 años de su natalicio. En una exposición en el estado de Morelos.*

El señor Guadalupe Morales Grifaldo, quien actualmente es Delegado Nacional de la Federación Mexicana de Filatelia (FMF), ante la Federation Internationale Philatelie: The FIP Maximaphily Commission, es un destacado coleccionista y estudioso de múltiples temas, que abarcan postales máximas, estampillas, monedas, corcholatas, etiquetas y botellas. Ha obtenido diferentes premios internacionales y es un hombre que disfruta de manera apasionada todo lo que realiza, y en esta etapa de su vida ha emprendido un arte que lo llena de energía, vida y creatividad. 

Redacción: Ricardo Flores y M. Williams.

# Las Damas de la GUERRA

La Segunda Guerra Mundial (1 de septiembre 1939- 2 septiembre 1945), puso a prueba a la población civil de las naciones que se vieron involucradas en este conflicto bélico en cuanto a su propia sobrevivencia, tanto que para salir adelante como nación en todos los rubros económicos y productivos, hicieron lo imposible tanto para combatir al enemigo, como en la reconstrucción de su país.

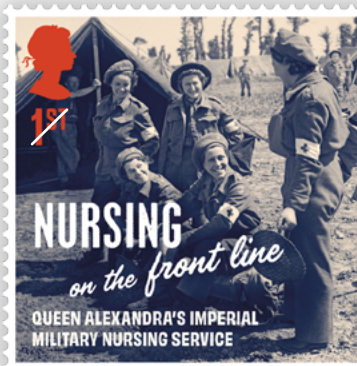
Las mujeres inglesas en particular, en los años de conflicto ante los constantes bombardeos de la Alemania Nazi, se menciona que en un periodo de 267 días, Londres fue atacada en 71 ocasiones; las ciudades británicas de Birmingham, Liverpool y Plymouth ocho veces; Bristol seis; Glasgow cinco; Southampton cuatro; Portsmouth y Hull tres, "se fajaron los pantalones" y tomaron las armas, los instrumentos de labranza en los campos de cultivo y se habilitaron como enfermeras en primera línea de combate para auxiliar a los militares.



# HÉROES ANÓNIMOS



Protección de civiles:  
Precauciones contra ataques aéreos.



Enfermería en primera línea:  
El servicio de enfermería militar imperial de la reina Alexandra.



Reparación de Vehículos del Ejército:  
Servicio Territorial Auxiliar.



Armando la flota:  
Servicio Naval Real de Mujeres.



Impulsando el esfuerzo de guerra:  
Trabajador de fábrica.



Descifrando mensajes enemigos:  
Descifradores de códigos.



Abastecimiento de la Producción Militar:  
Servicios Voluntarios de Mujeres.



Iluminando el Camino a la Victoria:  
Servicio Territorial Auxiliar.



Mantenimiento de aeronaves de la RAF:  
Fuerza Aérea Auxiliar de Mujeres.



Satisfciendo la demanda de Gran Bretaña:  
El ejército terrestre de mujeres.

Mujeres de la Segunda Guerra Mundial

También, participaron de manera activa en labores de protección civil previniendo a la población contra los ataques aéreos alemanes, de mecánicas automotrices en la reparación de vehículos del ejército, descifrando códigos y mensajes enemigos, realizando mantenimiento de aeronaves de la fuerza aérea británica. Asimismo, en las fábricas y hasta como pilotos de aeronaves de guerra.

En este conflicto bélico las mujeres inglesas sin distinción de clase social ni edad se involucraron de forma voluntaria y patriota a cubrir los espacios de sus compatriotas varones, como fue el caso Clementine Churchill,

esposa de Winston Churchill, político, militar, escritor y estadista británico que se desempeñó como primer ministro del Reino Unido de 1940 a 1945, durante la Segunda Guerra Mundial.

Mientras su esposo estaba al frente de su nación en la lucha contra el enemigo nazi, Clementine tomó la iniciativa de realizar vigilancia nocturna para prevenir ataques aéreos de la fuerza aérea alemana, visitó los refugios antiaéreos para auxiliar a la población, organizó a las mujeres para ocupar la mano de obra en fábricas, oficinas, talleres, en el campo y en los centros de distribución de víveres e insumos médicos y materiales de guerra.

A Clementine la describen en la contraportada de *"La dama de la guerra"* de Marie Benedict (editorial Planeta 2020) como *"una mujer determinante en uno de los momentos más oscuros de la humanidad; un personaje inteligente, ambicioso y decidido que luchó por la igualdad y la justicia; un alma rebelde que desafió todas las reglas que la sociedad pretendía imponerle"*.

A 83 años de la Segunda Guerra Mundial y de los hechos terribles que desbastaron a las principales ciudades del Reino Unido, el correo británico Royal Mail en su programa de sellos postales emitió en mayo una serie de 10 estampillas especiales de las

mujeres en su desempeño heroico que contribuyeron a salvaguardar la seguridad de la población, como apoyo a las fuerzas británicas.

Las 10 estampillas que el Royal Mail nos presenta con cautivadoras fotografías de la época mataselladas con su matasellos preferido y personalizadas con los detalles de su elección, están inspirados en los icónicos carteles de reclutamiento de la Segunda Guerra Mundial.📷

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: Tarjeta informativa Royal Mail.

[Link a video](#)



# CELEBRACIÓN EN EL CENTRO SOCIAL Y DEPORTIVO



Por primera vez el Centro Social y Deportivo de los Trabajadores del Sindicato Nacional del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", ubicado en Mineral de la Reforma, Hidalgo, abrió sus puertas el pasado 7 de mayo para llevar a cabo la celebración del Día del Niño y Día de las Madres.

Para llevar a efecto este evento, se hizo una invitación a todos los trabajadores de la Zona Centro (Sección Ciudad de México, Zona Conurbada Poniente, Zona Conurbada Oriente) por la Organización Sindical Nacional,

a través de la Coordinadora de Representación, Lic. María Enriqueta Méndez Gómez.

La invitación fue bien recibida por nuestros compañeros, quienes acudieron al evento con sus familias, teniendo un estimado de más de 450 asistentes.

Empezaron a llegar alrededor de las 9:30 de la mañana, y fueron recibidos por la Lic. María Enriqueta Méndez Gómez y su comité, pasaban por recepción, se registraban y se dirigían a su habitación, en caso de aquellos

que se hospedarían, también había la opción de acampar, por lo que algunas familias se dirigieron al área de camping a instalarse.

La zona de albercas, albergó a los visitantes en sus áreas verdes y sus camastros, las canchas de basquetbol, futbol y voleibol no fueron la excepción.

Los niños y adultos no dudaron en darse un chapuzón y se mantuvieron en las albercas y chapoteadero desde su llegada.

A eso de la 11:30 se hizo un llamado a

todos los presentes para que acudieran a la función de payasos, también estuvo una payasita maquillista, para que los pequeños que lo desearan fueran maquillados de algún personaje de su preferencia, además se tuvo la presencia del payasito amigable Nicolyn, Adrián Cruz Vicente, compañero postal de la oficina Huehuetoca, Mex., quien alegró a los niños haciéndoles figuras con globos.

La función se desarrolló entre risas, aplausos. Algunos participantes del público se divertieron mucho con las ocurrencias del payaso.



Para la 1:00 de la tarde se tenía programado el espectáculo de luchadores, la presentación fue de 4 segmentos: 1er. lucha, 2ª. Lucha, Lucha Semifinal y Lucha Super Estelar. Los espectadores superaron las expectativas, ya que estuvieron presentes un aproximado de 250 entre niños y adultos, quienes pasaron un rato muy divertido, algunos gritaban mofas y vivas a los luchadores, reían, se sentaban y paraban de su asiento, el ambiente estaba lleno de regocijo y emoción, se sentía la energía que emanaba desde el ring a los presentes.

Al termino del espectáculo acudieron a disfrutar de una deliciosa comida, en los diferentes puestos que se colocaron en el estacionamiento del centro deportivo para comodidad de los asistentes y que también prestaron el servicio desde muy temprano para quienes llegaron a desayunar. Fueron atendidos por comerciantes del Municipio de Mineral de la Reforma, que fueron invitados por la administración del Centro Deportivo para vender sus productos.

Para cerrar el evento, se presentó cerca de las 5:30 de la tarde un grupo musical que toco música para bailar,

las parejas se acercaron a la pista de baile, sacaron sus mejores pasos y todo su estrés, disfrutando cada pieza que se tocaba. Y con esto dio por terminado el evento del día del niño y día de las madres.

La Licenciada María Enriqueta Méndez Gómez, agradeció al Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, por su apoyo y compromiso con la base trabajadora, así como la realización del evento para homenajear a los niños y a las madres trabajadoras en el Centro Social y Deportivo.

Es importante no dejar de mencionar que, para aquellos amantes del deporte boxístico, se colocó una pantalla en la cancha abierta de basquetbol para disfrutar la pelea del Canelo Álvarez vs Dmitry Bivol. 🥊

Redacción: M. Williams.



# LA CASA DE LA CULTURA POSTAL CELEBRÓ "EL DÍA INTERNACIONAL DE LOS MUSEOS"

Cada año desde 1977 el Consejo Internacional de Museos (ICOM) organiza el Día Internacional de los Museos, un momento excepcional para la comunidad museística internacional.

El objetivo de este día es concientizar sobre el hecho de que los museos son un importante medio para el intercambio cultural, el enriquecimiento de las culturas, así como para el desarrollo de la comprensión mutua, de la colaboración y de la paz entre los pueblos. Organizados cada 18 de mayo desde hace más de 40 años, los eventos y actividades planeados para celebrar el DIM pueden durar un día, un fin de semana o incluso toda la semana y cada vez son más los museos por todo el mundo que participan en esta celebración mundial: el año pasado fueron 37,000 los que tomaron parte en el evento en 158 países.

En esta ocasión, por primera vez el Museo Casa de la Cultura Postal participó en la celebración del Día Internacional de los Museos con diferentes eventos:

-Taller de baile de salón para principiantes.

-Stellium con un concierto de Vivaldi.

-Compañía YANGA, música y danzas Africanas y del Caribe.

-Recorrido del Bazar de la Casa de la Cultura Postal.

-Grupo Chill&Go ensamble interpretando "Jazz de la CDMX".

La celebración dio inicio con el taller de baile, los participantes fueron recibidos por la maestra Dalia Tejeda. Ya reunidos todos preguntó al grupo que significaba para ellos el baile, algunos respondieron diversión, alegría, convivencia, para luego dar indicaciones y empezar a bailar, señalando que nadie tiene 2 pies izquierdos y cualquier persona puede aprender. Los presentes empezaron a hacer los movimientos que indicaba la maestra Dalia Tejeda Copado y todos estaban encantados de participar, con diferentes sonos daban pasos, vueltas y movimientos de cadera, en el ambiente prevalecía la euforia y las



ganas de pasar un rato agradable y divertido. La asistencia fue de aproximadamente 70 personas.

A continuación, Stellium inicio su concierto con piezas de Vivaldi, lo que mantuvo a los asistentes en un estado de relajación y disfrute de melodías.

Se presentó la puesta de la compañía YANGA integrada por el Prof. Alejandro Cuevas Meneses (Director Musical), Prof. María de Lourdes Guzmán (Directora Musical), Javier Cortez García (Integrante), Luis A. Vega Molina (Integrante), María de la Luz Estrada Hernández (Integrante), María V. Gutiérrez Benavides (Integrante), con el programa Senegambia, Le Mask, Cosecha, Fertilité, interpretando con gran destreza la danza; este tipo de arte africano es quizá poco conocido, pero realmente vistoso en su representación e indumentaria que, acompañada por el toque de los tambores y otros instrumentos de percusión, trasladaron a los espectadores a ese continente muy diferente al que conocemos, se escucharon gritos de emoción entre los presentes tal vez motivados por la agitación de sus sentidos y para cerrar pidieron al público que participara, mismo que accedió

y danzaron al son de la música.

Para terminar el evento el Grupo Chill&Go ensamble, interpretó música de "Jazz". Los asistentes embelesados escucharon al quinteto conformado por Chucho Blues (saxofonista), Yaye Ayala (Guitarrista), Erik Arreaga (trompetista), Huitzel Ponce (percusionista) y Orlando Razgado (bajista), y hubo hasta quienes bailaron en su asiento disfrutando las melodías.

El diestro manejo de los instrumentos como la trompeta, el bajo, saxofón, guitarra, djembé trombón, hizo que los escuchas al final de su interpretación pidieran en coro más melodías, a lo cual, no se pudo negar el grupo y los siguió deleitando.

De esta forma concluyó el evento del Día Internacional de los Museos, una tarde noche de relajación y disfrute. 🎶

Redacción: M. Williams.



# LOS PADRES CLAVE EN LA EDUCACIÓN FINANCIERA DE SUS HIJOS



Siempre se ha afirmado que el padre es la guía y ejemplo para sus hijos. Y, la verdad, estas palabras son muy sabias y esconden el secreto de un desarrollo óptimo para los pequeños y su familia. Del comportamiento y conducta del padre, en mucho depende los modelos de comportamiento que el hijo manifestará cuando sea adulto. Pero también la enseñanza de los padres tiene que ver, además, con otro elemento muy importante para la vida adulta de los hijos, como lo es el ahorro y el cuidado que deben tener con los recursos económicos de que dispongan y evitar así el despilfarro y preferir la administración inteligente de sus ingresos como estrategia fundamental para evitar carestías, o que estas no sean tan críticas.

Cabe mencionar que este es un tema abordado por especialistas y no es mera moda u ocurrencia. Juan Pablo de León Murillo, en su libro *La Gran Aventura de Güerquito*, citado en un número especial de la revista *Afores*, *Ahorro para el Retiro*, describe que los niños aprenden de los padres. Si ven a su mamá o papá quejándose por las mañanas de las deudas con los bancos y, por otro lado, ven que gastan con alegría los fines de semana, eso lo aprenderán y probablemente repetirán esas acciones en su vida como adultos.

En cambio, si observan hábitos de ahorro y escuchan conversaciones entre sus padres sobre cómo generar honestamente dinero en casa, es un hecho que los hijos tendrán una visión diferente, expone el autor.

En ese sentido, los padres son clave en la educación de los hijos en sus primeros años. Por ello es importante reforzar en ellos hábitos que tengan como objetivo la buena salud en casa, que promuevan el buen comportamiento dentro de valores fundamentales para una vida de respeto hacia ellos mismos y a los demás, reforzar hábitos de lectura y educación, así como de cuidado de los animales y del medio ambiente, pero también hábitos para que crezcan en una cultura del ahorro.

Es importante que los padres sepan que existen recursos de todo tipo para enseñar a los niños a manejar el dinero: Talleres interactivos, juegos de mesa o para el celular, apps, recursos para padres y profesores, sólo por mencionar algunos. Con el propósito de apoyar a los padres, tutores, abuelos e incluso maestros a guiar a los niños para que conozcan las herramientas que les ayuden a adquirir conocimientos de educación financiera, el Centro de Educación y Capacidades Financieras de BBVA,




hizo una recopilación de las mejores iniciativas y herramientas desarrolladas por diversas organizaciones y entidades financieras con las que los niños, desde luego con la orientación de los padres, pueden aprender a planificar sus finanzas de forma sencilla y divertida, además de que empezarán a trazar el camino que les permita obtener mejores oportunidades en el futuro.

Motiva a los niños para que consigan sus metas financieras a través del ahorro. Esta herramienta permite a los pequeños, con ayuda de sus padres, reservar su dinero dirigiéndolo a una de tres categorías: Ahorrar para el futuro,

Compartir con otros y Vivir experiencias importantes.

Su contenido incluye enseñanzas sobre ingresos, consumo de bienes, servicios, ahorro, crédito, inversión financiera, seguros, entre otros temas. Esta página está implementada con juegos interactivos y dinámicas especiales para niños en el buen manejo del dinero.

Así que, este Día del Padre, es una ocasión perfecta para iniciar a su hijo en el buen manejo del dinero. 

Redacción: Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Revista *Afores*, *Ahorro para el Retiro*, número especial.

# BENEFICIOS DEL Café



El estar frente a una taza de café en la tranquilidad de la casa, la cafetería, restaurant, fabrica, oficina o en cualquier otro sitio nos permite disfrutar su sabor y deleitarse con su aroma mientras desarrollamos nuestra actividad cotidiana, así como pasar horas en charla con las amistades.

Esta costumbre ancestral ha crecido al paso de los años en todo el mundo, tanto que por dondequiera encontramos a nuestro paso desde puestos ambulantes de café hasta grandes consorcios transnacionales que ofrecen un sinnúmero de bebidas hechas a base de café. Además de los restaurantes tradicionales como el Sanborns, Vips, Toks y más actuales como Starbucks y Cielito Querido, donde clientes consuetudinarios tanto adolescentes y adultos se la pasan bebiendo café mañana, tarde y noche.

El consumo de café, sobre todo el cafeinado, reduce el riesgo de deterioro cognitivo en las personas mayores. A esta conclusión han llegado investigadores del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili, según publica la revista *European Journal of Nutrition*.

Para el estudio, los científicos contaron con 6,427 voluntarios con sobrepeso de toda España dentro del estudio Predimed-Plus. Evaluaron la función cognitiva de todos ellos mediante una batería de cuestionarios neuropsicológicos que exploran funciones cognitivas diversas, entre ellas, la memoria, la orientación, el registro, la concentración, la velocidad de procesamiento, la búsqueda visual y la atención. Según observaron, las personas que incluían el consumo de café en su dieta diaria tenían un menor riesgo de presentar deterioro cognitivo en comparación con las que no lo consumían. También constataron que esa función de protección se producía en los individuos consumidores de café con cafeína, no así en los que tomaban café descafeinado. En relación a la cantidad diaria, los que bebían dos o más tazas de café con cafeína (unos 100 ml) presentaban un menor riesgo de disfunción cognitiva que los que tomaban menos de una taza al día. En el caso del café descafeinado, no detectaron dicha relación.

La cafeína, componente clave. Basándose en otros estudios, los autores sugieren que la cafeína, al ser estructuralmente similar a la adenosina, un neurotransmisor con efectos inhibidores del sistema nervioso central,

podría interactuar con la neurotransmisión en diferentes regiones del cerebro, y con ello, beneficiar funciones como la atención, el estado de ánimo y la excitación.

Según explicó Indira Paz, autora principal del estudio: La asociación beneficiosa entre el consumo de café y el deterioro cognitivo podría ser el resultado de la interacción sinérgica entre los diferentes compuestos bioactivos presentes en el café. Por un lado, los compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes podrían ayudar a disminuir el estrés oxidativo y la inflamación de las neuronas, que junto con otros componentes bioactivos presentes en el café podrían atenuar la producción de un péptido denominado amiloide beta, el cual según se sugiere, constituye un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad Alzheimer.

De esta manera, el consumo de café podría prevenir el daño neuronal, la sinaptotoxicidad (es decir, evitar que la acumulación elevada de amiloide beta en las neuronas, lo que puede originar efectos tóxicos) y, con ello, constituir una herramienta para la prevención del deterioro cognitivo.

Al igual, también beber café nos da otros beneficios: es rico en antioxidantes, activa la mente, es eficaz contra el dolor de cabeza esporádico, puede proteger frente al cáncer, ictus y enfermedades coronarias, además de combatir el Alzheimer y el Parkinson.

En fin, hay más beneficios a la salud que prejuicios por el café.

Por lo tanto, si usted quiere tener los favores del café negro y repercutan en el bienestar de su salud, según dicen los estudiosos, debe tomarse de una a dos tazas de café negro (8 onzas líquidas) (240g.), ya que además de lo mencionado anteriormente, puede ayudarle a vivir más tiempo, y mejorar el rendimiento físico. ☕

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: [www.google.com](http://www.google.com); [es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org).



# EN RECUERDO DE LOS PAPÁS AUSENTES



En recuerdo de los papás ausentes, que los hijos los tenemos presentes en cada instante de nuestra vida. Unos, en buena memoria, evocando sus sabios consejos, enseñanzas y sabidurías aprendidas en el proceso de nuestra formación y que como padres las transmitimos por igual a nuestros descendientes. También, en el trance de la niñez y adolescencia fueron beneficiosos los sermones y amonestaciones que corrigieron errores, imprudencias y traspiés.

Habrán otros, hijas e hijos, quizá los menos, que ni se acuerdan de ellos. Posiblemente, porque no los conocieron, no tuvieron oportunidad de jugar con ellos, o estar al pendiente de sus logros, alegrías y tristezas. Simplemente no existieron en sus vidas por múltiples razones,

entre ellas: el alejamiento paternal, la orfandad por fallecimiento, un divorcio y hasta el abandono paternal. Motivo para que los vástagos los tengan en el olvido.

Pero, para quienes tuvimos la suerte de tener esa columna esencial en el núcleo de la familia quisiéramos plasmar en la memoria y en el papel los momentos alegres, divertidos y celebres que permanecemos a su lado cuando fuimos niños y nos procuraba igual que mamá; en la juventud siempre estaba presente y pendiente de que nuestra formación fuera ejemplar e incorruptible, alertándonos de los peligros y las malas compañías; ya como adultos con otros horizontes afectivos y familiares siempre buscamos el consejo y el juicio sabio del padre



Franz Kafka

en los momentos difíciles de nuestro propio destino.

En la desaparición física del padre solemos valorar qué tanto necesitamos con nosotros al ser que nos dio vida. Extrañamos su figura recia que nos dio seguridad. El carácter amable que permitió quererlo. El rostro adusto que nos corregía y hasta la risa llana y natural que nos daba confianza, compañerismo y tranquilidad de tenerlo a nuestro lado.

Algunos escritores y personajes célebres que han escrito con relación a su progenitor, unos en contra y otros a favor, nos dan cuenta hasta donde realmente odiaron y amaron a su padre.

Por ejemplo, Franz Kafka (Praga, 1883 - Kierling, Austria, 1924) escritor checo en lengua alemana

cuya obra señala el inicio de la profunda renovación que experimentaría la novela europea en las primeras décadas del siglo XX, escribió un libro titulado: "Carta al padre" criticándolo por su conducta emocionalmente abusiva e hipócrita hacia él. El escrito resulta de vital importancia para comprender la relación de Kafka con su progenitor, aspecto elemental en la biografía del autor.

Sin embargo, el actor Héctor Suárez Gomíz, evoca su admiración y amor a su señor padre el histrión Héctor Suárez Hernández (21 de octubre de 1938 - 2 de junio de 2020) en el libro "Gracias papá una historia de amor".

En este libro editado por editorial Penguin Random House, Héctor Suárez Gomíz en 190 páginas nos comparte la afectuosa relación padre e hijo, así como la enseñanza y formación que recibió de su papá. Toda una historia biográfica de una fructífera relación de un hijo que venera al padre que vivió para él en vida y sigue siendo un ser ejemplar aún ausente.

Si queremos ser recordados con aprecio y amor por nuestros hijos cuando dejemos la vida terrenal no hay más que brindarles cariño, comprensión, orientación, amistad y enseñanza, en caso contrario tendremos desprecio, odio, desamor y el olvido total.🙏

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: Libro: "Gracias papá una historia de amor". Editorial Penguin Random House.  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Carta\\_al\\_padre](https://es.wikipedia.org/wiki/Carta_al_padre)

# PARQUE MÉXICO OASIS VERDE, PATRIMONIO DE LA CIUDAD

El famoso Parque México se ubica en el seno de la colonia Hipódromo, su nombre oficial es parque General San Martín. Cuenta con el Auditorio o Teatro al Aire Libre Charles Lindbergh, de estilo art déco.

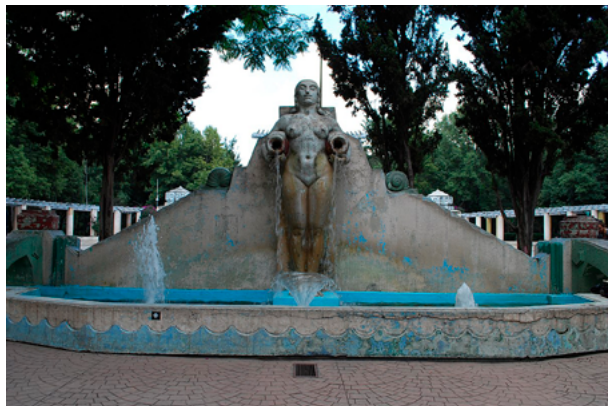
Fue inaugurado por el presidente Plutarco Elías Calles en 1927 y el propio Charles Lindbergh, primer piloto aviador en cruzar el Océano Atlántico de América a Europa.

El Foro cuenta con cinco pilares monumentales cubiertos con marquesinas y dos pérgolas, obra de José María Fernández Urbina.

El diseño estuvo a cargo del arquitecto José Luis Cuevas en 1925. En su foro se ubican los murales del artista Roberto Montenegro Nervo, primo del poeta Amado Nervo.

Aquí se ubica la escultura de una mujer que carga dos vasijas, los visitantes le llaman "la fuente de la mujer de los cántaros", la modelo se llamó Luz Jiménez, que murió en los años 60.

Tiene una extensión de nueve hectáreas de forma elíptica, debido a que se diseñó en el mismo lugar donde antes



se encontraba el hipódromo de la Condesa.

Aquí se puede apreciar un estanque para patos, una torre del reloj art déco, con herrajes y campanas para marcar la hora, una fuente ochavada. En el 2020 se instaló un audiorama, un pequeño oasis de relajación.

Información de la Ciudad de México menciona que en el siglo pasado, cuando inició la urbanización de la zona de la Condesa, se planeó que todas las calles convergieran en el Parque México.

Las casas que lo rodean poseen su mismo estilo art déco. Alrededor del parque, hay una serie de importantes ejemplos de arquitectura de las décadas de 1920 y 1930, como el Edificio San Martín o el México.

A decir del cronista Fernando Fuentes Ducoing en los terrenos del Parque México se ubicaron las tribunas del antiguo Hipódromo de la Condesa. En lo que ahora es la calle de Amsterdam estaba la pista de carreras de caballos.

El parque es un pulmón verde de la zona. Ha sido reconocido por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH-Conaculta) como parte del patrimonio de la Ciudad de México.

Es un lugar muy visitado. Los fines de semana se llena de familias que disfrutan de sus corredores y áreas verdes, que van a caminar, hacer ejercicio, practicar yoga, clases de baile, patinar, o pasear a sus perros (cuenta con un área canina).

Redacción: Regina Vargas.  
Fuente Informativa: Entrevista al cronista urbano Fernando Fuentes Ducoing.

# LA ROMA

## EMBLEMÁTICA E HISTÓRICA COLONIA CAPITALINA

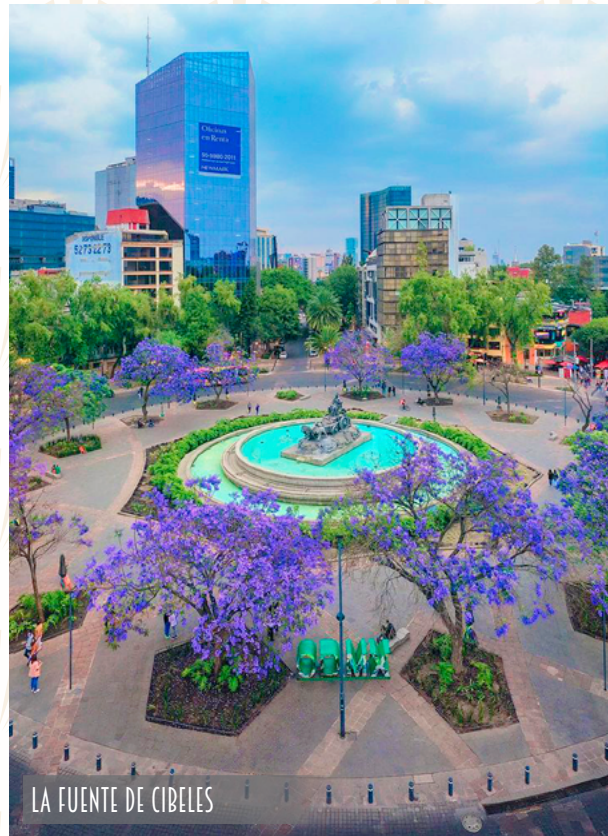
La colonia Roma es una de las más antiguas y emblemáticas de la Ciudad de México, nació en 1903. Se construyó en los terrenos Potreros de Romita, de ahí el nombre.

Las casas más antiguas datan del año 1906, algunas se encuentran a un lado de la Glorieta de Insurgentes, una de éstas, la ocupa la entrada del Metro Insurgentes.

En una de ellas, se pueden apreciar pese al gran deterioro, la placa del arquitecto José G. de la Lama, quien junto con Raúl Basurto crearon la colonia Hipódromo.

Fernando Fuentes Ducoing, cronista autodidacta de las colonias Roma, Roma Sur, Hipódromo, Hipódromo Condesa y Condesa afirma que la Roma cuenta con 2.315 kilómetros, 163 manzanas.

Fue fundada a principios del siglo XX por el empresario Edward Walter Orrin, junto con sus socios Casius Clay Lamm



LA FUENTE DE CIBELES

y su hijo Lewis Lamm, ambos ingenieros estadounidenses.

Es una de las zonas de la ciudad con mayor número de edificaciones patrimoniales, y más de 1,500 inmuebles relevantes. El Instituto Nacional de Bellas Artes ha realizado un catálogo notable que describe su relevancia y cita a algunos de los autores de esas obras.

Hay 1,120 casas de 1920 para abajo, según el cronista.

En esta famosa colonia y sus inmediaciones se pueden apreciar la arquitectura ecléctica (Art Nouveau, art déco y vanguardia).

Una construcción muy admirada es la



EDIFICIO BALMORI



MERCADO ROMA

Casa Lamm; Lewis Lamm se encargó del proyecto. Su construcción concluyó en 1911. Frente a ésta se ubica Balmori, construido en 1922 por el Ingeniero Ignacio Capetillo y Servín.

En la zona estuvo la Casa de Adamo Boari que proyectó el Palacio de Bellas Artes. Años después, al demolerse, en ese lugar se hizo el Jardín Juan Rulfo entre Insurgentes, Monterrey y Álvaro Obregón.

En los límites de la Roma Norte y Sur, se encontraba el Colegio Americano ocupaba toda la manzana comprendida entre Insurgentes, Manzanillo, Chiapas, Medellín y San Luis Potosí, ahora es el Sears.

La embajada de Estados Unidos se



PLAZA RÍO DE JANEIRO



MUSEO DEL OBJETO DEL OBJETO

encontraba en la esquina de Insurgentes y Puebla. Al demoler esa embajada, se construyó la mueblería Salinas y Rocha y hoy es una tienda de conveniencia.

Fuentes Ducoing precisa que la colonia Roma Sur cuenta con 1,206 kilómetros con 121 manzanas.

A la fecha, la zona es muy conocida por su oferta gastronómica y de diversión; por sus camellones arbolados; las plazas como la Río de Janeiro y Luis Cabrera, con su gran fuente central; la plaza de Cibeles (antes Miravalle). Con la réplica de la escultura de la Cibeles que se encuentra en Madrid, España. 🇪🇸

Redacción: Regina Vargas.  
Fuente Informativa: Entrevista al cronista urbano Fernando Fuentes Ducoing.





## LA IMAGEN DEL PADRE A TRAVÉS DEL TIEMPO

El festejo del Día del Padre en nuestro país ha cobrado mucha relevancia desde que se celebró por primera vez en 1948, fecha que ya formaba parte del calendario cívico en los Estados Unidos, por lo cual el tercer domingo de junio quedó instituido para festejar a los padres. Cabe decir que aquí hay una coincidencia con la festividad del Día de las Madres, que fue promovida también para su celebración cada año. Sin embargo, ¿sabían ustedes, que la imagen del padre de familia ha ido cambiando conforme se ha desarrollado la historia de la nación y las facetas que ha tenido han dependido del momento y el contexto histórico en que se ha dado la relación padre-familia?, aunque desde luego, y por fortuna, no deja de ser una figura amada por sus hijos y festejada de variadas maneras. Veamos más de esto.

Aunque básicamente la figura del padre mexicano ha estado ligada a la protección y la manutención de la familia, en los últimos años su función social se ha modificado sobre todo por la influencia de la mujer que, por fortuna, ha adoptado una actitud más activa y determinante en la dinámica familiar, muchas

veces quedando al frente de la manutención y tomando decisiones para el desarrollo y cuidado de los hijos, lo que era impensable en los albores del siglo XX.

Pues bien, esa separación de tareas en la familia, el padre para la manutención y la madre para el cuidado de la casa y de los hijos, fue el estereotipo que permaneció intocable bien entrada la segunda mitad del siglo anterior, debido en gran parte, a la influencia de las costumbres que se seguían en Europa. En el caso del padre mexicano se percibía su figura en dos ámbitos muy distintos: uno como figura responsable, cariñoso y pieza clave en la formación emocional de los hijos; la otra cara era la de una figura ausente, autoritaria e inflexible.

Hay que decir que a este tipo de percepciones de la figura paterna entre la sociedad también se sumaba el papel de los medios de comunicación como el cine, el teatro, las revistas de la época en cuanto a la manera en que retrataban la figura del padre mexicano. Por ejemplo, en las películas de los años cuarenta a los setenta, el cine mexicano mostró distintos rostros de la paternidad, desde los cordiales, los ausentes, los dominantes, los violentos e impositivos, hasta los accesibles y buena onda.

Los medios promovían cierta imagen del padre: ya fuera como rector, guía, amigo, de posturas conservadoras, e incluso como padres solteros que se hacían cargo de su familia sin la figura materna que los acompañara. Fue a finales de los años sesenta y setenta cuando se fue rompiendo la permanencia de los estereotipos mencionados para dar paso a una figura paterna mucho más cuestionada por la influencia que iba cobrando el papel activo de la mujer en los albores de un feminismo que demandaba la igualdad de los deberes en casa. El rol del padre como eje fundamental de la manutención familiar quedaba rebasado con la participación cada vez más activa de la mujer en la fuerza laboral sumándose también al ingreso económico familiar.

Sin embargo, como decíamos al principio, la celebración continúa siendo muy festejada entre la sociedad. Al padre de familia en general se le ama y se le tiene cariño. El Día del Padre es la oportunidad para reiterarle nuestro respeto y admiración por sacar a la familia adelante y preocuparse por sortear de la mejor manera los obstáculos económicos que pudieran causar deterioro para los hijos. 🎁

**¡Felicidades a los padres en su Día!**

Redacción: Vicente Ramos.





**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](mailto:buzon_abierto@hotmail.com)**



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