No.171 ▪ Enero 2023

EJEMPLAR GRATUITO

buzón ABIERTO

SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL SERVICIO POSTAL MEXICANO
CORREOS DE MEXICO
36 Años

Navidad en la Casa de la Cultura Postal

Sumario+
Enero 2023

Editorial ..... 3 Nuevo año, nuevas oportunidades.

Con destino a... ..... 4 Banco de México un museo del dinero.

Sello Humano ..... 7 Por unos pies saludables y fuertes.

Joyas Filatélicas ..... 9 Estampillas conmemorativas 2022.

Familia Postal 12
- Ganadores del 14° Concurso de Calaveritas.
- La navidad en el correo.

Casa de la Cultura Postal ..... 18 Navidad en la Casa de la Cultura Postal.

Valor de Palabra 20
- El enigmático origen de los Reyes Magos.
- Carta de los Reyes Magos a la niñez mexicana.
- Cartas marcadas. Héctor Bonilla y Sofía Álvarez.
- Personas en situación de calle en CDMX.
- 35 Aniversario Centro de la Ciudad de México Patrimonio Cultural de la humanidad.
- 365 oportunidades para el erotismo.
- Paso a paso, pero siempre eróticamente.

Sabías que...? ..... 32 A comer frijoles.

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
Regina Vargas
July Buendía

Diseño
Ulises C. Álvarez H.
Eduardo I. Servin R.

Buzón Abierto / Año N°14
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, vídeos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

NUEVO AÑO, NUEVAS OPORTUNIDADES

Un nuevo año no sólo significa el inicio cronológico de un periodo de tiempo en el calendario, sino que representa una nueva oportunidad de plantearnos metas, objetivos y fines para trabajar en ellos hasta hacerlos realidad, ya sea en lo individual o en lo colectivo. En este sentido, vale la pena considerar que las condiciones que viviremos como país no serán nada fáciles y por eso mismo, nuestra voluntad y esfuerzo en el ámbito de lo colectivo serán elementos indispensables para sortear los obstáculos en el paso de México hacia su consolidación como país en pleno desarrollo.

Debemos para ello pensar primero que nuestra nación es grande y que los mexicanos, todos, cooperamos a esa grandeza. México no merece estar en donde se ubica cuando nos comparamos con naciones desarrolladas, pero incluso cuando lo hacemos en contraste con países que pertenecen a nuestra región.

Este 2023 es una nueva oportunidad para impulsar el desarrollo que nos hace falta. Plantearnos como metas que no se tolere más encontrar familias en condiciones de pobreza extrema; que sea inaceptable la existencia de la corrupción y la impunidad; que el analfabetismo debe quedar eliminado en todas las entidades federativas; que en todo el territorio nacional se debe erradicar el hambre, la desnutrición; que no deben existir indigentes y niños o adultos mayores en situación de calle; que no exista más la violencia familiar ni en las calles; que todos los centros de salud cuenten con el suficiente lote de medicamentos para todo tipo de enfermedades.

Si bien las anteriores son metas difíciles de lograr, hay que plantearse que sí es posible conseguirlas, bajo la condición de que todos debemos hacer lo que nos corresponde; que nos convenzamos y asumamos el compromiso de hacerlo; que dejemos de provocar divisiones y polarizaciones; que hagamos del diálogo y el acuerdo los elementos centrales de la política; que practiquemos la generosidad y erradiquemos el egoísmo; que hagamos más obra y menos discursos.

Para lograr esto, es recomendable inspirarnos en nuestro glorioso pasado como nación descrito en nuestra historia y cultura colosales. Inspirarnos en los mexicanos de talla internacional, en las instituciones centenarias, en el amplio bagaje cultural y de manifestaciones artísticas que hemos heredado al mundo, en el conocimiento y fortaleza de nuestros antepasados, pero sobre todo en el espíritu patrio que nos ha orientado en las luchas emancipadoras para conseguir nuestra libertad como nación.

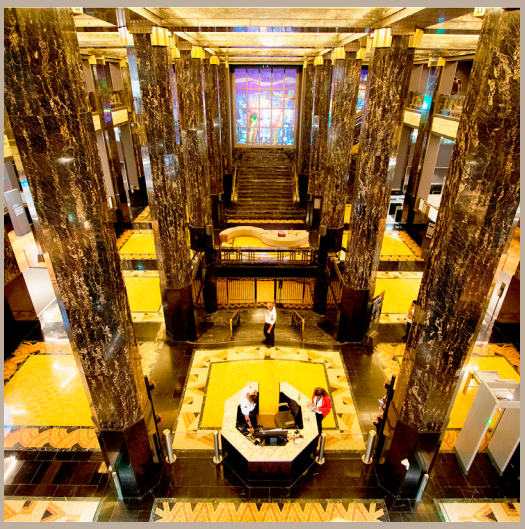
Es verdad que México tiene una lista de problemas muy serios que entorpecen su crecimiento, la mayoría de los cuales se fundamentan en la enorme desigualdad que nos ha caracterizado, en la pobreza, en la ignorancia, la violencia, la injusticia, la corrupción. Sin embargo, no caigamos en el fatalismo. Este nuevo año es asimismo la oportunidad de encontrar las estrategias necesarias para abatirlos, mediante un gran esfuerzo de unidad tanto del Estado como de las instituciones gubernamentales y la sociedad en su conjunto. Es tiempo de rescatar la grandeza de México y anteponer el compromiso colectivo al individual.

BANCO DE MÉXICO UN MUSEO DEL DINERO

El Banco de México (Banxico) representa sin ninguna duda a una de las instituciones más grandes que le han dado fortaleza en lo económico y financiero a nuestro país. Es una institución con historia y profundas raíces. Los antecedentes de Banxico se remontan a 1822, cuando durante el Imperio de Agustín de Iturbide se presentó, sin éxito, un proyecto para crear el "Gran Banco del Imperio Mexicano", que tendría la facultad de emitir billetes y monedas. Pues ese proyecto posteriormente se hizo realidad años después con la creación del Banco de México, destino que en esta ocasión recomendamos mucho porque los visitantes encontrarán ahí un museo extraordinario, localizado en pleno corazón del Centro Histórico de la Ciudad de México.

Pues bien, como decíamos, después del proyecto fallido de Iturbide, el 1 de septiembre de 1925 se inauguraría el Banco de México, durante la presidencia de Plutarco Elías Calles. Al fastuoso acto asistieron personajes sobresalientes de la política, las finanzas y los negocios de esa época. El objetivo de la institución fue darle la facultad de crear moneda, tanto mediante la acuñación de piezas metálicas como a través de la emisión de billetes; también se le encargó regular la circulación monetaria en el país, las tasas de interés y el tipo de cambio.

Así las cosas, desde su apertura oficial, el edificio que ocupa el Banco de



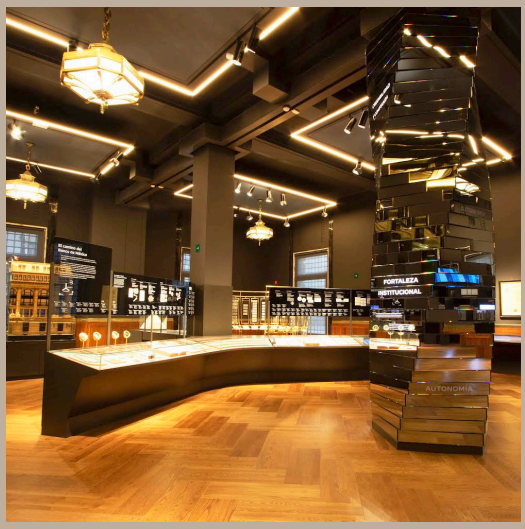
México no había abierto sus puertas al público para que pudiera admirar su bella arquitectura y conocer su museo destinado a difundir la colección numismática que está al resguardo de Banxico, considerada una de las más importantes de América Latina, tanto por sus más de 118 mil piezas como por la calidad y rareza de las mismas.

Ojalá se anime usted a visitar este museo del dinero. Es muy fácil de llegar, pues se localiza en la esquina que forman 5 de Mayo y Eje Central en pleno Centro de la capital del país. Quedará admirado de la obra monumental que representa el edificio. Desde que el visitante entra al vestíbulo, queda absorto ante las columnas centrales de 9 metros de alto, rematadas en mármol negro con vetas doradas. En la parte superior destaca un hermoso vitral creado por el artista Fermín Revueltas. La arquitectura del recinto combina el art déco con elementos prehispánicos que le dan una imagen única en su tipo.

En la sala más importante del museo, llamada Sala del Dinero, se explica la evolución que ha tenido el dinero en el mundo durante más de 5 mil años. Están expuestas una interesante muestra de billetes históricos del mundo y piezas que documentan toda la historia monetaria de México, evocando desde el cacao como moneda de cambio, así como distintas familias de billetes emitidas por Banco de México desde el siglo pasado. Asimismo, mediante pantallas táctiles, se da más información sobre cada billete o moneda.

Es muy recomendable visitar el mezanine del Museo, pues es el área dedicada a las exposiciones temporales donde se han presentado, por ejemplo, aspectos del proceso sobre el diseño y fabricación de los billetes que actualmente circulan en el país. Cabe decir que esta área es una de las que más atrae a los visitantes, porque se observan aspectos jamás imaginados que tienen que ver con la creación del papel moneda mexicano, considerado uno de los más elaborados artísticamente en el mundo.

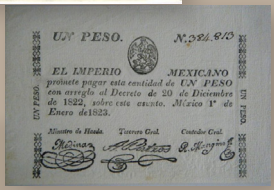
Ojalá se animen a conocer este recinto museístico que alberga Banco de México. No se arrepentirán. Está abierto de martes a domingo de 11:00 a 17:00 horas. El acceso es gratuito, pero se requiere reservar la visita, a través de la página **www.museobancodemexico.mx**, misma de donde se tomó parte de la información de este reportaje.



Izquierda: En 1542, el virrey Antonio de Mendoza estipuló las características generales de las piezas de 4 maravadíes. En el anverso, se les grabaría un castillo, una K coronada y la marca de emisión. Derecha: Moneda de 2 maravedíes

La Casa de Moneda de México fue fundada el 11 de mayo de 1535, cuando el Virrey Antonio de Mendoza arribó a la Nueva España, portando consigo una cédula real, en la que la Corona Española disponía la creación de la primera Casa de Moneda en América, inicialmente se instaló en las "Casas Viejas" de Moctezuma, en lo que ahora es la calle de Monte de Piedad y en 1536 se trasladó a un costado del Palacio Virreinal, en lo que es ahora la calle de Moneda y fue ahí donde se acuñaron las primeras monedas en México.

De acuerdo con información emitida por el Banco de México, las primeras monedas en México fueron las del tipo "Carlos y Juana", llamadas así debido a que en su anverso se leen los nombres de los reyes en latín (CAROLUS ET IOHANA REGES).



Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: www.museobancodemexico.mx, wikipedia

Por Unos Pies Saludables y Fuertes

Redacción: Ricardo Flores.

Cada inicio de año nos ponemos como propósito entrar en un régimen de dieta para reducir kilos, hacer ejercicio para estar en forma, cambiar de look para vernos más juveniles; en el caso de las damas un planchado y estilizado de cejas que vaya acorde con el contorno de su rostro; renovación de vestuario en ambos sexos, en fin, que no hacemos para iniciar un nuevo año, donde los proyectos y deseos tienen el objetivo de alcanzar lo que en años anteriores no pudimos conseguir.

Pero, a todo esto, olvidamos algo tan esencial de nuestro cuerpo que no le damos importancia: nuestros pies, que son la base de muchas de nuestras actividades cotidianas. Sin embargo, y a pesar de que se trata de una de las partes del cuerpo más delicadas, muchas veces nos olvidamos de ellos en nuestra higiene y cuidado diario.

Alguna vez se han preguntado qué importancia tiene un pie sano. Me imagino que no ¡Nunca! Sobre todo en el caso de los jóvenes ni siquiera le dan el valor a sus pies hasta que sufren una lesión o padecen de algún hongo o infección. Caso contrario en los adultos y personas de la tercera edad que buscan al especialista para darle el tratamiento saludable a los pies que han cargado su cuerpo por décadas.

Hay que tener presente que una lesión en los pies puede trastornar nuestra forma de caminar y terminar provocando

sobrecargas musculares, dolores de rodilla o problemas de espalda, en el menor de los casos. Y en el mayor de los acontecimientos: infecciones hasta contraer pie diabético o padecimientos de consideración por no tener una salud adecuada de esta parte de nuestro organismo que soportan el peso del cuerpo

Los pies, los de usted, son estructuras fuertes, complejas y resistentes que constan de 26 huesos, 32 articulaciones, 19 músculos y más de 100 ligamentos y tendones. Están irrigados por numerosos vasos sanguíneos e inervados por gran número de nervios.

Para entender qué importancia es tener un pie sano la especialista en podología, Alejandra Rivera Martínez, en entrevista exclusiva para los lectores de Buzón Abierto, nos habla del cuidado qué debemos darles a nuestros pies y cuál es el sector poblacional que más acude a ellos y porqué.

"La población adulta tanto mujeres como hombres de 50, 60, 70 y 80 años son los que realmente buscan la atención especializada de la podóloga o podólogo para el trato adecuado de sus pies. Ya sea porque les duelen los talones, cuentan con callosidades y no pueden atenderse ellos mismos en el aseo; les es difícil cortarse las uñas porque se les dificulta inclinarse".

¿Dentro de sus pacientes las mujeres y hombres jóvenes no están dentro de sus pacientes habituales?

"También, pero es un porcentaje menor, son más los adultos y personas de la tercera edad, este grupo poblacional cubre más del 80 por ciento de los pacientes que acuden con nosotros".

Con 13 años de experiencia en el ramo, egresada del Colegio de Podologia México, la especialista Alejandra Rivera Martínez, expresa que las patologías más comunes que trata en su clínica son las uñas encarnadas (afección frecuente en la que una esquina de la uña o el costado que está en un dedo del pie crece de manera que se introduce en la piel. Esto provoca dolor, piel inflamada e hinchazón); el pie de atleta, la dermatomicosis en la planta del pie (una infección por hongos. Signos Piel escamosa, agrietada o que se descama entre los dedos de los pies. Picazón, en especial justo después de quitarse los zapatos y los calcetines. Piel inflamada que puede parecer rojiza, violácea o grisácea, según el color de tu piel. Ardor o escozor. ampollas, callosidades.

¿Me puede enumerar por importancia el tratamiento que mayor demanda requiere de su especialidad?

"El pie de atleta, las uñas encarnadas y la dermatomicosis".

¿Cuál sería la limpieza básica para que nuestros pies se mantengan sanos?

"Un buen aseo en los pies, que se tenga una buena ventilación y cambio de calzado constantemente, el baño diario, secarse bien los pies, principalmente en medio de los dedos y la planta del pie".

¿Cada cuándo se debe de acudir al podólogo?

"Se recomienda cada mes o mes y medio".

¿Cuál sería su consejo de especialista para tener pies sanos?

"Es básica la limpieza correcta. Si llegan a tener una actividad física usar el calzado adecuado; si trabajan en lugares donde se mojan los zapatos una vez concluidos sus jornadas laborales lavar muy bien sus pies y sobre todo secarlos escrupulosamente, utilizar alguna pomada preventiva para evitar alguna infección. Como en cualquier otra disciplina médica, debemos acudir con el especialista siempre que sospechemos que podemos estar padeciendo alguna afección en los pies: durezas persistentes, dolor sin causa aparente, coloración inusual en las uñas, lesiones accidentales en los pies".

Tanto mujeres y hombres debemos ser responsables y comprometidos con la prevención. Al hacerlo nos evitaremos problemas mayores que pueden derivar problemas de espalda, tobillos, rodillas o cadera. Recuerden que nuestros pies son quienes sostienen nuestro cuerpo y nos hace feliz poder caminar sin dolor alguno, pero requieren consentimiento, cuidado diario y limpieza extrema.

ESTAMPILLAS CONMEMORATIVAS 2022

El Servicio Postal Mexicano Correos de México cerró su programa anual de emisiones filatélicas permanentes, conmemorativas y de serie limitada *2022*, con *37 estampillas*, dignas de colección, de las cuales podemos resaltar los *115 años del Palacio Postal* y el *50 Aniversario de las relaciones diplomáticas México-China*.

Asimismo, dentro de los aniversarios conmemorativos celebrados en el año *2022* que merecieron emisiones especiales por su trascendencia social, cultural e histórica están: el 160 Aniversario de la Batalla de Puebla, los 100 años de la embajada de México en Italia, 500 años de la fundación de la villa Espíritu Santo Coatzacoalcos, 70 años del Estado de Baja California, los 70 años de relaciones diplomáticas México-Israel y el 30 aniversario del restablecimiento de relaciones diplomáticas entre nuestro país y el Vaticano.

A los próceres de la historia de México que se les recordó con una estampilla postal memorable fueron el licenciado Benito Juárez García por su 150 aniversario luctuoso y el centenario mortuorio de Ricardo Flores Magón.

En el rubro de las heroínas de la independencia, Correos de México emitió de manera conjunta con Ecuador dos estampillas donde figuran la mexicana Leona Vicario y la ecuatoriana Manuela Sáenz.

Así mismo de mujeres celebres de las letras de América Latina, también figuraron en la filatelia mexicana la chilena Gabriela Mistral y la Argentina Berta Singerman.

También a las instituciones públicas, administrativas y académicas del país que en *2022* celebraron años de servicio en beneficio de la población de la República Mexicana se les reconoció con una emisión postal conmemorativa, como es el caso del INFONAVIT en sus 50 años, el 25 aniversario del Servicio de Administración Tributaria *(SAT)*, el 75 aniversario de BANJERCITO, 25 años del SAR, el 110 aniversario de la Fundación de la Escuela Libre de Derecho, el 50 aniversario del Instituto Tecnológico de Puebla, el centenario de la escuela de Salud Pública de México y los 30 años de la Asociación de Normalización y Certificación A.C.

De la misma forma, se emitieron estampillas conmemorativas a la Primera Semana Nacional de Protección contra Riesgos Sanitarios CONAGUA-COFEPRIS, a Puertos Marítimos *(Administración del Sistema Portuario Nacional)*, al YUKU Migración MUFI, Al Día Internacional del Migrante, al Instituto Politécnico Nacional, a la Escuela Judicial Electoral y a la Selección Nacional de Futbol de México.

Además, al Día Internacional de la Mujer, al Día Internacional de la Mujer en el Sector Marítimo, rumbo a los 500 años de la Fundación de Pánuco, al Día del Trabajador del ISSSTE.

Dentro del programa anual de emisiones filatélicas se consideraron las festividades de cada año como son el Día del Niño, el Día del Maestro que esta ocasión estuvo destinada al profesor José María Vigil, a la celebración del grito de Independencia de México, al Día Mundial del Correo y a la Navidad.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: https://www.gob.mx/correosdemexico

GANADORES DEL 14° CONCURSO DE CALAVERITAS

Como cada año se emitió la convocatoria para el Concurso de Calaveritas. Mismo que fue instituido en el año 2008 por nuestro Secretario General, el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, para quien es muy importante preservar nuestras tradiciones, que es lo que nos define como nación.

Agradecemos la participación de nuestros compañeros trabajadores de la zona metropolitana y del interior del país al enviarnos su calaverita por correo tradicional, contribuyendo así a la movilidad y economía del correo postal.

Siempre es un placer, leer cada calaverita, donde muestran su ingenio y destreza al escribir cada verso, cada estrofa, y la rima de las mismas.

Redacción: M. Williams.

LA CALACA MUY ORONDA, A LA OFICINA A LLEGADO
A LOS POBRES ADMINISTRATIVOS
AL PANTEON SE LOS A LLEVADO.

AHORA LA OFICINA TRISTE SE QUEDO
PUES A UNICO QUE SE LE VEIA, ERA A SERGIO EL PELON
QUE POR SU LABOR, DE LA CALACA SE LIBRO.

SOY CARTERO, CON ORGULLO LO DIGO
Y HAL TRABAJO NO LE HUYO
PENAS Y ALEGRIAS, ENTREGO EN DOMICILIO.

REGISTRADOS, CARTAS Y CFE VAS A ENTREGAR
PERO NO TARDES MUCHO,
POR QUE LA MOTO TENDRAS QUE ARREGLAR
PUES AUNQUE NO HAYA PERSONAL
LA FAMA HAY QUE CUIDAR
POR QUE SI NO, LA CALACA AL PANTEON, TE VA A LLEVAR...

CENTRO REPARTO LA CRUZ
QUERETARO QRO.
SERGIO MARTINEZ GUARDIOLA

SERGIO MARTÍNEZ GUARDIOLA
CENTRO DE REPARTO LA CRUZ QRO.

CALAVERITA AL CORREO

ESTABA LA CALACA RONDANDO
ENTRE LAS PICHONERAS DEL CORREO
ESTABA BUSCANDO Y BUSCANDO
A QUIEN LLEVARSE DE COTORREO.

LO QUE NO SABIAN LOS CARTEROS
ES QUE TRAIA ALGO ENTRE MANOS
QUERIA LLEVASELOS ENTEROS
BAILANDO AGARRADOS DE LAS MANOS.

TAMBIEN PASO CON LAS AUXILIARES
PUES QUERIA AGARRAR PAREJO
LLEVANDOSE A TODOS EN PARES
PARA ARMAR UN BUEN FESTEJO.

LO QUE LA CATRINA DESCONOCIA
ES QUE NO ESTAMOS COMPLETOS
PUES CON LA LICENCIA PREJUBILATORIA
TOMAN SUS TRES MESES DE PASEOS.

¡HACE FALTA PERSONAL!
EXCLAMO LA CALAVERA
¡RE A KARDEX A CALAR
SI LA LISTA ES VERDADERA.

CON ASOMBRO COMPRENDIO
QUE LA HABIAN CHAMAQUEADO
PUES SISTEMAS NO CORRIJO
TODAS LAS BAJAS QUE SE HAN PRESENTADO.

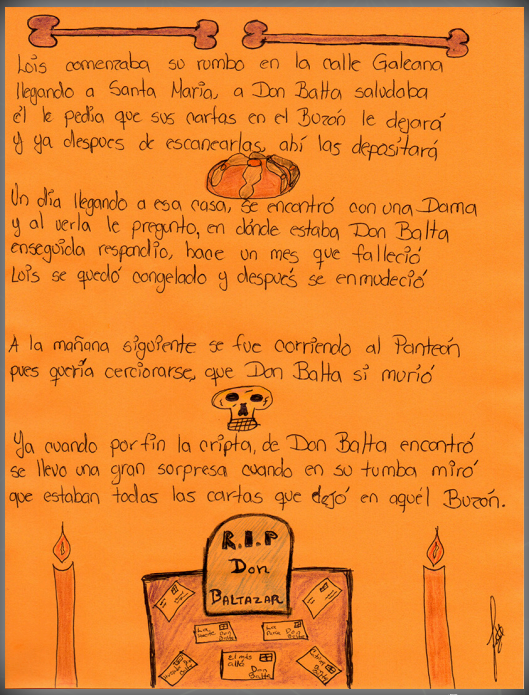
YA SERA PARA EL PROXIMO AÑO
QUE VENGA YO POR MI REVANCHA
Y ME LLEVARE A TODO EL REBAÑO
¡ESTA VEZ SI ME LA HICIERON GACHA!

CORREOS DE MEXICO, SIGUE VIVIENDO
LE GANAMOS A LA HUESUDA
POR MAS QUE QUIERAN VENCERNOS
¡SEGUIREMOS EN LA LUCHA!

¡FELIZ DIA DE MUERTOS Y QUE VIVA CORREOS DE MEXICO!

Marisol García Ortega
C.O. Metropolitano
No. Empleado: 054000

MARISOL GARCÍA ORTEGA
C.O. METROPOLITANO



Lois comenzaba su rumbo en la calle Galeana
llegando a Santa María, a Don Balta saludaba
él le pedía que sus cartas en el Buzón le dejará
y ya después de escanearlas, ahí las depositará

Un día llegando a esa casa, se encontró con una Dama
y al verla le pregunto, en dónde estaba Don Balta
enseguida respondió, hace un mes que falleció
Lois se quedó congelado y después se enmudeció

A la mañana siguiente se fue corriendo al Panteón
pues quería cerciorarse, que Don Balta sí murió

Ya cuando por fin la cripta, de Don Balta encontró
se llevo una gran sorpresa cuando en su tumba miró
que estaban todas las cartas que dejó en aquél Buzón.

LUIS A. BARRO HERNÁNDEZ
AZCAPOTZALCO

FELICIDADES A TODOS LOS PARTICIPANTES.

LEONOR RUIZ GARCÍA
EULALIO SALAZAR CONTRERAS
JORGE MARIN LUNA
GENNY MARIN LUNA
DAVID DELGADILLO HERNÁNDEZ
JUDY GABRIELA LORIA POOT
CUITLAHUAC RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ
ABRAHAM RAMÍREZ HERNÁNDEZ
DANIEL MOYA OLIVA
SANDRA LUZ YAÑEZ ZUÑIGA
ALEJANDRA CAROLINA LEÓN LEÓN
JOSÉ GUADALUPE RODRÍGUEZ VARGAS
GILBERTO MARTÍNEZ QUIROZ
MARICELA PLACIDO MOLINA
MARÍA DE LA LUZ LÓPEZ RAMÍREZ
JHOANNA ERIKA FLORES FUENTES
KARINA BRISELDY CARRERA PANTOJA
JOSE LUIS ALONSO NIETO
JUANA SERVIN LIRA
VERONICA SÁNCHEZ PÉREZ
NORMA MIREYA OLIVERA BAJUNERO
SANDRA LUZ YAÑEZ ZUÑIGA

La Navidad en el Correo

Redacción: M. Williams.

El Centro de Reparto Naranjo se comunicó con la redacción de Buzón Abierto para compartir la labor que realizaron por primera vez el pasado mes de Diciembre, la cual consiste en visitar diferentes centros escolares de su demarcación, para solicitar les permitan dar un taller navideño sobre como elaborar una carta, rotular un sobre, pegar una estampilla y depositarla en el buzón. Todo esto con la finalidad de enseñar e inculcar en los niños la práctica de escribir cartas, y de esta forma contribuir para que no se pierda y olvide este medio de comunicación ancestral que es el Correo Postal.

El Titular del Centro de Reparto, Osvaldo Barrera Pacheco, tuvo la iniciativa de realizar esta actividad, y señaló que, "a partir de la necesidad de fomentar el correo social, decidió aprovechar las fiestas decembrinas para llevar su idea a los niños en las escuelas, así como a los que acuden al centro de reparto para que puedan enviar su carta a Santa Claus y los Reyes Magos por medio de los servicios del correo".

Caravana Navideña

Para dar inicio a esta labor, se solicitó una entrevista con las autoridades educativas de las distintas escuelas. La compañera Marisol Juárez fue la encargada de plantear el proyecto y una vez autorizado se elaboró un calendario de visitas.

Los grados escolares con los que trabajaron en esta actividad son lactantes, maternal, preescolar y primaria. Nos comentan que dentro de los planes educativos existe el de conocer y poder redactar una carta, así como saber donde se ubica el remitente y el destinatario, por lo cual se logró captar el interés de los niños.

Todo el personal del centro de trabajo, participa en los diferentes eventos, de una u otra forma, algunos compañeros contribuyen voluntariamente con dulces, otros decoran los vehículos para la rodada navideña, y otros más, llevan a cabo la organización.

Nuestros compañeros se caracterizan de Santa Claus, Reyes Magos (Melchor, Gaspar y Baltazar), Duendes y hasta de Árbol de Navidad.

David Ibarra Moreno (Cartero, participó como Rey Mago).

"Emocionado señala: Nos caracterizamos con los disfraces de los reyes magos, preparamos nuestras bolsas de dulces para los niños y olvidamos cualquier problema o situación que tengamos en el trabajo para entrar completamente en el papel, cuando llegamos a las escuelas con los niños es tal su emoción, que se olvida cualquier pena que puedas tener, cantamos, bailamos, reímos y le enseñamos a los pequeños como escriban sus cartas, rotulen el sobre y lo coloquen en el Buzón Mágico. Les regalamos dulces y nos llevamos las cartas para ser contestadas".

¿Cómo son recibidos por los niños?

"Simplemente en su mirada, con su sonrisa te das cuenta que para ellos es algo muy especial, te transmiten una gran ternura por su inocencia y la ilusión que tienen de ver a los Reyes Magos." (David Moreno Ibarra)

"De manera alegre y hasta cierto punto inesperada, puesto que su alegría logra contagiar el alma de cada participante." (Osvaldo Barrera Pacheco)

"Huyyy, con mucha euforia, emoción y felicidad, están sorprendidos, es algo que no se esperan." (Mariana Ortega Villa)

"Con emoción los maestros y los niños con mucha ilusión y cariño hacia los Reyes Magos y Santa Claus." (Jesús Camacho Segura)

¿Cuál fue su experiencia al realizar esta actividad?

Participe vestida de duende, fue muy emotivo, los niños te contagian de su felicidad, fue una experiencia maravillosa y me encantaría volver a participar. (Mariana Ortega Villa)

En lo personal, cambio por completo mi manera de ver a la gente que se disfraza, es algo único y especial, es algo que alimenta el alma por competo y estoy completamente agradecido de haber participado como Rey Mago. (David Moreno Ibarra)

Pues igual que los niños sentir mucha emoción al disfrazarme de Rey Mago y ver que los niños me abrazaban, se reían conmigo y estaban muy felices. (Jesús Camacho Segura)

Es algo indescriptible puesto que cuando uno se disfraza y escucha a los niños se contagia de su pureza y en ese momento uno vuelve a ser niño y solamente basta un instante para tener la alegría que ellos emiten. (Osvaldo Barrera Pacheco)

Para finalizar la entrevista se abordó el tema: **¿Qué emociones o sentimientos se tienen al estar con los niños y hacerles conocer nuestro oficio?**

"Es algo bonito porque aparte de ser un trabajo a nivel gobierno, es fomentar una tradición que se ha perdido, y qué nosotros les mostremos a los niños por medio de escribir una carta, es un sentimiento padre ya que se empieza a incentivar el correo social con los más pequeños de la casa.

Hay emociones encontradas, nos tocó el caso de un pequeño que no tuvo las posibilidades de comprar su sobre e hizo su cartita en una hoja de su cuaderno, cuando la leímos notamos sinceridad e inocencia en sus palabras llenándonos de nostalgia al ver que no tenía la posibilidad, pero quería participar, quería saberse escuchado por los Reyes Magos de la manera que fuera posible, únicamente pedía a los reyes una bota de dulces y un carrito, y decidimos cooperarnos y llevarle en respuesta a su carta, el carrito y los dulces que pidió".

"Definitivamente indescriptible pues no hay palabras para describir lo que sienten ellos y lo que siente uno y respecto a nuestro servicio inculcarles que deben depositar sus cartas de correo social desde chiquitos para que no se pierda nuestro trabajo".

"Me dieron ganas hasta de llorar, solamente viviéndolo puedes sentir esta emoción es indescriptible, los niños te transmiten su inocencia, su felicidad en ese momento".

Nos es grato compartir el gran trabajo de nuestros compañeros del Centro de Reparto Naranjo, donde podemos darnos cuenta que se mezclan un sinfín de emociones y quizá hasta recuerdos de la infancia, su labor contribuye para preservar y mantener vivo el Correo, ya que mientras más se difunda y se fomente entre la población y sobre todo entre las nuevas generaciones quienes merecen vivir la experiencia de escribir una carta, continuara sumando años el oficio más antiguo de la humanidad.

Navidad en la Casa de la Cultura Postal

Redacción: M. Williams.

La navidad es una de las celebraciones más importantes en todo el mundo. Es un acontecimiento muy importante para nosotros, el final de un año, tiempo de regalos, festejos y reuniones familiares.

Por lo que, para continuar con esta emotiva tradición navideña, llena de alegría, entusiasmo y amor, la Casa de la Cultura Postal, realizó durante el mes de diciembre diferentes eventos en sus instalaciones.

Abrió sus puertas para que acudieran los pequeños en compañía de sus padres a escribir su carta a Santa Claus y si así lo deseaban tomarse la foto del recuerdo con Santa. Niños y niñas felices y emocionados escribieron sus cartitas a Santa Claus y porque no, también a los Reyes Magos, mismas que depositaron en un buzón especial instalado en el mismo recinto.

Por otra parte, se presentó la pastorela "Concha Duende, Al rescate de la Navidad", una pastorela no tan tradicional, sino más bien cómica, donde participó el personaje de Jaime Duende y su esposa, misma que causó risas y carcajadas entre los asistentes, quienes salieron complacidos.

Y para cerrar la celebración, se llevó a cabo un concierto de Navidad con música de jazz por Ejozz, integrado por Ivan Medina (guitarra) Jozz Edith (voz), quienes interpretaron Villancicos Navideños.

Marisela Arriola (Concha Duende)

Concha Duende, Al rescate de la Navidad

Ejozz

Ivan Medina (guitarra) y Jozz Edith (voz)

EL ENIGMÁTICO ORIGEN DE LOS REYES MAGOS

Adoración de los Reyes Magos.
Mosaico del s. VI. San Apolinar Nuevo, Italia

El transitar de los tres Reyes Magos *Melchor, Gaspar y Baltazar,* en el tiempo, en su cometido de hacer realidad los sueños de millones de niñas y niños de los cinco continentes del mundo la noche del 5 de enero, no dejará de cumplirse por los siglos subsecuentes mientras la ilusión y la inocencia de la niñez mantenga viva la presencia de los enigmáticos personajes provenientes del Oriente que le rindieron veneración y amor al hijo de Dios hace *2023 años*.

Desde entonces estos misteriosos personajes que año tras año mantienen viva la fantasía de los niños, gracias a que mamá y papá en su representación personal cumplen con sus deseos, en tiempos del rey Herodes, arribaron a Belén de Judea, cuando hubo nacido el Niño Dios para adorarlo y ofrecerle como regalos: oro, incienso y mirra.

El rey *Melchor,* un anciano de larga cabellera cana y luenga barba, le dio oro, símbolo de la realeza divina; el rey *Gaspar*, joven, imberbe de tez blanca y rosada, honró al niño que llevaría el nombre de Jesús ofreciéndole incienso, símbolo de la divinidad; y, el rey *Baltazar* de tez morena, le testimonió su amor a Jesús obsequiándole mirra, que significa que el hijo del hombre debía morir.

Todo un enigma envuelve el origen de los tres Reyes Magos. Lo que en la actualidad se conoce de ellos se debe más a la leyenda o tradición que a los hechos reales.

Las únicas referencias que se tiene sobre los tres Reyes Magos provienen del *Evangelio de San Mateo*, así como de otros testimonios eclesiásticos, grabados y frescos diversos donde se observan a los personajes en la adoración en Belén de Judea.

También se tiene conocimiento de los tres Reyes Magos por algunos textos apócrifos dados como veredictos a través de los siglos. Por ejemplo, hay quienes afirman que nunca fueron conocidos como reyes, sino como sacerdotes, sabios o magos.

No obstante, en los primeros siglos del cristianismo la palabra *"mago"* se convirtió en *"no grata"* para los cristianos, ya que recordaban la confrontación de *Simón el Mago* con los jerarcas de la iglesia cristiana, siendo acusado de hechicería. Por lo tanto *"los magos de Oriente"* o *"sabios de Oriente"*, como se les conoció en un principio a Melchor, Gaspar y Baltazar, al cabo del tiempo se les denomino *"Reyes Magos"*.

Asimismo, en un principio decían que el número de los magos fue indeterminado. En una pintura del *siglo III*, en la catacumba de los santos *Pedro y Marcelino*, figuran dos. Cuatro en un fresco del *siglo IV* de la catacumba de *Dimitila*. Ambas cavernas ubicadas en Roma. *La Iglesia de Siria* creyó que eran doce los magos, que prefiguraban los doce apóstoles. Algunas tradiciones de *la Iglesia Copta Ortodoxa* fundada en Egipto en el *siglo I* elevan el número hasta sesenta, y citan hasta los nombres de más de una decena

Tríptico de la Epifanía.
Museo de la Colegiata de San Cosme y San Damián, España

El Greco "Adoración de los Reyes Magos"
Museo Soumaya, México

de ellos, pero prevaleció el número de tres, determinando sin duda por la triple ofrenda al niño Jesús.

En el *siglo V*, el *Papa San León* habla de ellos como si hubieran nacido realmente y confirma el número de los Reyes Magos en tres. En el *siglo VI*, la iconografía les da a los ilustres personajes una premeditada diferenciación en la edad, dos de ellos son representados con barba y uno sin ella.

En el *siglo IX*, en el *"Liber Pontificalis"* de *Rávena* aparecen nombrados como *Melichior, Gathaspa y Bithisarea.*

Beda el Venerable recoge los nombres y atributos de los tres Reyes Magos en uno de sus textos: *"El primero de los magos fue Melchor, un anciano de larga cabellera cana y luenga barba. Gaspar era joven, imberbe, y Baltazar, maduro de tez morena".*

A raíz de este texto, los artistas pictóricos empezaron a presentar a los tres Reyes Magos de acuerdo a determinadas edades. De esta manera los enigmáticos personajes venían a simbolizar las tres edades de la vida: vejez, juventud y madurez, tal y como lo expresa el *"Catalogus Sanchtorum"* de *Petrus de Natatibus*, del *siglo XV*.

Otro dato de importancia es el origen de Baltazar. Aunque *Beda el Venerable*, ya lo mencionaba como de tez morena, durante siglos nadie imagino la existencia de un rey mago negro. Según la tradición, ellos eran originarios de Persia, por lo cual no podía existir un negro entre ellos.

Sin embargo, a partir del *siglo XIV*, por influencia de la vocación ecuménica de los predicadores, empezaron a dar un carácter de universal a los Reyes Magos. Desde entonces, simbolizan las tres razas humanas admitidas en la antigüedad: la europea, la asiática y la africana, y prefigurada por los tres hijos de Noé; *Sem, Jafet y Cam*, tal y como el *Antiguo Testamento* las define.

Asimismo, la tradición de representar a los Reyes Magos montados sobre animales va de acuerdo a su lugar de origen: *un caballo, un dromedario y un elefante.*

Pero, fuera de lo que se diga, se exprese o se apunte de la enigmática de los tres Reyes Magos, las niñas y niños del Tercer Milenio esperan ilusionados sus juguetes y regalos la noche del 5 de enero solicitados con anticipación por medio de una carta, misma que en días anteriores depositaron en las oficinas de correos, o la mandaron en el cordel de un globo, unos; otros, a la usanza tradicional colocaron su carta en sus zapatos.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa:https://es.wikipedia.org/wiki/Reyes_Magos

CARTA DE LOS REYES MAGOS A LA NIÑEZ MEXICANA

Queridos niñas y niños de todo México. Les parecerá extraño que seamos sus amigos los Reyes Magos quienes ahora les escribamos una carta para que la lean con detenimiento y sepan los motivos por los que les escribimos.

Los Reyes Magos estamos muy preocupados, como ustedes seguramente lo están, de lo que sucede en el mundo entero y en su país tan hermoso, que es México. No dudamos que las noticias sobre la violencia, la guerra, la pobreza, el maltrato

a la naturaleza y a los animales, la inseguridad les provoquen miedo y extrañeza y les hagan plantearse preguntas en el sentido de qué pueden hacer ustedes para evitar todo eso que está sucediendo.

Queremos decirles a todos ustedes que forman parte muy importante para buscar soluciones para mejorar y cambiar las cosas que están lastimando a su país tan hermoso, que les da a cada uno un suelo, una patria que los debe llenar de orgullo y de satisfacción, pero también, en la misma medida que les brinda la oportunidad de ser mexicanos, también ustedes deben preocuparse y ocuparse por él y cooperar para cambiar las situaciones que se vive en estos tiempos. Esto requiere hacer entre todos un esfuerzo grande para que haya mejores ciudadanos, mejores familias, más armonía y amor entre padres e hijos, y con ello propiciar que tengan un país donde se viva en convivencia sana, en paz, sin peligros y sin violencia.

En esto, ustedes, aun siendo muy pequeños de edad, tienen muchas cosas que aportar para transformar a su bello país. "¿Cómo?", se preguntarán. Nosotros, sus amigos los Reyes Magos, les diremos la respuesta: interesarse por lo que ocurre, informarse, hablar de ello con su familia y con sus amigos para buscar soluciones. Recuerden que su preocupación es como un granito de arena que pronto, con la participación de más niños y niñas como ustedes, se convertirá en una gran cantidad de propuestas para que México cambie, crezca y se viva en un ambiente de tranquilidad donde no haya miedo ni temor, ni en su familia, ni en las de los demás.

La fortaleza de México depende de todos sus ciudadanos y de ustedes los niños y las niñas mexicanos. Cada uno con su esfuerzo, entusiasmo y deseo de salir adelante harán que su gran nación salga también adelante, que crezca y sea cada vez mejor, sin miedo para las mujeres y las niñas, sin temor de caminar en las calles. Un México próspero que todos se merecen.

Cada uno de ustedes tiene un deber que cumplir, una tarea que realizar, un objetivo que alcanzar, ya sea en su escuela o en su casa. Y en la medida en la cual cumplan con lo que les corresponde, lograrán que su país supere sus problemas y continúe desarrollándose. Es una tarea colectiva en donde la voluntad, el entusiasmo y el empeño de niños y niñas es valioso y fundamental.

Es muy bonito que jueguen con los regalos que les trajimos la noche de Reyes, pero también piensen que no solo de juego está hecha su vida. Su familia, sus vecinos, sus maestros y los demás mexicanos esperan que se sumen a la gran tarea de hacer de México una nación próspera, fuerte y en paz.

Atentamente, sus amigos, los tres Reyes Magos: Melchor, Gaspar y Baltazar.

Cartas marcadas

Héctor Bonilla y Sofía Álvarez

FUERON DIFUSORES DE LAS CARTAS

El actor mexicano *Héctor Hermilo Bonilla Rebentun* y su esposa la actriz *Sofía Álvarez* llevaron por años la nostalgia, la melancolía, la tristeza y la alegría que infunden los escritos de las cartas al escenario teatral, para demostrar al público la importancia de la preservación del epistolario y el valor que tiene la palabra escrita a través del tiempo.

Bonilla que falleció el *viernes 25 de noviembre del 2022*, además de ser un extraordinario histrión, fue un gran difusor de las cartas. En su espectáculo, denominado *Cartas Marcadas*, que presentó en varios teatros de la República Mexicana, hace referencia a epístolas de grandes personajes de la historia mundial.

El matrimonio *Bonilla-Álvarez* se dio a la tarea de realizar una investigación amplia y minuciosa a fin de obtener cartas históricas de importantes personajes de la historia universal y adaptarlas a su espectáculo teatral, que de manera amena leían los contenidos de las epístolas seleccionadas dándole el toque histriónico y dramático.

Entre las cartas que presentaron están las misivas escritas por *María Estuardo*, la reina de Escocia *(1542-1587)* que escribió antes de ser ejecutada por conspirar contra la vida de Isabel I la reina de Inglaterra y contra la seguridad del reino, el *15 de octubre de 1586*, antes de cumplir los *45 años*.

Otra de las cartas que presentaban está la de un enfermo de Alzhéimer que en momentos de lucidez le escribe a su esposa despidiéndose, donde al final de la misiva le dice *"no sé si mañana me voy a acordar de quién eres"*.

Entre otras epístolas está la inocencia en la petición de una niña a *Abraham Lincoln*, el *16° presidente de los Estados Unidos de América*.

Dentro de su presentación teatral *Cartas Marcadas* también resaltaron epístolas de la Roma antigua; las de *Ernesto "Che" Guevara (Argentina 1928-Bolivia 1967), que escribió a sus hijos Hilda Beatriz Guevara Gadea, Aleida Guevara March,*

Héctor Bonilla

Sofía Álvarez

Camilo Guevara March, Celia Guevara March y Ernesto Guevara March.

Los testimonios históricos que se registran en el contenido de cada carta no hubieran quedado registrados de no ser porque fueron cartas que perduran hasta nuestros días y que los estudiosos y pensadores tienen la oportunidad de leerlas y consultarlas para el fin de sus propósitos literarios o de investigación.

En vida, *Héctor Bonilla* decía que la carta *"es una evocación nostálgica de algo que ya se fue, (en la actualidad) nadie escribe cartas, pero la relación epistolar tiene tanta historia que pensamos que era oportuno hablar de ello"*.

El actor que promovía junto con su esposa *Sofía Álvarez* su obra teatral que sólo presentaban en un dialogo abierto los dos que no necesitan de gran producción: *"viajamos los dos viejitos con una maleta"*, sostenía que los mensajes electrónicos trajeron consigo la pérdida de la sintaxis, la ortografía y la carencia de redacción.

"Las nuevas generaciones no experimentan el gusto de releer una carta por el placer de recordar".

Asimismo, comentaba en sus entrevistas con respecto a las cartas:

También considero que cuando una canción no tiene connotaciones comerciales y está dedicada a una persona, es una especie de carta; en el espectáculo tenemos cinco canciones. Escribí un disco en los *80´s*, canto una canción a mi mamá, una que le hice a Sofía y otra que le hice a mi país.

En su concepto personal, la actriz Sofía Álvarez, expresaba que las nuevas tecnologías nos han rebasado hasta el punto de convertir un celular en una oficina móvil: *"Todo va conforme a la época, pero uno añora sentarse, coger una pluma, escribir una carta, perfumarla, todo eso se ha perdido"*.

El espectáculo, *Cartas Marcadas*, que presentaron *Héctor Bonilla y Sofía Álvarez* por más de *10 años* tuvo como objetivo sacar a la luz la relación epistolar entre personajes de relevancia histórica, de gente común y corriente, de dictadores, niños; en fin, la comunicación escrita de la humanidad a través de varios siglos, que se ha perdido a consecuencia de la tecnología cibernética: WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook o Telegram Messenger.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: www.milenio.com

PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE EN CDMX

Se calcula que en la Ciudad de México hay más de *6 mil* personas que viven en situación de calle. Este sector de la población sobrevive en avenidas, veredas, plazas, puentes y registros telefónicos o de luz; en áreas degradadas edificios y coches abandonados, como espacio de vivienda y subsistencia, o utilizan para pernoctar lugares institucionales como albergues, o casas de asistencia de diferentes tipos de viviendas provisorias.

La organización de la sociedad civil, *"El Caracol"*, que trabaja con población callejera informa que en el espacio público se encuentran *4,354*; en albergues públicos y privados *2,400*, donde un *87.27%* son hombres y *12.73%* son mujeres.

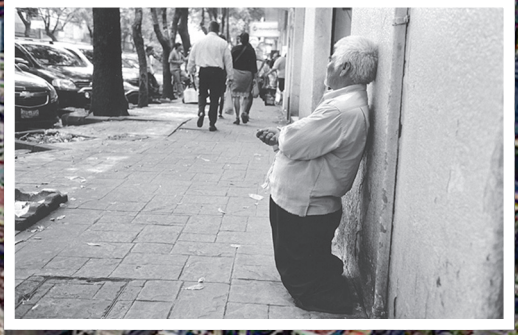
La mayoría se concentran en las alcaldías *Cuauhtémoc, Venustiano Carranza y Gustavo A. Madero.* En las que menos están presentes son: *Milpa Alta, Tláhuac y Xochimilco.*

El *82.66%* de los hombres tienen de *18* a *59 años*; un *11.29%* mujeres de *18* a *59 años*; niños *1.9%* y personas de la tercera edad *3.74%*, resalta El Caracol.

Un *38.6%* no son originarios de la Ciudad de México. El *89.8%* vienen del Estado de México, Veracruz, Puebla y otras entidades. Un *2.8%* son de El Salvador y Honduras.

Entre las causas por las que emigraron a la Ciudad de México se encuentra que un *53%* lo hizo por buscar trabajo; *20%* por otras razones; *10%* por buscar a familiares; *5%* por inseguridad en su lugar de origen, y otras.

Las razones por las que se integran a las poblaciones callejeras son *39%* por problemas familiares; *28%* problemas



económicos; *14%* por adicciones; *14%* por otros y *5%* por problemas de salud física o mental.

Entre sus adicciones se encuentran: alcohol *39%*; tabaco *32%* y drogas *29%*. Los estupefacientes que consumen son: activo (inhalantes) *34%*; mariguana *27%*, otras *24%*, piedra *8%* y cocaína *7%*.

La organización El Caracol ha encontrado en los dos últimos años que cerca de un *65%* de personas en situación de calle son de la Ciudad de México y Estado de México, un fenómeno local.

Tras la pandemia, han encontrado a más gente que viene de otros estados del país o bien del extranjero, principalmente de Centroamérica. *"Son personas que pensaron que aquí en la CDMX iba a estar mejor el tema de la pandemia"*.

Entre las causas de muerte de esta población se encuentran: homicidios o son calcinados; por accidentes de tránsito, enfermedades asociadas al consumo de solventes. Y otros fallecen en temporada de frío por hipotermia asociados u otras enfermedades.

"Las razones por las que las personas viven en la calle son muy diversas, desde niños homosexuales y niñas embarazadas que corren de su casa, menores maltratados, personas con adicción a las drogas y otras que no pueden pagar la renta, violencia intrafamiliar", de acuerdo a Ali Ruiz Coronel, investigadora del *Instituto de Investigaciones Sociales (IIS)* de la UNAM.

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Organización El Caracol y el IIS de la UNAM.

35 Aniversario
Centro de la Ciudad de México Patrimonio Cultural de la Humanidad

Museo del Templo Mayor

El Centro Histórico de la Ciudad de México celebró *35 años* de su declaratoria como Patrimonio Cultural de la Humanidad, por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura *(UNESCO)*.

Este sitio ubicado en el corazón de la capital mexicana tiene una gran importancia ya que ahí confluyen el pasado prehispánico, el presente moderno y el futuro de la sociedad.

Es un centro cultural que alberga hermosas construcciones como la Catedral Metropolitana, la más grande de América, el Palacio del Ayuntamiento, el Palacio Nacional, el Palacio de Minería, el Palacio de Correos; el zócalo, los vestigios de cinco templos aztecas, la Torre Latinoamericana.

El Palacio de Bellas Artes, la Alameda Central, el Museo Nacional de Arte, la Plaza Garibaldi, el Templo de San Hipólito, el Templo de San Fernando, el Edificio del Congreso Local, el Museo de la Ciudad de México, la Academia de San Carlos.

Entre otras edificaciones prehispánicas, coloniales, art decó, y otras arquitecturas modernas, grandes monumentos históricos que lo hacen patrimonio, no sólo de los mexicanos, sino de la humanidad.

El *11 de diciembre de 1987*, la Unesco lo declaró Patrimonio Cultural de la Humanidad. Es el más grande de América Latina y uno de los centros turísticos más importantes del mundo y el principal destino turístico de México.

Cuenta con cerca de *1,500* edificios, entre templos, museos, hoteles, tiendas, galerías, teatros y centros culturales, muchos de ellos catalogados como monumentos históricos o artísticos.

Esta declaratoria del Centro Histórico y de Xochimilco fue parte de la primera camada de

Palacio Postal

Palacio de Bellas Artes

bienes inscritos por México en *1987*.

En el marco de ese festejo, la Secretaría de Gobierno capitalina, adelantó que, a partir del *1 de enero*, contará con un nuevo plan de manejo *2023-2028*, coordinado por la Autoridad del Centro Histórico junto al Programa Universitario de Estudios sobre la Ciudad *(PUEC)* de la UNAM.

Cuyo objetivo es guiar las políticas públicas de dicha zona patrimonial para garantizar su conservación.

La preservación del patrimonio implica no solo los edificios y monumentos sino a sus habitantes, refiere las Oficinas de la Unesco en México. El *PUEC* subraya que hace falta para la preservación del Centro Histórico mayor coordinación entre autoridades y ciudadanos, así como políticas que vayan más allá de la duración de un gobierno.

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Gobierno de la CDMX, Secretaría de Cultura, Unesco.

365 Oportunidades para el Erotismo

Recién comienza un año y todo se convierte mágicamente en nuevo.

Arrancamos con energía y vitalidad toda clase de proyectos, buscando resarcir aquello que, por tiempo, espacio o desidia, abandonamos apenas hace unos días. Y es por completo normal sentirnos así de renovados, con nuevos bríos y esperanzas; es más: resulta muy saludable.

De no ser por estos "inicios", estaríamos perdidos entre la monotonía del "nada cambia" y la costumbre de "todo es igual".

Es sencillo entonces percatarnos de la posesión en ánimo que tenemos, que despierta, por consiguiente, las ganas para emprender en todo tipo de actividades, desde las financieras y vitales, hasta aquellas que prometen pequeños cambios que nos otorgan momentos muy gratos; y claro, las relaciones y la salud, no son ninguna excepción.

¡Vaya que es importante un nuevo año hablando de salud! De ello depende todo, ciertamente.

Sólo que este inicio de año te propongo un plan más que agregar a tu lista: erotismo los 365 días.

Así es: 365 oportunidades para desarrollar de mil y una formas la sensibilidad erótico afectiva, sexual, sensual y sensorial que merecemos y requerimos.

Un año completo al que puedas visualizar como un mapa donde comiences a organizar tus carencias, aquellos temas que te resistes a abordar, todos y cada uno de los aspectos que te integran y que por más que te has esforzado, no has podido concretar por dar paso a lo urgente, dejando de lado lo realmente importante: tú.

Se trata de comenzar organizada, puntual y paulatinamente con una agenda personalísima que te incluya de principio a fin, sin temor a enfrentarte, aunque duela, sin resquemor a visualizarte, alejando de ti, tus propios prejuicios; nada más claro que la imagen que ahora mismo tienes de ti, para a través de una planificación precisa, empezar a modificarla y no detenerte, hasta que lo consigas.

Suena complejo, pero te aseguro que es más simple de lo que imaginas, y puedes lograrlo.

Yo te ayudo.

Redacción: July Buendía.

Paso a Paso, pero siempre Eróticamente

Decir resulta la mayoría de las ocasiones, más sencillo que hacer, porque obviamente implica un esfuerzo intelectual y/o físico que nos requiere pensar, adecuar, planificar, organizar y ejecutar, y todos estos verbos unidos, sólo al leerlos, generan pereza.

Muchas veces, para llevar a cabo una sola acción, requerimos de alguien más; una fuerza que emocional, espiritual o físicamente, nos apoye, nos brinde el impulso que, durante el trayecto, se nos agota. Me sucede a mí, y segura estoy que no sólo a ti, sino a todos, porque somos seres que invariablemente, buscamos estímulo y aprobación.

Y por supuesto, aspectos más personales de nuestras vidas, e incluso íntimos, además de asustarnos, nos llevan a la búsqueda de empatía constante, tratando de reafirmar que lo que vivimos o sentimos, le ocurre también a alguien más. El sexo, la sensualidad, sexualidad y erotismo, confirman lo anterior.

Pero te quiero decir algo: se trata de ti y de nadie más, por lo que me encantaría compartirte que un primer paso, siempre es comprender tu propia importancia. Sí, la relevancia de tu existencia completa, es decir, física, mental, emocional, sexual y sensitiva, para que puedas apreciarte de forma integral, justo ahora que comenzamos un nuevo ciclo y que la oportunidad se apetece perfecta.

Reconocerte, siempre es sano, pero resulta trascendente en ámbitos de sexualidad y erotismo. Cuando poco a poco avanzas en comprender por qué eres así, qué te llevó a estar dónde estás y cómo es que te gustaría sentir y sentirte, es entonces que a partir de ello y sin agobiarte, un mundo de descubrimientos personales harás.

Porque cada vez que puedas identificar lo que sientes, por qué lo sientes, dónde y para qué, sabrás mucho más de ti, y esto a su vez, redundará en beneficios de todo tipo.

Saber de ti, tus deseos o tu piel, para nada es malo; al contrario, se trata de una práctica que insisto, puedes organizar como tus clases de canto, tus visitas al gym, aquellas comidas agendadas con amigos, las actividades en tu trabajo, etc. Es cuestión de mentalizarte en ti y para ti, sin posponer algo tan importante y vital, como tu percepción sensitiva, erótica y sexual.

Porque también de esto, dependen muchas cosas más, que poco notas, pero que bastante afectan.

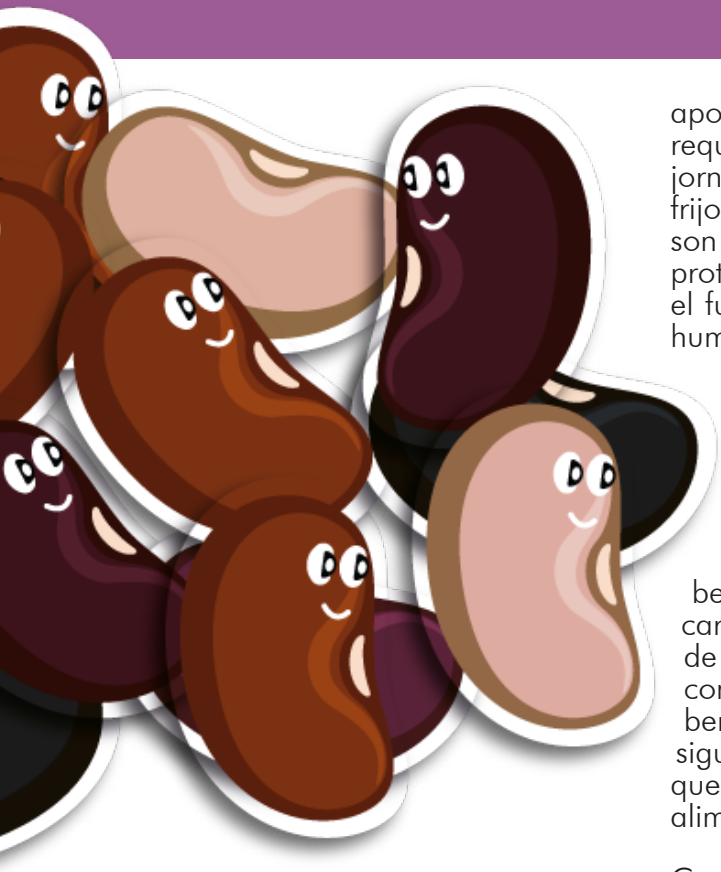
Anímate, estoy segura que te sorprenderás.

Redacción: July Buendía.

¡A COMER FRIJOLES!

Durante muchos años, el frijol ha sido considerado como un alimento al alcance de todos los sectores, principalmente de quienes no cuentan con los recursos suficientes para cubrir la alimentación de sus familias. Incluso ha sido ninguneado y discriminado por ser tildado como un alimento para pobres. Sin embargo, ¿sabían ustedes que investigaciones actuales llevadas a cabo por especialistas en nutrición y científicos en el ramo de la dietética humana han encontrado cualidades maravillosas en el frijol para el beneficio de la salud de las personas? Efectivamente así es y son varias las aportaciones alimenticias que tiene este producto. Los invito a leer este artículo que nos revela muchas cosas que no sabíamos de los frijoles.

Además de que son deliciosos y pueden prepararse de muy distintas maneras, dependiendo la región del país, el consumo diario de frijoles disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón y a mantener una buena salud general, debido a su alto contenido de fibra y almidón, asimismo no presentan alto contenido de azúcar y a pesar de que son ricos en carbohidratos, no aumentan de manera alarmante los niveles de glucosa en sangre y auxilian de manera muy notoria a reducir los niveles de colesterol. Como vemos, por estas cualidades los frijoles son una opción nutricional muy importante para las personas que padecen diabetes y requieren de alimentos no perjudiciales a sus niveles de glucosa.



La especialista en nutrición Fernanda Alvarado indica que una tasa de frijol cocido aporta más de la mitad del requerimiento diario de fibra de nuestro organismo. Añade que la sensación de saciedad que nos ofrece la ingesta de frijoles se debe a que los carbohidratos que contienen son una gran fuente de energía para el cuerpo humano, además de que el almidón actúa como alimento para las bacterias "buenas"v de nuestro intestino favoreciendo la salud digestiva.

Cabe decir, que la alimentación del mexicano, desde tiempos ancestrales, ha sido a base de dos granos infaltables en nuestra cultura y tradición culinaria: el frijol y el maíz, el cual bajo la presentación de tortilla hace la mancuerna ideal con los frijoles para aportar las proteínas necesarias que requiere nuestro cuerpo para aguantar jornadas de trabajo. Los tlacoyos de frijol, al criterio de nutriólogos expertos, son el alimento perfecto que reúne proteína, carbohidratos y cereal para el funcionamiento ideal del organismo humano.

De acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de Cambridge, una dieta rica en frijoles, reduce el colesterol en el cuerpo humano hasta en un 8.3 por ciento, con los consabidos beneficios preventivos de un paro cardiaco. De manera que dejemos de hacerle el feo a los frijoles y comámoslos con gusto, pues es en beneficio de nuestro organismo. Las siguientes son las recomendaciones que sugieren los especialistas en alimentación para el consumo de frijol.

Comer hasta 25 kilos de frijol al año; comer, como mínimo, una taza al día, lo que equivale a 200 gramos; el consumo de frijol debe estar por encima de la ingesta de productos de origen animal. Y a estas recomendaciones, también se deben sumar las propiedades y beneficios de esta leguminosa: son ricos en hierro; tienen alto contenido en fibra y baja presencia de azúcar; los carbohidratos que aportan ayudan a eliminar colesterol al organismo; una taza de frijol cocido aporta más de la mitad del requerimiento diario de fibra.

Así que, con todas estas cualidades, comamos diario frijoles, amables lectores.

Redacción Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Wikipedia y el periódico Excélsior.

En celebración al Día de San Valentin

BUZÓN ABIERTO OBSEQUIARÁ 5 LIBROS DEL ESCRITOR ANTONIO BERTRÁN "DAMAS Y ADAMADOS".

A LOS PRIMEROS 5 COMPAÑEROS TRABAJADORES QUE HAGAN LLEGAR A ESTA REDACCIÓN UNA CARTA POR CORREO TRADICIONAL DONDE NOS EXPRESEN LO QUE SIGNIFICA PARA USTEDES LA AMISTAD.

A LA SIGUIENTE DIRECCIÓN: CALLE FRANCISCO JAVIER MINA 101 COL. GUERRERO, ALCALDÍA CUAUHTÉMOC C.P. 06300 CDMX.