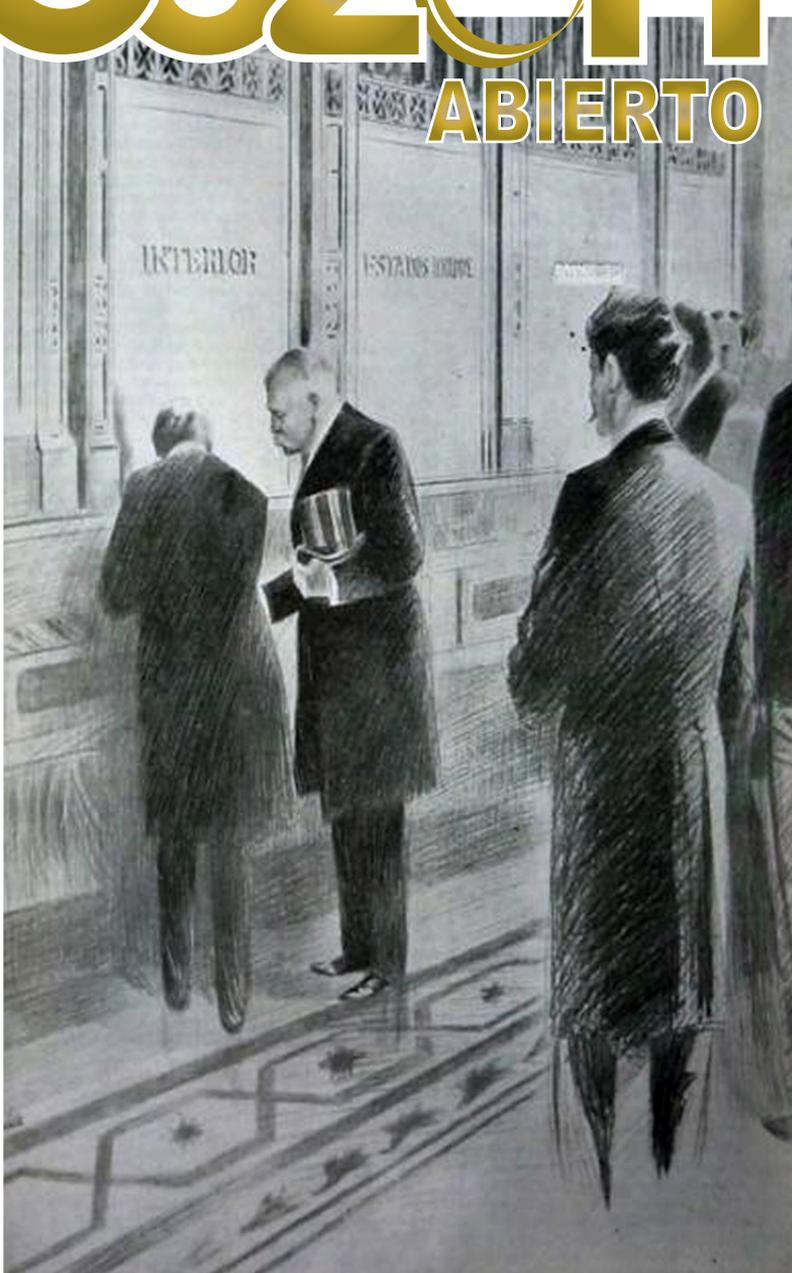


buzón

ABIERTO



Inauguración del Palacio de Correos 1907.
El Gral. Díaz depositando la primera tarjeta postal en los buzones.

Editorial	3	Un año de muchos obstáculos.
Con destino a...	4	Un paraíso para enamorados en Yucatán.
Sello Humano	6	Mikael amor por el correo tradicional.
Joyas Filatélicas	8	Febrero mes del amor y del Año Nuevo Lunar Chino.
Familia Postal	11	Sanitización en oficinas postales.
Valor de Palabra	12	<ul style="list-style-type: none">• Nunca es tarde para empezar a ahorrar.• Adicción a dispositivos electrónicos.• La deliciosa tradición de comer tamales.• El encanto del flamante Palacio Postal.
Sabías que...?	24	Amistades verdaderas, un tesoro de vida.

Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero, C. P. 06300
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 113

Responsable de Sección

M. Williams
Vicente Ramos
Ricardo Flores

Diseño

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

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

UN AÑO DE MUCHOS OBSTÁCULOS

Este año que iniciamos estará plagado de varios obstáculos que inevitablemente frenarán el crecimiento como país y harán más complicadas las condiciones de vida de los mexicanos. Registra la macroeconomía la tasa de inflación más alta desde hace veinte años, lo que provocará una pulverización en automático del aumento a los salarios mínimos, a la par del encarecimiento de los productos necesarios para la subsistencia que integran la llamada Canasta Básica. El crecimiento de los niveles de desempleo también registra ya un incremento, debido a que varias empresas cierran las fuentes de empleo por falta de recursos ante el déficit de ventas de sus productos.

Este panorama se traduce en efectos colaterales para otros rubros de nuestra dinámica nacional, como en el sector salud, atención a la educación, acceso a vivienda, incremento de intereses en el otorgamiento de créditos personales y en el pago de deudas con instituciones bancarias, entre otros aspectos. Esta realidad, según especialistas en economía, tanto de Banco de México, como de instituciones bancarias particulares, se prolongará por un largo tiempo, en donde el tipo de cambio peso-dólar fluctuará principalmente al alza.

Ante ello, debemos cerrar filas para hacer frente a esta contingencia que nos puede llevar a un retroceso considerable en nuestro desarrollo y crecimiento. Es momento de que tanto el Estado mexicano, las autoridades de economía federales, las instancias gubernamentales locales, los grupos

empresariales nacionales, los sindicatos, los productores del campo, formemos un dique que contenga esta ola inflacionaria. El ambiente de división y polarización que ha caracterizado a los primeros tres años de la presente administración debe quedar atrás. Se necesita más que nunca de la unidad de todos los sectores para reorientar el camino de crecimiento de México. No cabe la fragmentación, el enfrentamiento y la radicalización. Regresar a esquemas de inflación de tres dígitos sería un suicidio para el país. No estamos en condiciones para aguantar un fenómeno de esa magnitud como se vivió en la década de los años ochenta, donde las autoridades financieras tuvieron que tomar medidas desesperadas para contener el desbordamiento económico en todo el territorio nacional.

Por lo que respecta a las organizaciones sindicales, nosotros tendremos un papel relevante en esta lucha de contención de la ruina financiera y económica. Una de las estrategias centrales que debemos enarbolar es el del incremento de la productividad y estar conscientes que las condiciones económicas no son propicias para la mejoría salarial.

En nuestro Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México" encontrarán las autoridades de nuestro sector un elemento de unión, de solidaridad y de participación diaria para formar un eslabón más en la cadena de contención contra los efectos que las condiciones económicas pudieran causar. Sabemos que, a mayor unión, será más grande la fuerza de participación y que es momento de sumar no de dividir.

UN PARAÍSO PARA ENAMORADOS EN YUCATÁN

Para este mes del amor y la amistad, tenemos reservado para todas las parejas de enamorados que nos favorecen con su lectura un destino que les resultará ideal para seguir manteniendo muy viva la flama del amor, aunque desde luego es también recomendable para toda la familia que desee conocer de la naturaleza y belleza sin igual que esconde este rincón del estado de Yucatán en el sureste mexicano.

Entre Quintana Roo y Yucatán, específicamente en el municipio de Tizimín, nombrado Pueblo Mágico por su atractivo natural, histórico y cultural, se localiza una tranquila playa que se distingue por su extensa zona de arena blanca y aguas apacibles que invitan al visitante a sumergirse para refrescarse del calor intenso de la zona. Su oleaje es muy suave y apacible y su agua de un hermoso color azul turquesa muy parecido al de todas las playas del Caribe mexicano. Esta playa se llama El Cuyo y es muy poco concurrida aún por el turismo nacional, sólo el turismo local la visita generalmente.

Este destino está localizado dentro del Parque Natural Ría Lagartos (así, ría en femenino de río), que fue declarado por la Unesco como Reserva de la Biósfera por su gran riqueza natural y un impresionante hábitat. Este paisaje tropical es único en el país, en tanto que se observan manglares que cambian de color dependiendo de la época del año, así como una laguna roja donde miles de flamencos rosados han hecho su sitio ideal para vivir.

Regresando a la descripción de la playa, les diremos que "El Cuyo" recibe su nombre del poblado de pescadores muy cercano, que se puede visitar a pie desde la playa para





observar sus casitas de madera con colores muy llamativos. O bien para acompañar a los pescadores que cada mañana salen temprano para aprovechar la marea alta y atrapar en sus redes pulpos, camarones, caracoles, pescados para la venta o consumo familiar.

Aparte de la encantadora playa El Cuyo, los visitantes pueden ir al faro que se encuentra muy cerca de la playa. Debajo de éste se localizan ruinas mayas cubiertas por la naturaleza, pero que dejan entrever la riqueza cultural de esta civilización; además desde la cúspide del faro se contempla en todo su esplendor una panorámica de la playa. Todo esto enmarca lo que busca cualquier viajero y que lo encuentra en El Cuyo: escenarios naturales, rústicos y solitarios; aguas tranquilas para nadar sin peligro para los pequeños de la familia, o bien para recordar los ratos de conquista con la pareja. A este lugar paradisíaco también arriban tortugas marinas que encontraron en este refugio un sitio ideal para desovar en los meses de junio y agosto.

Y como la gastronomía también es algo muy importante para redondear un viaje inolvidable, en El Cuyo la comida típica son los mariscos al gusto y pescados fresquísimos, además de la cochinita pibil, el relleno negro, panuchos, sopa de lima.

Y si usted dispone de tiempo después de visitar El Cuyo, puede dirigirse a Playa Cancuncito, que se encuentra a sólo 30 minutos de El Cuyo. Cabe decir que esta playa es calificada por los yucatecos como una de las playas vírgenes más bonitas del estado.

Así que planeé unas vacaciones a este hermoso destino. No se arrepentirá. ¡Buen viaje! 🌴

Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del estado de Yucatán.

MIKAEL

AMOR POR EL

CORREO TRADICIONAL

Redacción: Ricardo Flores.

La fascinación de las niñas y los niños por el correo tradicional ha ido creciendo año con año, cuando en diciembre y enero acuden a las oficinas postales a escribir sus cartas a Santa Claus y los Tres Reyes Magos y depositarlas en los 337 buzones que instala el Servicio Postal Mexicano en todo el país.

El Organismo descentralizado del gobierno federal SEPOMEX informa que en los últimos años más de 22 mil cartas reciben de pequeñas y pequeños para estos emblemáticos personajes.

Esta experiencia de conocer y ejercer la comunicación epistolar se ve reflejada en los talleres de manualidades escolares donde alumnos de preescolar y primaria, por propuesta e iniciativa propia escriben cartas y conocen los pasos que deben seguir para enviarlas a un destinatario, ya sea familiar o amigo.

Un ejemplo de ese amor e interés por el correo tradicional lo tenemos en Mikael Daniel, un pequeño del preescolar Gabilondo Soler "Cri Cri"



(Huatulco Oax.) de tan solo 5 años, quien confeccionó como una actividad escolar una gorra de cartero, un buzón y un sobre, además de escribir cartas a familiares y amigos.

Pero ¿Cómo nace el interés de Mikael Daniel por el correo tradicional al grado de elaborar con todo detalle a base de papel y cartón la gorra simbólica que usan los carteros; asimismo, un buzón y hasta el interés de escribir cartas?

Su mamá Mirsha Daniel en entrevista con Buzón Abierto nos expresa que, como parte de las actividades educativas del preescolar las niñas y niños llevan a cabo varias dinámicas, entre ellas conocer los medios de comunicación, entre los que se encuentra el correo tradicional, medio que seleccionó y encantó a Mikael.

¿Señora Mirsha quién orientó a Mikael para llevar a cabo la manualidad?

Desde muy pequeño Mikael ha mostrado interés por el Servicio Postal. Está aprendiendo a escribir y a raíz de esta actividad decidió enviar una carta a su primo en Cd. Lerma, Estado de México, escribió todo el texto él solo. Como su madre creo que es muy importante acompañar su entusiasmo e inculcarle respeto por una Institución mexicana tan querida.

En casa está supervisado por mí en todo su desempeño escolar. Nos emocionó mucho la manualidad porque el vivir cerca de la oficina de correos nos contagia del trabajo de los carteros y empleados postales. Recibir y enviar correspondencia es una práctica común con nuestros amigos.

¿El ejercicio preescolar cómo fue calificado por su maestra?

Recibió felicitaciones de su maestra por la originalidad del buzón y la confección de la gorra.

A Mikael Daniel no sólo le entusiasmo confeccionar la gorra, el buzón y el sobre, también disfruta escribir y mandar la correspondencia; acudió a la oficina postal, compró la estampilla y depositó la carta en el buzón. Lo hizo lleno de alegría, y con emoción le preguntó a su mamá cuándo le llegaría la carta a su primo.

¿Mikael continúa escribiendo cartas a su primo o a otros familiares? ¿Ha recibido también cartas a raíz de la que le mandó a su primo?

Mikael sigue escribiendo cartas y espera

con entusiasmo los envíos que le llegan de Europa.

¿Cómo mamá qué acciones a tomado para que Mikael tenga admiración por el Correo Mexicano?

Siempre recibimos al cartero con mucha emoción, Mikael sabe que es un trabajo muy bonito el entregar correspondencia. Se alegra cuando llevamos cartas o paquetes, pero más aún cuando recibe la correspondencia.

Mikael es como todos los niños travieso, juguetón, alegre. Es un niño que disfruta la vida en su comunidad, en Santa María Huatulco, Oax.; ama el mar y la naturaleza; le gusta cantar, bailar, andar en bicicleta y jugar con sus amigos, es su alegría. Y hoy le agrada escribir cartas y espera con emoción la llegada del cartero. 📧



Febrero mes del Amor y del Año Nuevo Lunar Chino

Febrero, además de ser el mes del Amor y la Amistad, también se festeja el Año Nuevo Lunar Chino 4719 y según el calendario asiático inicia el 1 de febrero de 2022 y hasta el 21 de enero de 2023. Y su cálculo parte desde el año 2697 antes de Cristo.

Ante ello, el Servicio Postal de EE. UU., para celebrar estas dos fechas conmemorativas del segundo mes del año emite tres estampillas. Dos de la celebración del amor de la serie LOVE que produce desde 1973. La tercera con el diseño del animal que gobernará en el año 2022: El Tigre.





En el serial LOVE que cumple 49 años de estarse emitiendo, el Servicio Postal de EE. UU. celebra al amor con la alegría que traen las flores. Capturando con éxito "el deleite y la exuberancia del amor", señala el texto de su tarjeta informativa.

Las dos estampillas postales inspiradas en el antiguo arte popular europeo, detallan con ilustraciones y diseños similares tres flores redondas y estilizadas que se extienden simétricamente a lo largo de la parte superior, con flores redondas más pequeñas en cada una de las esquinas inferiores.



Otra característica técnica de las dos estampillas LOVE, "es el color de fondo, de un sello es azul polvo y el otro es coral. Las enredaderas retorcidas que sostienen pequeñas flores de múltiples pétalos, crean formas abstractas de corazón", subraya la ficha informativa y añade:

"Las flores pueden simbolizar muchas cosas: romance, por supuesto, pero también amistad, simpatía, gratitud, felicitaciones. No sólo son simbólicas y hermosas, sino que las flores pueden tener beneficios más tangibles. Los estudios han demostrado que las flores pueden aumentar la felicidad, disminuir el estrés y crear una atmósfera relajante".

Las dos estampillas estuvieron bajo la elaboración de Greg Breeding, director de arte; y de Bailey Sullivan quien creó el arte original y diseño de los sellos.



JANUARY 14, 2022 • ROMEO, MI 48065
FIRST DAY OF ISSUE



JANUARY 14, 2022 • ROMEO, MI 48065
FIRST DAY OF ISSUE



Referente a la estampilla del Año Nuevo Lunar del Tigre se utilizó el naranja como color predominante, característico de las marcas de los tigres de bengala y que se dice que es uno de los colores de la suerte para las personas nacidas durante el Año del Tigre, la máscara del tigre en el diseño del sello incorpora elementos con un significado simbólico.

La tarjeta informativa del Servicio Postal de EE. UU., indica que diversos patrones y detalles se crearon teniendo en cuenta el estilo de los textiles asiáticos, así como las flores verdes que representan la llegada de la primavera, que el Año Nuevo Lunar también señala en la cultura china.

El motivo sobre la cabeza del Tigre, impreso con papel de aluminio púrpura, hace referencia a los temas celestiales del zodiaco chino.

En el panel de la estampilla, las ilustraciones simplificadas de los 12 animales del zodiaco están impresas con papel de aluminio dorado.

El Año Nuevo Lunar es uno de los días feriados más importantes del año para muchas comunidades asiáticas en todo el mundo, y es celebrado principalmente por personas de origen chino, coreano, vietnamita, tibetano, mongol, malayo y filipino, quienes durante la festividad de una semana o 15 días las comidas familiares, los fuegos artificiales y los regalos sorprenden.

El director artístico Antonio Alcalá diseñó la estampilla de la cara del tigre con ilustraciones originales de Camille Chew. ©

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: USPS (Servicio Postal de EE. UU).



SANITIZACIÓN EN OFICINAS POSTALES

Redacción: M. Williams

En virtud de que el virus Covid 19 ahora en sus diferentes variantes (Omicron, Delta) se sigue propagando y los contagios no se detienen y van al alza, nuestro Dirigente Sindical Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, da seguimiento y está atento de cómo está afectando a sus agremiados, por lo que no ha dejado de apoyar económicamente a nivel nacional a los Secretarios Generales Estatales y Regionales, para la compra de Líquido Sanitizante para llevar a cabo la respectiva desinfección, sanitización e higienización en aquellas oficinas o centros postales de su entidad que han resultado afectados por los contagios. 🇲🇽



Coordinación Administrativa Chiapas.



Las Casas Chiapas.



CEDIS Tuxtla.

NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR A AHORRAR





Como lo dijimos en el número de enero 2022 de Buzón Abierto, publicaremos una serie de artículos relacionados con el ahorro personal y familiar que es un hábito fundamental para acceder a una mejor forma de vida para todos. En especial hablaremos de las afores, que son instrumentos de ahorro para el retiro, pero también para que niños, jóvenes y adultos guarden dinero que les dejará intereses para incrementar el capital inicial. En este número hablaremos de los beneficios de una educación financiera y los beneficios del ahorro.

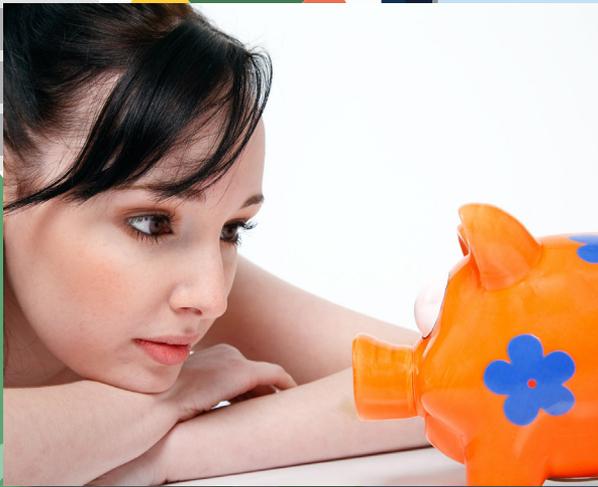
Uno de los elementos básicos para tener control de las finanzas familiares y personales es la elaboración de un presupuesto, herramienta con la cual se logra un mejor control de gastos e ingresos y por ende una correcta administración del dinero. La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) define al presupuesto como el registro detallado por escrito de tus ingresos y gastos durante un plazo de tiempo determinado. Sirve para tener un control de tus gastos, identificar los que son innecesarios, conocer tus posibilidades de ahorro para lograr tus objetivos y saber cuál

es tu capacidad de pago para evitar contraer deudas que no puedes cubrir.

Asimismo, especialistas en finanzas personales indican que el presupuesto sirve para entender que en ocasiones quizá no haya el suficiente dinero para comprar todo lo que se desea. Mejora la distribución del dinero que tenemos y, por ende, fomenta el hábito del ahorro. Una vez diseñado nuestro presupuesto, entonces se recomienda considerar la apertura de una cuenta AFORE, la cual brinda una serie de beneficios, como los siguientes:

Te da rendimientos competitivos, es sencillo abrir una cuenta y sin costo; los ahorros depositados están seguros en este tipo de instrumentos financieros. Asimismo, adicional a tus aportaciones obligatorias en tu cuenta AFORES para el retiro, puedes ahorrar voluntariamente, la cantidad que desees, una vez diseñado tu presupuesto; puedes hacer retiros parciales o totales de tus aportaciones voluntarias cada dos o seis meses, dependiendo de la AFORE donde te encuentres registrado.

Debes considerar también que si trabajas o has trabajado para el

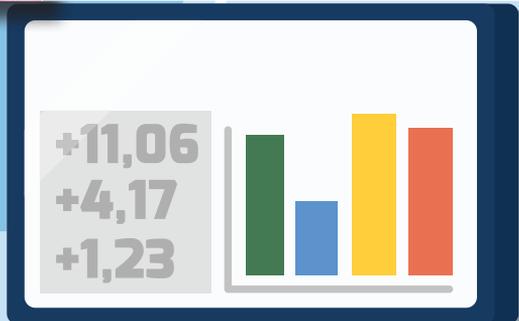


Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) tienes una cuenta de AFORE asignada. O bien si eres trabajador o trabajadora independiente, puedes acercarte a una AFORE y abrir tu cuenta individual de ahorro para el retiro. Es importante que tomes en cuenta que, si vas a elegir una AFORE, debes considerar la comisión que cobra, el rendimiento que da y los servicios que ofrece.

Lo importante es que te decidas a iniciar una disciplina de ahorro, y si es a temprana edad mucho mejor, puesto que de esa manera estarás asegurando un mejor futuro para ti al momento en que dejes de trabajar. Recuerda que uno mismo se labra su futuro.

Para mayor información, consulta las siguientes direcciones electrónicas:
www.gob.mx/consar
www.condusef.gob.mx 

Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: Suplemento periódico Reforma Afores, ahorro para el retiro número especial.



ADICCIÓN

A DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS



La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró oficialmente la adicción a los videojuegos como una enfermedad mental prevenible y tratable.

El 1 de enero de 2022 entró en vigor la undécima edición de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados (ICD-11), el estándar global de la organización para la información sobre diagnóstico de salud.

Según define la OMS, el trastorno por uso de videojuegos "se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, que puede ser en línea o fuera de línea". Además, se manifiesta en aspectos como "el deterioro en el control sobre el juego, incremento en la prioridad dada al juego respecto a otros intereses y continuación de ese incremento a pesar de que tenga consecuencias negativas".

Ahora que la adicción a los juegos es oficialmente una enfermedad mental, los países que integran la Organización Mundial de la Salud tendrán que contemplar el tratamiento y las medidas de prevención para su promulgación en este 2022.

En la actualidad aumenta el uso indiscriminado de dispositivos digitales y electrónicos. El empleo desmedido puede conducir tanto a niños, adolescentes y adultos, a problemas de salud graves que se pueden prevenir a tiempo. "Deben de hacer uso correcto y medido de ellos; de lo contrario si se exceden en su manejo puede afectar considerablemente la salud visual, auditiva, músculo esquelético y mental.

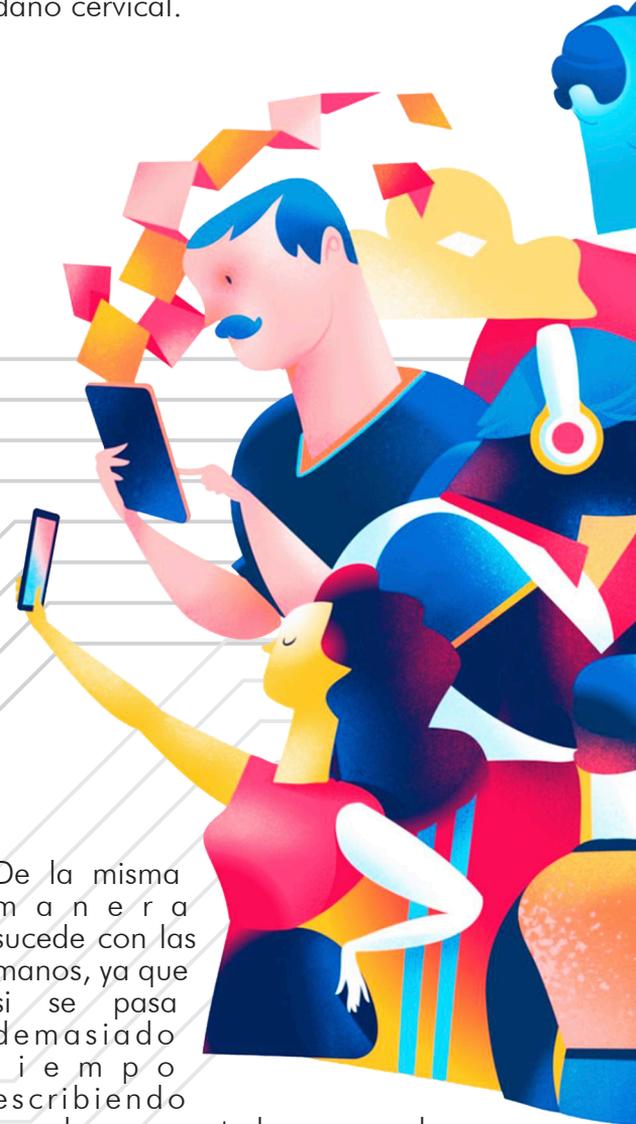
Así mismo, "Los aparatos electrónicos audiovisuales generan aislamiento; su uso constante puede provocar otro tipo de complicaciones relacionadas a los estados de ánimo, como es la depresión. Además, al pasar mucho tiempo en un solo lugar se favorece el sedentarismo, lo que permite ser más propenso al sobrepeso, obesidad, diabetes o hipertensión".

La médica Alicia Hernández Vargas, pediatra con especialidad en rehabilitación neurológica, adscrita al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) México Oriente, al precisar lo anterior afirmó que mujeres como hombres de todas las edades que viven prácticamente pegados a una PC, celular o cualquier dispositivo móvil "no cumplen con el horario de sus alimentos, por lo que el cerebro no se concentra en el proceso digestivo y no genera la sensación de hambre, ni de satisfacción".

La especialista explicó que otro de los problemas de salud que conlleva el abuso constante de los aparatos digitales es el visual, ya que estar expuesto por varias horas ante una pantalla afecta la lubricación de los ojos, provocando resequedad, infecciones y termina afectando el descanso nocturno. "Otra molestia relacionada con las

novedades tecnológicas, en particular al usar una PC, laptop o consola de videojuegos, se relaciona con la postura en la que encuentra el cuerpo, puesto que una inadecuada posición puede provocar dolores musculares o daño cervical.

De la misma manera sucede con las manos, ya que si se pasa demasiado tiempo escribiendo en la computadora, puede desarrollarse problemas en los tendones como el síndrome del túnel carpiano o el llamado "dedo en gatillo", producido por el uso excesivo de videojuegos o el envío constante de mensajes.



Por lo que respecta al uso continuo de los audífonos con volumen alto provoca lesión o trauma acústico, acelerando la pérdida de audición afectando al oído interno y las células que se encargan de la transmisión del sonido.

"Si ya existe un problema de audición, se debe recurrir al otorrinolaringólogo o al audiólogo para que realice una audiometría que permita conocer qué tanto se escucha y la calidad con la que se hace".

La médica pediatra Alicia Hernández Vargas, indica que en el caso particular de las niñas y niños de 0 a 12 años la Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría establecen 6 razones para limitar a los infantes el uso de pantallas (televisión, celular, tabletas electrónicas, computadora, videojuegos), ya que el exceso de uso conlleva a lo siguiente:

- Desarrolla emociones adictivas.
- Limita su capacidad de relacionarse.
- Mayor riesgo de depresión o ansiedad infantil.
- Sedentarismo que eleva el riesgo de obesidad.
- Limita su desarrollo personal (imaginación y creatividad).
- Altera su ciclo de descanso por exceso de estímulos visuales.

Por lo tanto, las instituciones pediátricas recomiendan que el uso de los dispositivos electrónicos en los impúberes de 0 a 2 años, cero horas; de 3 a 5 años, una hora al día; y de 6 a 12 años, 2 horas al día.

La especialista hace un atento llamado a la población en general en el manejo y tiempo de uso de los dispositivos móviles y con ello prevenir consecuencias a la salud a mediano y largo plazo. 🎧

Para evitar este tipo de complicaciones se recomienda: reducir el tiempo que se utilizan los auriculares, no superar el 6% del volumen que usualmente permiten los reproductores de música; evitar los ambientes ruidosos o utilizar protectores auditivos.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Revista Digital Proceso; Entrevista con la médica Alicia Hernández Vargas, pediatra con especialidad en rehabilitación neurológica.

LA DELICIOSA TRADICIÓN DE COMER TAMALES

Alguna vez te has preguntado porque el día 2 de febrero se acostumbra en México comer tamales.

Te contaré su origen. La elaboración de los tamales viene desde la época prehispánica. Nuestros antepasados conmemoraban el primer día del año azteca en honor a Tláloc, Chalchiuhtlicue y Quetzalcóatl, y este alimento formaba parte de su ofrenda.

Los tamales siempre estuvieron presentes en las ofrendas a los dioses, sobre todo porque están hechos de maíz, el material que se dice que los dioses utilizaron para crear al hombre. ¿Recuerdas la leyenda del Popol Vuh, el libro sagrado de los mayas?, bueno, pues éste cuenta que después de varios intentos fracasados por parte de las deidades para crear al hombre con distintos materiales, fue el maíz el que finalmente les permitió darle vida.

Durante la conquista de Tenochtitlan por los españoles, los frailes se dieron a la tarea de evangelizar, por lo que se mezclaron las tradiciones prehispánicas con las católicas, dando paso a ritos con características únicas como las que se dan durante el Día de la Candelaria, siendo los tamales parte de las festividades.

El principio de la celebración del día de la Candelaria da inicio con la Navidad, con el nacimiento de Jesús. Muchas familias mexicanas colocaron un Nacimiento en su hogar durante las fiestas decembrinas y comieron Rosca el 6 de enero, en un acto simbólico para recordar el día en que Melchor, Gaspar y Baltazar (los Tres Reyes Magos) ofrecieron oro, mirra e incienso al recién nacido niño Jesús.

Aquellos, que en su deliciosa rebanada sacaron al "muñequito" se convierten en los "padrinos del Niño" y tienen que ofrendar tamales el 2 de febrero, día en que según la tradición se "levanta" al Niño Dios del pesebre para "vestirlo" y continuar con la ruta católica que pasa por los Carnavales que se festejarán en marzo, la Cuaresma y el Miércoles de Ceniza, hasta terminar con la Semana Santa.

Todavía en los mercados o en las zonas más tradicionales de México, hay lugares donde "visten" a los Niños Dios como parte de esta fiesta popular. El primer año lo visten de blanco, sin corona ni trono. El segundo ya puede llevar un traje de color y es hasta el tercer año cuando lo visten como Rey, como el Emperador del Universo, y le colocan una corona y su trono porque ya puede realizar milagros.

¿Pero porque comemos tamales y no otro platillo?

Comer tamales en esta fecha es un capricho gastronómico. Similar a casi todas las fiestas mexicanas, "La Candelaria" es la mezcla de tradiciones prehispánicas y católicas. Así como se festeja la presentación de Jesús al Templo de Jerusalén, de esta forma



Sonorense



Zacahuil



Elote



Chaya



Oaxaqueños



Verde, Rajas



Dulce



Güemes



Corundas



Mucipollo



nuestros antepasados conmemoraban el primer día del año azteca en honor a Tláloc, Chalchiuhtlicue y Quetzalcóatl.

Ahora ya sabes por qué comemos tamales, que se acompañan con atole de diversos sabores, durante esta fiesta. En realidad, es una ofrenda al Niño Dios o a los dioses prehispánicos.

Como dato adicional, en la República Mexicana existen más de 500 tipos de tamales, te mencionaremos algunos.

En Coatetelco, Morelos: los Tlaconextamalli o tamales de ceniza. Los tamales de semilla de huazontle, especiales para Semana Santa.

En Aguascalientes: los tamales de frijol con rajas, piña con rompo, piñón con biznaga y dulces de cacahuete.

Los tamales oaxaqueños en la zona del Altiplano y sur del país.

En Baja California: los tamales de Güemes, con carne de puerco y pollo, aceitunas, pasas y aceite de oliva. Los tamales de Anís para algunas ofrendas

de Día de Muertos.

En Campeche: los tamales con una sofisticada salsa de chile guajillo, achiote, jitomate, ajo, cebolla y especias; su relleno contiene, además de la masa y carne de puerco, aceitunas, alcaparras, pasas y almendras. Parecidos los hacen en la costa de Chiapas, agregando zanahoria y papas picadas, chícharos, pimienta y huevo cocido.

Por su parte, en Coahuila y otros estados del norte: los tamales muy pequeños en hoja de mazorca, que suelen rellenarse con carne deshebrada y salsa de chiles secos.

En la Comarca Lagunera: los tamales de espinacas; y en Colima, los tamales regios con arroz y costillas de cerdo.

¿Cuál es tu favorito o el más raro que has comido? 🤖

Redacción: M. Williams
Fuente Informativa: Revista México Desconocido.

El Encanto del Flamante Palacio Postal



Pareciera que los años no pasan por su formidable coraza. Se le ve imponente, soberbio y formidable. Cualidades que no tienen sus vetustos vecinos que muestran decadencia, deslustre y deterioro.

Los continuos remozamientos que le han dado a su exterior como a sus vestigios internos le permiten lucir majestuoso, magnánimo y señorial como ninguno. Ni quién creyera que el Palacio Postal acaba de cumplir 115 años de vida activa al servicio de México y el mundo.

Por sus pasillos, escaleras y salones transitan, cientos de personas todos

los días, vibran de energía; en las áreas de trabajo hay empuje, brío. Un gran número de empleados postales y carteros reciben, clasifican y entregan cientos de cartas, tarjetas postales y paquetería.

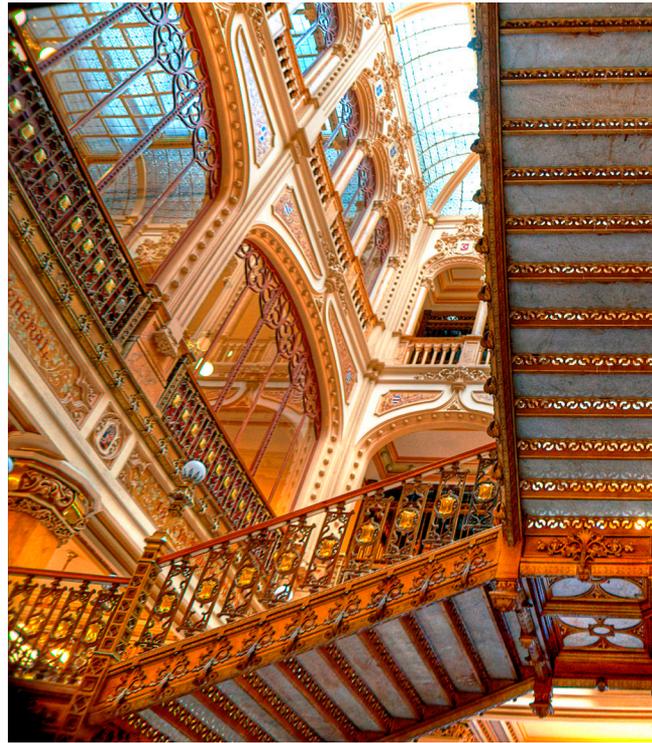
En los patios hay algarabía; en los pórticos y galerías oscilan voces diversas, propias y extranjeras se entremezclan divertidas y no dejan de exclamar lo bello del recinto, que muestra con orgullo sus componentes arquitectónicos de diferentes épocas y estilos: medieval, renacimiento, gótico, veneciano, mudéjar y plateresco.



Adamo Boari
(1863-1928)



Gonzalo Garita
(1867-1921)



Sus creadores el Arquitecto Adamo Boari y el Ingeniero Gonzalo Garita lo hicieron bello e inmortal. Mientras que Boari le dio perfección, finura, excelsitud y magnificencia, Garita le afirmó persistencia, firmeza, solidez, aplomo y fortaleza para varios siglos de vida.

Sus arcaicos vecinos como el Palacio de Minería construido entre 1797 y 1813 por el escultor y arquitecto español valenciano Manuel Tolsá, al igual que el edificio que hoy alberga el Museo Nacional de Arte construido en 1904, como también la casona del conquistador Hernán Martín 1527 y donde siglos después vivió el maestro Ignacio Manuel Altamirano, a pesar de que lucen sus portentos arquitectónicos no tienen los atractivos seductores que proporciona el Palacio Postal a sus visitantes.

Salvo el Palacio de Bellas Artes de inigualable arquitectura, con quien también comparte el vecindario, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, no podía ser menos atractivo, pues en el intervinieron en su diseño y construcción nada menos que el mismo Adamo Boari y Gonzalo Garita; además del arquitecto Federico Mariscal, así como los ingenieros Francisco Javier Alejandro y Octavio Gómez de la Serna. Sin embargo, el Palacio Postal sobresale en primer plano mostrando orgulloso sus 15 lampadarios en forma de dragones que están en la parte norte y poniente de su fachada de cantera.

El encanto del flamante Palacio Postal envuelve a quien lo explora y recorre, en particular a nuestros connacionales que lo visitan por primera vez, como a los extranjeros. Todos, buscan tener un selfie o una fotografía de una de



sus partes emblemáticas artísticas del también conocido como la "Quinta Casa de Correos".

Fue un domingo 17 de febrero de 1907, cuando su promotor el presidente Porfirio Díaz Mori, orgulloso de su iniciativa de tener una nueva casa de correos de arquitectura peculiar, cortaba el listón inaugural del fastuoso edificio de estilo plateresco o isabelino, que a 115 años luce majestuoso al grado de quienes la han llamado: "La Joya Dorada del Centro Histórico de la Ciudad de México".



Redacción: Ricardo Flores.

AMISTADES VERDADERAS,

UN TESORO DE VIDA

Sobre la amistad se ha escrito mucho. Hay tratados completos, novelas, poesía, cuentos, leyendas, frases, proverbios. Hablamos de ella en pláticas de café, en la sobre mesa, tomando un té, entre la familia, en el trabajo y tal parece que es un tema inagotable que siempre ofrece un ángulo distinto. Es tan importante en la vida, que se le ha dedicado un día, el 14 de febrero, para conmemorarla. Cuántas veces decimos que tener un amigo o amiga es un tesoro que hay que valorar, que los amigos se conocen en la enfermedad o en la cárcel, que las cuentas claras mantienen amistades largas, que estrechar la mano de una amiga o amigo en momentos difíciles es un salvavidas magnífico.

Pero pocas veces nos ponemos a pensar en la manera de mantener

las amistades verdaderas que nos acompañan a lo largo de nuestra vida. Cuántas veces dejamos de lado a los amigos, olvidando que son ellos quienes nos brindan apoyo cuando pasamos momentos difíciles. Pensamos que la amistad es eterna y que no se necesita protegerla para que perdure. En este sentido ¿sabían que existen estudios especializados en materia de relaciones humanas que nos indican la forma en que la amistad con un hombre o una mujer permanezca viva por mucho tiempo? Veamos más de este tema.

Primero debemos decir que los especialistas definen a la amistad como una necesidad del ser humano de formar grupos, pues por naturaleza requerimos vivir en clanes o tribus. A lo largo de nuestra existencia como civilización hemos comprendido que la única manera de subsistir es juntándonos y agrupándonos con otras personas y de esa agrupación siempre coincidimos con sólo algunas de ellas que comparten nuestra forma de ser o de pensar. Precisamente esas personas se convierten en nuestros amigos. Los especialistas añaden que una persona que no tiene el valor de la amistad desarrollado (sin importar que tenga pareja e hijos) será alguien que en el transcurso de su vida va a sentirse solo. Entonces si les interesa forjar una verdadera amistad que perdure por mucho tiempo, les comparto estos consejos de especialistas en relaciones humanas para que los pongan en práctica:

1.- El respeto al otro es uno de los principales valores para hacer que un vínculo amistoso crezca y se mantenga sano. Debemos respetar la individualidad y forma de ser del amigo



o amiga, lo que piensa y las decisiones que tome.

2.- Otra pieza fundamental es la confianza. No hay nada más confortable que ser transparentes con los amigos. Es decir, no debemos actuar ante ellos con máscaras ni apariencias, pues hay que confiar en que con ellos están a salvo nuestros secretos.

3.- Asimismo otro elemento importante para la amistad es la empatía. Es decir, si nuestro amigo o amiga está en la etapa de autoengaño y no encuentra el valor o la fortaleza para salir adelante de un problema, hay que comprender su dolor, sus emociones y hacerle sentir que sí podrá salir adelante. Debemos recordar que la participación afectiva de una persona en una realidad ajena nos ayuda a sentirnos comprendidos, respaldados para hacer frente a las adversidades.

4.- Sin embargo, tal vez el pilar que sostiene a las amistades verdaderas y permanentes sea la lealtad que da solidez a las relaciones interpersonales como la amistad. Desde luego, pueden existir diferencias con los amigos o amigas, pero nunca traiciones o difamaciones. Este es el espíritu de la lealtad, la transparencia y la sinceridad en nuestras relaciones con los amigos. Sin lealtad, la amistad se vuelve hipocresía.

Entonces, amables lectores, es recomendable seguir estos consejos para hacer de las amistades largas y sinceras un tesoro de vida, ¿no les parece? 🤝

Redacción: Vicente Ramos

Fuente Informativa: Periódico Excélsior; Nota de la Profesional en desarrollo personal Karla Lara.



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



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