



# luzan

## ABIERTO



新年快乐

# AÑO DEL CONEJO

<b>Editorial</b> .....	3	Necesario proteger los salarios de la inflación.
<b>Con destino a...</b> .....	4	Zimapán un rincón hermoso de Hidalgo.
<b>Sello Humano</b> .....	6	Estampilla Postal, memoria viva del olvido.
<b>Joyas Filatélicas</b> .....	8	Año del Conejo.
<b>Familia Postal</b> .....	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganadores del libro Damas y adamados.</li> <li>• Ganadores del 14° Concurso de Calaveritas.</li> </ul>
<b>Casa de la Cultura Postal</b> .....	14	La Casa de la Cultura Postal ya forma parte de 101 Museos México.
<b>Valor de Palabra</b> .....	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El matrimonio verdugo del amor?</li> <li>• Las deidades de los enamorados.</li> <li>• La romería del Niño Dios, una tradición que no se pierde en calles del centro.</li> <li>• Pelé el hombre mágico que atrajo multitudes.</li> <li>• El Amaranto, una dulce alegría que nutre con proteína de alta calidad.</li> <li>• El amor de tu vida.</li> <li>• Un 14 de febrero sin igual.</li> </ul>
<b>Sabías que...?</b> .....	30	Síndrome del corazón roto.

# NECESARIO PROTEGER LOS SALARIOS DE LA INFLACIÓN

**D**urante el último trimestre del año anterior se dieron a conocer una serie de iniciativas de ley que mejorarán las condiciones de los trabajadores mexicanos y cuyas aplicaciones se concretarán, según se ha comentado, a lo largo del primer semestre de este año. Los proyectos de ley elaborados por la Cámara de Diputados y turnados a la de Senadores para su análisis, discusión y, en su caso, aprobación tienen que ver con la ampliación del periodo vacacional (ya publicada en el Diario Oficial de la Federación en los últimos días de diciembre pasado), la reducción del número de horas trabajadas, evitar la discriminación laboral por exclusión a personas mayores de 35 años, y el cuidado de la salud mental de los trabajadores.

Esto desde luego que constituye una buena noticia para el sector laboral mexicano, aunque no se ha mencionado si su aplicación cubrirá tanto a los trabajadores de la iniciativa privada como a los empleados del sector público. Durante varias de las últimas décadas no se había visto un listado así de iniciativas de ley para favorecer, respaldar y transformar las condiciones en las que desempeñan sus actividades los trabajadores. En lo general, se deben percibir como un acto de buena fe de las autoridades laborales federales de cambiar las situaciones en las que se han dado las relaciones entre los trabajadores y autoridades.

Es un avance que abona a romper una inercia de inacción de años sobre las condiciones generales de los trabajadores mexicanos que, aún ante la adversidad, constituyen el eje rector de la dinámica de crecimiento del país. No escatimemos la fuerza del sector laboral en la productividad

que marca la diferencia entre una nación con horizontes de crecimiento concreto y otra en donde no habría posibilidad alguna de cambio.

Si bien las mencionadas iniciativas muestran el interés del Ejecutivo federal por erradicar condiciones históricas desfavorables en las condiciones de trabajo de millones de mexicanos, es necesario también que se respalde el poder adquisitivo de los salarios ante la embestida de la elevada inflación que se está padeciendo en la economía. Según opiniones de expertos en materia de finanzas, este año se esperan condiciones de riesgo de recesión en todo el mundo y una inflación descontrolada y un incremento desmedido, fenómenos que serán más alarmantes y perjudiciales en los países de bajos ingresos como el nuestro.

La mayor parte del salario que perciben los trabajadores mexicanos se canaliza a la adquisición de alimentos y con el crecimiento de la inflación, el presupuesto familiar se verá en una situación angustiante. Es en este sentido que es perentorio estipular medidas urgentes para blindar a los salarios ante este panorama desolador. Aunque ha habido intentos de darle ese blindaje a las percepciones de los trabajadores, estos no han sido exitosos.

No es deseable caer en condiciones donde la incertidumbre por un futuro promisorio sea la constante de los trabajadores y sus familias. Una vida sin horizontes ni esperanzas por la presión económica enturbian más las posibilidades del crecimiento nacional. Evitemos este panorama que no abonaría en nada para el crecimiento nacional.

## Buzón Abierto

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

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

buzon\_abierto@hotmail.com

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

Responsable de Sección

M. Hernández  
Vicente Ramos Ricardo Flores

Diseño

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

Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

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

# ZIMAPÁN UN RINCÓN HERMOSO DE HIDALGO

Zimapán es un encantador Pueblo Mágico al pie de la Sierra Gorda en el estado de Hidalgo. Su nombre significa "sobre el cimete" y vale la pena aclarar, que cimete es una raíz usada para la fermentación del pulque, que es una bebida tradicional en el estado. Fue fundado por los españoles en 1572 en esta región de la Sierra Gorda, donde se asentaron algunos pueblos toltecas. Ahí, frailes agustinos y franciscanos difundieron el catolicismo entre los indígenas, como prueba de ello destaca la primera iglesia de la región, construida en este municipio en el siglo XVIII. Posteriormente los frailes agustinos edificaron una iglesia más a mediados de los años 1800. Actualmente en Zimapán existen los templos Guadalupe, Santiago, Calvario y San Pedro, todos muy visitados por el turismo nacional e internacional debido a su belleza arquitectónica.

Zimapán es el municipio más grande del estado de Hidalgo que ofrece variados atractivos para los visitantes que llegan a esta región para disfrutar de sus maravillosos paisajes que le sirvieron para ser nombrado Pueblo Mágico, sumándose así a la lista de este tipo de poblados con que cuenta esta entidad federativa, muy cercana a la Ciudad de México. Uno de esos atractivos es el monolito de 15 metros de altura llamado El Vigilante, rodeado por el cañón del Infiernillo y de una impresionante presa, que es el embalse de

agua más grande del centro del país.

La minería es una de las actividades centrales que le dan vitalidad a la economía de la región. Hasta la fecha existen minas en Zimapán que extraen plata, plomo, zinc y mármol, con el que, entre otras cosas, elaboran artesanías muy demandadas por el turismo.

Uno de los principales puntos de atracción de turismo es la presa, construida de 1990 a 1995 para generar energía eléctrica y almacenar agua para riego. Este impresionante cuerpo de agua marca la división entre los estados de Hidalgo y Querétaro. Se localiza dentro del cañón del Infiernillo, con barrancos y paredes casi verticales de hasta 400 metros de altura. A este lugar acuden turistas que gustan de la práctica del senderismo, paseos en kayak, en vela o en lancha y también para hacer observaciones astronómicas.

También en el cañón del Infiernillo se localizan las Grutas de Xajhá donde fluyen aguas termales de hasta 40 °C que pueden ser recorridas en lancha o durante una caminata, donde se tienen que subir rocas y atravesar arroyos en medio de inusuales paisajes de belleza extrema.

Otra zona recomendable para visitar en Zimapán es el parque nacional Los Mármoles, que es la segunda Área Natural Protegida más extensa de Hidalgo y el primer Parque Nacional del estado, decretado en 1936. En el sitio existen especies protegidas como ocelotes y pumas. Es propicio para senderismo, caminata y escalamiento.

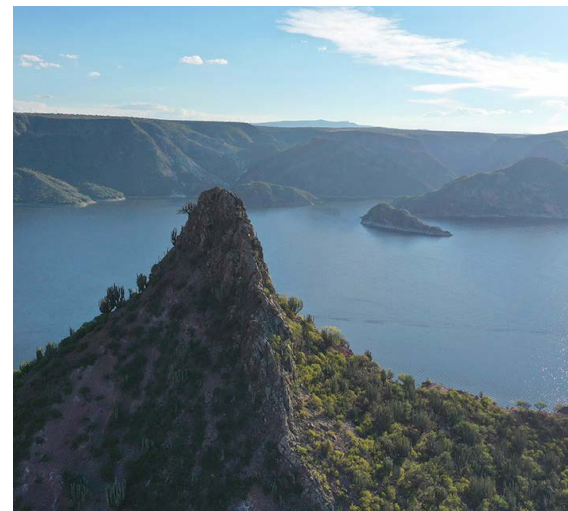
Después de disfrutar alguna de estas opciones que le hemos recomendado en Zimapán, es momento de sentarse a disfrutar de alguno de los muchos platillos que distinguen a la gastronomía hidalguense. Lo típico son los tamales de

dulce rellenos de mermelada, así como los pasteles elaborados con rellenos de todo tipo, el pan casero, las chalupas, las enmoladas, cecina seca y asada y como bebida infaltable, el pulque curado o natural.

No se pierda visitar este Pueblo Mágico en un fin de semana. No se arrepentirá. ¡Buen viaje!



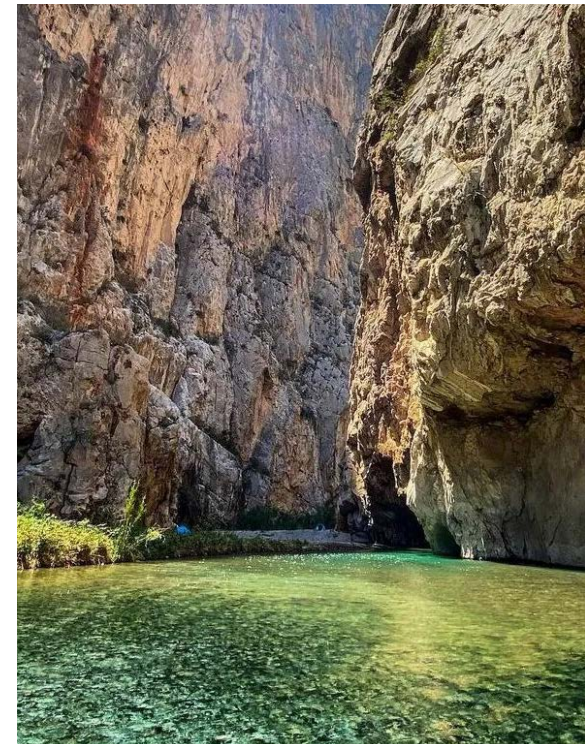
Centro de Zimapán



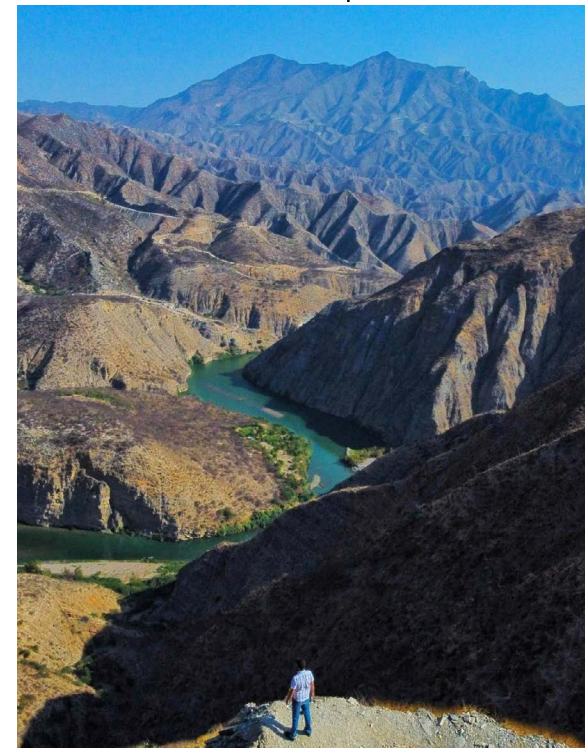
Cerro el Vigilante

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

buzón ABIERTO



Grutas de Xajhá



El Saucillo

[Link a video](#)





El arte de recopilar y seleccionar estampillas postales sobrevive al tiempo y a los procesos innovadores de la comunicación digital y cibernética desde que se comenzó a utilizar en el Reino Unido el primer sello a nivel mundial denominado Black Penny (penique Negro) en 1840, hace 183 años, y que gracias a la persistencia de apasionados coleccionistas que siguen en la búsqueda de tener en posesión los mejores timbres que emiten los correos del mundo.

Tal es el caso de Andrés Elizalde Mendoza, licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y con estudios de Maestría y Diplomados en Estudios Parlamentarios, actualmente es Bibliófilo y Filatelista sobre México, gran entusiasta y conocedor de esta disciplina cuya colección supera las 25 mil estampillas postales de México, así como

la bibliografía y hemerografía que se ha publicado al respecto.

**¿Andrés desde cuándo te iniciaste en el arte filatélico?**

Desde muy joven, tuve la curiosidad de conservar las tarjetas postales y los sobres de la correspondencia que mis padres y hermanos enviaban y recibían en mi hogar. Mi padre fue un viajero frecuente, puedo afirmar que conoció todo México y en sus momentos y espacios enviaba a su esposa y a sus hijos postales de los maravillosos lugares de nuestro país, así también cuando uno de mis hermanos emigró a los Estados Unidos la comunicación se dio por medio de cartas.

**¿Tus estampillas postales las tienes clasificadas por temas o géneros, cuántos grupos has reunido por serie?**

La colección que he formado a lo largo de muchos años tiene un orden cronológico desde que se imprimieron los primeros sellos de correos de México en 1856 hasta el 2023. Cabe aclarar que mi colección tiene como uno de sus objetivos ser una de las más limpias del país, ya que sin lugar a dudas la Filatelia de México es una de las más interesantes que existen, en el mundo y constituye un verdadero reto para cualquier coleccionista.

**¿Tus colecciones las das a conocer al público mediante exposiciones? ¿Dónde has expuesto tu arte filatélico?**

Durante años, mi pretensión es promover y fomentar la colección de estampillas postales y alcance de la denominación de Filatelista. Por qué hay muchas personas que a lo largo del tiempo llegan a adquirir una gran cantidad de estampillas postales, y aun cuando tengan muchas valiosas e interesantes no los hace Filatelistas, dejar claro que tener una, varias o muchas estampillas postales hermosas y valiosas no es sinónimo de que se sea Filatelista. Unas de mis acciones que llevo a cabo con la cantidad de estampas postales que tengo, es regalar a quien considero que las apreciará y conservará, pago con ellas las cartas y tarjetas postales que envío a mis amistades, y familiares. Y dono a las instituciones que considero las resguardarán y utilizarán para sus fines culturales.

**¿Tu colección está integrada por estampillas postales de México o también tienes de otros países?**

Poseo estampillas postales de todo el mundo, ya que estás permiten tener puntos de comparación en su diseño, y en la belleza de sus imágenes en comparación de las impresas en México. Así también tengo una considerable colección de estampillas de Cuba y Francia. Ya que en todos los países se han producido estampillas postales que

son unas verdaderas obras de arte, dignas de apreciarse y conservarse. Por último, agregaría que las estampillas postales, por sus amplios alcances son un medio de difusión de la obra artística y de los temas que trata.

**¿Qué tan costoso resulta coleccionar estampillas postales?**

Quienes coleccionan Estampillas postales, saben muy bien que la inversión es permanente de acuerdo con la cantidad de estampillas postales que se produzcan y de acuerdo a su interés.

**¿En tu concepto qué importancia tiene para ti la filatelia?**

Coleccionar estampillas postales y alcanzar a ser Filatelista otorga satisfacciones personales difíciles de explicar. Sus alcances son maravillosos y sorprendentes, todas las actividades humanas están vinculadas a esta. Por eso es por lo que una de las obligaciones de cualquier coleccionista o filatelista, deberá ser informar, orientar, promover y fomentar la colección de estampillas postales de México y del mundo.

**¿Sobreviven los filatelistas donde la tecnología digital, telefónica, las redes sociales y el internet han desplazado al correo tradicional?**

La emisión de estampillas postales no va a desaparecer. La Filatelia no está peleada con la modernidad, la Estampilla Postal es la memoria viva del olvido por eso su valor y su importancia. Si se llegará a dar el caso en un futuro remoto que se dejarán de imprimir estampillas postales, le recordaría a quien ha adquirido y conservado estás, que tiene una fortuna histórica, de arte y de dinero. 📧

Redacción: Ricardo Flores.

# AÑO DEL CONEJO

新年快乐

La tradición de festejar el Año Nuevo Lunar Chino desde hace más de 3 mil años se ha extendido fuera de China y ahora son millones de personas de los cinco continentes del mundo quienes conmemoran esta festividad milenaria.

El Año Nuevo Lunar es uno de los días feriados más importantes para muchas comunidades asiáticas y es celebrado principalmente por personas de origen Chino, Coreano, Vietnamita, Tibetano, Mongol, Malayo y Filipino. En estas diversas culturas existen muchas tradiciones para dar la bienvenida a un nuevo año de buena suerte y prosperidad.

Como todos los años, el horóscopo chino es representado por la figura de un animal y se determina de acuerdo con el año de nacimiento. El 2023 corresponde al Conejo, su ciclo inició el domingo 22 de enero y durará hasta el 9 de febrero de 2024. De este modo, con el nacimiento de la Luna nueva, le darán la bienvenida al año 4721.

Las mujeres y hombres que nacieron en 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987,

1999, 2011 y 2023, se prevé que el 2023 sea un año de esperanza, pues su signo es un símbolo de longevidad, paz y prosperidad en la cultura china.

Los que nacen en el Año del Conejo reúnen extraordinarias cualidades humanas: son prudentes, inteligentes, afables, discretos, previsores, atentos y benevolentes. Por eso, el signo del conejo es ampliamente aceptado por la gente.

Las personas que están bajo el signo del conejo odian la guerra y la violencia. Se caracterizan por tener una vida tranquila de ternura y armonía. Se esfuerzan por llevarse bien con los demás y casi siempre lo consiguen por sus virtudes humanas.

Dentro de su programa de estampillas conmemorativas el U.S. Postal Service emite la cuarta de 12 estampillas de la última serie Lunar New Year. El diseño de la estampilla presenta una máscara de conejo en rojo, rosa y púrpura como colores predominantes, puesto que se dice que son los tonos de la suerte de las personas nacidas durante el Año del Conejo e incorpora elementos con

significado simbólico.

Varios de los diseños se crearon teniendo en cuenta el estilo de las telas asiáticas, así como las flores verdes que representan la llegada de la primavera, de la cual el Año Nuevo Lunar también es señal en la cultura China.

La forma de la luna creciente en el centro de la cabeza del conejo hace referencia al calendario lunar en el que se basa el Año Nuevo Lunar y los temas celestiales del zodiaco chino.

El conejo es el cuarto de los 12 animales del zodiaco asociados al calendario lunar. Muchas fábulas y leyendas antiguas explican el origen de los signos del zodiaco.

La historia más contada es el relato de cómo los animales corrieron una carrera cruzando un río para decidir su orden en el ciclo. La rata cruzó montada sobre la espalda de un buey, y saltó sobre él en el último minuto para ganar la carrera. Después están el buey, el tigre, el conejo, el dragón, la serpiente, el caballo, la cabra, el mono, el gallo y el perro, seguidos por el cerdo en último lugar.

Al igual que con los demás signos del zodiaco, con frecuencia se asocian características de personalidad y otros atributos con las personas nacidas en el año de un animal determinado.

El director artístico Antonio Alcalá diseñó la estampilla y la hoja con

ilustraciones originales de Camille Chew.

La estampilla *Year of the Rabbit* se emite como una estampilla Forever en hojas de 20. Esta estampilla Forever siempre tendrá el mismo valor que la tarifa actual de una onza de *First-Class Mail®*.

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: Ficha técnica de U.S. Postal Service.



LUNAR NEW YEAR  
\* FOREVER USA \*

# Ganadores del Libro Damas y adamados

Se llevó a cabo la primera entrega por parte del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", del Libro Damas y adamados del escritor Antonio Bertrán, a los compañeros trabajadores que participaron enviando una carta por correo tradicional expresando su opinión sobre la Diversidad Sexual y la importancia de tocar este tipo de temas.



Redacción: M. Williams.



**ALEJANDRO BAROCIO MOLINA**  
GERENCIA DE OPERACIONES MEXPOST



**JUAN M. RAMOS MONTAÑO**  
SAN ANGEL, CDMX



**MARÍA E. LABARRIOS ANGELINO**  
GERENCIA DE OPERACIÓN Y COMERCIALIZACIÓN SUR



**JOSÉ LUIS ALONSO NIETO**  
MIXCOAC, CDMX



**MARISOL GARCÍA ORTEGA**  
C.O. METROPOLITANO, CDMX



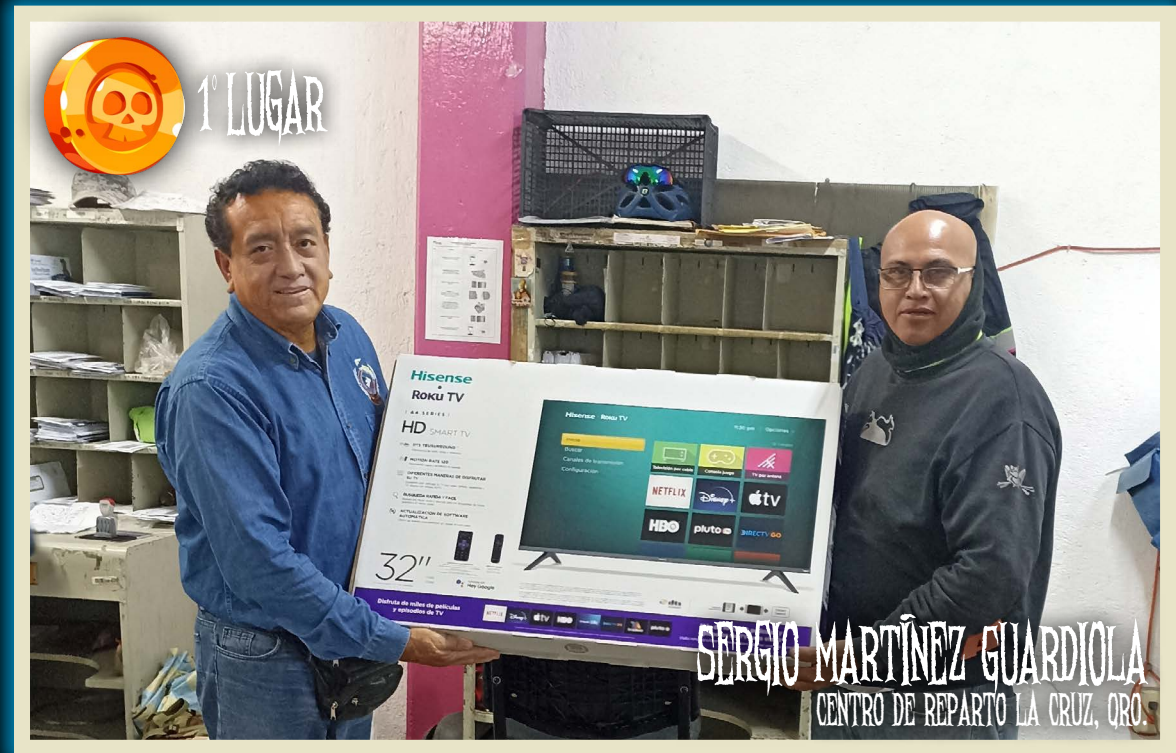
**RICARDO CADENA ESPINOSA**  
A.P. TACUBA, CDMX

# 14º GANADORES DEL CONCURSO DE CALA VERITAS



El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", hace entrega de los premios a los ganadores del "Décimo Cuarto, Concurso de Calaveritas", a través de Miguel Juan Rodrigo Cervantes González, Secretario General Estatal en Querétaro y la Licenciada María Enriqueta Méndez Gómez, Secretaria General de la Sección Sindical Ciudad de México. Felicidades compañeros. 🍻

Redacción: M. Williams.



**SERGIO MARTÍNEZ GUARDIOLA**  
CENTRO DE REPARTO LA CRUZ, QRO.



**MARISOL GARCÍA ORTEGA**  
G.C.A. C.D. METROPOLITANO



**LUIS A. BARRO HERNÁNDEZ**  
AZCAPOTZALCO



LA **CASA DE LA CULTURA POSTAL**  
YA FORMA PARTE DE  
**101 MUSEOS MEXICO**

Un logro más, del museo **Casa de la Cultura Postal**. El Director de la Casa de la Cultura Postal, el *L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González* y la Encargada *Mtra. Karen May Gómez*, están en una constante búsqueda que permita al museo de los trabajadores postales ser conocido y reconocido por un mayor número de personas que gustan de visitar los museos para ampliar su cultura y conocimiento o simplemente conocer.

Por lo cual a partir de este *2023*, la Casa de la Cultura Postal forma parte de la plataforma **101 Museos México**.

México es un país con una larga y esplendorosa historia de al menos, treinta siglos. Este dato nos aporta a los mexicanos un fuerte capital de simpatía para quienes han tenido contacto con nuestra cultura; sin embargo, se percibe la necesidad de una mayor orientación hacia el turista (*nacional y extranjero*) para el

conocimiento de los guardianes de nuestros tesoros culturales, es decir, los museos. Quizá suene increíble, pero no existía una guía integral de museos de México para el disfrute de dicha riqueza cultural.

101 Museos México es la primera guía de los museos del país. Creada para todo público, es una excelente herramienta para cualquier viajero; también, para quien quiera acercarse, por primera vez, a alguna de las importantes colecciones museísticas mexicanas. En esta página se muestran los museos de México: Con información actualizada en costos, servicios, ubicación y acervo.

¿Pero quién creo esto? El proyecto 101 Museos nace del deseo de *Manuel Ríos y Amalia Velázquez de León*, de crear una guía de distintos museos. La pareja que siempre ha disfrutado mucho de viajar por distintas ciudades de México, detectó en diferentes charlas con amigos que no existía información adecuada acerca de la variedad de museos mexicanos, siendo esto una inquietud para ellos. Así, surgió la posibilidad en *2016*, de crear un espacio donde las personas pudieran tener información de distintos museos de manera rápida y sencilla. Este proyecto originalmente iba a ser un libro donde se mencionarían los 101 museos más representativos de México, pero fue tal la cantidad de recintos que podían sumarse a este proyecto que decidieron incluir todos los del territorio nacional en una página web, y es hasta junio de *2019* cuando se presenta el proyecto con *200 museos* en este portal, llegando actualmente a la cuenta de más de *750* distribuidos a lo largo y ancho del país.

El trabajo realizado no tiene como objetivo armar un ranking, sino que se busca crear una lista de museos que se puedan visitar si estás allí. Hay algunos muy pequeños y no por eso significa que sean menos importantes que los más grandes. La idea es mostrar museos de todo tipo, para viajeros con diferentes intereses

en México. *Manuel Ríos Martínez*, Director General de 101 Museos, con el objetivo de promover la página web y la visita a los museos, decidió crear un evento llamado Rally. Se trata de una competencia en la cual los participantes deben descifrar pistas referentes a los museos que visitaron y realizar determinadas actividades para ganar. A cada participante se le entrega un pasaporte. El pasaporte original del Rally aconteció en *2021* es un pasaporte de renovado diseño, idéntico al pasaporte mexicano, para obtener beneficios en costos de taquilla, cafeterías o tiendas del museo. Con cada visita a algún museo el visitante obtiene un nuevo sello. Cada día son más las instituciones que quieren sumar su información a la página web y más las personas que quieren formar parte de la experiencia del Rally y de obtener su propio pasaporte. Hasta el momento ya participaron personas de *Argentina, España, Colombia, Estados Unidos, Guatemala* y obviamente *México*. Esta iniciativa sigue captando el ojo de muchos.

Es importante reiterar que la guía no es, ni pretende ser un ranking de museos sino una herramienta útil para todos.

101 Museos México, es un proyecto digital y en redes sociales que incluye la única guía web en México donde se encuentran museos de nuestro país y una excelente forma de conocer el extenso patrimonio museístico de México.

La información, las imágenes y textos incluidos en la página web, son proporcionados y seleccionados por cada director de museo, así como los coordinadores de difusión de las instituciones participantes. 🌐

Visita: [www.101museos.com](http://www.101museos.com)

Redacción: *M. Williams*.




☰

# 101

## MUSEOS


MEXICO



CIUDAD DE MÉXICO

+ ¡DESCUBRE MÁS MUSEOS DE ESTE ESTADO!

Casa de la Cultura Postal



▶ Información

CONTACTO

Calle Valentin Gómez Farías 52  
Ciudad de México

Ver ubicación en el mapa ▶

Tel. 5551610641 / 5540049100  
casaculturapostal@gmail.com  
[www.casadela culturapostal.com.mx](http://www.casadela culturapostal.com.mx)

INFORMACIÓN GENERAL

Horarios: Martes a Sábado de 10 a 17 h

Costos de Admisión: 25 pesos entrada y 20 pesos adultos mayores, maestros y estudiantes.

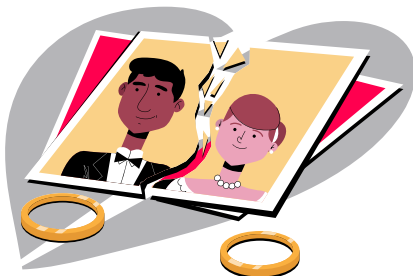
Transporte público: Línea 2 del Metro estación Revolución, Metrobus estación Plaza de la República

SERVICIOS

♿
👤
👥
👩🏫
🏠
👤
🚗
🚗
👤
👤
👤
👤



# ¿EL MATRIMONIO VERDUGO DEL AMOR?



Tanto para hombres como para mujeres, aunque cada uno lo percibe y lo manifiesta de distintas maneras, el enamoramiento es una etapa hermosa, inigualable, fuera de toda realidad y maravillosa experiencia sin paralelo. Estar enamorado o enamorada es una especie de locura bendita donde todo se observa de colores muy distintos a los reales. Quedamos absortos cuando vemos a la persona de la que estamos perdidamente enamorados y no vacilamos para gritarlo a los cuatro vientos. Y qué bien que ocurra esto, pero también nos preguntamos por qué no es así siempre en nuestras vidas. Nada es eterno, dice la canción y con mucha razón.

Hacemos hasta lo imposible para casarnos con la persona amada para perpetuar el cariño y el amor mutuos; sin embargo, todo hace suponer que el matrimonio marca el fin del enamoramiento, desde luego que no en todos los casos, pero estos son las excepciones que confirman la regla. ¿Será que el matrimonio es el verdugo del amor? Veamos, lo que las estadísticas indican al respecto.

Según datos del *Registro Civil de la Ciudad de México*, del año 2008 al 2013 el número de divorcios en la capital de la república se incrementó el 37.2%. Ante ese crecimiento de separaciones, la entonces *Asamblea Legislativa del Distrito Federal* aprobó, el 4 de diciembre de 2013 una serie de reformas en materia familiar con la intención de que los contrayentes tuvieran mayores elementos de juicio sobre el matrimonio; por ejemplo, las reformas establecían como obligación previa al matrimonio tomar cursos prenupciales sobre prevención de la violencia familiar, equidad de género, planificación familiar,

régimen patrimonial, entre otros aspectos.

Sin embargo, estas buenas intenciones de la legislación capitalina de aminorar el divorcio, no surtieron el efecto deseado, pues a más de nueve años de implantadas estas reformas, el matrimonio sigue afectado por la separación irresoluble de las parejas. Por su parte, el *Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)*, reportó en su encuesta sobre matrimonio en 2020 que el número de casamientos en 2019 fueron 447, 976 y el 2020 fueron 335, 563, es decir una baja muy notoria. Asimismo, el Instituto reportó que si bien durante el segundo año de la pandemia por *Covid-19* en México más parejas se casaron, también es cierto que hubo más divorcios: en 2021 se registraron 453 mil 85 matrimonios a nivel nacional, o sea un incremento del 35% respecto a 2020; en tanto que el año pasado (2021) hubo 149 mil 675 divorcios, 61.4% más respecto de 2020.

En otras palabras, por cada 100 matrimonios, ocurrieron 32 divorcios. Los estados de la república con tasas más altas de separaciones son *Quintana Roo, Campeche, Sinaloa, Ciudad de México, Hidalgo, Chiapas y Puebla*. Como vemos, tal parece que el enlace matrimonial y lo que representa ese compromiso, tanto para hombres como para mujeres, sí es el principal enemigo del amor que sentimos por la pareja durante el noviazgo. Pero si usted, amable lector-lectora, está enamorado (a) disfrute a plenitud esta etapa única en la vida. Cada Día del Amor disfrútenlo con intensidad y plenitud. 🍷

Redacción Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Estadísticas del INEGI.

# LAS DEIDADES DE LOS ENAMORADOS

Dicen que en la guerra y el amor todo se vale para conquistar y triunfar. Y en el caso de los enamorados, acuden a San Antonio de Padua para que a las solteras y solterones les haga el "milagrito" para conseguir pareja, o solicitarle a San Valentín el eterno amor de la persona que han elegido a fin de afianzar el noviazgo o el compromiso matrimonial.

De igual manera, las damas y caballeros carentes de las delicias del amor buscan de manera vehemente a Cupido, el dios del deseo amoroso, el cual ha prestado su imagen y leyenda a filósofos, poetas y escritores, para que escriban miles de historias amorosas donde esta deidad con su arco y flechas pega en el corazón de los enamorados

Y, si las deidades del amor desoyen las plegarias, súplicas y rezos de las mujeres y hombres desafortunados en el amor, los amuletos, conjuros y pócimas son los remedios alternos para conseguir el cariño, la pasión, el sentimiento y la atracción de quien buscan enamorar.

En orden cronológico comencemos por San Antonio de Padua, el pobre santo que más padece los reclamos de las mujeres en busca de su media naranja, pues resulta que si no cumple con conseguirles novio permanecerá de cabeza el tiempo necesario hasta que les haga el "milagrito". Esta curiosa tradición ha sido descrita muchas veces en la cultura popular hispanoamericana, aunque la Iglesia católica la considera superstición.



San Antonio de Padua

En Portugal, España, Brasil, Perú, México, Argentina y otras naciones de Hispanoamérica, San Antonio de Padua es reconocido como el santo de los matrimonios y los que buscan pareja. El día de su fiesta (el 13 de junio) las mujeres solteras, divorciadas y una que otra viuda piden su intervención para conseguir novio.

San Antonio de Padua (Lisboa, 15 de agosto de 1195 - Padua, 13 de junio de 1231), fue un sacerdote franciscano de origen portugués, es uno de los santos más populares entre aquellos que profesan la fe católica. Uno de los motivos es que se le atribuyen milagros relacionados con encontrar cosas extraviadas o perdidas, entre ellas el amor.

Otro santo defensor del amor y a quien le solicitan su intervención para afianzar noviazgos y casamientos es San Valentín. Un mártir que desobedeció al emperador romano Claudio II, quien había emitido un edicto que prohibía el matrimonio. El emperador consideraba que el casamiento causaba incapacidad y problemas en los milicianos romanos, ya que les mortificaba abandonar a su familia para combatir en las batallas. Roma necesitaba de milicias capaces de enfrentar al enemigo sin pensar en hijos y esposas y la soltería era el estado ideal para que fueran guerreros invencibles.

En el siglo II después de Cristo, Valentín era obispo de Pignataro Interamna una localidad y comuna italiana de la provincia de Frosinone, región de Lacio, decidió desobedecer el edicto del emperador Claudio II al proporcionar, en secreto, el sagrado sacramento del matrimonio a varios soldados romanos

El emperador al enterarse de este desafío del obispo mando a apresarlos y a que



renunciara a su ideal y a su religión. Al negarse a hacerlo fue decapitado.

Por lo que se refiere al Angelito flechador, Cupido en la mitología romana, es el dios del deseo amoroso. Según la versión más difundida, es hijo de Venus, la diosa del amor, la belleza y la fertilidad, y de Marte, el dios de la guerra. Se le representa generalmente como un niño desnudo y alado, con los ojos vendados y armado de arco, flechas y carcaj. Su equivalente en la mitología griega es Eros.

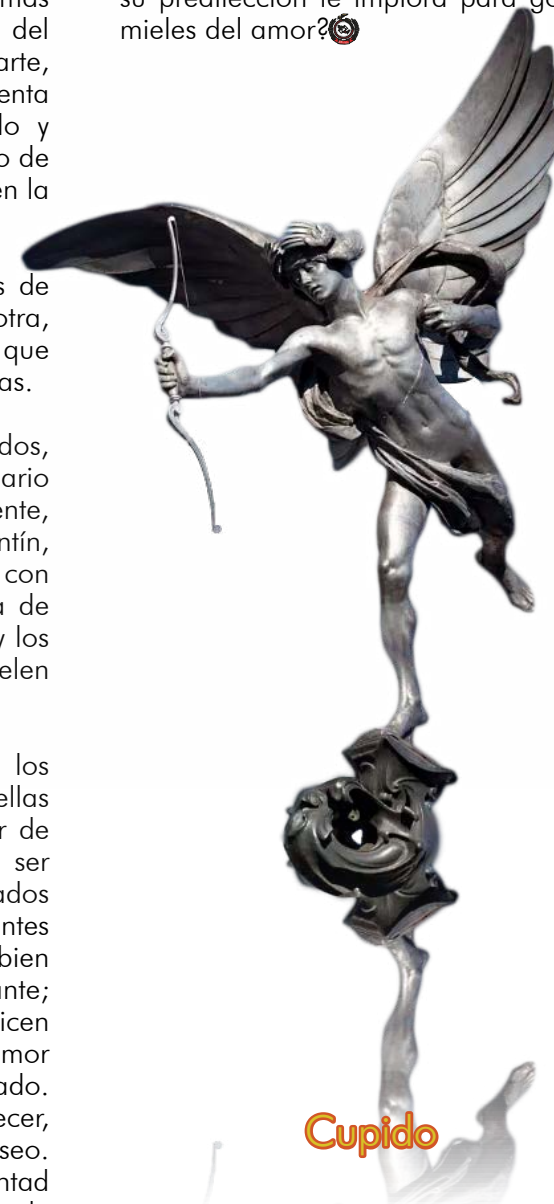
El mito narra que dispone de flechas de dos clases: una concede el amor y la otra, provoca el olvido. Por eso se dice que Cupido puede armar y desarmar parejas.

Para las enamoradas y enamorados, Cupido pasa a ser parte del imaginario colectivo contemporáneo. Precisamente, uno de los símbolos del día de San Valentín, al igual que las tarjetas decorativas con frases cariñosas, los globos en forma de corazón, el color rojo, los bombones y los chocolates, son los detalles que suelen darse el 14 de febrero.

Sin embargo, si las deidades de los enamorados no funcionan y si aquellas mujeres y hombres no tienen al amor de su vida o bien quieren recuperar al ser amado, las desesperadas o desesperados acuden a los amuletos, los colgantes para atraer el amor, los talismanes o bien piedras como el cuarzo rosa o el diamante; también a los chamanes o brujas que dicen ser expertos en realizar amarres de amor y pueden lograr recuperar al ser amado. Que los sentimientos vuelvan a florecer, despertar el amor, la pasión y el deseo. Afirmar, que pueden doblegar la voluntad de la persona para que vuelva a amar de verdad. Asimismo, manifiestan que no hay problema si tienen otra relación, la mujer o

el hombre infiel vuelven como palomita al nido de donde salieron.

Por ello, en esto del amor todo se vale para enamorar ¿Y usted a qué deidad de su predilección le implora para gozar las mieles del amor? 🍯



Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa:  
[https://www.google.com/h?q=san+antonio+de+padua.](https://www.google.com/h?q=san+antonio+de+padua)  
[https://www.google.com/h?q=san+valentin.](https://www.google.com/h?q=san+valentin)  
<https://es.wikipedia.org/wiki/Cupido>

# LA ROMERÍA DEL NIÑO DIOS

## UNA TRADICIÓN QUE NO SE PIERDE EN CALLES DEL CENTRO

En calles del Centro Histórico de la Ciudad de México como: Talavera, Roldán, Manzanares, Venustiano Carranza y Uruguay, se realizan romerías del Niño Dios, del 2 de enero al 2 de febrero, donde se ofrece un sinnúmero de atuendos y accesorios para vestir la imagen en bulto del Niño Dios.

Ahí, las personas creyentes cumplen con la tradición de adquirir diversos trajes para el Niño Dios en cualquiera de sus advocaciones; para luego, llevarlo a bendecir a una iglesia el 2 de febrero, Día de la Candelaria, lo cual forma parte de las expresiones públicas de la fe popular de los católicos.

En esas romerías laboran decenas de costureras que cosen diversos modelos, artesanos que hacen huaraches, zapatos, sillas, coronas, corazones, palomas. Resanadores y reparadores que con ágiles manos



hacen verdaderas obras de arte, con niños que llegan hechos añicos o en mil pedazos.

Los artesanos que fabrican niños Dios en distintos tamaños, formas y colores, ya sea de resina, cerámica, madera, plástico y yeso, es un sector que genera un importante número de empleos.

Cada año se pone de moda un atuendo, que sacan los comerciantes establecidos y los ambulantes, como en este 2023, los más populares son los del Niño Doctor, el de los Enfermos, el Ángel de la Guarda, el de las Mariposas, el de la Fe y el Trabajo, el de la Salud, Protección Divina, el de las Palomas, el de los Milagros y el Niño de la Abundancia.



Pero continúa el gusto por los modelos muy tradicionales, como San Judas Tadeo, el del Santo Niño de Atocha, Arcángel San Miguel, Divino Niño Jesús, el de la Misericordia, del Sagrado Corazón, el de las Palomitas, el Nazareno, de Cristo Rey, el Buen Pastor.

Aunque en los últimos 10 años se han puesto de moda los arcángeles como Gabriel, Miguel, Jofiel, Chamuel y algún personaje que esté de moda.

Los artesanos fabrican a mano miles de niños de distintos tamaños y ahí los conocen por número, desde el 8 al 80.

La familia Uribe es una de las más conocidas en la calle de Talavera 13,

que desde hace 48 años se dedica a hacer vestidos para el niño Dios. Este negocio familiar es llamado "la casa de los niños Dios".

En el 2016, diseñaron un atuendo en honor al Papa Francisco, cuando vino a México. En las vitrinas de su tienda se pueden observar el "El Santo Papa", con varios diseños inspirados en el máximo jerarca de la iglesia católica, con su báculo, mitra, la casulla, la alba, la sotana blanca, el solideo, el anillo del pescador. El Pectoral, las sandalias color vino, la tiara. Su tienda es un museo del Niño Dios, donde tienen más de 180 diferentes modelos. 📍

Redacción: Regina Vargas.  
Fuente Informativa: Artesanos y comerciantes de la Romería del Niño Dios.

# PELÉ

EL HOMBRE MÁGICO  
QUE ATRAJO MULTITUDES

Con el cuerpo encorvado y su caminar lento Pelé avanza apoyado de una candadera al centro de un gran salón sobrio de grandes ventanales ocultos por persianas que impiden la entrada de la luz natural y sin otro mueble que una silla donde el protagonista toma asiento. Con el rostro adusto, esquivo, sus ojos saltones, solitario, en esa habitación que tiene de escenografía, conserva silencio por segundos mientras su vista recorre invariablemente el lugar. El ambiente solaz sirve para traer a la memoria recuerdos inmemoriales de su niñez, de sus amigos de juegos, de la escuela, de la relación con sus padres y abuelos; además de su incursión al deporte que le dio fama, dinero, relaciones con celebridades y sobre todo la admiración y el cariño de miles de millones de personas de todo el hemisferio.

En el 2021, a un año y meses de que falleciera Edson Arantes do Nascimento "Pelé" (29 de diciembre de 2022), la empresa de entretenimiento Netflix realizó un documental sobre el futbolista brasileño donde el propio Pelé es el protagonista

buzón ABIERTO



Sus padres lo nombraron en honor al inventor Thomas Edison. Recibió el apodo de Pelé cuando era un niño y tenía problemas para pronunciar el nombre de su jugador favorito, un arquero llamado Bilé que jugaba con su padre.



Pelé tenía solo 16 años cuando debutó con la selección de Brasil. Fue menos de un año después de que comenzara a jugar profesionalmente con el club brasileño Santos en 1956.

y en propia voz reseña su correría en el deporte del balompié, que también le ocasionó críticas, envidias, rivalidades y desilusiones de la prensa mundial, de sus compañeros de equipo y de entrenadores.

El documental de una hora 48 minutos de duración capta la fenomenal trayectoria del balompié que Pelé inició de manera profesional a los 16 años en el Club de Fútbol Santos en 1956, hasta el ocaso de su vida futbolística.

El reportaje cinematográfico original de Netflix bajo la dirección de David Tryhorn y Ben Nicholas, intercala material histórico del Brasil de los años 40, 50, 60 y 70 del siglo XX, secuencia de los mundiales de fútbol de 1958 en Suecia, el de 1962 en Chile, el de 1966 en Inglaterra y el de México en 1970, entrevistas con sus compañeros Amarildo Tavares, Hércules De Brito, Antonio Wilson "Coutinho", Jair Ventura "Jairzinho", Jonas Eduardo "Edu", Roberto Rivellino, Mario Jorge Lobo Zagallo, Clodoaldo Tavares, Gérson De Oliveira, de su hermana María Lucía, entre otras personalidades, y deja a

Pelé a lo largo del documental explayarse de manera abierta.

*"Yo tenía 16 Años y decía caramba, ahora soy un jugador de futbol profesional. Poco después me convocaron para la Copa Mundial del 58 en Suecia... Fue un sueño, fue impresionante..."*

En momentos de emoción y voz entrecortada recuerda su primera participación mundialista:

*"...Esa noche no dormí, porque quería saber si la gente en Brasil, mi familia sabía del partido, si lo había escuchado ¿Habían visto que hice esos goles?"*

Dentro de su nostalgia refresca la memoria con melancolía de su infancia, el orgullo hacia su padre:

*"...Yo no sabía que existían otros países. Creía que Brasil era el país más lindo del mundo. Teníamos muy pocas cosas. Éramos pobres pero siempre supimos trabajar. Mi papá trabajaba. Mi papá fue jugador*

buzón ABIERTO



Pelé llora por su compañero de equipo brasileño Gilmar después de ganar la Copa del Mundo en 1958. Además de anotar dos veces en la final, Pelé anotó un triplete en la victoria de semifinales contra Francia. También anotó el único gol del equipo en la victoria de cuartos de final sobre Gales.



Pelé regresó a la Copa del Mundo con Brasil en 1962 y protagonizó la victoria inaugural del equipo sobre México. Pero se lesionó en el segundo partido contra Checoslovaquia y se perdería el resto del torneo. Brasil aún defendía su corona.



Un Pelé enjabonado le da la mano al senador estadounidense Robert F. Kennedy después de un partido en Río de Janeiro en 1965.



La reina Isabel II de Gran Bretaña, acompañada por su esposo, el príncipe Felipe, entrega un trofeo a Pelé después de ver un partido en Río de Janeiro en 1968.

*de futbol y el apodo de él era Dondinho. Mi sueño era ser igual que mi padre. Yo pensaba que mi padre era el mejor jugador del mundo... Mi papa me dijo una vez: El futbol es para el que tiene garra..."*

En el testimonio filmico su hermana *María Lucía*, sentada en la sala de su casa donde se ven fotografías de Pelé con los Papas *Benedicto XVI, Juan Pablo II, Juan Pablo I*, dice que al llegar su hermano de la escuela se ponía a jugar con sus amigos en la calle. *"Dentro de la casa era muy travieso. Era muy inquieto... Hubo un tiempo en la carrera de mi padre en que él se lesionó y su Club no le pagaba. Entonces Pelé pensó que debía de ayudar en casa y consigue trabajo de bolero"*.

Una voz fuera de cámaras pregunta a Pelé ¿Soñabas que algún día serias un jugador de futbol famoso?

*"No. Porque lo que mantuvo y aún me mantiene con los pies en la tierra fue lo que yo recibí de mi familia. Nunca pensé, con todo lo que pasó en mi vida, y hasta*

*ahora que fuera mejor que nadie ni más que nadie. Gracias a Dios creo que esas fueron las bases y la educación que recibí de mis padres"*.

Las expresiones de admiración de parte de políticos, periodistas, artistas, futbolistas y aficionados entrevistados en el documental de *Netflix* manifiestan la trayectoria deportiva y la calidad humana del *Rey Pelé*, por ejemplo, *Paulo César Vasconcellos*, figura del periodismo deportivo brasileño, subraya: *"Las chicas querían tener a Pelé de novio, los chicos lo querían de hermano, los papás lo querían de hijo. Todos querían tener a Pelé de vecino. Porque él era absolutamente encantador"*.

*Gilberto Gil*, Cantante, músico y político, dice: *"Era considerado un monarca por los negros, los blancos, los mestizos, por todos. Se convirtió en un símbolo de la emancipación brasileña"*.

*Benedita Da Silva*, política, ex gobernadora de Río de Janeiro, diputada federal, expone: *"Los niños pobres de las favelas*

*podían verse reflejados en Pelé. Vibraban con él. Pensaban; Quiero ser como Pelé. Era la imagen más prometedor que teníamos de un chico negro y pobre"*.

A *Edson Arantes do Nascimento "Pelé"* lo definen como el hombre mágico que atrajo multitudes. Fue el futbolista que en su plena adolescencia sin haber cumplido los *19 años* ya se le considera el mejor jugador de futbol del mundo.

En el documental también habla de su casamiento, de su ingreso a la televisión, al cine; su participación en cortos publicitarios; Al igual, en la narrativa filmica destacan sus extraordinarias jugadas, sus goles, triunfos y derrotas, su relación con los diversos gobiernos de su país (yo siempre tuve las puertas abiertas), los contactos con infinidad de personalidades a nivel mundial; pero sus diferencias con el entrenador de la selección brasileña *Joao Saldanha (1969-1970)*, hicieron que este dijera que Pelé era miope, no veía bien, con el propósito de no incluirlo en el Mundial de México 70. Sin embargo, Pelé

con *29 años* de edad su participación la considera como *"fue el mejor momento de mi vida, pero creo que fue más importante para el país"*.

Pelé jugó su último partido con Brasil en *1971*, con apenas *30 años*. Pelé anotó un récord de *1,283 goles* en *1,363 partidos*. Sigue siendo el único jugador que ganó la copa del mundo tres veces: En *1958* en Suecia; *1962* en Chile; *1970* en México.

*"Yo no era un superhombre, no era alguien milagroso, no era nada. Era una persona normal a la que le dio Dios el Don de jugar bien al futbol. Pero tengo la absoluta certeza de que ayudé mucho más a Brasil con mi futbol, con mi manera de vivir, que muchos políticos que trabajan y viven de eso"*.



Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: "PELÉ". Documental original de la empresa de entretenimiento Netflix 2022.



# EL AMARANTO

UNA DULCE ALEGRÍA QUE NUTRE CON PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD



El amaranto tiene su origen en el México prehispánico con un carácter religioso, se usaba como símbolo de la inmortalidad. Es un cultivo de los más antiguos de Mesoamérica, de alto valor nutricional. En la Ciudad de México se cultiva en Xochimilco, Milpa Alta y Tláhuac, así como en los estados de Puebla, Tlaxcala, Estado de México, Oaxaca y Morelos.

El amaranto está presente en la tradicional "alegría", dulce típico que se elabora en el pueblo de Santiago Tulyehualco. Este manjar fue declarado Patrimonio Cultural Intangible de la Ciudad de México, durante la III Fiesta de las Culturas Indígenas, Pueblos y Barrios Originarios, en septiembre de 2016.

Las leyendas en Tulyehualco cuentan que a un sacerdote se le ocurrió mezclar miel de abeja con amaranto y cuando la gente la comenzó a consumir empezó a sonreír, por eso le pusieron

alegría.

*"Otro mito es que cuando se está tostando el amaranto, las semillas brincan tan bonito, parece que están bailando y se ven alegres".* Otra versión de su preparación es que el amaranto se mezclaba con piloncillo, agua y limón.

De acuerdo a datos de la alcaldía Xochimilco, el nombre alegría se le adjudicó en el siglo XVI al dulce que se fabrica con la semilla reventada y luego por extensión a la planta entera. Cuentan los relatos que uno por uno de los indígenas fueron probando el dulce y les pareció tan sabroso que empezaron a bailar y cantar de alegría, de ahí surgió el nombre del dulce que hoy es adornado con nueces, piñones, pasas y cacahuates.

En Santiago Tulyehualco cerca de 4 mil familias producen el amaranto, lo producen o



bien preparan diversos productos y alimentos de esa semilla.

Los productores de esa zona se prepararon para la "Feria de la Alegría y el Olivo, Santiago Tulyehualco, Xochimilco", que se realizó del 4 al 19 de febrero. Con la participación de 82 productores que ofrecieron más de 50 productos derivados del amaranto y el olivo.

Como: alegrías, obleas, galletas, barras con chapulines, chocolate con amaranto, mazapanes, croquetas, panes, pasta para hacer sopa, tostadas, albóndigas, hamburguesas, nieves, cremas, champús, churros, tortas, atoles, aceitunas, aceite de olivo.

El olivo fue traído a México en 1531 por Fray Martín de Valencia, siendo Tulyehualco el primer lugar en América en cultivarlo obteniendo muy buenos resultados debido a las condiciones propicias de la población, se



produjo a tal grado que se formó una franja de Olivo de más de dos kilómetros de longitud en la ribera del lago, a la fecha aún se conservan dos zonas de estos históricos árboles, una al oriente llamada *Olivar de Santa María* y la otra al poniente conocida como *Olivar de las Animas*.

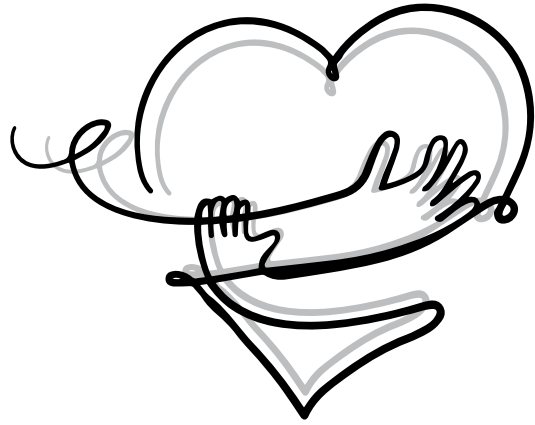
Cada año en el mes de febrero desde 1971 se lleva a cabo la "Feria de La Alegría y el Olivo", en la Plaza Quirino Mendoza en el pueblo de Santiago Tulyehualco. Ambos productos representan uno de los principales ingresos económicos de las familias de esta región.

[Link a video](#)



Redacción: Regina Vargas.  
Fuente Informativa: SADER, Xochimilco y Feria de la Alegría y Olivo de Tulyehualco.

# EL AMOR DE TU VIDA



Amor, pasión, cercanía, relaciones, un sinfín de sonrisas, experiencias compartidas, sentires idénticos...y más, mucho más.

¿Amor o amistad? Me parece que a nadie le importa cuando se trata de enlazarnos tan fuerte, tan "para siempre" que lo de menos es cómo, cuándo o por qué, mientras lo hagamos y sintamos con la honestidad debida y recíproca.

La cercanía humana es vital para nuestro desarrollo integral; vivir aislados no es opción, porque nos agrada o desagrada, necesitamos tanto de otro, como alguien más requiere de ti o de mí. Y esto lo sabemos desde hace cientos de años en que, estudiando nuestras conductas a fin de marcar patrones poblacionales, entendimos que "somos seres sociables".

A mí me resulta cada vez más increíble saber que esta cercanía la logramos con tal conciencia, que la abrumadora posibilidad de variadas relaciones, crece día a día. Pero como casi siempre, dentro de este magno entendimiento de la convivencia social, olvidamos la importancia del primer contacto.

¿A qué me refiero? Simple: respóndete lo siguiente:

¿Eres tú la mejor persona con la que deseas

estar?, ¿te consideras tu mejor amiga, tu cómplice?, ¿eres el hombre capaz de valorar tu existencia sin nadie más a tu alrededor?, ¿te amas?

Lo sé: son preguntas muy complejas y me dirás que obedecen a la edad, estado de ánimo, circunstancias personales variadas, etcétera, etcétera, pero lo cierto es que nadie nos ha enseñado ni a ti ni a mí, a apreciarnos desde el amor o la amistad, mucho menos desde el erotismo.

Es verdad que para cumplir con esas funciones existen "los demás", pero también lo es que, nos ahorraríamos demasiadas frustraciones si desde pequeños nos inculcaran el amor y los sentires de amistad con nosotros mismos y de primera instancia. Segura estoy que también se los evitaríamos a muchos.

Créeme, no requieres un nombre, título o evento para celebrarte, porque si alguien te conoce y debería aprovecharte al máximo, sin duda eres tú. Entonces, ¿qué esperas para conquistarte y convertirte en el amigo que sigues buscando sin hallar?, ¿qué más necesitas para ser el amor de tu vida y erotizar cada segundo de tu existencia?

No demores más. 📍

Redacción: July Buendía.

# UN 14 DE FEBRERO SIN IGUAL

Los seres humanos somos tan bellos, que nos damos el tiempo y a la tarea de celebrar aquello que por siglos nos ha sido inherente, obvio y necesario: las relaciones personales.

Es verdad: las ciencias no exactas han demostrado a lo largo del tiempo, que somos seres completamente sociales, incapaces de vivir aislados. Es decir, necesitamos para desarrollarnos sana e integralmente, de alguien más que sin reparar en género o condición, nos impulse a través de retos y empatía a crecer. Pero lo que me parece que la ciencia no nos comparte, es que somos justamente sociales más que por necesidad consiente, por necesidad corporal y de vida.

Así es. Nuestro cuerpo, sentidos, emociones e intelecto, requiere de alguien más para desarrollarse por completo y de igual manera, requerimos ser testigos del mismo desarrollo en esa otra persona, provocado por nosotros.

Se trata de que nuestros sentidos son aptos y están inteligentemente colocados en lugares precisos para homologarse con sus semejantes, es decir, con aquellos que desarrollados en otra persona, hallen en una suerte de acto reflejo, legitimidad y retorno.

Nada, absolutamente sería de cada uno, si no encontráramos un par con quien compartir la sensibilidad como respuesta de la piel ante una caricia, por ejemplo,

y aunque existen otros seres vivos en este planeta, lamentablemente no son capaces de satisfacer al cien por ciento, las necesidades erótico-afectivas de nuestro cuerpo.

Sin embargo, qué difícil es reconocer no sólo el hecho de requerir de otro para crecer emocionalmente (y todo lo que ello implica), sino comprender que, para llevar a cabo estos actos afectivo-corporales, forzosamente necesitamos de nosotros mismos.

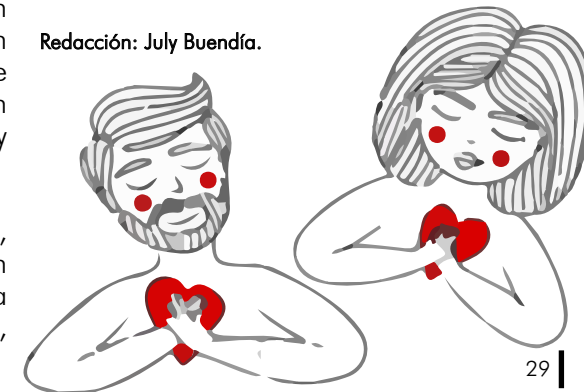
Y es que nadie nos habla de ello, mucho menos nos enseña que antes de buscar en alguien más empatía emocional, sentimental, sensorial o sexual, lo primero que deberíamos hacer, es reconocer que la poseemos para luego de acrecentarla y dominarla, poder compartirla correctamente.

Por ello, hoy te invito a crear un 14 de febrero sin igual. ¿Cómo?

Muy simple: amándote.

Nada imposible, de verdad. 📍

Redacción: July Buendía.



# SINDROME DEL CORAZÓN ROTO



La frase "tener roto el corazón", generalmente la relacionamos con una fuerte decepción amorosa, y eso, en parte, dicen los especialistas, tiene mucho de verdad, pues el estrés, las emociones extremas e inesperadas pueden provocar el llamado Síndrome del Corazón Roto, calificado como un padecimiento similar a un infarto. Sin embargo, ¿sabían ustedes que esta afectación se manifiesta mucho más en las mujeres que en los hombres? Veamos más detalles.

Datos del Instituto Nacional de Cardiología indican que por cada cien pacientes que son atendidos a consecuencia de un infarto, entre 2 y 3 presentan el síndrome del corazón roto. Cabe aclarar que esta enfermedad se descubrió en 1990 y se conoció como Síndrome de Takotsubo. El cuadro clínico que presenta el paciente con corazón roto se caracteriza por tener el dolor típico en el pecho y al llegar a urgencias médicas tienen alteraciones en su electrocardiograma, pero en la evolución del cuadro, los síntomas son muy distintos al del infarto al corazón.

Los especialistas señalan que el síndrome del Corazón Roto es más frecuente en personas con antecedentes de algún padecimiento neurológico o psiquiátrico y que podrían responder de manera más intensa a presiones emocionales, como situaciones emotivas derivadas por la pérdida de un ser querido, un aviso inesperado de un accidente, o bien el rompimiento amoroso con la pareja, e incluso el divorcio. Por eso que se le relacione con episodios intensos de enamoramiento y cariño.

Aunque la letalidad del corazón roto no es de alarma, pues el 97 por ciento de quienes lo padecen sobreviven y se recuperan por completo sin provocar daños a ningún tejido del corazón, sí es un cuadro depresivo intenso, que requiere atención especializada. Sobre esto, el Instituto Nacional de Cardiología ha señalado que, para mantener la salud, es importante que las personas controlen su estrés, pero que, si pertenecen al grupo de riesgo que es más susceptible de padecer el síndrome de corazón roto, se recomienda incluso el apoyo psiquiátrico para evitar que las emociones se desborden. Para las personas que son muy nerviosas o que se angustian

con mucha facilidad, el Instituto recomienda que manejen estos sobresaltos anímicos con atención especializada o con medicamentos prescritos por médicos responsables.

Para tratar de evitar dudas sobre si usted presenta algún cuadro relacionado con el Síndrome del Corazón Roto, a continuación, enlistamos las situaciones que lo generan y la manera de detectarlo: Estrés, emociones extremas, emociones inesperadas, situaciones emotivas; lo presentan principalmente mujeres en etapa postmenopáusica y personas con padecimientos neurológicos o psiquiátricos. Se puede detectar mediante la aplicación de electrocardiograma, por ello es importante acudir al médico especialista.

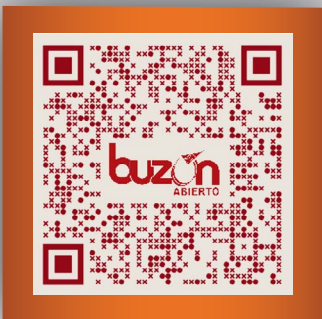
Como vemos, quedar con el corazón roto después de un rompimiento amoroso no es mentira. Pero por fortuna tampoco es un cuadro de muerte. ¿Qué le parece? interesante, ¿verdad? 🤖

Redacción: Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Director del Instituto de Cardiología, nota del Excelsior.





**PORQUE AVANZAMOS JUNTOS Y NOS INTERESA LO QUE HACES,  
SI TIENES UN TALENTO COMPÁRTELO CON NOSOTROS A TRAVÉS  
DE NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO  
[buzon\\_abierto@hotmail.com](mailto:buzon_abierto@hotmail.com)**



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