

buzón

ABIERTO



LA CONECTIVIDAD DIGITAL EN
MÉXICO

Editorial	3	El trabajo en condiciones difíciles.
Con destino a...	4	San Marcos la feria de mayor tradición en el país.
Sello Humano	6	De la ciencia al arte: La magia de los fractales. Juan Carlos Guarneros.
Joyas Filatélicas	10	IMSS un corazón que late con vida.
Casa de la Cultura Postal	12	Jóvenes talentosos y música vibrante se apoderan de la Noche de Museos.
Familia Postal	14	Festejo Día de las Madres 2023.
Valor de Palabra	16	<ul style="list-style-type: none">• Maestros pasión y compromiso.• La Singer de mamá Julianita.• Resistiendo en la era digital.• La conectividad en México.• Mitos sobre los edulcorantes.• Sexis, provocadoras, sensuales y bellas: Mamás eróticas.• Mujeres en construcción... mujeres perfectas.
Sabías que...?	28	Lactancia y madres trabajadoras.

Buzón Abierto

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



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

www.sntsepomex.org

buzon_abierto@hotmail.com

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

Responsable de Sección

M. Williams
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas
July Buendía

Diseño

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

Buzón Abierto / Año N°14

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



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

EL TRABAJO EN CONDICIONES DIFÍCILES

Las expectativas para el resto del año en cuestión de empleo y salarios que retribuyan para el trabajador la capacidad de adquisición de productos de la llamada Canasta Básica son muy poco optimistas para el sector laboral mexicano. El salario mínimo que tuvo un aumento recientemente pronto se vio extinguido por las desbordadas presiones derivadas de la inflación creciente que empuja día a día al alza los precios de alimentos indispensables y servicios básicos como transporte, gas, salud, que son necesarios para que los trabajadores y sus familias se desarrollen en un ambiente de vida digna.

Al hablar del Trabajo se deberían patentizar el cumplimiento cabal de los derechos de los trabajadores mexicanos, se ha convertido sólo en ocasión mediática para pronunciar discursos donde permean las palabras y frases hechas en especial para la ocasión, pero sin ningún contenido que las respalden con hechos acciones concretas en favor de devolver la capacidad adquisitiva de los salarios.

Es lamentable que por más esfuerzo que hagan los trabajadores para llevar recursos económicos suficientes a sus hogares, la carestía gana terreno aceleradamente en la economía familiar de millones de mexicanos. La precariedad domina el mundo laboral, afecta a millones de personas, invade todas las ramas de la economía.

Las estadísticas señalan que la ocupación

creció el año anterior, pero más de la mitad de las personas empleadas carecen de derechos laborales incrementando la economía informal, que es el recurso más a la mano para adquirir trabajo. En este sentido, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señala que tres de cada diez mexicanos trabajan en condiciones críticas sin ninguna garantía de servicios de salud.

Este fenómeno hace que en México los niveles de precariedad laboral sean inaceptables lo cual nos debe mover a la reflexión y análisis para llegar a acuerdos realizables, y no meramente discursivos y mediáticos, para cambiar la situación. Hay que tomar en cuenta para ello que, según datos de Coneval, desde 2005 alrededor de 40 por ciento de la población mexicana tiene un ingreso laboral inferior al costo de la canasta alimentaria. Los especialistas opinan que esta realidad dramática en nuestro país tiene similitudes con realidades de países africanos o con países de los más pobres en Centroamérica. Son niveles fuera de proporción respecto al tamaño, el dinamismo y la capacidad de nuestra economía.

Para este 2023 las expectativas económicas son poco esperanzadoras por lo que nuevamente el sector laboral continuará viéndose muy afectado, pues el crecimiento económico de México se proyecta en apenas un 0.9 por ciento, lo que ocasionará una significativa desaceleración de nuestra economía que incentiva de manera irremediable mayor inflación con precios al alza y un poder adquisitivo de los trabajadores en disminución.

El panorama requiere de la unión entre autoridades, empresas, e instituciones académicas para buscar salidas eficientes a la problemática del rezago salarial. A nadie conviene un sector laboral precarizado y en constante ataque por la carestía de precios de alimentos y servicios. Es momento de hacer algo.



SAN MARCOS

LA FERIA DE MAYOR TRADICIÓN EN EL PAÍS

"¡Ay, feria bonita! Que hasta el alma grita, con todas sus fuerzas, ¡Viva Aguascalientes! Que su feria es un primor". Para todo mexicano, es muy conocida esta letra de la canción "Pelea de Gallos", una melodía emblemática para los nacidos en ese hermoso rincón del Bajío que es Aguascalientes. Sin exagerar, podemos decir que es el segundo Himno del estado, sobre todo por su colorido, alegría, frescura y cadencia en su letra. Fue compuesta por Juan S. Garrido, inspirado, según él mismo afirmó, en la Feria de San Marcos a principios de la década de 1940.

La Feria de Aguascalientes, oficialmente conocida como *Feria Nacional de San Marcos*, es una verbena popular que se celebra en ese rincón del país cada mes de abril. Su historia se remonta a noviembre de 1828, cuando se llevó a cabo por primera vez en el Parián de la ciudad, que se encontraba a medio construir. 20 años después, la celebración, en la que se ofrecían actividades populares como exposiciones comerciales, industriales, agrícolas, ganaderas, corridas de toros, eventos culturales y espectáculos artísticos, fue trasladada a uno de los barrios más populares de la ciudad: el Barrio de San Marcos. Este cambio se hizo para que coincidiera con los festejos del Santo Patrono, y también se modificó su fecha de realización, pasando de noviembre a abril.

Este año, en 2023, la Feria de San Marcos celebra su edición número 195



y se considera la feria más importante del país y de América Latina, además de ser la más segura. Cabe señalar que su programa está compuesto por conciertos, eventos taurinos, infantiles, ganaderos, culturales y la presentación de artistas famosos. El 80% de los espectáculos son gratuitos, permitiendo que la mayoría de la población pueda disfrutarlos y pasar un grato momento de alegría.

Debido a su importancia, esta feria es un motor económico para el estado y la región, ya que durante las tres semanas que dura, genera una derrama económica superior a los 8 mil millones de pesos, impulsando así el sector turístico, gastronómico y de servicios en Aguascalientes.

Durante la feria, las calles de San Marcos prácticamente se cierran al tránsito vehicular. El colorido y la contagiosa alegría que se experimenta son únicos,

lo que atrae visitantes de otros estados vecinos e incluso de países como *Alemania, Estados Unidos y Canadá*. La música de mariachi, de banda sinaloense, de grupos tropicales y soneros ambienta el día y parte de la noche. Los habitantes de la ciudad ya saben que durante la feria no se duerme, solo hay espacio para la alegría y la diversión.

No lo piense más, si tiene la oportunidad, asista a la próxima edición de la feria. No se arrepentirá. 🍷

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





DE LA CIENCIA AL ARTE: LA MAGIA DE LOS FRACTALES.

JUAN CARLOS GUARNEROS

Detrás de su manifestación artística heterogénea de infinidad de formas, caracteres, perfiles, líneas, diagonales y siluetas de múltiples y llamativos colores, el Maestro en artes visuales e investigador teórico sobre fractales en el arte, *Juan Carlos Guarneros*, cree que la virtud digital brinda la oportunidad de la inmediatez durante el proceso del desarrollo artístico, ver las imágenes en tiempo real, hacer infinidad de cambios e investigar con más profundidad los elementos de su trabajo creativo.

Ante la tecnología cibernética y digital, *Juan Carlos Guarneros* quien también sustenta la licenciatura en *Diseño Gráfico* por parte de la *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*, graduado con Mención Honorífica, declara que: *"La computadora es una herramienta poderosa que me facilita imágenes para investigar, esa parte se la debo a los matemáticos y científicos, quienes, desde hace más de 40 años, hicieron posible indagar en los fractales generados digitalmente"*.

En entrevista exclusiva para los lectores de Buzón Abierto nuestro huésped distinguido, nos define la creación de su arte fractal: *Si no existiera la ciencia no podría existir mi obra, trabajo con fractales, objetos geométricos cuya estructura básica se repite a diferentes escalas y la manera de generarlos es a través del cálculo repetido de algoritmos matemáticos en computadora. Mi herramienta de trabajo es en sí misma, el objeto de estudio de mi quehacer artístico.*

¿Maestro Juan Carlos hasta dónde llega la creatividad del artista gráfico con estas herramientas de la transformación actual?

Las posibilidades son prácticamente infinitas cuando en las artes visuales se recurre a la computadora como herramienta creativa, considero que, si mantenemos siempre una actitud abierta para investigar y trabajamos cada día a partir de nuestra capacidad de sorprendernos, descubriremos siempre nuevas formas de utilizar estas herramientas y su camino creativo será inagotable.

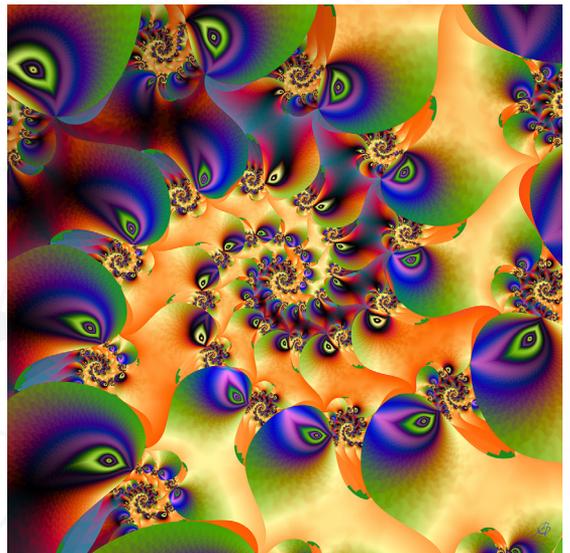
También aprovecho para resaltar la importancia que tiene en este impulso creativo, la generosidad de la comunidad de artistas fractales en Internet, que comparten gratuitamente los programas informáticos que van generando y sus descubrimientos sobre cómo utilizarlos.

¿Qué importancia tiene la tecnología de punta en cada creatividad gráfica y visual?

Es una pregunta interesante, porque si lo pensamos, en la misma historia del arte hemos visto cómo la integración de cada nueva tecnología ha creado nuevas posibilidades para representar el mundo imaginario de las y los artistas, y me refiero por ejemplo al uso de nuevos materiales, que en su momento fueron un parteaguas con todo lo que se venía haciendo antes, como cuando se empezó a utilizar la pintura al óleo, por ejemplo. Es maravilloso que podamos mantener toda esta tradición artística de la que venimos y que día con día, gracias a la creatividad humana sigamos integrando estas nuevas tecnologías que se van desarrollando.

¿Maestro Juan Carlos Guarneros desde cuándo se dedica a esta actividad artística y creativa?

En 2002 inicié como investigador sobre el





tema de los fractales y sus posibilidades estéticas cuando cursaba mis estudios de **Maestría en Artes Visuales** en la **Academia de San Carlos de la UNAM** y en 2004 presenté mi primera exposición individual titulada **"Autosimilitud"**, en la **Alliance Française de Cuernavaca, Morelos**.

¿Dentro de su trayectoria profesional cuáles han sido los logros más trascendentales de su obra artística?

Algunos de los logros en mi trayectoria como artista que me hacen sentir honrado son los siguientes:



En 2005 representé a México en el "II International Festival of Electronic Art 404" celebrado en Rosario, Argentina, y he participado en encuentros internacionales, como el "Benoît Mandelbrot Fractal Art Contest", cuyo jurado de selección tuvo en el 2009 como presidente honorario al matemático polaco que es considerado como el padre de la geometría fractal.

En 2008, en colaboración con científicos del Instituto de Ciencias del Mar y Limnología de la UNAM, creé el tríptico "Metamorfosis marina" que se encuentra en el vestíbulo de entrada al Instituto.



En junio de 2014 participé en la exposición "Manos por México" donde presenté una obra en coautoría con el Maestro Pedro Friedeberg, donde tuve el honor de pintar una de sus icónicas "mano-sillas", dicha muestra colectiva inaugurada en el Museo Franz Mayer de la Ciudad de México, se volvió una exposición itinerante que visitó la Pinacoteca de Nuevo León, el Museo Reyes Meza de Nuevo Laredo, la galería de arte de Jardines de México en Morelos y el vestíbulo del Auditorio Nacional.

¿Cuáles son los temas de su predilección

qué le agrada destacar en su obra artística?

He buscado representar a través de mi obra algunos conceptos científicos, particularmente algunos relacionados con la física cuántica. Y en general mis obras se inspiran en la complejidad de la belleza caótica de la naturaleza.

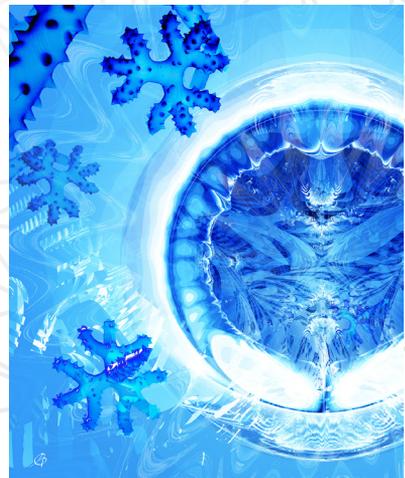
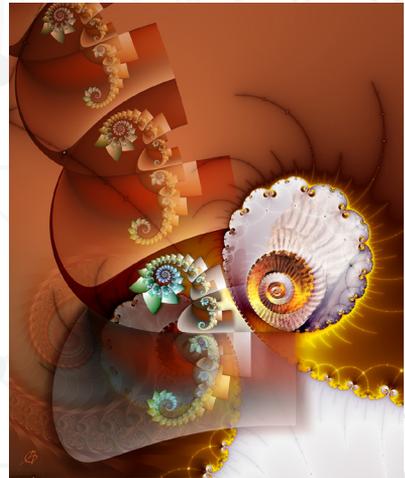
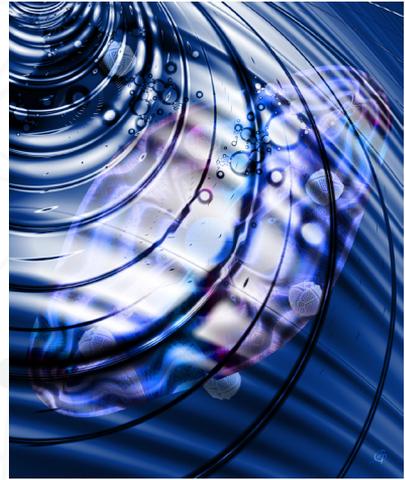
¿Maestro Juan Carlos, en la actualidad desarrolla proyectos de creatividad gráfica y digital?

*Hace doce años inicié un diario visual con la inquietud de crear referentes que me ayudaran a recordar instantes, evocar sensaciones, y expresar las emociones que vivo cada día. Lo llamé "**Fractal Diarium**" y fue un proyecto personal de arte fractal que continué intermitentemente. Más tarde, inspirado por el incansable compromiso creador del artista que más admiro, el Maestro Pedro Friedeberg, quien disfruta trabajar cada día en sus maravillosas obras, decidí seguir su ejemplo de perseverancia y a partir del **17 de febrero de 2018**, concluyo y publico una obra fractal diariamente en mi cuenta de Instagram **@fractal.diarium** antes de las doce de la noche.*

Juan Carlos Guarneros, Maestro en artes visuales e investigador teórico sobre fractales en el arte, día a día construye su peculiar obra a través de la relación ciencia arte, con el propósito de convertir a la naturaleza vegetal y humana en estéticos y coloridos fractales, que nos llevan a otras atmosferas dignas de contemplar por su belleza, perfección y esplendor.

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Entrevista exclusiva con Juan Carlos Guarneros, Maestro en artes visuales e investigador teórico sobre fractales en el arte.



IMSS

UN CORAZÓN QUE LATE CON VIDA



SEGURO SOCIAL

1943



1960



1944



1973



1945



1983



1992

El *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*, es un corazón. Un corazón vivo que en su interior protege a la familia representada por el papá y la mamá que bajo sus brazos extendidos acogen a sus hijos. Un corazón latente que extiende sus arterias para atender con humanismo a toda la población del país con salud y seguridad social.

Para *Lucy Ovilla* que fue la creadora del diseño de la estampilla postal conmemorativa de los *80 años del IMSS*, la institución que nació el *19 de enero de 1943*, *“Es un corazón. Pero no cualquier corazón. Es uno que crece y se ramifica.*

¿Cómo es esto posible? Por la semilla plantada por aquellos que entendieron que el impulso de la Revolución

Mexicana Debían construirse instituciones perdurables subraya la artista visual, pintora y escultora del estado de Chiapas que compagina su actividad creativa propia con la pedagógica, por medio de su faceta de profesora.

Con el nacimiento del *IMSS*, hace ya ocho décadas, nació la seguridad social en México. A partir de ahí, la Institución es el corazón de la salud, la seguridad y bienestar de más de *80 millones de mexicanas y mexicanos*.

La estampilla conmemorativa, emitida el martes 30 de mayo por las autoridades del *IMSS* y el *Servicio Postal Mexicano*, en el *Palacio Postal* de la *Ciudad de México*, lo representa con un corazón que late con vida, una Institución propia de un país en crecimiento y actualmente en transformación.

La Historia del *IMSS* es de solidaridad y redistribución, que hoy continúa extendiéndose a la población sin seguridad social laboral a través del Programa *IMSS-Bienestar*.

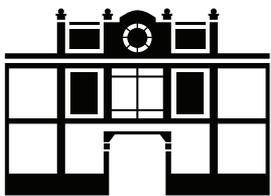
La imagen del nuevo *IMSS* es representada con un corazón vivo simbolizado con sus colores "*verde y dorado*", con robustas raíces institucionales.

La estampilla postal conmemorativa fue diseñada por la artista visual *Lucy Ovilla*, utilizando la técnica de ilustración y composición digital; aplicó tintas: Cyan, magenta, amarillo, negro y tinta de seguridad; tipo de impresión: *Offset*, en *papel couché blanco autoadherible de 110 g/m2*; con un tiraje de *200 mil estampillas*.



1 9 4 3 - 2 0 2 3

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Hojilla informativa SEPOMEX



CASA DE LA CULTURA POSTAL

JÓVENES TALENTOSOS Y MÚSICA VIBRANTE SE APODERAN DE LA

NOCHE DE MUSEOS

Redacción: Rebeka Renn.

[f @casaculturapostal](#)
[@casaculturapostal](#)
[@culturapostal](#)

Durante la *Noche de Museos* de abril, en la *Casa de la Cultura Postal*, recibimos la visita de tres conjuntos musicales que ofrecieron distintas expresiones rítmicas, brindando una agradable velada al público que se congregó en este recinto cultural. Que abre sus puertas a la expresión artística urbana como forma de fomentar la cultura en la *Ciudad de México*.

Así, el grupo de *break dance In The City*, integrado por alumnos del *Faro Oriente*, abrió el programa con una serie de bailes de este género. Vale decir que el *break dance* es un baile urbano nacido en las comunidades afroamericanas y latinas de los barrios neoyorquinos, como *Bronx* y *Brooklyn*, en los *Estados Unidos* en la década de *1960*. Forma parte de la cultura del hip hop, el grafiti y el rap.

Y tal vez uno de los requisitos indispensables para el *break dance* es la juventud, como la de estos integrantes del *Faro Oriente*. Este baile demanda una condición física excelente y mucho entrenamiento previo. *In The City* depositó todo su entusiasmo y ritmo frenético en el escenario de la *Casa de la Cultura Postal*, y en respuesta, recibieron el acompañamiento del público con sus palmas para darle un marco rítmico a sus interpretaciones en baile.

Posteriormente, llegó el turno del grupo *Los Cocodrilos*, integrado por tres jóvenes intérpretes mexicanos de *rockabilly*, uno de los primeros subgéneros del rock and roll que surgió en la década de *1950*. El término es una contracción de las palabras rock y hillbilly, y se considera una variedad más enérgica del rock.

El sonido característico del *rockabilly*, aparte de su gran velocidad para ser ejecutado, se distingue por la conjunción de

una guitarra, una batería y un contrabajo, lo que da como resultado un ritmo único. Y *los Cocodrilos* son dignos representantes de este género. Hicieron bailar a buena parte de los asistentes. Con este grupo, la *Casa de la Cultura Postal* se llenó del ritmo de los sesentas.

Para cerrar esta Noche de Museos, hizo su presentación el grupo *Dharma Canticum*, cuyo nombre significa "*Cantos del camino de la Enseñanza*". Es un ensamble cuya propuesta es una fusión musical del bolero, la ópera y el jazz. Interpretaron música de *Agustín Lara, Álvaro Carrillo, María Greever, Manuel Esperón*, entre otros muchos destacados autores mexicanos.

El Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "*Correos de México*", *L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González*, entregó un reconocimiento a cada uno de los participantes y les expresó su agradecimiento por su actuación destacada. 🎭



FESTEJO DÍA DE LAS MADRES 2023

Después de una larga espera a causa de la pandemia (Covid) que vivimos a partir del año 2019, donde fue necesario entre otras medidas, no tener contacto físico con otras personas para evitar contagios. Fue posible este 2023 realizar el evento para festejar el "Día de las Madres" a las trabajadoras del *Servicio Postal Mexicano*.

Para tal efecto se dieron cita las madres trabajadoras de la Zona Metropolitana en el "*Salón Gran Crillón*", la mayoría llegó con gran entusiasmo para celebrar el tan esperado día.

Para iniciar, se brindó una comida a las presentes la cual estuvo amenizada por un mariachi y un DJ (disk jockey).

Al término, se dio paso al tan esperado baile, las compañeras se dirigieron a la pista para disfrutar de su fiesta y empezaron a moverse sacando sus mejores pasos, cantaban, giraban, reían.

De pronto apareció un gran Robot Led, que causo euforia, se oían gritos, vivas, todas querían tomarse una selfi con él y bailaron con más emoción, así continuó la música, hasta que fue interrumpida para llevar a cabo la rifa de regalos que el *Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México"*, presidido por el *L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González*, compró para agasajar a las mamás.

Entre los cuales había freidoras, licuadoras, hornos de microondas, edredones, cafeteras, secadoras, ventiladores, alaciadoras, mesas



de star, juegos de vasos, una pantalla, entre muchos otros. Se guardó silencio para dar inicio por parte de la *Licenciada María Enriqueta Méndez Gómez, Narciso Rosales Lara y Enrique Cruz Cruz*, al protocolo del sorteo, agradeció la presencia de las madres trabajadoras y externo ser portadora de la más sincera felicitación y reconocimiento a su labor de parte del Secretario General Nacional, y entre aplausos de júbilo y emoción dio inicio el sorteo.

A las ganadoras les aplaudían y hasta les silbaban en tono de felicitación, se veía el nerviosismo entre las presentes cada vez que se tomaba un boleto de la tómbola esperando fuera el suyo.

Al finalizar la rifa, el grupo versátil siguió interpretando su música y la fiesta continuó con una batucada, no hubo quien no se divertiera esa tarde-noche. Felicidades. 🎉

Redacción: M. Williams.





Entre algunas celebraciones significativas tenemos: el Día del Trabajo, que conmemora la emancipación de los obreros mexicanos y las vidas perdidas en su lucha contra las condiciones laborales atroces; la Batalla de Puebla, una gesta heroica que enalteció al ejército mexicano dirigido por Ignacio Zaragoza en defensa de la soberanía nacional amenazada por la invasión estadounidense, también recordando la valentía de los indios zacapoaxtlas, quienes, a pesar de contar con armamento limitado, lucharon con coraje y determinación contra el usurpador; el Día de las Madres, un momento cálido de convivencia para las mujeres que han sido fundamentales en la formación de la familia mexicana, enfrentando todas las adversidades; el Día del Maestro, una fecha que, aunque inexplicablemente se diluye entre las efemérides nacionales, debe ser considerada como un homenaje a los hombres y mujeres que han compartido y continúan compartiendo su conocimiento con millones de niñas

y niños. A ellos les dedicamos estas palabras como un recuerdo lleno de honor y gratitud.

La gratitud es el elemento central al elevar nuestro pensamiento hacia nuestros maestros y maestras, quienes nos han formado como hombres y mujeres de bien. A través del conocimiento que han compartido con nosotros, nos han brindado horizontes desconocidos y herramientas para educarnos y enriquecernos dentro del marco de los valores universales, guiándonos en el sendero del trabajo productivo y de la cultura cívica como ciudadanos respetuosos.

El maestro, entregado plenamente a su apostolado, despliega ante sus alumnos todo su saber, sin reservarse nada. En cierto sentido, el alumno es como un hijo para el maestro, a quien debe guiar y formar día a día; todo lo que posee y sabe está dedicado a él, sin escatimar enseñanzas ni ocultar secretos. En este sentido, el magisterio personifica



una paternidad y una maternidad espirituales que se materializan en el amor y el cariño que depositan en cada uno de sus alumnos, quienes serán su orgullo cuando se conviertan en profesionales responsables.

La interacción entre el maestro y el alumno se convierte en una de las mayores recompensas para los educadores, especialmente aquellos que se dedican a la educación básica o que encuentran su vocación en la educación de alumnos con capacidades especiales, una actividad donde se cristaliza el verdadero significado de este apostolado.

Sin embargo, las condiciones en las que desarrollan su importante labor no son las óptimas. La violencia que azota al territorio también ha encontrado su camino en las escuelas de las entidades federativas que registran los mayores índices de inseguridad. Prácticamente, se ven obligados a dar clases en medio de balaceras que ponen en riesgo la

vida de sus pequeños alumnos, así como la de los propios maestros, sin recibir respaldo de las autoridades locales.

Es crucial reflexionar sobre las condiciones en las que los maestros y maestras ejercen su profesión en la mayor parte del país. Sin duda, el sector educativo ha sido uno de los más afectados por la crisis económica, política, social, de seguridad y de salud que hemos enfrentado en los últimos años. Esto ha llevado a que muchos docentes se vean obligados a abandonar su labor, lo que representa una pérdida de calidad y eficiencia en profesionales valiosos para nuestro país. No dejemos en el olvido a los maestros y maestras mexicanos. Nuestro país necesita su valiosa contribución para continuar formando a hombres y mujeres de bien. 🇲🇽

Redacción: Vicente Ramos.



estadounidense Isaac Merritt Singer, cambió la vida de millones de madres en todo el mundo.

¿Qué hija o hijo no recuerda esa valiosa Singer en los hogares? De ella dependía que la ropa estuviera bien remendada y sin roturas en los codos ni en las rodillas, tan comunes en los uniformes escolares. También se reparaban las costuras descosidas en faldas, camisas y chaquetas, cuando mamá abría la cubierta de madera del mueble, sacaba la cabeza de la máquina de hierro fundido, se ponía sus lentes, colocaba el carrete de hilo, enhebraba la aguja, giraba la rueda volante y la hacía funcionar con el pedal de pie.

La Singer de mamá evoca tantas historias. Ha sido testigo de recuerdos y ha inspirado sueños. Algunos lectores recordarán cómo, cuando no se utilizaba para coser, la cubierta de madera servía como mesa para comer, para hacer manualidades o incluso como escritorio para realizar las tareas escolares de los adolescentes. Incluso se utilizaba como tocador.

LA SINGER DE MAMÁ JULIANITA

En cada casa solía haber una máquina de coser Singer. Era, y sigue siendo, una herramienta imprescindible en tareas como la costura doméstica, la sastrería o la alta costura. Esta máquina era de gran utilidad para realizar remiendos, cosidos y zurcidos en pantalones, vestidos, camisas, chaquetas y otras prendas de vestir tanto para la familia como para otras personas que solicitaban estos arreglos a cambio de una contribución económica que ayudaba en los gastos familiares.

La icónica máquina de coser Singer, patentada en 1851 por su inventor, el

La Singer de mamá Julianita, construida con materiales sólidos para perdurar toda la vida, tiene más de 130 años de existencia. Aunque su cubierta de madera muestra signos de deterioro después de décadas de servicio doméstico, su mecanismo sigue funcionando a la perfección. Sigue cosiendo como en sus mejores tiempos.

Pero más que una simple máquina de coser, la Singer de mamá Julianita tiene una historia que vale la pena contar a lo largo de los años. Experimentó los horrores de las huestes insurrectas durante la Revolución Mexicana, al igual que cientos de miles de familias que sufrieron en todo el país. Sin importarles la población civil, los diferentes grupos revolucionarios como los zapatistas, villistas, carrancistas y obregonistas arrasaban con todo a su paso. Asesinaban, violaban, destruían y robaban. No había a quién acudir.

Ante el comportamiento salvaje de los

soldados desenfrenados, quienes saqueaban y quemaban casas al llegar a las ciudades y pueblos de sus "enemigos", las familias optaban por abandonar sus propiedades y llevar consigo sus escasas pertenencias, incluyendo aquellos objetos de valor que les pudieran servir para sobrevivir.

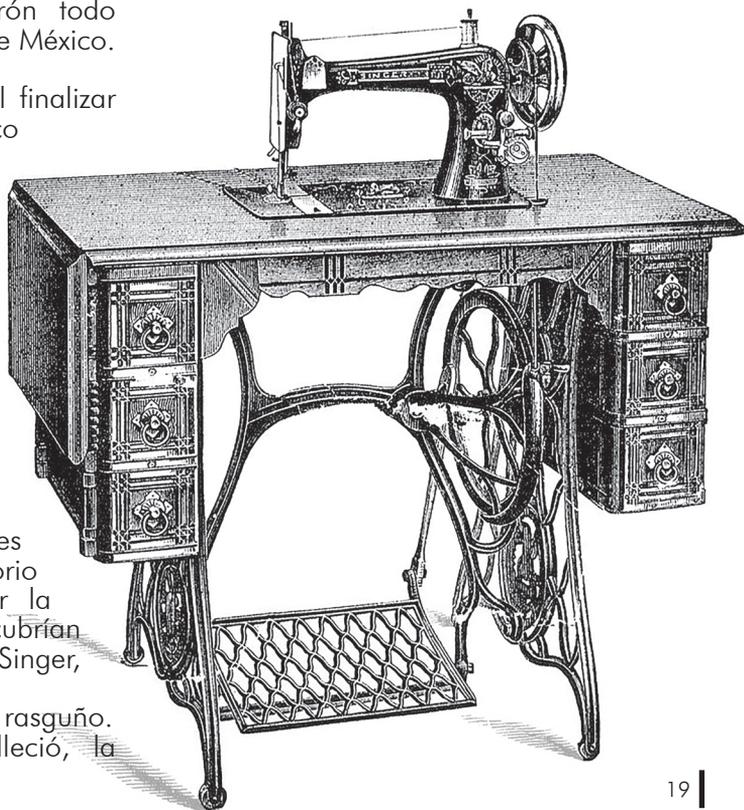
En esa época de conflicto social, en la segunda década del siglo XX, la Singer era uno de los tesoros de la familia, adquirida con sacrificio y valorada por su utilidad. Debía cuidarse como a una hija. Doña Tere Jiménez y Don Mariano Miranda, padres de Julianita, al enterarse de que los carrancistas llegarían a su pueblo Coatepec, en el oriente del estado de México, alertaron a sus hijos y prepararon algunas prendas y objetos de valor para salir a tiempo. Antes de partir, en un lugar oculto del huerto de su casa, excavaron un hoyo de más de tres metros de profundidad donde enterraron la máquina de coser envuelta en petates y cobijas, asegurándola con lazos para evitar daños mientras estuviera oculta. Borraron todo rastro y se dirigieron a la Ciudad de México.

Pasaron los años, posiblemente al finalizar la insurrección social que México vivió entre 1910 y 1920, cuando el país comenzó a estabilizarse, la familia regresó a su pueblo, Coatepec. Encontraron su casa en completo abandono, semidestruida, saqueada, sin puertas ni ventanas. Atónitos por la devastación que presenciaban, corrieron hacia el huerto temiendo lo peor. Les llevó varias horas encontrar el lugar exacto donde habían enterrado la máquina, ya que estaba cubierto de hierbas y maleza. Los petates que habían servido como envoltorio externo estaban deteriorados por la humedad, pero las cobijas que cubrían la máquina estaban intactas. La Singer, igualmente, lucía esplendorosa. Emergió de su escondite sin un solo rasguño. Cuando Doña Tere Jiménez falleció, la

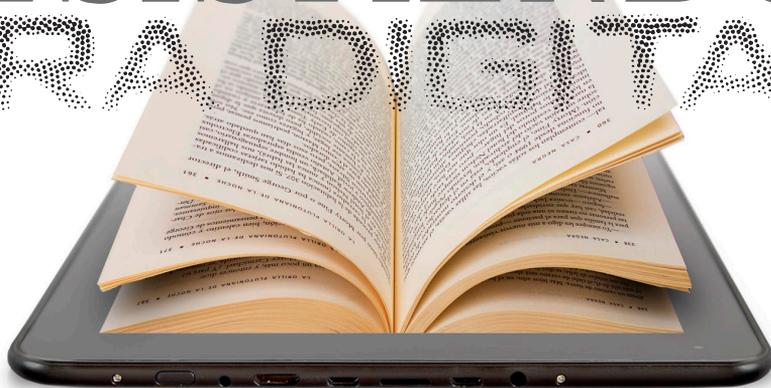
Singer fue heredada por Julianita, quien la utilizó hábilmente como todas las madres del mundo. Se convirtió en una herramienta de trabajo para la casa que contribuía a la economía familiar. Durante más de 40 años, Julianita cosió forros de chaquetas de piel que renovaba. Todas las tardes se le podía ver sentada frente a su máquina de coser, accionando el pedal de pie hasta altas horas de la noche para terminar su labor. A pesar del trabajo duro, Julianita nunca se rindió y nunca se quejó del cansancio, y la máquina nunca falló. La Singer de mamá, con más de 130 años, sigue prestando servicio a sus hijas sin mostrar signos de deterioro, ya que fue fabricada con los mejores materiales para resistir el paso del tiempo. 🕒

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Historia narrativa de la familia Miranda.



RESISTIENDO EN LA ERA DIGITAL



Se pensaba que la tecnología cibernética y digital iba a borrar del mapa mundial al libro es su formato impreso. Un formato tradicional que sigue vigente desde la edad media, cuando *Johannes Gutenberg*, orfebre alemán, que hacia 1450 inventó la prensa de imprenta moderna con tipos móviles, 572 años de vigencia y el libro impreso más fuerte que la revolución digital.

Contrario de lo que pasa en otros sectores productivos, en México, en 2022, las librerías superaron las ventas con más de 20 millones de ejemplares vendidos y una facturación que supera los 5.000 millones de pesos, indica en su informe anual la *Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM)*.

Las ferias internacionales de libros en diferentes ciudades y estados, entre las mas importantes las de: *Ciudad de México, Guadalajara, Morelia, Mérida y Querétaro*, que se ven frecuentadas por más lectores jóvenes. Mujeres y hombres de todas las edades recorren los estantes de las principales editoriales

en busca de novedades literarias.

No obstante de que en México no hay grandes cantidades de lectores como en otros países, la producción de libros impresos no decrece, al contrario crece. Se estima un aumento en la producción de libros para 2023 de 4,3%, mientras que se espera que la facturación de impresos y digitales tenga un aumento de poco más del 8% comparado con 2022.

A los editores no les preocupa la tecnología cibernética ni digital, al contrario la utilizan como una herramienta de gran utilidad en cuanto a venta de libros impresos por internet. La *Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana* manifiesta que registró un importante incremento en la facturación en 2021 al reportar 314 millones de pesos, un 38% más que los facturados en 2020.

En cambio, la venta de libros digitales se redujo 5,7% en 2021, con 347 millones de pesos facturados. Los audiolibros solo vendieron 40 millones de pesos.

Para el presidente de la *CANIEM*, *Hugo Setzer*, los libros digitales, más que una amenaza, representan un medio más para la distribución de ejemplares de la industria. *«Se nos preguntaba a los editores si no estábamos preocupados por la tecnología, si perderíamos negocio, al contrario, hemos logrado utilizar esa tecnología para brindar nuestros contenidos en distintos formatos».*

Es importante resaltar que la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana reúne a más de *200 editores* y la producción incluye desde literatura hasta libros escolares y académicos.

Por lo que respecta a España de acuerdo con el Barómetro de hábitos de lectura y compra de libros en *2022*, elaborado por la *Federación de Gremios de Editores de España (FGEE)*, casi un *30%* de la población mayor de *14 años* recurre a los formatos digitales por un *70%* que sigue apegado al papel.

La tecnología en vez de perjudicar el proceso de la industria editorial en el mundo ha contribuido a perfeccionarla. Por ejemplo, en la impresión cada vez se emplean mejores tintas, los papeles cada vez necesitan de menos recursos naturales para lograr una calidad excepcional y la encuadernación cada vez es más expedita. Son progresos que favorecen al lector, pues obtiene un producto de calidad, además del contenido literario que se ofrecen las editoriales hacen del libro siga vigente ante la poderosa tecnología cibernética y digital. 📄

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: <https://letraslibres.com/author/david-guerrero-flores/>

E-BOOK VS LIBRO IMPRESO



Caben en cualquier lugar donde no caben los libros y no pesan.

Los libros de quedan para siempre.

Se pueden llevar 2 o 500 libros al mismo tiempo.

No hay que saber nada de tecnología para acercarte a ellos.

Tiene diccionario y traductor incluido y además se pueden resaltar y guardar citas.

Los libros tienen vida propia: los dobles en páginas, las anotaciones, las marcaciones o los recibos de la luz que sirven como separadores de páginas, cuentan historias más allá del libro mismo.

Se ahorra tiempo de ir a librerías.

Existen las bibliotecas para no gastar tanto dinero en libros.

El Ebook contabiliza cuanto tiempo hace falta para terminar de leer un libro.

Las portadas y las ilustraciones hacen de los libros algo único, los Ebooks son en blanco y negro.

No se gasta papel y disminuye la tala de árboles.

Huelen bien, el Ebook no huele a nada.

Puedes compartir libros con otros usuarios de Ebooks.

Los libros de pueden compartir sin necesidad de un soporte digital.

LA CONECTIVIDAD DIGITAL EN MÉXICO



Cada vez más mexicanos tienen acceso a internet. A la fecha ya son *96.87 millones de internautas*, lo cual representa el *80.8%* de la población de *6 años o más*. El *42.7%* de ellos están conectados a la web de *7 a más de 9 horas*.

El uso de espacio virtual para realizar operaciones bancarias también muestra un incremento considerable, en este *2023*, es una actividad realizada por el *61.8%* de los internautas mexicanos.

Las actividades principales en las redes sociales que practican los mexicanos incluyen la búsqueda de información, el consumo de contenidos de entretenimiento y el contacto con familiares, amigos y colegas de trabajo.

Las redes sociales se han convertido en el medio dominante para recibir publicidad en línea, superando al correo electrónico y los buscadores en línea.

La *Asociación de Internet MX* dio a conocer los resultados del *19° Estudio sobre los Hábitos de Usuarios de Internet en México 2023*, revela que, en el último año, se ha observado un incremento en la conexión a Internet en escuelas y espacios públicos, lo que indica una recuperación progresiva en la vida educativa y social.

Estos datos reflejan la importancia cada vez mayor de la conectividad en todos los ámbitos de la sociedad mexicana.

La búsqueda de cursos y capacitación en línea se ha disparado como uno de los usos de internet que registran el mayor crecimiento.

Internet es imprescindible en la vida cotidiana de los mexicanos: un 84.1% de los internautas se mantienen conectados de manera permanente, ya sea a través de WiFi o de una red celular de datos móviles, incluso ambas al mismo tiempo en diferentes dispositivos.

La *Generación Z* y la *Generación X* son los grupos de edad más activos en Internet, seguidos de cerca por los *Millennials* y los *Baby Boomers*.

Aunque también hay diversas preocupaciones y denuncias de los cibernautas como es el robo de datos personales, los virus, la invasión a la privacidad, el fraude y las noticias falsas.

El mayor temor es el robo de datos personales ya que 4 de cada 5 (81.5%) lo identifican como principal riesgo de navegación el robo de datos personales lo que representa un incremento del 13% con respecto al 2022, otra preocupación que destaca tiene que

ver con la posibilidad de recibir virus en sus dispositivos (58.4%), con la invasión a la privacidad (57.6%).

El temor a ser víctimas de fraude ha crecido mucho entre los internautas mexicanos, con un 52.8% que revelan estar preocupados por este tema, lo que muestra un incremento de 38% con respecto a 2022.

Las redes sociales son una de las actividades preponderantes a las que acceden los mexicanos, siendo WhatsApp, Facebook e Instagram las más utilizadas por los mexicanos en general: *WhatsApp*: 95.6%, *Facebook*, 84.9% *Instagram*: 76.2%, *YouTube*: 59.3%, *Twitter* 55.8%, *LinkedIn*: 49.6%, *Telegram*: 41.9% y *Pinterest*: 33.5%.

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Asociación de Internet MX





MITOS SOBRE LOS EDULCORANTES



Muchas personas tienen la idea que consumir sustitutos de azúcar ayuda a perder peso, pero no es así; por el contrario, pueden ser riesgoso para la salud, asegura la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

Esos edulcorantes artificiales pueden *"tener efectos indeseables potenciales"* relacionados con su uso a largo plazo, como un mayor riesgo de diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en adultos.

Los resultados de un examen de esa organización internacional sugieren que el uso de estos edulcorantes sin azúcar, no representa ningún beneficio a largo plazo en la reducción de la grasa corporal en personas adultas o niños.

La OMS menciona que la gente debe considerar otras formas de reducir el consumo de azúcares, por ejemplo, el consumo de alimentos que contengan azúcares naturales, como frutas, o alimentos y bebidas sin azúcar.

Porque los edulcorantes sin azúcar *"no son elementos nutricionales esenciales y no tienen ningún valor nutricional"*.

Los edulcorantes sin azúcar no son factores dietéticos esenciales y carecen de valor nutricional. Las personas deberían reducir totalmente el dulzor de la dieta, desde una edad temprana, para mejorar su salud,

resaltó la OMS.

Los más utilizados son acesulfamo potásico, aspartame, advantamo, ciclamatos, neotamo, sacarina, sucralosa, estevia y sus derivados, que se venden en diferentes marcas y se les agregan a varios alimentos procesados, explicó la OMS.

La recomendación no se aplica a los productos de higiene y cuidado personal que contienen edulcorantes no azucarados, como dentífricos, cremas para la piel y medicamentos, ni a los azúcares y alcoholes de azúcar (polioles) bajos en calorías, que son azúcares o derivados del azúcar que contienen calorías y, por tanto, no se consideran edulcorantes no azucarados.

La sugerencia que hace la OMS es válida *"para todas las personas, excepto las que padecen diabetes preexistente"*. Sin embargo, la organización señaló que se trata de recomendaciones condicionales debido a la diversidad de participantes en los estudios y a la gran complejidad de los hábitos de consumo de edulcorantes sin azúcar.

Otros expertos en nutrición cuestionan ese trabajo, basado en gran medida en estudios observacionales que no permiten establecer un vínculo directo entre los edulcorantes y el control de peso.

La norma de la OMS sobre los edulcorantes no azucarados forma parte de un conjunto de directrices existentes y futuras sobre dietas saludables cuyo objetivo es establecer hábitos alimentarios sanos para toda la vida, mejorar la calidad de la dieta y disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) en todo el mundo. 

Redacción: Regina Vargas.

Fuente Informativa: Organización Mundial de la Salud.



SEXIS PROVOCADORAS, SENSUALES Y BELLAS: MAMÁS ERÓTICAS

Hoy especialmente, me tuve que sentar delante de mí e intentar ver a todas aquellas mujeres de las que me encantaría hablar de una y mil formas y no, no lo niego: No resultó nada simple.

Tal vez, se trate de estos pensamientos que siempre revolotean mis sueños, mismos que con los ojos bien abiertos, intento concretar.

O...

Tal vez, sea que jamás me he conformado con la idea de una sola construcción que nos pueda definir en el vago concepto de "mamás" y ya. No lo sé y temo confesarlo, pero es la verdad.

Y se me ocurre justamente ahora que no tengo la mínima intención de dedicar palabras dulces o serenas a las mujeres que hoy me leen, mucho menos a los hombres que tienen la dicha de tenerlas junto a ellos.

Porque esto de ser "mamá", es, si me permiten expresarlo, más delicado de lo que contempla un día al año.

Nada, absolutamente nada tan sexy, provocador, tan arrebatado de sensualidad y belleza, que una mami. La mujer de sensualidad sin igual que por mucho, yo diría demasiado, se halla atrapada y literalmente sepultada por un sinfín de etiquetas que, apuesto, no precisamente buscó o soñó en algún momento de su vida.

"Qué buena mamá eres. Cocinas delicioso; naciste para esto. Qué linda luces al lado de tus hijos. Cuánta dedicación y entrega en tu labor; no cabe duda que eres una gran mamá" y podría continuar por mucho, claro que sí.

Entiendo que cada una tiene un destino, pero también comprendo que somos seres espléndidos, de figuras únicas, capaces de recrearnos en otro ser, olvidándonos de nosotras mismas por aquello que mueve al mundo: el amor.

Sólo que para nada esto que comparto, debería estar apartado de nosotras mismas y como acostumbro hacer, pregunto: ¿hace cuánto no logras ver más allá de los deberes que esa mujer desempeña, de lo que sus manos otorgan cada día, cada noche?, ¿hace cuánto de verdad que no te distingues como aquello que empezó un camino que probablemente no planeó terminara como va? 🍷

Redacción: July Buendía.

Sí, te hablo a ti y a ti, mujer hermosa, perfecta, tan ideal. Y claro, también a ti caballero precioso que la contemplas, que tienes la dicha de sentirla, observarla mientras se desnuda o prepara el lunch de los niños. Aquella mujer de encanto peculiar que te tiene embelesado con su andar, con el tono dulce o diabólico de su voz. La misma que un día te conquistó y te arrebató de un solo pase el sueño, hasta que la tuviste entre tus manos, apretada a tu pecho y supiste que le pertenecías, más que ella a ti.

Somos tanto, tanto de verdad, que un solo título invariablemente nos resulta breve para si quiera pensar en nuestra grandeza. Sí, somos dadoras de vida, de amor, ternuras y paciencias por doquier, pero también es verdad que somos mujeres:

Soñadoras diurnas o nocturnas.
Apasionadas, imposibles, intensas y dedicadas.
Responsables.
Perezosas.
Risueñas, inquietas, volubles, efímeras.
Mujeres en construcción, terminadas, deshechas, rearmadas y listas para continuar.

Entronas dirían en algunos lugares.
Valientes, arriesgadas, pacientes, enloquecidas.

Mujeres todas y cada una de nosotras, pero también, volcanes que arden en segundos de tanta y tanta pasión. Seguro no lo has olvidado, sólo que de repente, lo pierdes de vista. Y ella hace lo mismo, mientras bate sus impulsos femeninos entre la costumbre



tan pesada y los hábitos casi olvidados, pero créeme: Es ella.

La misma que cepilla su pelo luego de hacerlo con el de los niños, o después de deslizar sus dedos entre el tuyo, mientras relajas tus penas, el estrés del trabajo o el descanso inocuo.

¿Maravillosa cierto? Soy fiel creyente que, si ella no puede, eres tú el indicado para recordarle antes de que la lluvia la deshaga, quién es, cuánto de ella se pretende esfumar y por qué no hacerlo.

Porque es única; porque es la mujer perfecta.👁️

Redacción: July Buendía.



LACTANCIA Y MADRES TRABAJADORAS

El inicio de la lucha en defensa de los derechos de las mujeres y en busca de la igualdad de género en México se remonta a 1919, cuando se llevó a cabo el *Primer Congreso Feminista en el estado de Yucatán*. Desde entonces, se han logrado avances significativos en el empoderamiento de las mujeres, niñas y adolescentes, reduciendo la discriminación y desigualdad en este sector, el cual es fundamental para nuestro sistema político y social. Para lograr esto, se han promulgado diversas leyes que respaldan la participación digna de las mujeres mexicanas en todos los ámbitos. Sin embargo, aún queda mucho por hacer.

Uno de los aspectos que requiere mayor apoyo es la lactancia en los lugares de trabajo, ya que aún existe estigmatización en torno a esta práctica y las madres no reciben el suficiente respaldo para amamantar a sus bebés en el entorno laboral.

En los últimos años, a nivel mundial se han propuesto diversas estrategias para fomentar la lactancia materna, debido a los numerosos beneficios que brinda tanto a las madres como a los bebés. En México, la *Ley Federal del Trabajo* establece el derecho de las madres trabajadoras a amamantar, extraer y conservar su leche materna, así como a contar con un espacio higiénico, privado, cómodo, tranquilo y accesible en su lugar de trabajo.

No obstante, según opinan los especialistas, la realidad es que pocas empresas han habilitado salas de lactancia en sus instalaciones, a pesar de que proporcionar espacios para que las madres puedan amamantar de manera libre contribuiría a reducir la tasa de desempleo y aumentar la tasa de participación económica de las mujeres, la cual actualmente se sitúa en un 43.6% en comparación con el 75.6% de los hombres.

Es importante destacar que la lactancia tiene una gran importancia, tanto es así que la *Organización Panamericana de la Salud* ha declarado el período del 1 al 8 de agosto como la *Semana Mundial de la Lactancia*, con el objetivo de promover el apoyo y la educación en torno a esta práctica, considerada beneficiosa para la salud de los niños, ya que la leche materna satisface todas sus necesidades nutricionales, previene el cáncer de mama y fomenta el vínculo entre las madres y sus bebés, proporcionando seguridad alimentaria desde los primeros momentos de vida.

Por lo tanto, es fundamental fortalecer el cumplimiento de

los derechos de las mujeres trabajadoras mexicanas para amamantar a sus bebés, así como implementar políticas que fomenten la equidad y reduzcan la discriminación de género en los lugares de trabajo. Es responsabilidad de todos los involucrados en el sector productivo apoyar a las mujeres trabajadoras durante todas las etapas de su vida, para que puedan lograr un equilibrio entre su vida laboral y personal. Fomentar la creación de salas de lactancia en los lugares de trabajo es una forma importante de hacerlo, sobre todo si se considera que en México hay 19.9 millones de mujeres que trabajan fuera del hogar, de las cuales 14.7 millones son madres. 

Redacción: Vicente Ramos.

Fuente Informativa: Periódico El Universal.





**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**