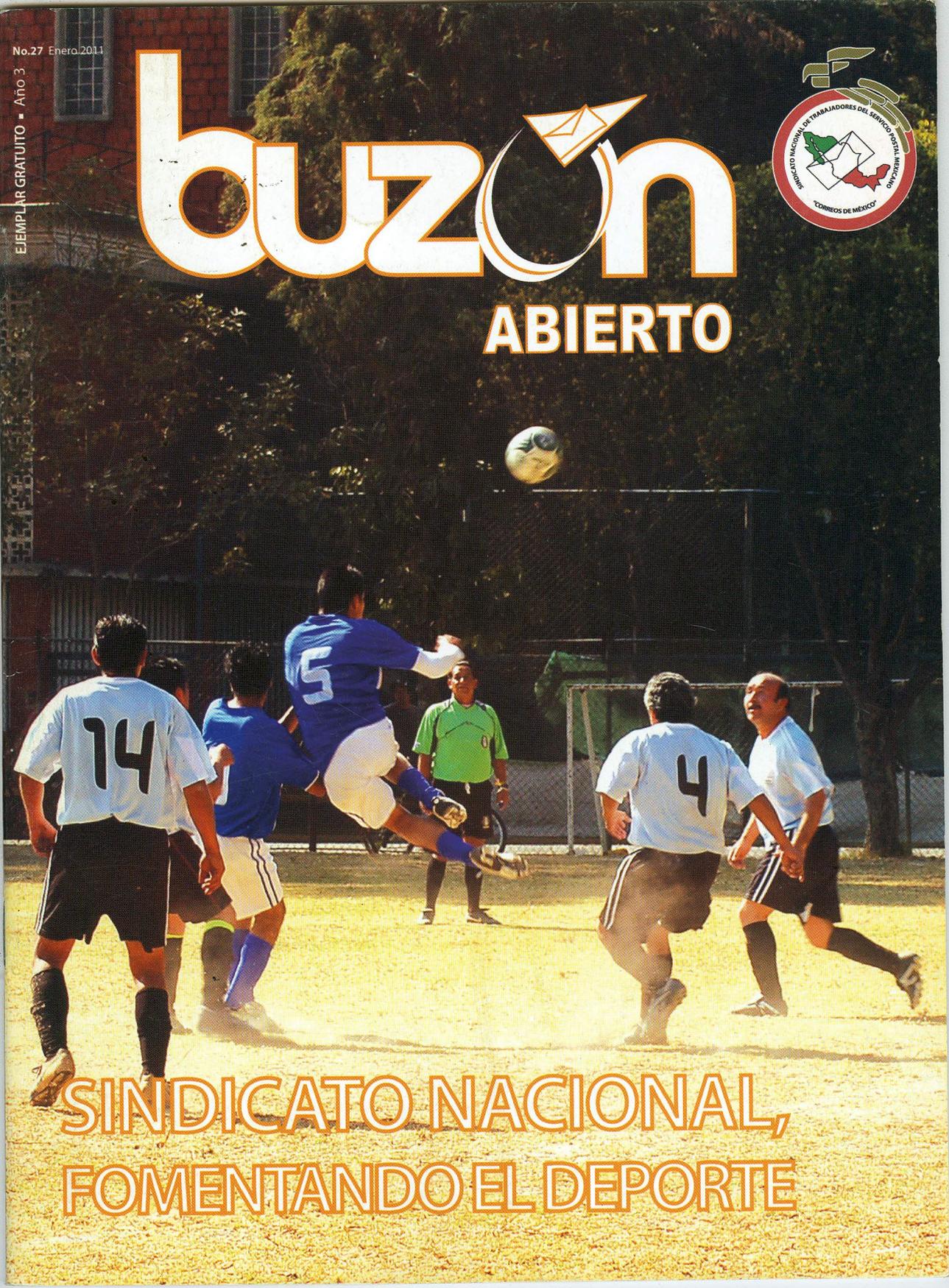


No.27 Enero 2011

EJEMPLAR GRATUITO - Año 3

buzón

ABIERTO



SINDICATO NACIONAL, FOMENTANDO EL DEPORTE

Sumario⁺

Editorial	3	Que sea un año nuevo con unidad y optimismo.
Con destino a...	5	Quintana Roo uno de los dos estados más jóvenes de México.
Sello Humano	8	Roberto Núñez: la voz aterciopelada.
Joyas Filatélicas	12	Estampillas relevantes y bellamente ilustradas.
Rumbo Postal	14	Disciplina deportiva para mejorar el desarrollo laboral.
Familia Postal	16	<ul style="list-style-type: none"> • Sindicato apoya el crecimiento del deporte. • Ejerció y buena alimentación para mantenerse en forma
Valor de Palabra	22	<ul style="list-style-type: none"> • Carteros de Ciudad Juárez reparten regalos e ilusiones. • Distribuye medio millón de trípticos el sindicato para captar más clientes.
Historias de México	24	Paseos de ayer, hoy y siempre.
Sabías que...?	26	Insectos una opción nutricional importante.

Editorial

QUE SEA UN AÑO NUEVO CON UNIDAD Y OPTIMISMO

Para este año, según las perspectivas económicas publicadas en la materia de comunicación, las condiciones serán mejores a las registradas en los últimos años. El inicio de este año será un impresionante avance en cascada en los años de la primera necesidad. El nacimiento de un nuevo año será una oportunidad de escasez lo que permitirá la generación de empleos en los sectores con limitados márgenes de ganancia.

Por ello mismo, es necesario reflexionar sobre esta realidad y actuar en consecuencia como ya lo hemos hecho con la organización sindical y la superación de la incertidumbre por las condiciones generales de la economía superado con base en la perseverancia y tenacidad en nuestro día a día nos corresponden responsabilidades particulares de nosotros mismos. Hemos tenido la fortaleza para salir adelante de momentos difíciles como los que vivimos. En estos momentos de turbulencia económica ha sido el actuar codo con codo con los compañeros desfavorecidos.

No es la primera ocasión que el principio de un año nuevo trae noticias económicas favorables para el sector laboral. Esta vez es la primera vez que se convierte en una oportunidad para las actividades productivas que desarrolla la sociedad en su conjunto. Pero, repite

Buzón Abierto

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



Gómez Farías No. 52
Col. San Rafael
C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc

buzon_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 116

Responsable de Sección

Rebeka Renn
Jazmín Martín
Ricardo Flores
Vicente Ramos
J.C.

Diseño y Arte

Alejandro Flores " Jr."
Eduardo Castañeda
L.D.G. Salvador Navarro

Todas las imágenes, marcas y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

Buzón Abierto

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares



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

buzón ABIERTO

QUE SEA UN AÑO NUEVO CON UNIDAD Y OPTIMISMO



Para este año, según las tendencias económicas publicadas por especialistas en la materia de varios medios de comunicación, las condiciones no serán mejores a las registradas en los últimos años. El inicio de este 2011 nos recibe con un impresionante ambiente de aumentos en cascada en los artículos básicos y de primera necesidad. Esto presagia que el naciente año será como los anteriores de escasez lo que redundará en menor generación de empleo y mucho más limitados márgenes de desarrollo.

Por ello mismo, es momento de reflexionar sobre esta realidad y recordar que, como ya lo hemos constatado en nuestra organización sindical, las vicisitudes y la incertidumbre provocadas por las condiciones generales del país, las hemos superado con base en la unidad, entereza y tenacidad en nuestra labor que día con día nos corresponden realizar. En el caso particular de nosotros como trabajadores, hemos tenido la fortaleza necesaria para salir delante de momentos tan difíciles como los que vivimos. Nuestra guía en los momentos de turbulencias económicas ha sido el actuar codo con codo para superar los escaños desfavorables.

No es la primera ocasión, por desgracia, que el principio de año se impregne de noticias económicas poco satisfactorias para el sector laboral mexicano. Tampoco es la primera vez que la crisis galopante se convierta en una sombra dramática para las actividades productivas que diariamente desarrolla la sociedad mexicana en su conjunto. Pero, repetimos, es también

oportunidad de demostrarnos que la incertidumbre se supera con la disciplina y la responsabilidad en nuestros puestos de trabajo. En el caso específico de nuestro Sindicato, el espíritu de lucha siempre será nuestro principal escudo contra la fatalidad económica y que, sobre todo, el amor a nuestra familia será determinante para vencer el fatalismo de las tendencias económicas.

De mi parte, continuaré vigilante para que no se erosionen en lo mínimo las condiciones generales de trabajo. Y más que nada, seguiremos trabajando por mejorarlas y conseguir mayores estándares de calidad en nuestro ambiente de trabajo, desde luego contando para ello con el empeño diario de cada uno de ustedes para no defraudar la confianza que poco a poco hemos ganado de parte de la población como servidores públicos empeñosos y comprometidos con nuestra tarea en el Servicio Postal Mexicano.

Hagamos un bloque común contra la fatalidad. No nos dobleguemos ante condiciones externas y pensemos siempre que conservando nuestra fuente de empleo, con base en la responsabilidad y disciplina diarias, estaremos construyendo cimientos firmes para el desarrollo de nuestras familias con armonía y calidad de vida. ¡Empecemos el año con entusiasmo, compañeros!

veo con unidad y

de los dos estados
nico.

oz aterciopelada.

tes y bellamente

para mejorar el

el crecimiento del

alimentación para
orma

Ciudad Juárez
e ilusiones.

dio millón de
cato para captar

y siempre.

n nutricional im-

ción Abierto

una publicación mensual
10,000 ejemplares

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



COMITÉ DE LA SECCIÓN ESTATAL QUINTANA ROO

ARRIBA DE IZQUIERDA A DERECHA

José Miguel Sosa López.- *Presidente del Consejo Local de Vigilancia;* **Manuel Jesús León Canche.**- *Srio. de Administración y Finanzas;* **Adán Fernando Alpuche Briceño.**- *Srio. de Trab. Conflic. Control de Personal y Escalafón;* **Raúl Gongora Buenfil.**- *Srio. del Consejo Local de Vigilancia;* **Ramón Ignacio Díaz Ek.**- *Secretario General;* **Andrés Cristóbal López Flores.**- *Srio. de Seguridad Social, Pensiones y Jubilaciones;* **Raúl A. Gutiérrez Azueta.**- *Srio. de Programas de Fomento a la Productividad;* **Carlos Francisco Trejo Santos.**- *Srio. de Educación, Prensa y Difusión Cultural;*

Robert Harold Domínguez del Ángel.- *Srio. de Relaciones Políticas, Actas y Acuerdos.*

DEBAJO DE IZQUIERDA A DERECHA

Martha Patricia de J. Martín Leal.- *Sria. de Organización;* **Ena Rosa Aguilar Barragán.**- *Primer Vocal del Consejo Local de Vigilancia;* **Angélica Bustos Luna.**- *Sria. de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres;* **Graciela Castan Castillo.**- *Sria. de Vivienda, Préstamos Hipotecarios y de Corto Plazo;* **Deysi Beatriz Samos Lima.**- *Comisión Local de la Caja de Ahorro y Préstamos Personales.*



Junto con Baja California Sur, el Estado de Quintana Roo es el este de la península de Yucatán en la frontera con Chiapas, la entidad más joven de México. Su geografía es muy diversa, pues delimita con Guatemala, Belice y con Guatemala al norte y al oriente de su territorio. Las aguas del Mar Caribe pertenecen a esta entidad federativa, lo que la hace el mundo como el "Cuarto Mundo".

El Estado lleva el nombre de su primer escritor y periodista, Manuel Leal (1787-1851), quien fue firmante del Acta de Independencia. El esposo de Leona Vicario, Juan de Dios, fue creado como Territorio Libre después de varios proyectos legales, Quintana Roo se convirtió en Estado Libre y Soberano el 24 de octubre de 1974.

Con destino a...



Quintana Roo

UNO DE LOS DOS ESTADOS MÁS JÓVENES DE MÉXICO

Redacción: Vicente Ramos

Junto con Baja California Sur, el estado de Quintana Roo, ubicado en el este de la península de Yucatán en la frontera con Centroamérica es la entidad más joven del país. Su ubicación geográfica es muy importante para el país, pues delimita nuestra frontera con Belice y con Guatemala. Las playas al oriente de su territorio son bañadas por las aguas del Mar Caribe, por lo que esta entidad federativa es conocida en el mundo como el "Caribe Mexicano".

El Estado lleva el nombre del político, escritor y periodista Andrés Quintana Roo (1787-1851), que fue diputado firmante del Acta de Independencia y esposo de Leona Vicario. Originalmente fue creado como Territorio Federal y después de varios procesos históricos y legales, Quintana Roo fue reconocido como Estado Libre y Soberano, el 8 de octubre de 1974.

Es importante señalar que sólo cuenta con 9 municipios, cuyas cabeceras son Chetumal, Cancún, Playa del Carmen, Felipe Carrillo Puerto, Kantunilkín, Cozumel, José María Morelos, Isla Mujeres y Tulum. En todos ellos se percibe de inmediato la esencia de la cultura maya y el encanto de tradiciones milenarias impregnadas de conocimiento y misterio.



el Ángel.- Srio.
y Acuerdos.

ERECHA

Leal.- Sria. de
lar Barragán.-
de Vigilancia;
de Desarrollo
raciela Castan
a, Préstamos
; Deysi Beatriz
de la Caja de
es.

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO

A lo largo de su territorio aparecen a la simple mirada del visitante cenotes, ríos, lagunas y esteros que hacen las delicias del turismo nacional e internacional. Pueden mencionarse la laguna de Bacalar (conocida como la de los Siete Colores), el cenote Lagarto de Oro, el cenote Valladolid Nuevo y los ríos Hondo, Azul, Turbio y el Kik, como lo más representativa de la hidrografía de Quintana Roo.

El turismo puede disfrutar de su clima tropical y de sus selvas baja y alta, donde predomina su riqueza en maderas preciosas, como la caoba, cedro rojo, palo rosa y roble, así como el chicozapote, que es el árbol de donde se extrae la resina para la fabricación del chicle.

La fauna también es un atractivo importante en Quintana Roo. Abunda, desde luego, una gran variedad de peces, como el huachinango, mero y mojarra; reptiles, como la boa, cocodrilo, tortuga e iguanas; aves, como garzas, águilas, faisán, tucán y mamíferos, como el ocelote, tigrillo, puma, venado, jabalí, entre otras.

Con todo este potencial y atractivo, Quintana Roo presenta como su principal actividad económica al turismo, el cual se concentra en el balneario y las playas de Cancún, uno

de los centros turísticos más visitados del mundo. También destaca la Riviera Maya costera, que abarca desde Puerto Morelos hasta Tulum y la Isla de Cozumel, la cual cuenta con diversos arrecifes para bucear, teniendo como ciudad principal a Playa del Carmen. Muy cerca de ahí se encuentra Xcaret, un yacimiento arqueológico maya y parque temático ecológico, donde se practican actividades acuáticas.



Escultura "Renacimiento"



buzón ABIERTO



Bacalar



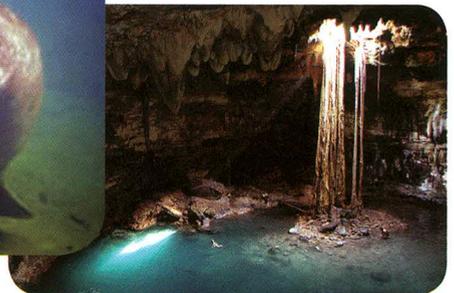
La gastronomía en C...
Cuenta con más de t...
mestiza, nacional e...
a base de product...
visitante es saborear...
estilo de barbacoa m...

buzón ABIERTO

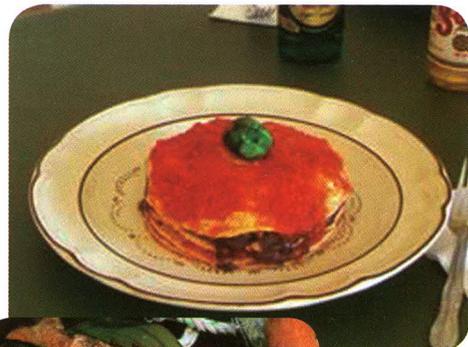
visitados
la Riviera
desde
la Isla de
diversos
o como
Carmen.
la Xcaret,
maya y
onde se



Bacalar



Cenote Valladolid



Pan de Cazón



Tikinixic

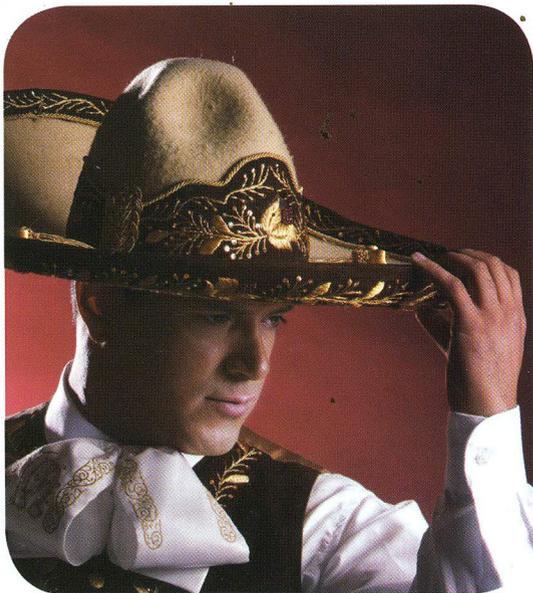
La gastronomía en Quintana Roo es uno de sus atractivos también importantes. Cuenta con más de tres mil restaurantes que ofrecen lo mejor de la comida maya, mestiza, nacional e internacional. La mayoría de sus platillos más sabrosos son a base de productos frescos del mar y la selva. Lo más recomendable para el visitante es saborear el Pan de Cazón o el Tikinixic, que es pescado cocinado al estilo de barbacoa maya. 🍽️

¡Buen viaje y que disfrute Quintana Roo!



ROBERTO NÚÑEZ: LA VOZ ATERCIOPELADA

- Con la canción "Mi Nombre es México", logra la Gaviota de Plata, en Viña del Mar.
- Desde los seis años comenzó a amar la música y no ha dejado de apasionarse por ella.
- Estrella de las Voces de Corralejo; y por ocho años "Voz Gemela de José José"



A base de trabajo, constancia, disciplina y amor por la música, Roberto Núñez, ha logrado un destacado sitio en la preferencia del público mexicano, que comienza plenamente a identificarlo por su voz, estilo y presencia cada vez que se presenta en un escenario teatral o foro televisivo. Ganador del segundo lugar en el evento internacional de Viña del Mar, en Chile, con la melodía "Mi Nombre es México", Roberto nos define cómo ha sido su trayectoria artística:

- "De muchos años de trabajo; de vivir con la música. Roberto Núñez es un proyecto que sigue en pie, que sigue necio y que sigue tocando puertas. Yo vivo trabajando desde niño en lo que más me gusta: la música."

- **¿Desde cuándo te iniciaste en el ámbito musical?**

- "A los seis años comencé a estudiar batería y solfeo; a los ocho años tuve la oportunidad de estar en un grupo de niños llamado "Libertad", que al pasar el tiempo se convirtió en el Grupo Magneto. Desafortunadamente dejé al grupo a los once años y sentí una frustración cuando éste comenzó a proyectarse en televisión y la radio. Fue una oportunidad que se fue, pero no del todo para mí, ya que comencé como solista y la gente me decía que mi voz era muy parecida a la de José José. Las circunstancias económicas me hicieron pensar que podía ganarme un dinerito; tenía un smoking, unas pistas de la música que interpretaba el "Príncipe de la Canción" y comencé la imitada que duró como ocho años."



"Por circunstancias la oportunidad de José. Me demandaron José José por estar y trabajar con pista a verlo, el propio "Recuerda que las nunca fueron mejor. Él me recomendó que propio y me permitiera el nombre de la Voz José, para agarrar cor y tablas. Quiero aclarar demanda no fue de una persona que tra se quiso pasar de chantajear."

- **¿A partir de cuándo d José?**

- "Mi mamá me entu cantante de ranchero inicié a cantar tamb caí en el estilo de Ale tanto que decían que



"Por circunstancias muy penosas tuve la oportunidad de conocer a José José. Me demandaron de la oficina de José José por estar imitando su estilo y trabajar con pistas. Cuando acudí a verlo, el propio cantante me dijo: "Recuerda que las segundas partes nunca fueron mejor que las primeras". Él me recomendó que buscara un estilo propio y me permitió además utilizar el nombre de la Voz Gemela de José José, para agarrar camino, experiencia y tablas. Quiero aclarar que la famosa demanda no fue del afectado, sino de una persona que trabaja con él y que se quiso pasar de listo, queriéndome chantajear."

- ¿A partir de cuándo dejas de imitar a José José?

- "Mi mamá me entusiasmó ya que era cantante de ranchero. Entonces yo me inicié a cantar también ranchero, pero caí en el estilo de Alejandro Fernández, tanto que decían que tenía un parecido

en la voz. Para mí fue un problema, hasta que la señora Amparo Rubín me sacó de este hoyo de personalidad e imitación. Bajo la dirección de Amparo Rubín encontré mi estilo propio."

- ¿Dónde te iniciaste como profesional de música ranchera?

- "En el programa "Voces de Corralejo" estuve casi nueve años. Era un programa emitido en Televisa, Televisión Azteca, Canal 40 y en otros medios de comunicación. La Producción de "Voces de Corralejo" fue la que me apoyó en el Festival de Viña del Mar, en Chile, en 2006, donde con el tema "Mi Nombre es México" tuve la oportunidad de competir con 1,200 canciones, logrando el segundo lugar. Obteniendo la Gaviota de Plata, por la mejor interpretación".

- ¿A raíz de este premio, qué logros has tenido?

- "Cosas muy bonitas. Viajar por todo el

mundo llevando la canción mexicana”.

- Tus planes inmediatos.

- “Estoy por iniciar un bonito disco con música del maestro Martín Urieta, quien le considero mi amigo. Además vendrán otras interpretaciones de músicos compositores mexicanos, acompañados por mariachi. Tenemos por ahí un proyecto de regresar a la televisión.”

Roberto Núñez, la “Voz Aterciopelada”, se declara un embajador de nuestra música mexicana en el mundo, que la seguirá proyectando con sus interpretaciones y con ese estilo definido que le permite tener ya un lugar destacado en el gusto tanto de los mexicanos como de la gente de Costa Rica, Chile, Argentina, Venezuela y de otros países latinoamericanos “que se apasionan por nuestras raíces, folklore y las canciones rancheras”.

Antes de despedir la entrevista con este gran intérprete de la canción ranchera, Roberto Núñez deseó lo mejor de este año para los trabajadores postales, ya que considera que **la labor de los carteros en nuestro país es muy importante y merece el respeto de todos.** 🇲🇽



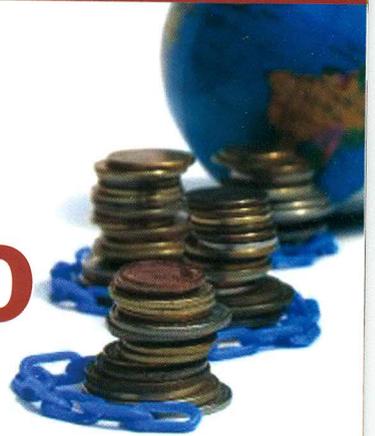
Redacción: Ricardo Flores

DESEMPLEO CAE MÁS EN ESTADOS UNIDOS

La tasa de desempleo en Estados Unidos en diciembre bajó al 9.4 por ciento y se crearon 103 mil puestos de trabajo, informó recientemente el Departamento de Estadísticas Laborales. En este sentido, Peter M. Dinkowitz, de la Universidad de Nueva York, dijo en este informe que el desempleo se culpa al déficit fiscal, que ha aumentado un 37 por ciento en julio.

El descenso en el índice de desempleo de noviembre al 9.4 por ciento es el más baja desde agosto de 2007, lo que resalta que el índice de desempleo bajó al 9,4 por ciento de octubre del mismo año. La cifra es menor que las expectativas de los analistas, que esperaban los datos de crecimiento de desempleo inferiores a la predicción de unos 150 mil puestos de trabajo. Sin embargo, las 103 mil plazas laborables es la mejor noticia que supera los 71 mil puestos en noviembre, pero que se actualizó a 210 mil en octubre, dijo la oficina de Estadísticas Laborales.

DESEMPLEO: CAE MÁS DEL 9% EN ESTADOS UNIDOS



La tasa de desempleo de Estados Unidos en diciembre de 2010 cayó 9.4 por ciento y la economía creó 103 mil puestos de trabajo, según informó recientemente la Oficina de Estadísticas Laborales de ese país. En este sentido, Peter Morici, economista de la Universidad de Maryland, catalogó este informe como decepcionante, culpando al déficit comercial que ha aumentado un 37 por ciento desde julio.

El descenso en el registro de 9.8 por ciento de noviembre representa la cifra más baja desde agosto de 2009. Cabe resaltar que el índice no ha sido inferior al 9,4 por ciento desde mayo de ese mismo año. La cifra fue mejor que las expectativas de los economistas, pero los datos de crecimiento de empleo eran inferiores a la predicción de consenso de unos 150 mil puestos de trabajo. Sin embargo, las 103 mil nuevas plazas laborables es la mejor cifra registrada que supera los 71 mil puestos creados en noviembre, pero inferior a la cifra actualizada 210 mil empleos nuevos en octubre, dijo la oficina.

El informe de diciembre indica que alrededor de 8,9 millones de personas estaban sin empleo, una mejora de más de 548 mil en relación al mes anterior. Cerca de 6.4 millones de ellos, sin embargo, han estado sin trabajo por más de 26 semanas. La Oficina de Estadísticas Laborales dijo que hay alrededor de 1,3 millones de "trabajadores desalentados", término que define a aquellos que han dejado de buscar trabajo.

Los nuevos empleos se crearon en sectores de la salud de ocio y hostelería (47 mil puestos), servicio de alimentos (36 mil) y expendios de bebidas (25 mil).

Por eso se recomienda a todos los que tienen trabajo fijo que lo cuiden, ya que es muy difícil conseguirlo, hasta para los que tienen un título, ya que la economía en el mundo está tan mal que se esperan más recortes de personal que creación de nuevas plazas. 

Redacción: Rebeka Renn



ESTAMPILLAS RELEVANTES Y BELLAMENTE ILUSTRADAS

Redacción: Ricardo Flores

A rededor de cuarenta estampillas conmemorativas y especiales emitió el Servicio Postal Mexicano "Correos de México" de enero a diciembre de 2010, con los más diversos temas, eventos y sucesos que fueron relevantes y de gran trascendencia en México y en el mundo.

Entre las estampillas que sobresalieron por el propio acontecimiento nacional e internacional, además de que fueron de la afición y agrado del público por su imagen y, característica están los timbres que se diseñaron magistralmente sobre la Copa Mundial de la Fifa Sudáfrica 2010; el Día del Amor y la Amistad; el Año Nuevo Chino; el Béisbol en México; el Día de las Madres, el Día del Abuelo; el Día del Maestro; el Día Mundial del Correo y el Día del Cartero.

También fueron de la aceptación de

aquellas personas que les apasiona la filatelia (afición a coleccionar y estudiar timbres y sellos postales), las estampillas conmemorativas que se emitieron por los 100 años de la Aviación en México (1910-2010); el Centenario de la Cruz Roja; el Centenario de la Revolución Mexicana, el Bicentenario de la Independencia de México; los Cien Años de la Universidad Nacional Autónoma de México; el Centenario de la Inauguración del Reloj Monumental de Pachuca, Hidalgo; y, el Centenario del Edificio Palacio Municipal el Oro, México; Centenario del Natalicio del Lic. Adolfo López Mateos.

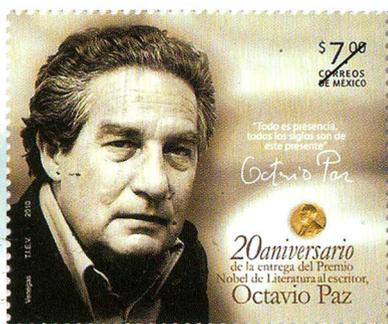
Asimismo gustaron aquellas estampillas que hicieron referencia al Día Internacional de la Lengua Materna; el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer; Scout México; Guías Scout. México; Conferencia de Plenipotenciarios 2010; BID CII 2010



Asamblea de Gobiernos Nacionales de los D... FERIA Internacional de las Américas FITA Climático; Farmacia del Petróleo; México Flora de México. Otras conjuntas México Populares de la Luz Mexicana; y, Navidad

Otras estampillas que hechos y acontecimientos

Joyas Filatélicas



Asamblea de Gobernadores; Comisión Nacional de los Derechos Humanos; Feria Internacional de Turismo de las Américas FITA 2010; Cambio Climático; Farmacia Mexicana; Instituto del Petróleo; México Arqueología; Flora de México. Orquídeas; Emisiones conjuntas México-India; Ídolos Populares de la Lucha Libre; Comida Mexicana; y, Navidad Mexicana.

Otras estampillas que dan testimonio de hechos y acontecimientos trascendentes

en la vida de México y que conformaron parte de este importante acervo cultural e histórico fueron las que diseñaron con referencia al 50 Aniversario de los Ángeles Verdes; 40 Aniversario de CONACYT; 20 Aniversario de la Creación del FIDE; XX Aniversario del Centro Nacional de Prevención de Desastres; 50 Aniversario del ISSSTE; 50 Aniversario de la Fundación de la Universidad Valle de México; CCL Aniversario del Ilustre y Nacional Colegio de Abogados de México; Centenario del CETIS No 9. Josefa Ortiz de Domínguez; XXVIII Maratón Internacional de la Ciudad de México.

Todas estas estampillas, relevantes y bellamente estampadas, bien vale adquirirlas y coleccionarlas. 🍷

SECRETARÍA DE EVENTOS SOCIALES Y DEPORTIVOS

DISCIPLINA DEPORTIVA PARA MEJORAR EL DESARROLLO LABORAL



Mauro Guardia Calderón, Titular de la Secretaría de Eventos Sociales y Deportivos

La Secretaría de Eventos Deportivos cumplió un año más realizando el Torneo Deportivo Bicentenario 2010, que se lleva a cabo año tras año en todo el territorio nacional con motivo

del Día del Cartero y el Empleado Postal, contando con la participación de 65 equipos de futbol soccer, 65 de futbol rápido, 6 de beisbol, 23 de volibol y 21 de basquetbol, con un total de 180 equipos participantes.

Es importante mencionar que como lo anunciamos en el torneo anterior, desaparecerán los torneos cortos para dar inicio a los torneos largos (entre las ligas locales en las ramas deportivas antes mencionadas) para fomentar así el deporte en los trabajadores que realmente practican alguna disciplina y brindar la oportunidad a quienes no lo hacen de poder comenzar a formar un hábito deportivo en pro de su estado físico y mental y un mejor desarrollo laboral.

Uno de los objetivos primordiales de la secretaría es elevar el nivel de competencia para formar selecciones que representen dignamente a nuestro sindicato y participar en los torneos nacionales que realizan las diferentes dependencias gubernamentales. Asimismo, se planea realizar encuentros deportivos con los equipos ganadores de cada Estado en las instalaciones

del nuevo centro recreativo de los trabajadores de la Secretaría de Eventos Sociales y Deportivos, ubicada en el municipio de Hidalgo.

Esta Secretaría invita a la participación de los trabajadores en el Bicentenario 2010 y 2011 superar lo hecho anteriormente para conseguir un campeonato. Los invitamos a estar en sus respectivas sedes para darles información y mecánica de este nuevo



Rumbo Postal

del nuevo centro recreativo y deportivo de los trabajadores del Servicio Postal Mexicano, ubicadas en el estado de Hidalgo.

Esta Secretaría agradece la participación de los equipos en el Torneo Bicentenario 2010 y esperamos en este 2011 superar lo hecho, con miras a conseguir un campeonato nacional. Los invitamos a estar pendientes en sus respectivas sedes sindicales para darles información sobre el proceso y mecánica de este nuevo proyecto. 🇲🇽

Redacción: Jazmin Martín



Sindicato, apoyando el crecimiento del Deporte

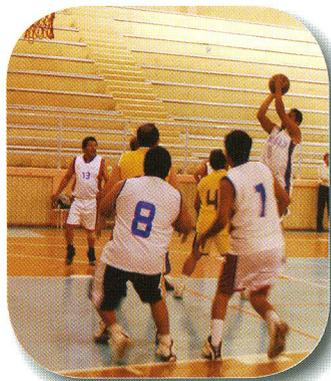
El Torneo Bicentenario 2010, que se llevó a cabo en el Distrito Federal demostró la capacidad competitiva, la disciplina y la entrega de los equipos de diversas disciplinas que participaron exitosamente en la justa, la cual paulatinamente va incrementando el rendimiento de los participantes.

De esta manera y agradeciendo **Correos Poniente** 1er. lugar Basquetbol

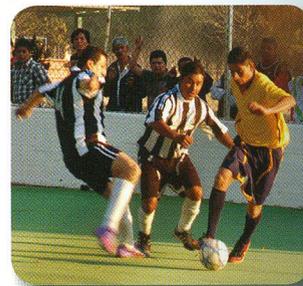
la cooperación brindada para la realización del evento, el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", incluye al deporte como parte fundamental en sus objetivos para que los trabajadores cuiden su estado físico y mental, lo que favorece un mejor desempeño laboral, social y humano.

A continuación, una memoria gráfica del Torneo. 🏀

Redacción: Vicente Ramos



Atlante Azcapotz
1er. lugar Futbol
Rápido



Familia Postal



Real Pantaco
1er. lugar Futbol
Soccer



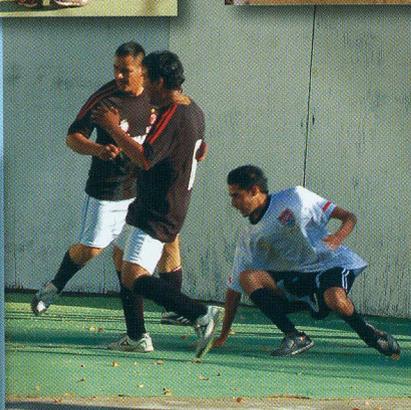
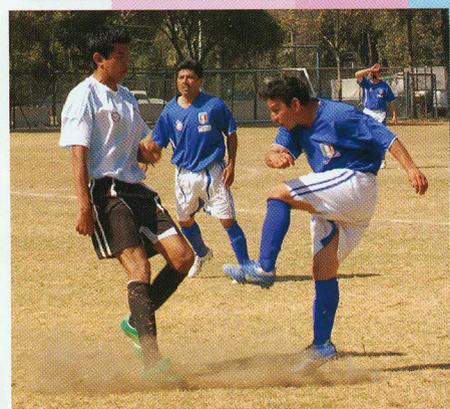
Atlante Azcapotzalco
1er. lugar Futbol
Rápido



Invader's
1er. Lugar Volibol



buzón ABIERTO



Felicitemos a todos los participantes de las diferentes categorías, e invitamos a que sigan participando con gran empeño y disciplina.



EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN PARA MANTENERSE EN FORMA

Redacción: Jazmín Martín



Gabriela Pacheco Sánchez, no sólo es una trabajadora del Sindicato Nacional de Trabajadores de Correos. Al terminar su jornada diaria de labores, hace a un lado los tacones, se calza tenis y se dispone a enseñar a otros cómo ejercitarse, mediante un innovador método de ejercicios, llamado Body Systems.

Gabriela hace 6 años visitó por primera vez un gimnasio. Ahí aprendió a cuidar de su cuerpo y a mantener una buena salud. Fue entonces cuando se certificó como instructora y ahora posee su propio gimnasio donde ayuda a otros a mantenerse en forma y evitar la obesidad, que es un serio problema en el país, el cual provoca uno de cada tres fallecimientos en México, según estadísticas de la Secretaría de salud.

Gabriela dice que los medios y la publicidad se han encargado de generar otro problema que "promete" resolver la obesidad: los productos milagro. Añade que verse bien es el ideal de todos; por ello mismo, la publicidad se ha encargado de vender falsos productos reductivos como cremas, pastillas, licuados, tenis, etcétera. Estos, lejos de pensar que resolverán el problema de obesidad o sobrepeso, crean más problemas en la salud de las personas.

Ante esta problemática, Gabriela Pacheco afirma que a base de una dieta es la buena alimentación, es decir, dieta no significa dejar de comer sino ingerir una nutrición equilibrada.

Aquí algunos consejos para tener una alimentación sana:

- Después de la cena, procure que pase, por lo menos, 1 hora para hacer la digestión antes de acostarse.
- Fraccione la alimentación en 5 comidas durante el día.
- Cocine los alimentos sin sal, o agréguela una vez que haya terminado la cocción y en cantidades moderadas.
- Prefiera pollo sin piel o pescado y consuma carnes rojas con moderación.
- Consuma al menos dos raciones de frutas y tres de verduras al día, para obtener la cantidad adecuada de fibra, vitaminas y minerales.

- Prefiera cereal y pan integral para mayor consumo de fibra y saciedad.
- Beba al menos dos litros de agua al día o más si su cuerpo lo requiere.

Si no es posible asistir a un gimnasio, no hay pretexto para no ejercitarse.



A continuación proporcionamos una rutina de ejercicios para realizar en casa. De preferencia, deben hacerse cada tercer día.

EJERCICIO 1. SALTAR LA CUERDA

Comenzaremos con 5 minutos de ejercicios aeróbicos, este ejercicio es muy sencillo y activa tanto los músculos de las piernas como los de los brazos. Saltar la cuerda tonifica y fortalece la pantorrilla, cuádriceps, hombros, espalda.

EJERCICIO 2. SENTA

Continuamos con repeticiones. Este en permanecer de colocados a lo ancho espalda recta, brazo pecho, flexionar las que las piernas forme

EJERCICIO 3. FLE

(bíceps)
Seguimos con 3 repeticiones. Para el ejercicio es necesario altura del pecho y bo

EJERCICIO 4. FLE

(tríceps)
Seguimos con 3 series de flexiones. Para el ejercicio es necesario en el suelo, colocar a la altura de los hombros sin separar los brazos cuerpo.

EJERCICIO 5. ABDO

Por último, 3 series de Acuéstate en el suelo espalda pegada al rodillas flexionadas los pies en el piso. S el tronco. Esto ayuda abdomen. Sin embar un vientre plano recu y tener una buena a



integral para
para y saciedad.

ros de agua al
o lo requiere.

un gimnasio,
ejercitarse.



onamos una
a realizar en
eben hacerse

CUERDA

minutos de
ejercicio es
los músculos
de los brazos.
y fortalece
s, hombros.

buzón ABIERTO

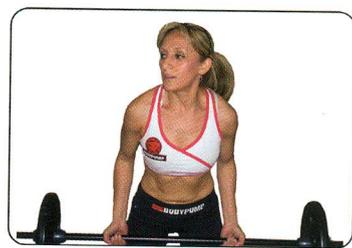
EJERCICIO 2. SENTADILLA

Continuamos con 3 series de 10 repeticiones. Este ejercicio consiste en permanecer de pie, con los pies colocados a lo ancho de tu cadera, la espalda recta, brazos a la nuca o al pecho, flexionar las rodillas cuidando que las piernas formen dos "L" al bajar.



EJERCICIO 3. FLEXIONES BRAZOS (bíceps)

Seguimos con 3 series de 10 repeticiones. Para llevar a cabo este ejercicio es necesario flexionar a la altura del pecho y bajar.



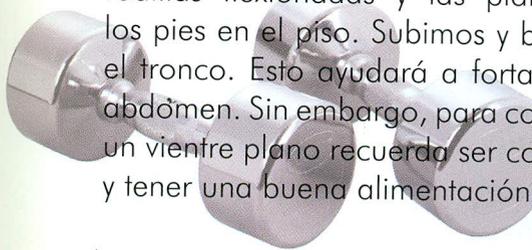
EJERCICIO 4. FLEXIONES BRAZOS (tríceps)

Seguimos con 3 series de 10 repeticiones de flexiones. Para llevar a cabo este ejercicio es necesario apoyar las rodillas en el suelo, colocar las manos al suelo a la altura de los hombros. Baja y sube sin separar los brazos del tronco de tu cuerpo.



EJERCICIO 5. ABDOMINALES

Por último, 3 series de 10 repeticiones. Acuéstate en el suelo boca arriba, la espalda pegada al piso sin arquearla, rodillas flexionadas y las plantas de los pies en el piso. Subimos y bajamos el tronco. Esto ayudará a fortalecer el abdomen. Sin embargo, para conseguir un vientre plano recuerda ser constante y tener una buena alimentación. 🍏



buzón ABIERTO

CARTEROS DE CIUDAD JUÁREZ REPARTEN REGALOS E ILUSIONES A NIÑOS

Hoy más que nunca, la plausible labor que Navidad con Navidad llevan a cabo los carteros de Ciudad Juárez, Chih., tiene una razón de ser más que importante y trascendente. Llevar juguetes e ilusiones a los pequeños de esa ciudad del norte de nuestro país, que ha sido sacudida lamentablemente por hechos violentos que han deteriorado el estado de ánimo de los niños juarenses, principalmente, hace de los trabajadores postales verdaderos íconos y ejemplos de solidaridad social y se erigen como el orgullo del Servicio Postal Mexicano en lo general y de nuestro sindicato, en lo particular.

Como ya es tradición y compromiso con los pequeños de esa ciudad, el pasado diciembre, bajo la batuta del secretario de esa región, licenciado Manuel Rafael Sifuentes López, los carteros y personal administrativo, a pesar del clima de inseguridad que priva en la zona, salieron a las calles para recolectar juguetes entre la población, que respondió ampliamente a esa convocatoria. Ese gesto de los carteros fue recibido con gran beneplácito y agradecimiento de la ciudadanía, que acrecentó su cariño a la noble tarea de los compañeros carteros.

El líder sindical de la localidad, indicó que se colectaron más de 8 mil 500 juguetes en esta jornada decembrina y que entre las cartas más emotivas dirigidas al "Polo Norte" destaca la de la niña de 5 años de edad Lluvia Montellano, quien perdiera sus dos piernas debido a que fue atropellada por un irresponsable elemento del Ejército en 2007.

Cabe resaltar que gracias a las peticiones

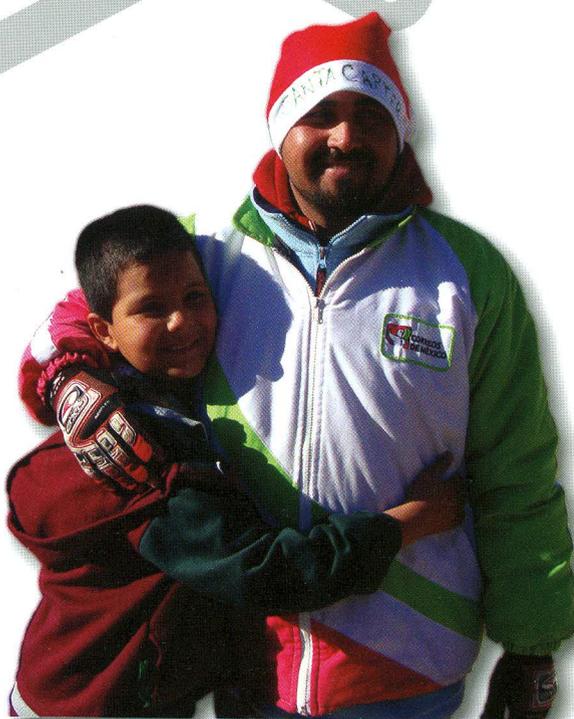
de ayuda a la niña que realizó Rafael Sifuentes, el diputado local Enrique Serrano pagará los gastos de traslado de la niña en compañía de su padre a la ciudad de México para recibir atención médica especializada.

Casos como éste de nuestros compañeros carteros de Ciudad Juárez sin duda alguna consolidan el compromiso social de nuestro sindicato con las mejores causas de los mexicanos, sobre todo en casos tan especiales, como los que vive Ciudad Juárez.



Redacción: Vicente Ramos

¡Felicidades, compañeros!



buzón ABIERTO

DISTRIBUCIÓN MEDIO MILLÓN DE EL SINDICATO PARA CAPTAR M

El Sindicato Nacional de Carteros de un reposo de un correo, llevó a cabo un programa publicitario, que incluye la elaboración y distribución en el país de medio millón de tarjetas. Su objetivo es buscar un número mayor de clientes para mejorar el servicio de Correos de México y así asegurar la fuente de ingresos que dependen miles de familias.

Vale la pena mencionar que este es el primer proyecto en su historia que se realizó en el sindicato y se coordinó con los secretarios generales de todo el país, mismos que a su vez tienen como finalidad y más importante, apoyar a nuestros compañeros. Los carteros se encargarán de su distribución en lugares estratégicos como consultorios, empresas, sindicatos, asociaciones, etcétera.

Este es un proyecto que beneficia a todos, como personal de Correos de México. Entre todos unamos esfuerzos y nuestra institución se proyecta en el mundo.

buzón ABIERTO

MÁREZ A NIÑOS

realizó Rafael Enrique Serrano, padre de la niña, tras su atención médica

os compañeros sin duda alguna, un acto social de las mejores causas, todo en casos que vive Ciudad

Redacción: Vicente Ramos

Compañeros!



DISTRIBUYE MEDIO MILLÓN DE TRÍPTICOS EL SINDICATO PARA CAPTAR MÁS CLIENTES

Redacción: J.C.

El Sindicato Nacional, en busca de un reposicionamiento del correo, llevó a cabo un proyecto publicitario, que consistió en la elaboración y distribución en todo el país de medio millón de trípticos, cuyo objetivo es buscar una mayor captación de clientes para mejorar la economía de Correos de México y directamente asegurar la fuente de trabajo de la cual dependen miles de familias.

Vale la pena mencionar que éste es el primer proyecto en su tipo que se realiza en el sindicato y se opera en conjunto con los secretarios generales de todo el país, mismos que a su vez, en la parte final y más importante, los harán llegar a nuestros compañeros carteros quienes se encargarán de su distribución directa en lugares estratégicos, como fábricas, consultorios, empresas, corporativos, asociaciones, etcétera.

Este es un proyecto que nos involucra a todos, como personal que laboramos para Correos de México. Apoyémoslo y entre todos unamos esfuerzos para que nuestra institución sea de las mejores en el mundo. 📧



Enero 2011

PASEOS DE
AYER

1ª Parte

HOY Y SIEMPRE

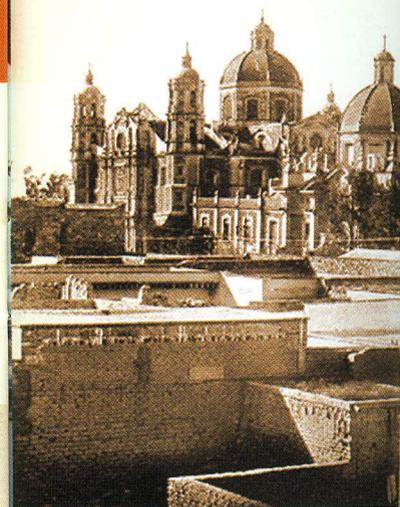


Antiguo Zócalo de la Ciudad de México

México como país, en su gran diversidad de regiones, tiene infinidad de lugares atractivos y fascinantes, desde sus encantadoras ciudades coloniales, sus cautivadores pueblos mágicos, hasta sus playas, montañas, bosques, selvas, desiertos, ríos y volcanes de gran belleza natural; sin dejar de mencionar los paseos tradicionales de antaño, en sus

principales metrópolis, que hacen de nuestra nación un mosaico atrayente a los ojos de propios y extraños.

Además, como nación, México tiene todo: tradiciones, leyendas, comidas y un sinfín de costumbres, a más de aquellos sitios y parajes de gran interés turístico que gustan tanto a los mexicanos como a los visitantes



extranjeros, y los que
atrás están vigentes
de quienes les atraen
como suelen ser hasta
de la República Mexicana

El Castillo de Chapultepec, el bosque, la Basílica de Guadalupe, el "Cerrito del Tepalcates", sus típicas trajineras, Coyoacán, la antigua Plaza de la Constitución, encuentran asentados en la Metropolitana, el Palacio Nacional, el antiguo Palacio de Minería, así como el tradicional Tlalpan, como también las calles del centro de la ciudad y sus arcaicas edificaciones.

Lugares que no han cambiado sus paseos tradicionales del XVIII; obligados a compartirlos con personas que vienen de todas partes de la República y de otros países que visitan a la capital de México.

RE



...e hacen de
...atrayente a
...os.

México tiene
...s, comidas
...es, a más
...es de gran
...an tanto a
...s visitantes

buzón ABIERTO



BASILICA DE GUADALUPE, 1906

extranjeros, y los cuales desde siglos atrás están vigentes sin perder interés de quienes les atrae en conocerlos, como suelen ser hasta hoy, en la capital de la República Mexicana:

El Castillo de Chapultepec y su añejo bosque, la Basílica de Guadalupe y el "Cerrito del Tepeyac", Xochimilco y sus típicas trajineras, la bella y colonial Coyoacán, la antigua Alameda, la Plaza de la Constitución donde se encuentran asentadas la Catedral Metropolitana, el Palacio Nacional y el antiguo Palacio del Ayuntamiento; asimismo el tradicional pueblo de Tlalpan, como también las legendarias calles del centro histórico con sus arcaicas edificaciones.

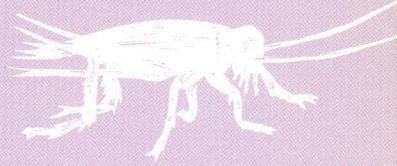
Lugares que no han dejado de ser los paseos tradicionales desde el siglo XVIII; obligados a conocer por aquellas personas que vienen de otras partes de la República y de otras naciones de visita a la capital del país.

Por ejemplo a los ojos de los extranjeros, México les ha parecido fascinante, cautivador, misterioso, exótico, pintoresco, amable, exuberante y peligroso. Muchos viajeros, entre ellos algunos famosos como Frances Erskine Inglis, mejor conocida como la Marquesa Calderón de la Barca, quien fue esposa de Ángel Calderón de la Barca, quien fuera el primer ministro plenipotenciario de España en el México Independiente, describe sus testimonios de esos lugares de esparcimiento donde la gente acudía a divertirse. 

Redacción: Ricardo Flores

México tiene lugares de interés que desde siglos atrás siguen vigentes.

INSECTOS



UNA OPCIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE

Redacción: Vicente Ramos

La entomofagia se refiere al consumo humano de insectos, que en nuestro país es una práctica que se remonta a la época prehispánica. Este dato se documenta en el Códice Florentino, escrito por Fray Bernardino de Sahagún, que describe 96 especies de insectos comestibles que aún se consumen. Sin embargo, con el avance de la ciencia, hoy día se han contabilizado 504 especies de insectos comestibles en la República Mexicana, y eso que sólo se han explorado nada más algunos Estados del país. La lista de insectos para consumo humano es muy amplia, destacan chinches, pulgas, libélulas, gusanos de maguey, escarabajos, hormigas, abejas, moscas, chapulines y jumiles.



Es importante considerar que de cada diez animales, ocho son insectos, lo que significa que numéricamente hablando son el grupo animal predominante en la Tierra. En el mundo existen cerca de mil 681 especies de insectos aptos para la alimentación y de este total los mexicanos contamos con casi una tercera parte de ellos. Esta realidad hace que México sea uno de los principales países con tradición en el consumo de insectos, sobre todo en zonas rurales. Es una realidad que a muchas personas

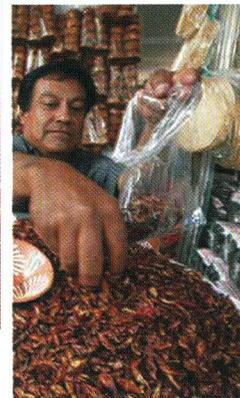
los insectos les causan repulsa y asco, pero es infundada esta actitud, pues estas especies son las que mejor se adaptan a las condiciones climáticas, básicamente lo hacen porque son las primeras en salir de la tierra de energía; es decir, el primer alimento de primera mano que no se puede prescindir de, como las reses, los puercos o los cerdos, que son comunes en nuestra dieta diaria.



Según la investigadora de la Universidad Nacional Autónoma de México, Ramos-Elorduy, los insectos son ricos en sales minerales, especialmente calcio, almidón y grupo B y son una fuente de magnesio; además, proporcionan calorías conformadas por lípidos y poliinsaturados que son buenos para el hombre.

Sabías que...?

los insectos les causen repulsión y asco, pero es infundada esta actitud, pues estas criaturas son las que mejor se alimentan, pues básicamente lo hacen de plantas, que son las primeras formadoras de energía; es decir comen el alimento de primera mano, algo que no se puede decir de las reses, los puercos o las aves, tan comunes en nuestra alimentación diaria.



Según la investigadora de la Universidad Nacional Autónoma de México, Julieta Ramos-Elorduy, los insectos contienen sales minerales, algunos son muy ricos en calcio, albergan vitaminas del grupo B y son una fuente importante de magnesio; además, en estado de larva, proporcionan calorías de gran calidad, conformadas por ácidos grasos poliinsaturados que no hacen daño al hombre.

Según la investigadora universitaria, la deficiencia más importante en la dieta del mexicano son las proteínas y son éstas la principal aportación de los insectos a la alimentación. Mientras que 100 gramos de carne de res contienen de 54 a 57 por ciento de proteínas, 100 gramos de chapulines, por ejemplo, contienen de 62 a 75 por ciento. "Los insectos pueden incluso llegar a superar la calidad de las proteínas que proporcionan el pescado, el pollo y cualquier otra fuente de proteína", indica la estudiosa de insectos de la UNAM.

Así que por todas estas propiedades de los insectos, los invitamos a degustar un delicioso taco de chapulines, o de jumiles, o tal vez de hormigas. ¡Provecho! 🍷

Tus comentarios ahora
son más importantes!

Porque queremos que sigas manteniendo el

CORREO TRADICIONAL...

BUZÓN ABIERTO

Te dará un obsequio al enviarnos
tu CARTA con todos tus comentarios,
anécdotas o sugerencias a:

Gómez Farías No. 52 Col. San Rafael C.P. 06470
Delegación Cuauhtémoc

Tels. 5546/4322 ó 5546/2437 Ext. 116