

No. 58 - Diciembre 2013

EJEMPLAR GRATUITO • 440

buzón

ABIERTO



Joyeux Noël

Merry Christmas



Buon Natale

Diciembre

FELÍZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

Sumario⁺

Editorial 3 Lo hemos logrado con unidad.

Con destino a... 5 Coatzacoalcos, el polo de desarrollo petroquímico de México.

Joyas Filatélicas 8 Estampillas para las cartas a los Reyes Magos y Santa Claus.

Familia Postal 10

- Magna Inauguración de la nueva Sede Sindical Nacional.
- Celebración del Día del Cartero y del Empleado Postal.
- Homenaje al cartero.

Valor de Palabra 18

- Detrás de una hermosa melodía, una triste historia.
- El origen de la flor de nochebuena.
- Curso ligero de felicidad
- Ganadores del 3er. concurso de calaveritas.

Sabías que...? 26 La única orquesta de verduras en el mundo.



Termina un año de de nuestra gran org
Nos complace qu
participación decidida
toda la base trabaja
hayamos podido conso
esencia tienen el gran
el desarrollo pleno de
concluido el nuevo edif
de nuestra Organizaci
un papel relevante en
logros, no solo de este
años de vida como sin
el conjunto de benefi
cada uno de nuestros
en su oportunidad se
a través de éste medio
directamente inciden en
familias, son enaltecedo
para esta dirigencia na

Deseo llamar su atención
de que debemos tener
conquista de estas me
que nada, de la unid
intrasindical, que sin reg

buzón ABIERTO

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 J.C.
Jazmín Martín Mawy
Ricardo Flores Miranda
Vicente Ramos

Diseño y Arte

Eduardo Castañeda
S. Rodríguez

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



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



LO HEMOS LOGRADO CON UNIDAD

en los momentos que así se requirió. En este sentido, hacemos votos porque ésta condición de unidad continúe dándose, porque es la manera en que se garantiza el avance pleno y el crecimiento constante de nuestro sindicato.

Sin embargo, pese a los logros que hemos tenido, falta mucho por recorrer en la conquista de la mejora permanente para los compañeros sindicalizados del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", sólo como ejemplo, y que ya hemos comentado, nos hace falta un apoyo más decidido de parte de las autoridades respectivas para que el servicio que brindamos a la ciudadanía esté en condiciones de competencia más abierta y pareja con las empresas de mensajería privada, que poco a poco ganan terreno en el país, incluso apoyada por la propia legislación federal.

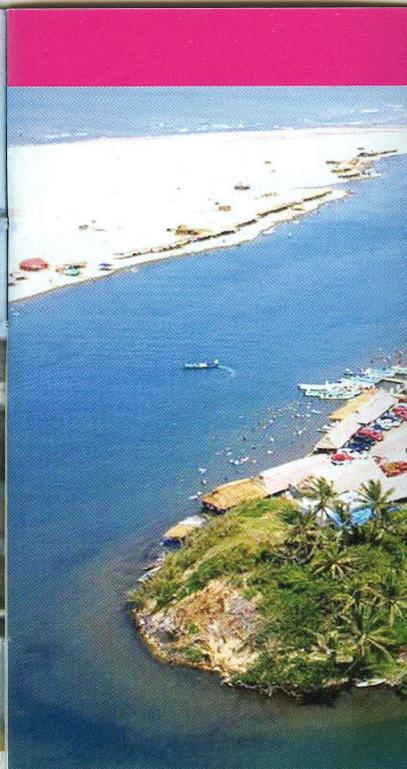
Así como este ejemplo, surgirán otros hechos que requerirán nuestra unidad ante todas las pruebas y la formación de consensos para que la dirigencia a mi cargo pueda tomar las mejores decisiones que fortifiquen nuestro espíritu de servicio hacia los compañeros trabajadores del servicio postal.

Pero también es momento de desear para todos los compañeros y compañeras, así como a sus familias y seres queridos un año 2012 pleno, de renovación y cambios positivos. Que en sus hogares reine la prosperidad, pero sobre todo la salud, que es un tesoro invaluable.

Termina un año de hechos concretos de nuestra gran organización sindical. Nos complace que a través de la participación decidida y convencida de toda la base trabajadora sindicalizada hayamos podido consolidar obras que en esencia tienen el gran valor de apuntalar el desarrollo pleno del sindicato. Haber concluido el nuevo edificio, sede nacional de nuestra Organización Sindical, ocupa un papel relevante en el recuento de logros, no solo de este año, sino de 25 años de vida como sindicato. Asimismo, el conjunto de beneficios para todos y cada uno de nuestros compañeros, que en su oportunidad se han hecho saber a través de éste medio de difusión y que directamente inciden en la mejora de sus familias, son enaltecedores y satisfactorios para esta dirigencia nacional.

Deseo llamar su atención hacia el aspecto de que debemos tener muy claro que la conquista de estas metas fue obra, más que nada, de la unidad y el consenso intrasindical, que sin regateos ha aflorado

buzón ABIERTO



Coatzacoalcos

COMITÉ DE LA SECCIÓN REGIONAL

Izquierda a Derecha

Luis Martínez Hernández - Vocal del Consejo Local de Vigilancia; **Raúl Ramírez Salazar** - Comisión Local de la Caja de Ahorros; **Vicente Luis Sánchez** - Secretario del Consejo Local de Vigilancia; **Ubaldo Ramírez González** - Secretario General; **José Esteban Sevilla Hernández** - Secretario de Seguridad Social Pensiones y Jubilaciones; **Lucía Santiago Martínez** - Secretaria del Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres; **Juan Francisco Simón Vázquez** - Secretario de Organización; **Bulmaro**

Vázquez contreras - Presidente del Consejo Local de Vigilancia; **Ciro Ramírez Fuentes** - Secretario de Relaciones Políticas Actas y Acuerdos; **Alberto Carrión Córdoba** - Secretario de Vivienda y de Préstamos a Corto Plazo; **Marco Antonio Domínguez Pucheta** - Vocal del Consejo Local de Vigilancia; **José Antonio Belmares Macías** - Secretario de Trabajo, Conflictos y Control de Personal; **Víctor Carreño Orozco** - Secretario de Administración y Finanzas.

COATZACOALCOS DESARROLLO

Coatzacoalcos ha sido durante muchos años el eje del desarrollo petrolero del Estado de Veracruz. Está encapado en el sur del Estado de Veracruz, colindante con Tabasco, este puerto constituye el más importante de transporte marítimo en la zona del Istmo de Tehuacan, del puerto industrial de Veracruz se mueven anualmente en toneladas de mercancía agropecuaria, maderera, y por supuesto derivados. Es decir, es un motor del progreso mexicano.

Considerado el tercer puerto más importante del Golfo de México, Coatzacoalcos, eminentemente industrial, no deja de ser también un

Con destino a...



COATZACOALCOS, EL POLO DE DESARROLLO PETROQUÍMICO DE MÉXICO

Coatzacoalcos ha constituido por muchos años el principal polo de desarrollo petroquímico y comercial de México. Está encavado en la región sur del Estado de Veracruz, en la franja colindante con Tabasco y Oaxaca. Este puerto constituye el más importante corredor de transporte marítimo internacional para la zona del Istmo de Tehuantepec. A través del puerto industrial de Coatzacoalcos se mueven anualmente enormes cantidades de mercancía agropecuaria, forestal, maderera, y por supuesto de petróleo y sus derivados. Es decir, es uno de los corazones del progreso mexicano en el sur del país.

Considerado el tercer puerto más importante del Golfo de México, no por su espíritu eminentemente industrial, Coatzacoalcos deja de ser también un polo turístico con



una variada oferta de esparcimiento y diversión para quienes lo visitan, tanto del propio país como de otras naciones. Ofrece este puerto un ambiente moderno con una singular mezcla de culturas, pero sin olvidar sus raíces tradicionales.

Su nombre, según especialistas, proviene del náhuatl coatl, que significa culebra y

OS

nte del Consejo
Ramírez Fuentes
Políticas Actas
ón Córdoba -
de Préstamos a
nio Domínguez
Consejo Local de
mares Macías -
flictos y Control
ño Orozco -
n y Finanzas.

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO

5 |



tzacualli, que significa donde se guarda o esconde algo. O sea, puede entenderse como "en el escondite de la culebra". Y precisamente sobre los vestigios precolombinos de este bello puerto, en la pirámide sobre el malecón de la ciudad se encuentra en su interior el Museo de Arqueología Olmeca, con un aglomerado de más de 900 piezas únicas de esta cultura, recopiladas por el Doctor Luis González Calderón.



La arquitectura del puerto es de contrastes, en donde el visitante contemplará desde la clásica, como la catedral de San José y la del Palacio Municipal, hasta la modernista, como la del Centro de Convenciones, diseñado por el Arquitecto Abraham Zabudovsky, con una capacidad para 2 mil personas. También con una arquitectura moderna, se erige la Plaza Fórum, que se ha convertido en un importante centro de reunión para los habitantes de Coatzacoalcos, en donde encuentran cines, tiendas departamentales, boutiques, restaurantes y cafés.



También es muy recomendado el paseo por las escolleras a lo largo de un kilómetro de río. Para la recreación y belleza, en este espacio se realizan distintos eventos que es muy gratificante. Para dirigirse en lancha al puerto y pasar por debajo del puente, en este trayecto se observa el paisaje de los astilleros y el puerto, todo enmarcado en un hermosa vegetación.

Y para gastronomía, la ciudad guarda un especial encanto de México. Presenta una gran variedad de pescados y mariscos como oostiones, camarones, etc. También se distingue por sus guisados a base de carne de armadillo, venado, etc. También es recomendado probar el famoso tamal de pescado llamado taminilla. ¡Buen provecho!

No se pierda la oportunidad de disfrutar de estas vacaciones Coatzacoalcos.





...e guarda o
...entenderse
...a culebra".
...vestigios
...uerto, en la
...e la ciudad
... Museo de
...aglomerado
...as de esta
... Doctor Luis

También es muy recomendable dar un paseo por las escolleras, que cubren casi un kilómetro de río. Es un espacio de recreación y belleza, en donde cada año se realizan distintos eventos. Otro paseo que es muy gratificante para los turistas es dirigirse en lancha al puente Coatzacoalcos II y pasar por debajo de él. Durante ese trayecto se observa el recinto portuario, los astilleros y el puerto de Pajaritos. Todo enmarcado en un hermoso paisaje lleno de vegetación.



...e contrastes,
...ará desde la
...an José y la
...modernista,
...nvencciones,
... Abraham
...dad para 2
...arquitectura
...za Fórum,
... importante
...bitantes de
... encuentran
... boutiques,

Y para gastronomía, la de Coatzacoalcos guarda un especial encanto entre la del sur de México. Presenta una amplia variedad de pescados y mariscos, así como de ostiones, camarones y mejillones. Pero también se distingue por sus sabrosos guisados a base de carne tanto de armadillo, venado, tortuga e iguana. También es recomendable saborear su ya famoso tamal de pescado, regionalmente llamado taminilla. ¡Buen provecho!



No se pierda la oportunidad de visitar en estas vacaciones Coatzacoalcos.

Redacción: Vicente Ramos



ESTAMPILLAS PARA LAS CARTAS A LOS REYES MAGOS Y SANTA CLAUS

Redacción: Ricardo Flores

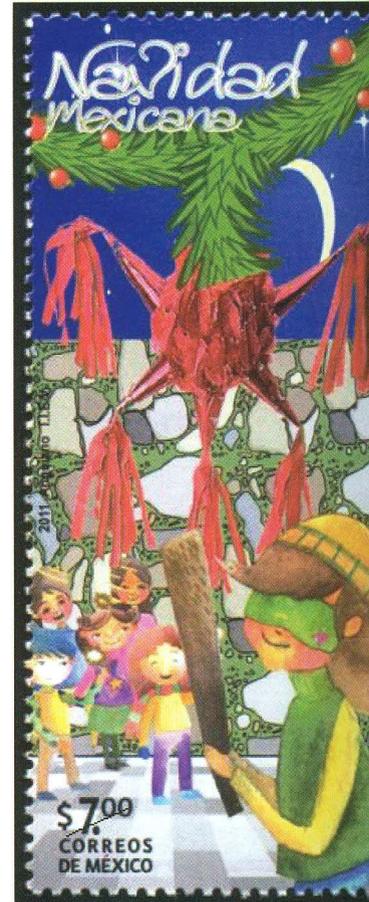
Las niñas y los niños de México tienen a su disposición cuatro estupendas estampillas conmemorativas, alusivas a la temporada navideña, para que las peguen en los sobres de sus cartas que enviarán por Correo a Santa Claus y los Reyes Magos; otros niños, particularmente los que viven en el occidente de la República Mexicana, le harán llegar su correspondencia al Niño Dios. Todos ellos, solicitándoles dulces y juguetes que bien merecen por portarse bien.

Las cuatro estampillas, artísticamente diseñadas por María Cristina Anguiano, podrán ser adquiridas en las oficinas de Correos de México, ubicadas a lo largo y ancho del país, tanto para ocuparlas en sus cartitas que enviarán a Santa Claus y a los Reyes Magos, así como también, para conservarlas como un bonito recuerdo de las fiestas navideñas 2011.



SANTA CLAUS

Santa Claus, también, ya forma parte de las fiestas navideñas mexicanas y sobre todo de la predilección de los niños, que han hecho a este personaje uno de sus favoritos para pedirle juguetes.



LA PIÑATA

Esta estampilla muestra una escena cotidiana de las fiestas decembrinas, la algarabía de los pequeños por romper la piñata, al grito unísono de la chiquillada de "dale, dale, dale..." esperando gustosos, que le atine el afortunado para que venga abajo la fruta.



LA PIÑATA

Esta estampilla muestra una escena cotidiana de las fiestas decembrinas, la algarabía de los pequeños por romper la piñata, al grito unísono de la chiquillada de "dale, dale, dale..." esperando gustosos, que le atine el afortunado para que venga abajo la fruta.

EL PONCHE.

Quien no ha disfrutado de un rico, caliente y aromático ponche, elaborado con cañas, guayabas, naranja y ciruela pasa, después de llevar a los peregrinos pidiendo posada por los diversos espacios de nuestras casas. Todo este cuadro representativo nos refleja la segunda estampilla.

LOS

JUGUETES MEXICANOS

El trompo, las muñecas de cara y manos policromadas, la guitarra, los maromeros, la pirinola, entre otros juguetes, elaborados de madera, por nuestros artesanos, se reflejan, en una tercera estampilla, la riqueza de la juguetería mexicana típica de nuestro país.

Diciembre 2011

MAGNA INAUGURACIÓN DE LA NUEVA SEDE SINDICAL NACIONAL

Un Sindicato de Vanguardia



Lic. Pablo Salvador Reyes Pruneda, Director General del SEPOMEX; Manuel F. Acevedo González, Secretario General del CEN; Dip. Joel Ayala Almeida, Presidente del Órgano Superior de Gobierno de la FSTSE.

Al magno evento inaugural de la nueva Sede Sindical Nacional, acudieron como invitados de honor el Presidente del Órgano Superior de Gobierno de la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado (FSTSE), Joel Ayala Almeida; el Director General del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", Licenciado Pablo Salvador Reyes Pruneda; el Diputado

Federal Gilberto Sánchez Osorio. Asimismo, acudieron varios Secretarios Generales de sindicatos agremiados a la FSTSE; el Comité Ejecutivo Nacional de nuestro Sindicato, los Secretarios Generales de todo el país y Delegados Sindicales del Distrito Federal y zonas conurbadas. Este evento fue trascendental para la vida de nuestra Organización Sindical, que demostró el esfuerzo y la unidad de



los trabajadores post...
su tesón para alcanz...
como Organización Si...

Después del corte de li...
la develación de la pl...
realizar un recorrido pa...
las nuevas instalacion...
nacional y que constata...
del trabajo organizad...
se ha marcado en e...
nacional, además de ve...
modernismo y elegancia...
el cual está acondicion...
los tiempos, tendencia...
la nueva arquitectura...
con miras al futuro...
sindicato siempre esté...
tanto en instalaciones...
Al término del recorri...
pasaron al salón princ...
a cabo la cancelación...

CIÓN
AL
uardia



z, Secretario General del
a FSTSE.

ánchez Osorio.
varios Secretarios
agremiados a la
utivo Nacional de
retarios Generales
egados Sindicales
onas conurbadas.
endental para la
nización Sindical,
zo y la unidad de

buzón ABIERTO



los trabajadores postales de México y su tesón para alcanzar las metas que como Organización Sindical se propone.

Después del corte de listón inaugural y de la develación de la placa se les invitó a realizar un recorrido para que conocieran las nuevas instalaciones de la sede nacional y que constataran los resultados del trabajo organizado y disciplina que se ha marcado en esta representación nacional, además de ver la funcionalidad, modernismo y elegancia del nuevo edificio, el cual está acondicionado de acuerdo con los tiempos, tendencias y exigencias que la nueva arquitectura demanda, siempre con miras al futuro para que nuestro sindicato siempre esté a la vanguardia, tanto en instalaciones como en proyectos. Al término del recorrido, los asistentes pasaron al salón principal, donde se llevó a cabo la cancelación de la estampilla

postal alusiva al 12 de noviembre. Posteriormente el Diputado Joel Ayala hizo uso de la palabra para externar la amistad y reconocimiento a esta Organización Sindical Nacional, enfatizando que nuestro sindicato es puntal en la federación que él dignamente representa.

En medio de un ambiente fraterno, los invitados degustaron de una deliciosa comida preparada especialmente para esta inolvidable ocasión. Después de la comida, el líder nacional, Manuel F. Acevedo González, agradeció la presencia de los invitados y les hizo entrega, como recuerdo del acto inaugural, de una taza y una moneda conmemorativa, elaborada por la Casa de Moneda, donde destaca el nuevo escudo de nuestro sindicato, así como de estampillas alusivas al mismo.



Redacción: J.C.

buzón ABIERTO





CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL CARTERO Y EL EMPLEADO POSTAL



Distrito Federal

Con motivo del día del Cartero y del Empleado Postal, se realizaron festejos a lo largo y ancho del país, desarrollándose en un ambiente de armonía y cordialidad, los compañeros trabajadores estuvieron muy entusiastas festejando un año más del gremio postal, los Secretarios Generales Estatales, Regionales y Distrito Federal, como es tradición expresaron un reconocimiento al trabajo, desempeño, labor y responsabilidad con la que desarrollan su encomienda todos los trabajadores postales, invitándolos a continuar así y sumar esfuerzos para



Sinaloa

conservar viva nuestra fuente laboral, entre aplausos, porras y algarabía posteriormente se dispusieron a disfrutar de una exquisita comida típica de su estado, misma que fue amenizada con música en vivo, para posteriormente dar inicio al baile que no podía faltar en esta celebración.

Felicidades a todos y cada uno de nuestros representados en este su día 12 de noviembre. 🎉

Redacción: Mawy

buzón ABIERTO



buzón ABIERTO

Y EL
AL



a

ente laboral, entre
ya posteriormente
de una exquisita
ado, misma que
ca en vivo, para
al baile que no
ración.

uno de nuestros
su día 12 de

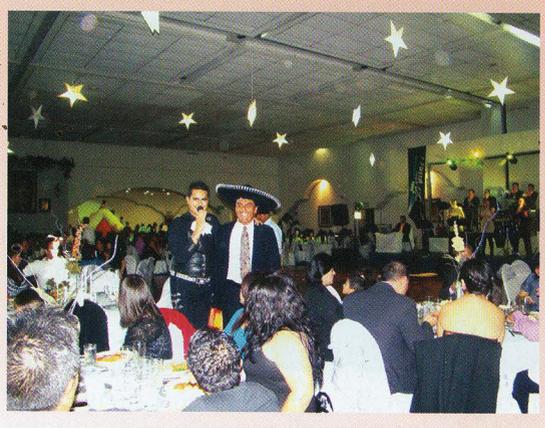
Redacción: Mawy

buzón ABIERTO

Guerrero



Guanajuato

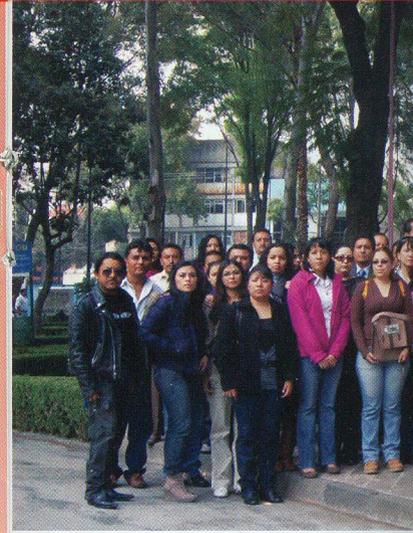


Michoacán



buzón ABIERTO

Nayarit



Puebla



Colima



HOMENAJE

Como ya es tradición el 12 de noviembre se conmemora el Día del Cartero y el Empleado Postal. En esta ocasión es costumbre el Comité Mexicano de la Unión Postal Nacional y la Secretaría de Comunicaciones y Transportes Federal, acudieron al cartero ubicado en la colonia postal de la colonia postal para un homenaje, el cual se realizó en un ambiente de respeto y respeto, estuvieron presentes representantes del interior del país para la conmemoración de la ceremonia, como cada año se entrega una corona de flores y se guardó uno más en un lugar frente al mismo, quien es el cartero de nuestra labor postal. Agradecemos la participación de nuestros compañeros y su participación en esta ceremonia tan importante.

En Jalisco el Comité Mexicano de la Unión Postal Nacional lo propio montando una mesa en donde también estuvieron presentes los mariachos.



HOMENAJE AL CARTERO

Redacción: Mawy

Como ya es tradición, el pasado 12 de noviembre se llevó a cabo la conmemoración del Día del Cartero y el Empleado Postal, y como es costumbre el Comité Ejecutivo Nacional y la Sección del Distrito Federal, acudieron al monumento al cartero ubicado en el parque de la colonia postal para rendir un homenaje, el cual se desarrolló en un ambiente de respeto, en esta ocasión estuvieron presentes los Secretarios del interior del país para llevar a cabo dicha ceremonia, como cada año se colocó una corona de flores en el monumento y se guardó uno minuto de silencio frente al mismo, quien es representativo de nuestra labor como carteros. Agradecemos la presencia de nuestros compañeros estatales y su participación en este homenaje tan importante para nosotros.

En Jalisco el Comité Estatal hizo lo propio montando una guardia, en donde también se hicieron presentes los mariachis y una escolta.



zón ABIERTO

buzón ABIERTO

DETRÁS DE UNA HERMOSA MELODÍA, UNA TRISTE HISTORIA

Redacción: Ricardo Flores



La melodía "Blanca Navidad" o "White Christmas", considerada como la canción más escuchada en la totalidad de los países de los cinco continentes del mundo; traducida del idioma inglés al japonés, chino, ruso, francés y español, también es la canción que todo cantante famoso o interprete, trovador y concertista de moda, la ha incluido como parte de su repertorio musical; de igual manera las bandas, los grupos y orquestas filarmónicas la hacen suya durante las fiestas navideñas. Blanca Navidad "es la canción más reconocida". Nació en 1942, hace 69 años, de la inspiración de Irving Berlín (11 de mayo de 1888 – 22 de septiembre de 1989). Irving fue un compositor y letrista estadounidense, uno de los más prolíficos y famosos de la historia.

El cantante estadounidense Bing Crosby, la

figura más popular e influyente de la música popular a lo largo de toda la primera mitad del siglo XX, la hace suya, prácticamente desde que se dio a conocer al público, en 1942, en la película Holiday Inn, donde por primera vez la interpreta. Una vez grabada la melodía en disco de acetato se produjeron 30 millones de copias. El disco sencillo fue reconocido como el más vendido en cualquier categoría durante más de 50 años.

Sin embargo, tras la creatividad de esta hermosa melodía que mueve las fibras sentimentales de cualquier ser humano, hay una triste historia en la vida de su compositor, que siempre llevó durante su existencia: la muerte de su hijo en la madrugada del 25 de diciembre de 1926. Resulta que Irving, originario de Tyumen, Rusia y nacionalizado estadounidense,

autor de más de tres mil éxitos, feliz por el nacimiento de su hijo, acondicionó perfectamente la cuna del bebé. Todo estaba listo para esa madrugada de invierno, pero esa madrugada de invierno no imaginaba lo que le esperaba. Que al dejar al bebé en la cuna, su esposa se retiraron a tomar sus alimentos.

Varias horas después, cuando se levantó la cuna para observar al bebé, encontró sin vida. El pequeño niño que se conoce como



Blanca Navidad

*Oh Blanca Navidad, n
sueño y con la nieve alrede
blanca es mi quimer
y es mensajera de paz y de p*

*Oh Blanca Navidad, n
un blanco sueño y un ca
Recordar tu infancia po
al llegar la blanca navi*

*Oh Blanca Navidad, su
y con la nieve alrede
blanca es mi quimer
y es mensajera de paz y de p*

*Oh Blanca Navidad, n
un blanco sueño y un ca
recordar tu infancia po
al llegar la blanca navi*

autor de más de tres mil canciones de gran éxito, feliz por el nacimiento de su primer hijo, acondicionó perfectamente el cuarto del bebé. Todo estaba listo para recibirlo; pero esa madrugada del 25 de diciembre no imaginaba lo que iba a suceder, ya que al dejar al bebé en la cuna, él y su esposa se retiraron a tomar sus sagrados alimentos.

Varias horas después, Irving regresó a la cuna para observar a su hijo, pero lo encontró sin vida. El pequeño había sufrido lo que se conoce como "muerte de cuna"

(asfixia por la posición en la que el bebé no puede respirar).

Tras este lamentable suceso Irving nunca logró superar la muerte de su primer hijo, los biógrafos cuentan que cada 25 de diciembre se ausentaba de la reunión familiar.

Este hecho trágico, quizá lo llevó a componer "Blanca Navidad" o "White Christmas", 16 años después en 1942. Esta canción que ha acompañado a tres generaciones a nivel mundial y seguramente, no tengan duda, estaremos escuchando esta linda melodía, en nuestros hogares, una vez más en esta Navidad. 🎵

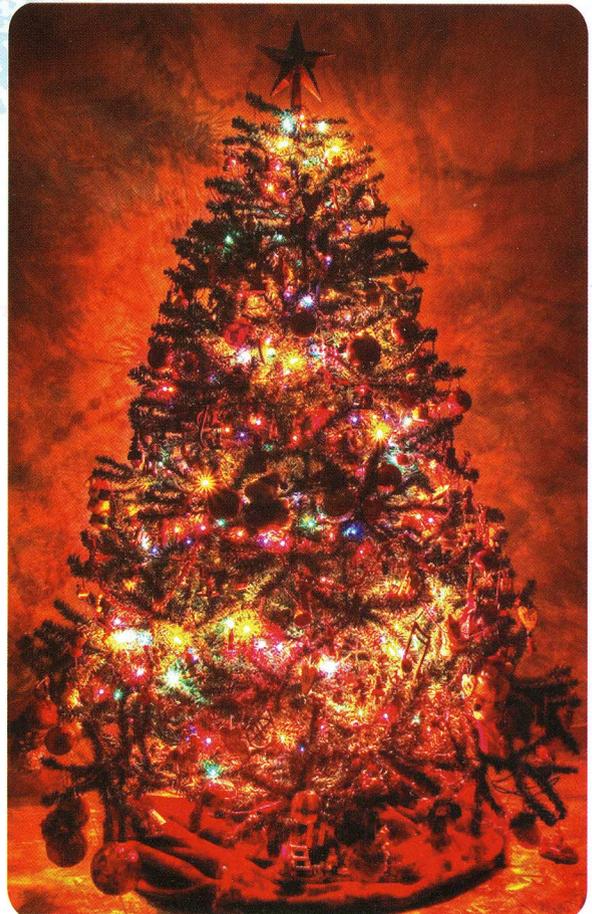
Blanca Navidad

*Oh Blanca Navidad,
sueño y con la nieve alrededor,
blanca es mi quimera
y es mensajera de paz y de puro amor*

*Oh Blanca Navidad, nieve
un blanco sueño y un cantar
Recordar tu infancia podrás
al llegar la blanca navidad.*

*Oh Blanca Navidad, sueño
y con la nieve alrededor,
blanca es mi quimera
y es mensajera de paz y de puro amor.*

*Oh Blanca Navidad, nieve
un blanco sueño y un cantar,
recordar tu infancia podrás
al llegar la blanca navidad.*



EL ORIGEN DE LA FLOR DE NOCHEBUENA

Redacción: Miranda

En esta ocasión hablaremos del origen de la flor de Nochebuena que es característica de estas fechas decembrinas en todo el mundo, ya que muchos desconocemos que esta flor de una belleza muy particular es originaria de nuestro país.

Su nombre náhuatl es *tlazōchitl* que significa flor que se marchita, los aztecas la llamaban *cuetlaxochitl*, y para ellos simbolizaba la sangre de los sacrificios que ofrecían al sol para renovar sus fuerzas.

Existe una leyenda que dice que una niña mexicana muy pobre lloraba en Nochebuena mientras caminaba a la iglesia porque no tenía algo que ofrecer al niño Jesús, rezaba fervientemente pidiendo un obsequio para no llegar con las manos vacías, cuando de pronto un ángel se le apareció y le dijo que cortara algunas ramas y las llevara a la iglesia. Cuando la niña llegó al altar con su manojito de ramas, sobre las cuales había derramado sus lágrimas, con asombro observó que de ellas brotaban hermosas flores rojas y fue así como aparecieron las primeras Nochebuenas, debido al fervor de aquella niña.



Esta flor, en la antigüedad también tenía un uso medicinal, los aztecas utilizaban el jugo lechoso para elaborar medicinas o remedios contra la fiebre, y el extracto de sus brácteas mezcladas con resina de pino lo utilizaban para teñir de rojo artículos de cuero, telas y cosméticos.

Se dice que la primera vez que se utilizó la flor de Nochebuena para adornar las festividades navideñas, fue en el siglo XVII, en Taxco, Gro., cuando los misioneros Franciscanos durante la víspera de navidad al pasar por los campos recogieron esta flor que crecía de forma natural en las tierras de ese estado, desde entonces la bautizaron como flor de nochebuena y se empezó a utilizar en la fiesta del Santo Pesebre, que era una procesión previa a la navidad, durante la colonia los mexicanos comenzaron a usarlas para adornar sus nacimientos, iglesias y hogares.

Cuentan que cuando J. J. de los Rios, embajador de Estados Unidos en México, viajó una navidad a Taxco, Gro., de Santa Prisca y se enamoró de tan exótica belleza. Él llevó flores a sus amigos horticultores y botánicos de Estados Unidos. Así la dio a conocer en Europa, fue eso que en los países europeos se le conoce a esta flor como flor de Nochebuena, en honor al hombre que la introdujo y popularizara como adorno en todo el mundo.

En nuestro país es conocida por muchos nombres: en Chiapas se le llama *sijoyo*, en Durango *coahuila*, en Guerrero, Michoacán, Yucatán, como flor de pascua, en Chile se le conoce como *huilín*, en Chile y Perú como *corona*, en Venezuela le dicen *corona*, en Argentina se le conoce como *corona* federal por haber sido utilizada por las fuerzas federalistas en el siglo XIX.



LOR

Redacción: Miranda



...ad también tenía
...tecas utilizaban el
...orar medicinas o
...e, y el extracto de
...con resina de pino
...e rojo artículos de

...vez que se utilizó
...para adornar las
...ue en el siglo XVII,
...lo los misioneros
...vispera de navidad
...os recogieron esta
...na natural en las
...desde entonces, la
...de nochebuena y
...la fiesta del Santo
...cesión previa a la
...onia los mexicanos
...para adornar sus
...ogares.

Cuentan que cuando Joel Robert Poinsett embajador de Estados Unidos en México, viajó una navidad a Taxco, visitó la iglesia de Santa Prisca - y se quedó sorprendido de tan exótica belleza de esta flor de Nochebuena, por eso Poinsett envió estas flores a sus amigos horticultores y jardines botánicos de Estados Unidos y Europa. Así la dio a conocer en el mundo, es por eso que en los países de habla inglesa se le conoce a esta flor como poinsetia en honor al hombre que la diera a conocer y popularizara como adorno de navidad en todo el mundo

En nuestro país es conocida con distintos nombres: en Chiapas se le conoce como sijoyo, en Durango como catalina, en Guerrero, Michoacán, Veracruz e Hidalgo como flor de pascua, en Centroamérica, se le conoce como hoja encendida, en Chile y Perú como corona de los andes, en Venezuela le dicen flor de navidad y en Argentina se le conoce como estrella federal por haber sido el símbolo de las fuerzas federalistas en ese país. 🌿





CURSO LIGERO DE FELICIDAD

La Universidad de Harvard diseñó un curso sobre Felicidad, miles de personas han asistido a él, y han logrado cambiar su estado de ánimo. Sigue algunos tips de este curso, para que tú también aprendas estas técnicas sencillas y muy efectivas para sentirte FELIZ, te aseguro que tendrás un 2012 positivo, y lleno de bendiciones.



Según Ben-Shachar, la clase de Psicología Positiva, que se centra en la felicidad, la autoestima y la motivación, le da a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría.

“El objetivo de mi clase es crear este puente, unir la accesibilidad y la diversión de la autoayuda con la rigurosidad y la sustancia de la academia”.

Este profesor de 35 años y que algunos consideran “el gurú de la felicidad”, no critica otras propuestas de la psicología, pero asegura que es importante no olvidar el lado positivo de los seres humanos.

También cree que es necesario unir el aspecto práctico de los libros de autoayuda con el rigor de los estudios académicos.

A continuación les proporcionamos 15 tips que se manejan en este curso, para que los apliquen en su vida cotidiana y comiencen el año con optimismo:

TIP 1. Practica algún ejercicio: (caminar, ir al gym, yoga, natación etc.). Los expertos aseguran que hacer ejercicio es igual de bueno ó mejor que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo, 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.

TIP 2. Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno porque no tienen tiempo o porque no quieren engordar. Estudios demuestran que desayunar te ayuda a tener energía, a pensar y a desempeñar exitosamente tus actividades.

TIP 3. Agradece a la vida todo lo bueno que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. Cuando hacemos una lista de gratitud, nos obligamos a enfocarnos en cosas buenas.

TIP 4. Se asertiv@: Pide lo que quieras, y di lo que piensas. Está demostrado que ser asertiv@ ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejad@ y aguantar en silencio todo lo que te digan y hagan, genera tristeza y desesperanza.

TIP 5. Gasta tu dinero en cosas: Un estudio de personas se sentían invierten su dinero en cosas mientras que sólo el 34% cuando compraba cosas.

TIP 6. Enfrenta tus retos: No lo que puedas hacer hoy. que cuanto más postergas tienes que hacer, más ar generas. Escribe pequeñas tareas a cumplir y cúmplelas.

TIP 7. Pega recuerdos de tus seres queridos por tu refrigerador, tu computadora, tu cuarto....TU VIDA de recuerdos.

TIP 8. Siempre saluda y sonríe a las personas: Más de cien investigadores dicen que tan solo sonreír cambia tu vida.

TIP 9. Usa zapatos que te gusten: “Si te duelen los pies te afecta tu estado de ánimo”, asegura el Dr. Keinth Wapner de la Asociación Americana de Podólogos.

TIP 10. Cuida tu postura: Mantener la vista hacia adelante ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

TIP 11. Escucha música: Escuchar música te despierta y bailar, esto te va a alegrar.

TIP 12. Lo que te comes es importante en tu estado de ánimo.

a) Comer algo ligero cada día ayuda a mantener los niveles de glucosa estables y comer comidas saludables.

DE DAD

personas han
os tips de este
efectivas para
iones.

ccionamos 15
te curso, para
vida cotidiana
n optimismo:

io: (caminar, ir
) Los expertos
s igual de bueno
depresivo para
de ejercicio es
eza y el estrés.

ersonas se saltan
tiempo o porque
demuestran que
energía, a pensar
us actividades.

o lo bueno que
10 cosas que
icidad. Cuando
nos obligamos a

e quieras, y di lo
que ser asertiv@
a. Ser dejad@
que te digan y
eranza.

TIP 5. Gasta tu dinero en experiencias, no en cosas: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos y clases; mientras que sólo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.

TIP 6. Enfrenta tus retos: No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. Estudios demuestran que cuanto más postergas algo que sabes que tienes que hacer, más ansiedad y tensión te generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas a cumplir y cúmplelas.

TIP 7. Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados. Llena tu refrigerador, tu computadora, tu escritorio, tu cuarto....TU VIDA de recuerdos bonitos.

TIP 8. Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que tan solo sonreír cambia el estado de ánimo.

TIP 9. Usa zapatos que te queden cómodos: "Si te duelen los pies te pones de malas" asegura el Dr. Keinth Wapner presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.

TIP 10. Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

TIP 11. Escucha música: Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.

TIP 12. Lo que te comes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo:

a) Comer algo ligero cada 3-4 horas mantiene los niveles de glucosa estables, no te brinques comidas.

b) Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.

c) ¡COME DE TODO!

d) Varía tus alimentos.

TIP 13. Siéntete Guap@: El 41% de la gente dicen que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien. No seas ni te veas fodongo ¡Arréglate y ponte guap@!

TIP 14. Disfruta lo que haces: Está comprobado que, no es hacer lo que quieres lo que trae felicidad al ser humano, si no querer y disfrutar lo que uno hace; de lo contrario te estarías suicidando en abonos.

TIP 15. No te distancies de Dios: Religiosidad no es sinónimo de Espiritualidad, no te olvides de tu origen divino y mantente en contacto con Dios, y descubre que solamente debes alinear tu mente y dejar que tus actos sean guiados por él. 🙏



Tomado de: www.bbcmundo.com

GANADORES DEL CONCURSO DE CALAVERITAS



Para Manuel Acevedo

Estaba el amigo Manuel muy triste y pensativo
Sentado frente a la estufa de la Revolución
pensando en haber la familia de como
a sus carteros mejores salarios llegar a dar.

En ese momento llegó una dama
que de inmediato le preguntó al Sr. Salazar
"¿Le dijo su padre yo soy Manuel Fermín Acevedo
líder sindical ¿ven que le puede ayudar?"

En Calaca le contestó a mi Manolo y Bad no me
vas a dar por que yo tengo por fi. mi estimado
para llevarte a pasear a un viaje muy largo
hasta las bellas tierras de Colima.

Manuel le dijo a la Muerte
Vamos entonces a pactar
y en un buen convenio
lo vamos a actualizar
por que en estos momentos
en una reunión tengo que estar.

Porque yo como buen líder
por carteros y Postales
siempre voy a luchar
Adios! mi querida dama
hey me tengo que marchar
porque yo sé que por Netzahualcoyotl,
la Muerte o el zocalo
algun día me vas a encontrar.

Ope Uruu B.

TODO MUNDO ESTA ASOMBRADO,
EN EL SECTOR CARTERIL,
PUES SEÑORES BIEN PLANTADOS,
LOS DE OCUPACIONES MIL,
TODITOS CHIPARON FAROS,
DE LA MANERA MAS VIL.

PERO ¿Cómo SUCEDIÓ?
SE PREGUNTARON LOS POSTALES,
¿QUIÉN MATARILE LES DIÓ?
¿O CUALES FUERON SUS MALES?
ESCÚCHEN LO QUE OCURRIÓ,
FUE POR CULPA DE UNOS TAMALES

SE HABLA DE UNA TAMALIZA,
Y JAMAS MI BOCA MIENTE,
QUE ENTRE MIL BROMAS Y RISAS,
CON ATOLE BIEN CALIENTE,
EN UN RESTAURANT DE NIZA,
QUE LES INVITO EL LIC. PRUDENTE.

EL PRIMERO EN AZOTAR,
FUE EL JEFE DE OPERACIONES,
PENSO QUE SE LO IBA A CARGAR,
DE TANTOS RETORTIJONES,
Y AL INFIERNO FUE A PARAR.

AGARRANDOSE LOS CHONES,
TAMBIEN EL MAS CHIPOCLUDO,
QUE ES EL SENOS DIRECTOR,
SE LES HIZO UNA PATA NUDO,
MAS LLORAR YA NUNCA PUDO,
ISAN PEDRO LE HIZO EL HONORI

EL LIC. MANUEL ACEVEDO,
TAMBIEN PROBO UN TAMALITO,
PERO CORRIO CON MAS SUERTE,
PUES NO MURIO DE REPENTE,
PREFIRIO UNA DIGNA MUERTE,
VOLANDOSE LOS SECILLOS.

AL VALLE DE LAS CALACAS,
LLEGAN LAMENTOS POR CARTA,
MAS CUANDO LA PARCA ATACA,
NUNCA SE ASUSTA DE NADA,
HASTA LA HUESUDA FLACA,
DA DOS QUE TRES PATADAS.

ALMA AURORA CRUZ LARA
CAP. SEDENA ADMON 36 DF
C.P. 11641 TEL 55 57 40 95



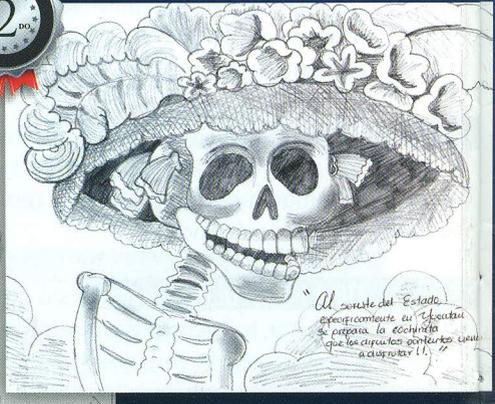
Desde el Director del Estado
llega la siguiente mención
que se acompaña con estas líneas
siguiendo una línea tradicional.

Estamos en finados,
y los difuntos comienzan a pasear
depositando sus cartitas
en una oficina postal,
quieren saludar a sus parientes,
pero no nos quieren asustar
por eso, nos escriben una carta
que la paloma mensajera va enviar.

Todos extrañamos a nuestros difuntos
y sus cartas les vamos a mentar
para desahogarles de sus dolores,
y contentos puedan regresar.

Me gustaría ser como el viento,
para así a mi abuelo poder abrazar
y cuando él se este despidiendo
el miedo no me gane y lo pueda yo besar.

Esta Calaverita
a llegado al final
esperanza ser la favorita
de todo el Comité Ejecutivo Nacional.



"Al sur del Estado
específicamente en Tepic
de prepara la cochinita
que los carteros quieren
a cualquier hora."

alumnos de
La Residencia Manuel O.
del 11 de 2010

Señores del Comité:
Me gustaría mucho compartirles esto a mis compañeros Postales,
por eso en el caso de no quedar en ningún lugar, apreciaría
mucho si esta calaverita saliera en el Buzón Abierto.

¡ Gracias !

La Catrina esta rondando
yo pienso que será lógico
que venga por los empleados
de todo Correos de México.

La Parca llevo a Durango
pues dejo algo pendiente
llenar con los carteros
las tumbas del Panteón de Oriente.

Directo a la Suc. Guadalupe
llegara la Muerte ladina
vendrá por auxiliares y carteros
y hasta por el jefe de oficina.

Entro de sorpresa la Catrina
mostrando malévola sonrisa
pero los carteros ya habian salido
a reparto a toda prisa.

Me vengare dijo la Muerte
con su líder iré sin escala
y pondré a Julio Cesar
a cavar con pico y pala

De Durango se fue la Flaca
pero les diré algo muy cierto
no se ira con las manos vacías
se llevara a los de Buzón Abierto

EL MUNDO ESTA ASOMBRADO.
EL SECTOR CARTERIL.
LOS SEÑORES BIEN PLANTADOS.
DE OCUPACIONES MIL.
DITOS CHUPARON FAROS.
LA MANERA MAS VIL.

O ¿CÓMO SUCEDIÓ?
PREGUNTARON LOS POSTALES.
¿EN MATAFILE LES DIO?
¿CUALES FUERON SUS MALES?
¿CACHEN LO QUE OCURRIÓ.
¿POR CULPA DE UNOS TAMALES.

HABLA DE UNA TAMILIZA.
AMAS MI BOCA MIENTE.
E ENTRE MIL BROMAS Y RISAS.
UN ATOLE BIEN CALIENTE.
UN RESTAURANT DE NIZA.
E LES INVITO EL LIC. PRUDENTE.

PRIMERO EN AZOTAR.
EL JEFE DE OPERACIONES.
UNO QUE SE LO IBA A CARGAR.
TANTOS RETORTIONES.
EL INFIERNO FUE A PARAR.

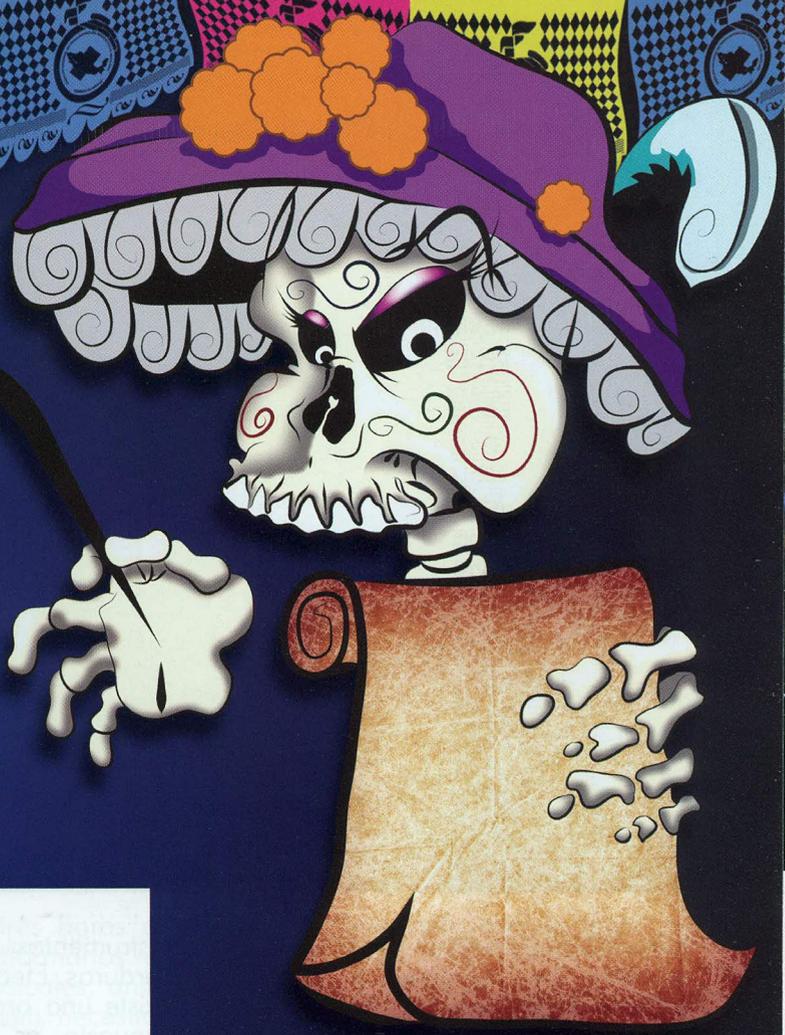
AGARRANDOSE LOS CHONES.

TAMBIEN EL MAS CHIPOCLUDO.
QUE ES EL SENOS DIRECTOR.
SE LES HIZO UNA PATA NUDO.
MAS LLORAR YA NUNCA PUDO.
ISAN PEDRO LE HIZO EL HONOR!

EL LIC. MANUEL ACEVEDO.
TAMBIEN PROBO UN TAMAALITO.
PERO CORRIO CON MAS SUERTE.
PUES NO MURIO DE REPENTE.
PREFIRIO UNA DIGNA MUERTE.
VOLANDOSE LOS SECILLOS.

AL VALLE DE LAS CALACAAS.
LLEGAN LAMENTOS POR CARTA.
MAS CUANDO LA PARCA ATACA.
NUNCA SE ASUSTA DE NADA.
HASTA LA HUESUDA FLACA.
DA DOS QUE TRES PATADAS.

ALMA AURORA CRUZ LARA
CAP. SEDENA ADMON 36 DF
C.P. 11691 TEL 35 57 40 95



La Catrina esta rondando
yo pienso que será lógico
que venga por los empleados
de todo Correos de México.

La Parca llevo a Durango
pues dejo algo pendiente
llenar con los carteros
las tumbas del Panteón de Oriente.

Directo a la Suc. Guadalupe
llegara la Muerte ladina
vendrá por auxiliares y carteros
y hasta por el jefe de oficina.

Entro de sorpresa la Catrina
mostrando malévola sonrisa
pero los carteros ya habian salido
a reparto a toda prisa.

Me vengare dijo la Muerte
con su lider iré sin escala
y pondré a Julio Cesar
a cavar con pico y pala

De Durango se fue la Flaca
pero les diré algo muy cierto
no se ira con las manos vacias
se llevara a los de Buzón Abierto



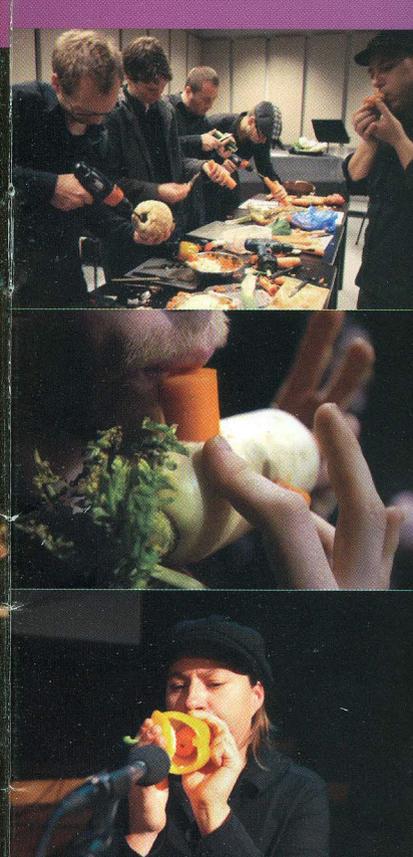
ARTURO IVAN GARCIA ARAMBULA
3422 SUC GUADALUPE

AGRADECEMOS LA PARTICIPACION DE

DANIEL ÁNGEL MANRIQUEZ TORRES
PABLO CRUZ OROZCO MOYRON
JEANETTE NERI MORALES
RAFAEL TRUJILLO GARCIA
MARTHA PATRICIA ANAYA MORAN
ALFONSO GONZÁLEZ GARCIA
JORGE ESPINOZA GALINDO
JUDITH GAONA MENTADO
BERTHA ALICIA MANCILLA MENDOZA
SARA MARTHA AGUILAR MADRID
IRMA RODAS IBARRA
MARICELA LÓPEZ ISLAS
ROSALINDA MENDEZ URIBE
JULIO CESAR RODRIGUEZ MONROY
LIDIA MERLOS ESPERICUETA
ERICK FIDEL PÉREZ GARCIA
MARÍA DE LOURDES ROSALES I.
CESAR ANTONIO OLMEDO GARCÍA
ROBERTO CARLOS JIMÉNEZ LÓPEZ
ALEJANDRO LÓPEZ MEJIA
LETICIA ESPINO GARCÍA
OMAR ALEJANDRO HERNÁNDEZ
RIVERA

IZCALLI, CHAMAPA, MEX.
LA PAZ B. C. S.
C. R. NARANJO, D.F.
CENTRO DE ESCÁNEO PANTACO, D.F.
ADMÓN. REYES ACAQUILPAN, MEX.
ADMÓN. MIXCOAC, DF
C. D. CHIHUAHUA
ADMÓN. 5 GPE. LEÓN GUANAJUATO
ADMÓN. 5 GPE. LEÓN GUANAJUATO
TAPACHULA DE CORDOVA, CHIS.
TAPACHULA DE CORDOVA, CHIS.
ADMÓN. VILLA COAPA D.F.
C. A. P. CENTRO, MÉRIDA, YUC.
C. O. METROPOLITANO, D.F.
SANTA MARÍA AZTAHUACÁN, MEX.
C. R. ALAMEDA DE LEÓN, GUANAJUATO
CENTRO 1 DURANGO, DGO.
GUTIERREZ ZAMORA, VER.
LAGOS DE MORENO JALISCO
ADMÓN. 1 URUAPAN MICH.
CD. AZTECA, EDO. DE MEX.
CTRO. DE REP EJIDO ACAPULCO, GRO.

LA ÚNICA ORQUESTA DE VERDURAS EN EL MUNDO



En la historia musical de México y el mundo, los instrumentos para las grandes orquestas, han tenido ciertas variaciones debidas al progreso de la tecnología. Empezaron para ejecutarse de manera manual y han terminado en verdaderos portentos de mecanismos electrónicos. En ese devenir, también hay casos como el del gran director de orquesta norteamericano, Ray Conniff, quien utilizó las voces armoniosas de sus coros como verdaderos instrumentos que le dieron un toque especial a sus interpretaciones. Existe en nuestro país el caso destacado del etnomúsico Jorge Reyes, quien utilizaba lo mismo piedras que semillas, conchas de tortugas, cuernos de venado, semillas y caracoles para producir su música prehispánica, que le dio fama mundial.

Pero, aunque usted no lo crea, recientemente se dio a conocer el caso, digamos más extraordinario, sobre

instrumentos musicales inverosímiles: las verduras. Efectivamente, en Viena, Austria, existe una orquesta de verduras que, por supuesto, es única en el mundo, que ya ha lanzado al mercado su tercer disco, llamado "El sonido de las cebollas".

La singular orquesta de las verduras está integrada por once miembros y cuenta ya con una trayectoria de 12 años de experiencia en la construcción y ejecución de instrumentos verdes, extrayendo no jugo de los vegetales, sino armoniosas notas musicales. En este ensamble, las zanahorias se transforman en flautas, las berenjenas en castañuelas; las calabazas en tambores y hasta el apio, el perejil y la cebolla juegan un papel importante como fuentes de sonidos musicales.

Para los once integrantes de la orquesta de las verduras, representa un trabajo extra seleccionar y recolectar entre 70

y 100 kilos de verdura intensa actividad para decenas de instrumentos de un concierto. Pero coordinarse a la perfección de sonido, quienes usan condensadores y micrófonos para lograr captar y amplificar los sonidos de los instrumentos vegetales.

Y en sus doce años de historia, la orquesta de las verduras en Viena ha dado lugar a más de 200 conciertos ofrecidos en escenarios más reconocidos como el de la música electrónica en Barcelona, en España, o en la propia Viena y con el fin de presentarse en el Ópera House en Sydney. También se ha presentado lo mismo en la música operística mu...

TA DE
UNDO



erosímiles: las
Viena, Austria,
duras que, por
mundo, que ya
u tercer disco,
ebollas”.

s verduras está
bros y cuenta
e 12 años de
ión y ejecución
extrayendo no
no armoniosas
ensamble, las
en flautas, las
e las calabazas
o, el perejil y la
importante como
es.

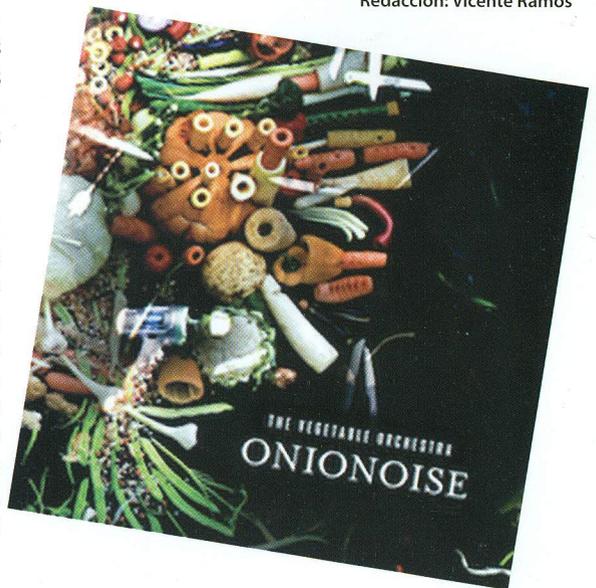
de la orquesta
nta un trabajo
ectar entre 70

y 100 kilos de verduras y tres horas de intensa actividad para transformarlos en decenas de instrumentos musicales, antes de un concierto. Pero también necesitan coordinarse a la perfección con sus técnicos de sonido, quienes utilizan sofisticados condensadores y micrófonos sensibles para lograr captar y amplificar los sonidos de los vegetales.

Y en sus doce años de historia, la orquesta de las verduras en Viena, lleva acumulados 200 conciertos ofrecidos en algunos de los escenarios más reconocidos del mundo, como el de la música electrónica Sonar, de Barcelona, en España, o en la Konzerthaus, en la propia Viena y como meta se han fijado presentarse en la prestigiosa Ópera House en Sydney, Australia, donde se ha presentado lo más distinguido de la música operística mundial, al nivel de Luciano Pavarotti y Plácido Domingo.

Increíble, ¿verdad? Aunque usted no lo crea. 🍷

Redacción: Vicente Ramos



Diciembre

buzón ABIERTO

2012

2012

Enero

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2012

Febrero

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
			1	2	3	4
			5	6	7	8
			9	10	11	12
			13	14	15	16
			17	18	19	20
			21	22	23	24
			25	26	27	28
			29			

2012

Marzo

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
				1	2	3
				4	5	6
				7	8	9
				10	11	12
				13	14	15
				16	17	18
				19	20	21
				22	23	24
				25	26	27
				28	29	30
				31		

2012

Abril

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2012

Mayo

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

2012

Junio

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

2012

Julio

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

2012

Agosto

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

2012 Septiembre

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

2012 Octubre

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

2012 Noviembre

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

2012 Diciembre

lun	mar	mie	jue	vie	sab	dom
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31