



Don Mariano Galván Rivera

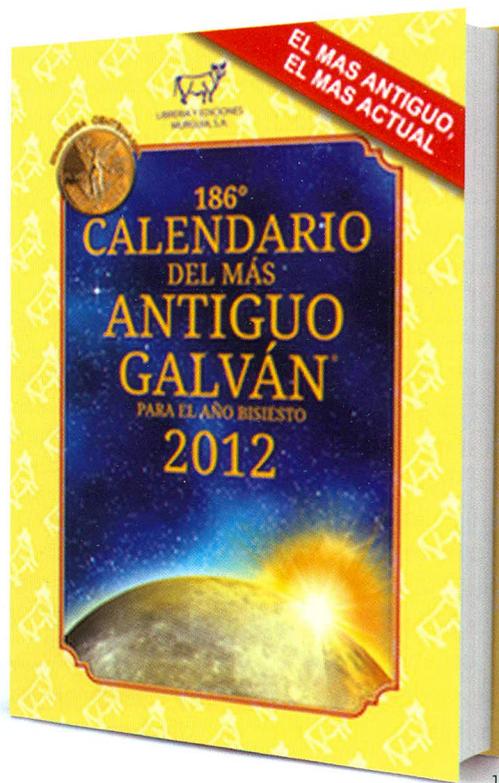
su vigencia cronológica anual, y de inmediato se vuelve preciado documento.

Calendarios que han tendido a la desaparición por sus altos costos de producción y que tanto los potentados dueños de empresas como los propietarios de modestos establecimientos comerciales no pueden ya solventar; salvo algunos comerciantes todavía se dan el lujo de ofrecer a modo de "Regalo de Año Nuevo" a sus clientes, un bonito calendario que lucirá espléndidamente durante el 2012, en alguna casa, quizá en la de usted, estimado lector. 

Redacción: Ricardo Flores

cajo de Ignacio Cumplido (1811-1887), artista tipográfico, que ofrecieron preciosos almanaques, dedicados a las "señoritas de sociedad".

Don Mariano Galván Rivera (1782-1876), librero y editor, hizo lo propio, pero le dio mayor exactitud a su publicación anual aparecida por primera vez en julio de 1852, y en donde encontramos cronologías, artículos religiosos, científicos, literarios e históricos; eclipses solares y lunares; y acertó, tan es así que hasta la fecha sobrevive publicándose sin interrupción desde hace 159 años. Lo que ha convertido a este calendario "Del más Antiguo Galván", en una fuente para historiadores, porque apenas concluye



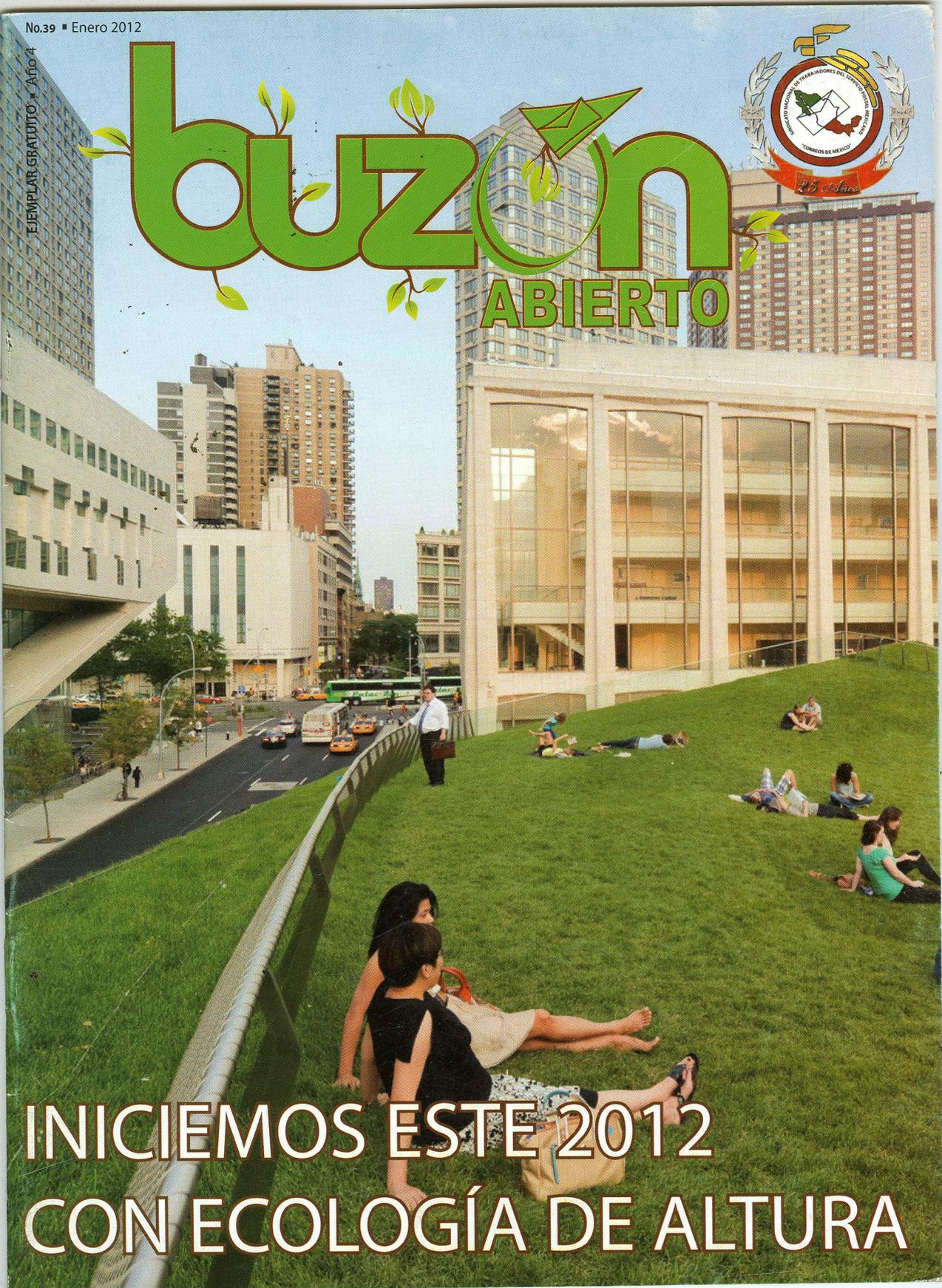
buzón ABIERTO

No.39 ■ Enero 2012

EJEMPLAR GRATUITO ■ Año 4

buzón

ABIERTO



INICIEMOS ESTE 2012
CON ECOLOGÍA DE ALTURA

Sumario⁺

<u>Editorial</u>	3	Cautela, unidad y tesón en este 2012.
<u>Con destino a...</u>	5	Nuevo Laredo, "Siempre con la patria".
<u>Sello Humano</u>	8	Escribo mis cartas a mano y opto por el correo tradicional: Vicente Leñero.
<u>Joyas Filatélicas</u>	10	Dragon Ball Kai en estampillas postales.
<u>Familia Postal</u>	16	<ul style="list-style-type: none">Entrega de premios a ganadores del 3er. concurso de calaveritas.Metal, un rock para todos.Carteros de Cd. Juárez 10 años de llevar alegría a los niños.
<u>Valor de Palabra</u>	20	<ul style="list-style-type: none">¿Y mi calendario de este año?El ajedrez desarrolla la inteligencia.Azoteas verdes, para conservar el medio ambiente.Cuidado con el gasto hormiga.
<u>Sabías que...?</u>	26	Más de cinco millones de mexicanos, adictos... ¡al trabajo!

CAUTELA UNIDAD EN ESTE

Iniciamos un año una serie de toma redundarán en cam económico, político y s otra manera, tendrán t nuestras actividades lab

En este 2012, concluye federal, que no s precisamente por habe por ciento en la soluci que más afectan a nuest etapa político-administr al discurso y al efect la obtención de result sacado del estancami mexicanos, que vieron se desmoronaban su vida, junto con el de s pérdida del empleo y la salir adelante. Y como no fuera suficiente, se producto de la "guerra narcotráfico, que ha de miles de víctimas c nada tenían que ver c fallidas batallas contra organizado.

Pero este año también administración federa sumarán las esperanz mexicanos por salir d del desempleo, la p la inseguridad social atraso como nación, de la sangrienta violo inseguridad que se p

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

CAUTELA, UNIDAD Y TESÓN EN ESTE 2012

Iniciamos un año que representará una serie de toma de decisiones que redundarán en cambios en el orden económico, político y social que, de una u otra manera, tendrán fuerte incidencia en nuestras actividades laborales y familiares.

En este 2012, concluye una administración federal, que no se ha distinguido precisamente por haberse ocupado al cien por ciento en la solución de los problemas que más afectan a nuestro país. Termina una etapa político-administrativa más inclinada al discurso y al efecto mediático que a la obtención de resultados que hubieran sacado del estancamiento a millones de mexicanos, que vieron impotentes cómo se desmoronaban sus esperanzas de vida, junto con el de sus familias, ante la pérdida del empleo y las aspiraciones para salir adelante. Y como si esta indefensión no fuera suficiente, se sumó la violencia producto de la "guerra" a los cárteles del narcotráfico, que ha cobrado decenas de miles de víctimas del flanco civil, que nada tenían que ver con las notoriamente fallidas batallas contra grupos del crimen organizado.

Pero este año también iniciará una nueva administración federal, a la cual se sumarán las esperanzas de millones de mexicanos por salir del oscuro laberinto del desempleo, la premura económica, la inseguridad social, la situación del atraso como nación, pero sobre todo de la sangrienta violencia y tormentosa inseguridad que se padece en todos los



puntos del territorio nacional. Tarea nada fácil para quien esté al frente de la toma de decisiones, dándole el rumbo político, social y económico que requiere México durante los próximos seis años.

Ante este incierto panorama, como mexicanos y como trabajadores sindicalizados del Servicio Postal Mexicano, debemos adoptar como estrategia la cautela en la toma de decisiones; asimismo, acrecentar la unidad en nuestro gremio para dar un frente común ante posibles turbulencias que pudieran afectar a nuestra organización sindical; pero, sobre todo, tesón y responsabilidad en nuestros centros de trabajo para seguir fortaleciendo al Servicio Postal, como baluarte ante el pueblo de México, refrendando el apoyo y la confianza con la que éste nos ha distinguido desde hace muchos años.

Reciban mis mejores deseos todos y cada uno de ustedes compañeros trabajadores y que este año tengan la oportunidad de reafirmar los lazos familiares y que nunca falte la salud y el trabajo en sus hogares.

Nuevo Laredo



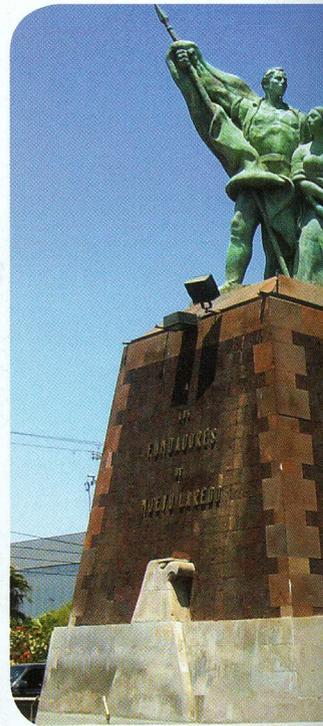
COMITÉ DE LA SECCIÓN REGIONAL

Al frente de Izquierda a Derecha:

Luis Fernando Pérez Flores .- Secretario de Vinculación con los Jubilados y Pensionados; **Viridiana Aco Quintana** .- Secretaria de la Comisión Local de la Caja de Ahorros; **Maricela Saldaña Molina** .- Vocal de la Comisión Local de la Caja de Ahorros; **Víctor Manuel Rodríguez Vicencio** .- Secretario General Regional; **Olga Idalia Zapata Rodríguez** .- Secretaria de Administración y Finanzas; **Blanca Estela Hinojosa Hernández** .- Secretaria de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres; **Iraima Peñaloza Reyes** .- Secretaria de Organización; **Pedro Carlos Rios Brizuela** .- Secretario de Relaciones Políticas, Actas y Acuerdos;

Atrás de Izquierda a Derecha:

Jesús Basilio Lalos Garza .- Secretario de Seguridad Social Pensiones y Jubilaciones; **Rodolfo Banda Riojas** .- Secretario de Trabajo, Conflictos, Control de Personal y Escalafón; **Rafael Valdéz Graciano** .- Vocal del Consejo Local de Vigilancia; **Marcos Zavala Salazar** .- Presidente del Consejo Local de Vigilancia; **Moisés Gerardo Vargas Hernández** .- Vocal del Consejo Local de Vigilancia; **Héctor Manuel García López** .- Secretario de Vivienda y de Préstamos a Corto Plazo.



Hay ciudades que distinguen por su natural, otras por unas más por su raíz. Pero en el caso de Nuevo Laredo, estado de Tamaulipas, económico, hace que sea un gran punto de entrada y salida, cuyo monto económico contribuye al progreso de México. Nuevo Laredo es la zona más importante de nuestro país. Latina. Sin embargo, el comercio comercial deja de ser solo un negocio con interesantes opciones, ya que las actividades que se hacen particularmente interesantes para el turismo.

Hasta 16 años después de su fundación, la ciudad de Nuevo Laredo



NUEVO LAREDO

“SIEMPRE CON LA PATRIA”

Redacción: Vicente Ramos

Hay ciudades mexicanas que se distinguen por su exuberancia natural, otras por su gastronomía, unas más por su raíz histórico-nacional. Pero en el caso de Nuevo Laredo, en el estado de Tamaulipas, su flujo comercial y económico, hace que represente la puerta grande de entrada y salida de mercancías, cuyo monto económico le da consistencia al progreso de México. Efectivamente, Nuevo Laredo es la zona fronteriza más importante de nuestro país y de América Latina. Sin embargo, no por su espíritu comercial deja de ser un asentamiento con interesantes opciones turísticas que la hacen particularmente un polo de visita para el turismo.

Hasta 16 años después de su fundación, la ciudad de Laredo permaneció en

su totalidad como entidad mexicana, pero con la promulgación del Tratado Guadalupe Hidalgo en 1848, la ciudad quedó dividida en dos porciones: Laredo del lado norteamericano y Nuevo Laredo, bajo la administración del Estado de Tamaulipas. Todo ese devenir histórico, queda consolidado en el actual lema de la ciudad: “Siempre con la Patria”.

Aunque sus condiciones climáticas son adversas la mayor parte del año, con temperaturas extremas en su mayoría calurosos, Nuevo Laredo ofrece una serie de atractivos turísticos para el beneplácito de quienes lo visitan. En este renglón, destaca su Centro Cultural, inaugurado en 2004, que cuenta con una amplia infraestructura para el desarrollo de exposiciones, conferencias, obras de teatro,

presentaciones de libros, conciertos, entre otras expresiones culturales.

También dentro de sus atractivos puede enumerarse su Museo de Historia Natural, inaugurado en 2007, que permite conocer el hábitat de fauna, flora y geografía de Nuevo Laredo. El visitante puede añadir a su agenda de recorridos el Museo José Reyes Meza, el Zoológico Regional, el Parque Ecológico "Viveros", el espacio cultural dedicado al escritor colombiano Gabriel García Márquez, el Teatro Lucio Blanco, localizado en la Casa de Cultura de la ciudad, el edificio de la Antigua Aduana, el Museo Banco Longoria y el archivo histórico de Nuevo Laredo, que es la memoria en papel de la entidad.

El dinamismo cosmopolita de esta importante zona fronteriza mexicana se percibe a plenitud en sus cuatro puentes internacionales: el Puente Internacional Portal a las Américas, el Puente Internacional Juárez-Lincoln, el Puente para Operaciones Ferroviarias y el Puente Internacional de Comercio Mundial. Puede decirse que éstos son el corazón del intercambio comercial de México con el mundo.

Sobre su gastronomía comparte muchas de las características del norte de México, aunque más inclinada a la cocina de Nuevo León. Puede considerarse la carne asada en leña o carbón de mezquite, como el platillo preferido de las familias de Nuevo Laredo para festejar junto con amigos y seres queridos los fines de semana, también la machaca con huevo, el cabrito al pastor y las tortillas de harina forman parte de la degustación regional de Nuevo Laredo.

¡Visitemos este polo de intercambio comercial de México!



Puente Internacional Juárez-Lincoln



Centro Cultural de Nuevo Laredo



Museo de Historia Natural de Nuevo Laredo



Carne asada y tortillas de harina, Nuevo Laredo

de intercambio



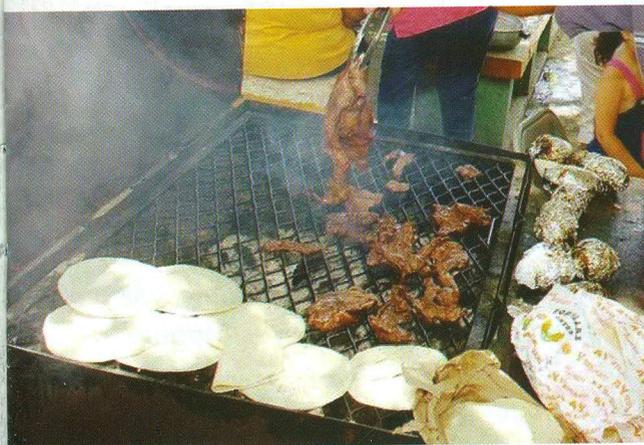
nal Juárez-Lincoln



Centro Cultural de Nuevo Laredo



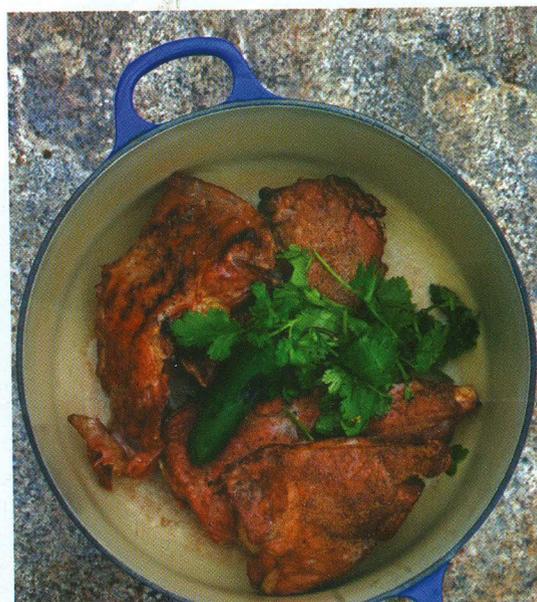
Museo de Historia Nacional



Carne asada y tortillas de harina, comida típica de Nuevo Laredo



Cabrito



Cabrito al pastor



Machaca con huevo

ESCRIBO MIS CARTAS A M CORREO TRA



// En lo personal, escribo mis cartas a mano y opto mandarlas por el correo tradicional; personas de mi edad no le entendemos a eso del correo electrónico. Prefiero el lápiz y mi vieja máquina de escribir para redactar mis escritos”, nos comentó Don Vicente Leñero y Otero, novelista, guionista teatral y cinematográfico, periodista, dramaturgo y académico mexicano de la lengua.

En entrevista exclusiva para **BUZÓN ABIERTO**, Don Vicente (nació en Guadalajara, Jalisco; el 9 de junio de 1933) autor de más de una decena de novelas, entre ellas *El Padre Amaro* (2003), *Asesinato* (1985), *El Evangelio de Lucas Gavilán* (1979), y *Estudio Q* (1972), entre las principales, manifestó que es usuario del Servicio Postal Mexicano “Correos de México”, ya que lo utiliza con frecuencia.

- ¿Recuerda usted cuándo le escribía cartas a los Reyes Magos?

- ¡Imagínese! Supongo que sí, desde ese entonces escribía.

- ¿Qué memoranzas le trae el

buzón ABIERTO

Correo mexicano?

- uuuuuuuuhhhh, extraña. Porque uno e del cartero de la color Lo que hoy, ya no se

A Don Vicente se le s como personaje d periodismo y la ac conocer su opinión tradicional, el car etcétera, cuando éste principal del *Palaci para asistir al home el Instituto Nacional (INBA) le rindió a Ángel Granados Cl un ejemplo periodís nacionales y un defe la claridad del lengu*

Amable con los em **ABIERTO**, pese a su Don Vicente Leñero, tres libros que han s tanto en su vida p escritor son los que e

- Para mí son *Los AL Periodistas* (1978), y

buzón ABIERTO

BO MIS CARTAS A MANO Y OPTO POR EL CORREO TRADICIONAL: VICENTE LEÑERO

Redacción: Ricardo Flores

Correo mexicano?

- uuuuuuuuhhhh, muchísimas. Se extrañó. Porque uno era amigo personal del cartero de la colonia; y uno escribía. Lo que hoy, ya no se acostumbra.

A Don Vicente se le solicitó la entrevista como personaje de las letras, el periodismo y la academia a fin de conocer su opinión sobre el correo tradicional; el cartero, las cartas, etcétera, cuando éste cruzaba la puerta principal del Palacio de Bellas Artes para asistir al homenaje póstumo que el Instituto Nacional de las Bellas Artes (INBA) le rindió al maestro Miguel Ángel Granados Chapa, quien fuera un ejemplo periodístico en los medios nacionales y un defensor de la razón y la claridad del lenguaje.

Amable con los enviados de **BUZÓN ABIERTO**, pese a su seriedad y reserva, Don Vicente Leñero, nos afirmó que los tres libros que han sido fundamentales tanto en su vida personal como de escritor son los que él mismo ha escrito.

- Para mí son *Los Albañiles* (1963), *Los Periodistas* (1978), y *Gente Así* (1997).

- Don Vicente, en estos tiempos en que se habla y escucha de esos gobernantes y políticos que presumen tener amplio conocimiento literario, cuando se les pregunta cuáles son los libros y autores que han leído, se enredan, confundiendo obras y escritores, ¿que opinión merecen de usted?

- "Les falta leer. En ellos, se percibe la carencia de cultura y se advierte su ignorancia. No leen".

Una vez concluida nuestra breve pero sustancial entrevista con quien también tuvo una labor meritoria como periodista en el periódico *Excelsior*, *Revista de Revistas*, *Claudia* y *Proceso*; además de los diversos premios y reconocimientos por su actividad literaria, como el que le fue otorgado el pasado 21 de septiembre, junto al escritor José Agustín, con la Medalla Bellas Artes de México que otorga el INBA, se retiró con su andar lento dirigiéndose a la Sala Manuel M. Ponce, donde rememoró entrañables experiencias de quien fuera su colega y compañero: Miguel Ángel Granados Chapa. 📷

DRAGON BALL KAI EN ESTAMPILLAS POSTALES

Redacción: Ricardo Flores



Niños, adolescentes y adultos del orbe, pero en particular los del país del Sol Naciente, verán a Dragon Ball Kai en acción, su héroe de aventuras galácticas y terrestres, plasmado en una serie de estampillas postales, dignas de colección y que forman parte ya de las Joyas Filatélicas del Mundo.

El Servicio Postal del Japón informó que se emitirán los timbres postales inspirados en Dragon Ball Kai a partir del lunes 23 de enero de 2012.

El correo japonés planea emitir un millón 500 mil planillas, cada una con 10 piezas con un valor de 80 yenes (alrededor de un dólar americano) por timbre.

Las estampillas contemplan a sus compañeros de combate; cada hoja tiene dos con Vegeta; dos de Son Gohan; dos de Piccolo y Trunks; así como tres del propio Son Goku.

Las oficinas del Servicio Postal Japonés también ofrecen sobres con el sello especial de Dragon Ball Kai con marca de Son Goku.

La serie de las estampillas postales de Dragon Ball Kai se integran al conjunto de planillas de personajes de dibujos animados o cómics siendo esta la número 17 que se lanza en Japón. Entre las planillas de ediciones pasadas están incluidos los personajes siguientes: Patlabor, Pokémon, Gundam, Galaxy Express 999, Detective

buzón ABIERTO



Conan, Neon Genesis el niño del futuro y Nih banashi.

Dragon Ball Kai es la v legendario Dragon Bal conquistado millones mundo entero durante televisivas y cinemato ahora lo hará en timbr

buzón ABIERTO

LES

edacción: Ricardo Flores



a sus
hoja tiene
an; dos de
del propio

l Japonés
el sello
marca de

ostales de
l conjunto
le dibujos
la número
as planillas
cluidos los
Pokémon,
Detective
CIÓN ABIERTO



Conan, Neon Genesis Evangelion, Conan el niño del futuro y Nihon Manga Mukashibanashi.

Dragon Ball Kai es la versión mejorada del legendario Dragon Ball Z, el héroe que ha conquistado millones de admiradores del mundo entero durante sus transmisiones televisivas y cinematográficas, comics y ahora lo hará en timbres postales.

buzón ABIERTO

Akira Toriyama, su creador, quien el próximo 5 de abril estará por cumplir 57 años de edad, es también autor del Dr. Slump, Dragon Ball y Blue Dragon y por el diseño de personajes de las sagas Dragon Quest y Chrono Trigger. Sus principales influencias fueron Astroboy de Osamu Tezuka. Toriyama se hizo inmensamente popular en Japón y en el extranjero gracias a su obra Dragon Ball. 🌀

ENTREGA DE PREMIOS A GANADORES DEL 3er. CONCURSO DE CALAVERITAS

Redacción: S. Rodríguez

El Sindicato Nacional, a través de sus Secretarías Estadales correspondientes, entregó con alegría y con la satisfacción de haber cumplido una vez más lo prometido a los ganadores de las calaveritas literarias, esta vez los premios se dirigieron a Sinaloa, Yucatán, Distrito Federal y Durango.



PRIMER LUGAR

Guadalupe Urrea B. recibe su premio de manos de la Secretaria Estatal de Sinaloa, Laura Elena Armienta Sarabia

Con éste ya son tres años que el Sindicato Nacional convoca al concurso de calaveritas, obteniendo como siempre la participación de los compañeros, quienes envían sus cartas con la plena seguridad de que se leerán todas y cada una de ellas.

Deseamos que los regalos entregados sean de gran utilidad para nuestros compañeros, e invitamos a todos a participar en el próximo concurso con su ingenio y creatividad que siempre los ha caracterizado. 🍷



SEGUNDO LUGAR

La ganadora en Yucatán, Rosalinda Martínez Uribe recibe su premio de la Secretaria Estatal Blanca Rosa Medina Duarte



El Secr





TERCER LUGAR
El Secretario de la Sección D.F. Luis Carlos Ramírez Muro y la ganadora
Alma Aurora Cruz Lara



CUARTO LUGAR
En Durango, el Secretario Estatal Julio César García
Arámbula entrega el premio al compañero Arturo García
Arámbula

ón: S. Rodríguez

manos de la
rmienda Sarabia

recibe su premio de la
a Duarte

zón ABIERTO

buzón ABIERTO

UN ROCK PARA TODOS GRUPO METAL

Redacción: Mawy



Bajista, Víctor Javier Escalona Herrera, Guitarrista, Carlos Santiago Hernández, Vocalista, Constantino Urbina Mejía, Baterista, José Alberto Romero Tovar.

El grupo Metal, encabezado por nuestro compañero Carlos Santiago Hernández, adscrito a la administración de Tlalnepantla, Estado de México, donde se desempeña como cartero, con 22 años de servicio, nos visitó en la redacción de "Buzón Abierto" con la inquietud de saber cómo podían aparecer en la revista, la intención del compañero y su grupo era pedir una oportunidad para darse a conocer entre el gremio postal. En el momento en que Carlos acude a esta redacción se encontraba vigente la convocatoria para el primer concurso artístico que realizó el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, el cual contaba con la categoría de artes escénicas, por lo que se le sugirió al compañero que inscribiera a su grupo en dicho concurso,

en el cual obtuvo el 2º lugar.

El grupo Metal está formado por 4 integrantes, de los cuales Carlos Santiago Hernández, es el único integrante que pertenece a Correos de México, todos ellos son originarios del Estado de México. Tiene 10 años de haberse formado la banda y de tocar juntos en forma profesional solo tiene 3 años; sus integrantes son: Constantino Urbina Mejía, Vocalista; Carlos Santiago Hernández, Guitarrista; José Alberto Romero Tovar, Baterista; Víctor Javier Escalona Herrera, Bajista, quienes en la actualidad forman el grupo, grabaron su primer disco el 13 de julio de 2011.

Para la grabación de su disco acudieron a una compañía disquera en Nezahualcóyotl,

buzón ABIERTO

Edo. de Méx., llevaron y les permitieron grabar

Ninguno de los integrantes son músicos totalmente por sus sentidos y su provoca la música.

3 de los integrantes su vida, a diferencia sólo tiene un año de haber al grupo, han tenido diversos foros urbanos México y D.F.

El trabajo en equipo es Metal ya que entre ellos escriben la letra de arreglo musical, por los compositores.

Buscan el reconocimiento a través de la revista música que tocan no sino de varios géneros rock and roll de los gusta abarcar todos población y desean a nivel nacional, por eso en "Buzón Abierto", y revista consta de 10 como lo mencionan el oportunidad de estar con gente a través de su disc

El nombre del grupo Metal convicción.

Les ha sido difícil con la música ya que para desplazarse a través de han tenido que invertir tiempo, todo esto ha

buzón ABIERTO

metalian escalona herrera.

facebook

Redacción: Mawy



metallian escalona herrera.

facebook

Constantino Urbina Mejía,

ar.

firmado por 4
Carlos Santiago
integrante que
xico, todos ellos
e México. Tiene
o la banda y de
sional solo tiene
n: Constantino
Carlos Santiago
José Alberto
Víctor Javier
quienes en la
o, grabaron su
de 2011.

co acudieron a
Nezahualcóyotl,

buzón ABIERTO

Edo. de Méx., llevaron un demo, les gustó y les permitieron grabar su primer disco.

Ninguno de los integrantes estudió música, son músicos totalmente líricos, guiándose por sus sentidos y sensaciones que les provoca la música.

3 de los integrantes se conocen de toda la vida, a diferencia del vocalista que sólo tiene un año de haberse incorporado al grupo, han tenido presentaciones en diversos foros urbanos del Estado de México y D.F.

El trabajo en equipo es muy importante en Metal ya que entre todos sus integrantes escriben la letra de sus canciones y el arreglo musical, por lo que también son compositores.

Buscan el reconocimiento de más gente a través de la revista "Buzón Abierto", la música que tocan no solo es rock pesado sino de varios géneros, como baladas, rock and roll de los 60'S y covers, les gusta abarcar todos los sectores de la población y desean difundir su música a nivel nacional, por eso buscan un espacio en "Buzón Abierto", ya que saben que la revista consta de 10,000 ejemplares, y como lo mencionan ellos solo quieren una oportunidad de estar dentro del gusto de la gente a través de su disco.

El nombre del grupo Metal lo eligieron por conyicción.

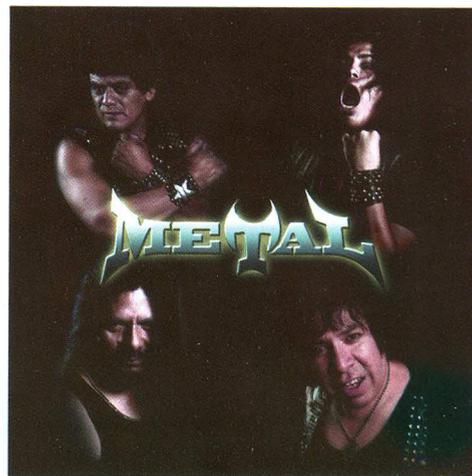
Les ha sido difícil combinar el trabajo con la música ya que para ensayar tienen que desplazarse a través de grandes distancias, han tenido que invertir dinero y mucho tiempo, todo esto ha causado problemas

con sus familias que les reclaman su ausencia, además de sacrificar muchas otras cosas.

"Queremos que se sepa que en el correo también hay músicos, no solo carteros, y que hay muchos otros compañeros con otras habilidades".

Para concluir el Grupo Metal da un mensaje a todos los compañeros y familiares: "que si les gusta la música no la dejen, que se comprometan consigo mismos, que no se aparten de lo que les gusta, pero que también tengan cuidado, ya que dentro del ambiente hay tentaciones como vicios y trampas que pueden desviarlos de su gusto por la música, además de saber que en ésta carrera hay que sacrificar muchas cosas, pero después cosecharan los frutos de su esfuerzo".

El Grupo Metal agradece al Sindicato Nacional por la oportunidad de darse a conocer a través de la revista "Buzón Abierto". 😊



Portada del disco de Metal

buzón ABIERTO

CARTEROS DE CD. JUÁREZ 10 AÑOS DE LLEVAR ALEGRÍA A LOS NIÑOS



LUIS TORRES/EL DIARIO

Una vez más los compañeros de Cd. Juárez mostrando su cariño y preocupación por los niños de su ciudad se lanzaron a repartir juguetes, algunos semi usados y otros nuevos, mantas y cobijas para evitar el frío tan fuerte que se siente en estas fechas por aquella zona del país.

No importando la inseguridad o las inclemencias del tiempo los compañeros se trasladaron para la entrega de los juguetes, la inseguridad fué causa clara de que los papás no se atrevieran a llevar a sus hijos al centro de la ciudad a depositar sus cartitas en las oficinas postales correspondientes, así lo comenta el Secretario Regional Rafael Sifuentes López, también aseveró que se recibieron un poco menos de juguetes a comparación del año pasado, ya que la situación económica está difícil por el momento, pero aún así se contó con el apoyo de la población que cooperó para que muchos niños obtuvieran un regalo esta navidad y reyes.

Los compañeros se dieron a la tarea de leer todas y cada una de las cartitas de los niños para seleccionar tres, las más conmovedoras, para regalarles sus

juguetes el 6 de enero.

Las peticiones de los niños en sus cartas eran muy variadas, pero había un factor en común, pedían paz y seguridad, como la carta de Pedro de 10 años:

"Aprovecho esta carta para pedirte que encierres a los malos en la cárcel y haya paz y amor en la ciudad. A propósito, quiero un ring de lucha con sus luchadores, y un balón de futbol, y si se le hace mucho quiero solo el balón. Adiós Santa, me despido y Feliz Navidad."

la carta de Pedro llegó a la oficina postal en una bolsa de plástico improvisada como sobre, o la de otro niño que dice:

"Querido Santa, me llamo Adrián, tengo 5 años y me gustaría que me trajeras un regalo porque mi mamá no tiene dinero, y no tengo papá para que me mande dinero para que me compren un regalo.", con cartas como estas nos damos cuenta de la importancia de la labor que hacen los compañeros en Cd. Juárez cada año, cumpliendo con éste ya diez años de llevar felicidad a muchos niños.

Con acciones como ésta principalmente se busca que los niños conserven la tradición de escribir su cartita para mandarla, ya sea a Santa Claus o a los Reyes Magos, manteniendo así vivo al correo. 

Redacción: S. Rodríguez

buzón ABIERTO

¿Y MI DE ES

Ya fueran las últimas de diciembre, o bien de enero de cada año, los clientes constantes de la verdulería, la carnicería, la panadería de nuestra ciudad casi obligatorio solicitan de dichos establecimientos el calendario del año nuevo, gustosos nos damos a la publicación ilustrada de imágenes relacionadas con mexicanos, ciudades, así como de gatos, caballos y aves, sino de chicas seductoras de con trajes de baño, o

Calendarios que a la parte baja de la página buenos deseos de los negocios de clientes "Un Feliz Año Bendiciones, Prosperidad" Frase que finaliza la leyenda: "Estamos 365 días del año. incomparables y preferidos. ¡Somos los mejores!"

buzón ABIERTO

¿Y MI CALENDARIO DE ESTE AÑO?

Ya fueran las últimas semanas de diciembre, o bien los primeros días de enero de cada año, que como clientes constantes de la miscelánea, la verdulería, la carnicería, la farmacia y la panadería de nuestra colonia, era casi obligatorio solicitarles a los dueños de dichos establecimientos comerciales el calendario del año nuevo, quienes gustosos nos obsequiaban la publicación ilustrada de bellos cuadros de imágenes religiosas, paisajes mexicanos, ciudades europeas, así como de gatos, perros, gallos, caballos y aves, sin faltar la de las chicas seductoras de rostros risueños con trajes de baño, o hasta desnudas.

Calendarios que contenían en la parte baja de la ilustración los buenos deseos de los propietarios de los negocios deseándoles a sus clientes "Un Feliz Año Nuevo Lleno de Bendiciones, Prosperidad y Alegría". Frase que finalizaba con la siguiente leyenda: "Estamos a sus órdenes los 365 días del año. Ofreciendo precios incomparables y productos de calidad ¡Somos los mejores del rumbo!".



Calendarios que además de formar parte del decorado de las modestas salas y recamaras de miles de familias, los podían presumir por las bonitas ilustraciones que contenían, de igual manera tanto la mamá, el papá y los hijos tenían la facilidad de consultar en

las hojas desprendibles, los santorales (lista de los santos cuya festividad se conmemora en cada uno de los días del año), las fiestas cívicas, las celebraciones religiosas, los apuntes astronómicos y los signos del zodiaco.

Al mismo tiempo leer los breves pensamientos y poemas de grandes literatos, pensadores y poetas del mundo, como también de enterarse de las fechas en que se efectuarían los diversos eclipses solares o lunares.

Calendarios que al concluir el año no se tiraban a la basura, pues algunos por sus bellas imágenes religiosas, hermosos paisajes urbanos y rurales, que en su mayoría eran reproducciones de obras de famosos pintores, se recortaban de manera cuidadosa y se mandaban a enmarcar, para posteriormente fijarlos en la pared.

Calendarios que en los años 40 y 50 del Siglo XX tuvieron su "época de oro", ya que grandes empresarios, especialmente de fábricas de cigarros, cerveceras e imprentas, contrataron a artistas pictóricos de lienzos, caballetes y murales de la talla de; Jesús Helguera, Eduardo Cataño, Jorge A. Murillo, A. Gómez R., Xavier Gómez, J. Bribiesca, Sadurni, J. Nieto Hernández, Armando



Drechsler, entre otros, para que con sus pinceles expresaran sentimientos y tradiciones populares, urbanas y campestres; verdaderas obras de arte que fueron impresas por millares en grandes calendarios, solicitados éstos por la gente del pueblo, en las panaderías, misceláneas, pulquerías, farmacias, boneterías y almacenes de ropa.

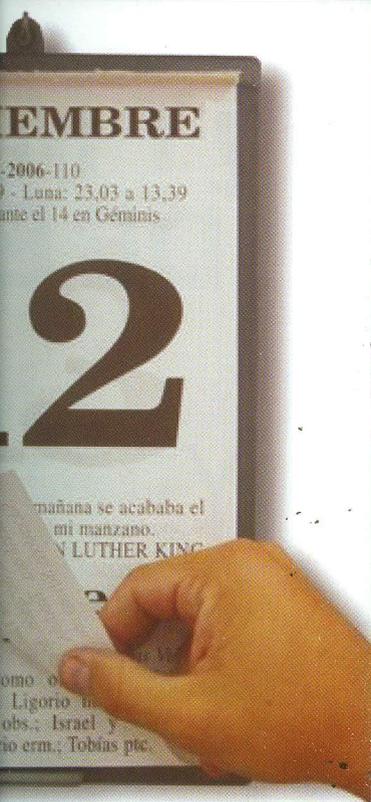
Calendarios que tienen su derivación de los almanaques (publicaciones que comprende todos los días del año, distribuidos por meses, con datos astronómicos, celebraciones, festividades religiosas y civiles) que se originaron en el México del Siglo XIX, originados por los impresores como el



Don Mariano Galván

caso de Ignacio Cumpian, un artista tipográfico, cuyos preciosos almanaques eran conocidos como "señoritas de sociedad".

Don Mariano Galván (1817-1876), librero y editor, pero le dio mayor importancia a la publicación anual, que por primera vez en julio de 1876, donde encontraron artículos religiosos, científicos e históricos; eclipses solares y acertó, tan es así que sobrevive publicándose desde hace 159 años, convirtiéndose a este día en el "Antiguo Galván", en manos de historiadores, porque



ros, para que con
saran sentimientos
ulares, urbanas y
aderas obras de
presas por millares
adarios, solicitados
del pueblo, en las
áneas, pulquerías,
as y almacenes de

enen su derivación
ues (publicaciones
odos los días del
por meses, con
os, celebraciones,
as y civiles) que se
México del Siglo XIX,
mpresores como el

buzón ABIERTO



Don Mariano Galván Rivera

caso de Ignacio Cumplido (1811-1887), artista tipográfico, que ofrecieron preciosos almanaques, dedicados a las "señoritas de sociedad".

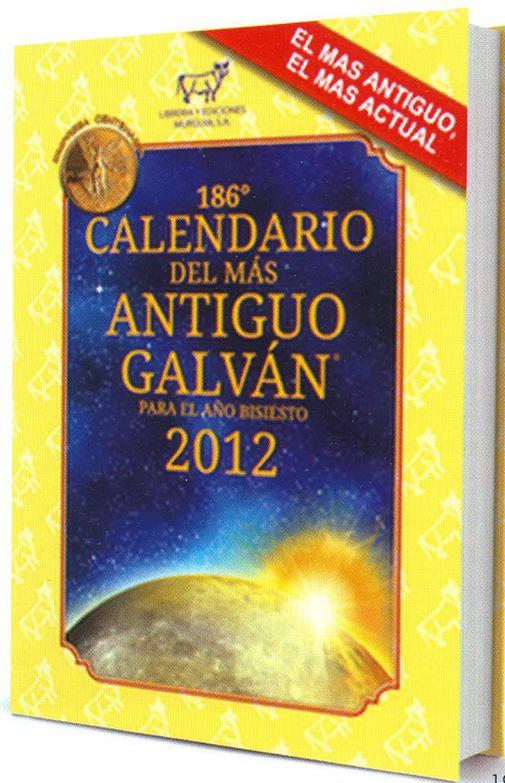
Don Mariano Galván Rivera (1782-1876), librero y editor, hizo lo propio, pero le dio mayor exactitud a su publicación anual aparecida por primera vez en julio de 1852, y en donde encontramos cronologías, artículos religiosos, científicos, literarios e históricos; eclipses solares y lunares; y acertó, tan es así que hasta la fecha sobrevive publicándose sin interrupción desde hace 159 años. Lo que ha convertido a este calendario "Del más Antiguo Galván", en una fuente para historiadores, porque apenas concluye

buzón ABIERTO

su vigencia cronológica anual, y de inmediato se vuelve preciado documento.

Calendarios que han tendido a la desaparición por sus altos costos de producción y que tanto los potentados dueños de empresas como los propietarios de modestos establecimientos comerciales no pueden ya solventar; salvo algunos comerciantes todavía se dan el lujo de ofrecer a modo de "Regalo de Año Nuevo" a sus clientes, un bonito calendario que lucirá espléndidamente durante el 2012, en alguna casa, quizá en la de usted, estimado lector. 

Redacción: Ricardo Flores



EL AJEDREZ DESARROLLA LA INTELIGENCIA



El ajedrez más que un juego es considerado a nivel mundial un deporte, que permite desarrollar las capacidades intelectuales de quienes lo practican. Se conforma de un tablero con 64 casillas o escaques, alternadas en color blanco y negro, 32 piezas que constan de 8 peones, 2 torres, 2 caballos, 2 alfiles, 1 reina y 1 rey por cada jugador.

Según estudios realizados por diferentes investigadores, revelan que el ajedrez es una herramienta muy útil para desarrollar la inteligencia, el aprendizaje y la personalidad. Para darnos una idea de lo útil que resulta este juego en la formación de las personas, podemos mencionar que en España forma parte del plan educativo de algunas instituciones de educación básica, debido a que se ha comprobado científicamente, que el ajedrez es un

excelente complemento para mejorar la capacidad de pensar, además de que sin duda ayuda a los niños a adquirir mayor seguridad para la toma de decisiones en su vida diaria como lo exige este deporte.

Este juego requiere de habilidad y destreza mental lo que beneficia el desarrollo del intelecto, además tiene un carácter formativo en cada individuo que lo practica y es por ello que la mejor etapa para aprender a jugarlo es en la infancia.

Los niños que juegan ajedrez tienden a volverse más ordenados, organizados, reflexivos, menos conflictivos, más asertivos, es decir serán personas más analíticas y tomarán mejores decisiones para resolver sus problemas, también aprenderán y entenderán de manera fácil las matemáticas, desarrollando su



pensamiento lógico.

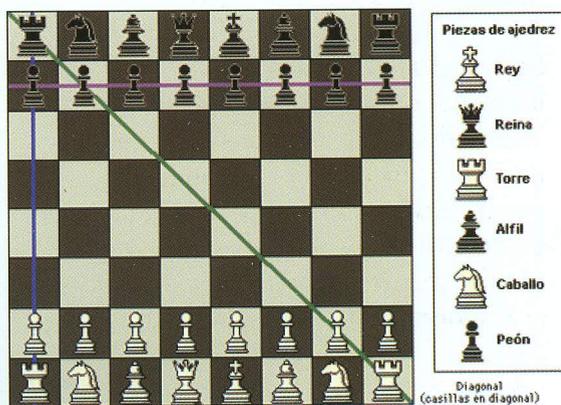
Aquí le enumeramos otros beneficios que el jugar ajedrez proporciona:

- **Intelectuales:** Desarrolla el razonamiento abstracto, la memoria y la imaginación creativa.
- **Metodología:** el aprendizaje y entrenamiento de la memoria fortalece la atención y la concentración así como el hábito de organizar el tiempo y el trabajo.
- **Incentiva y motiva a tomar estudios superiores en un mundo intercultural.**
- **La enseñanza del ajedrez desarrolla facultades de orden intelectual, como el raciocinio el cálculo y la investigación.**

Por lo que respecta a México, ya existen propuestas para incluir el ajedrez como asignatura en los planes de estudio.

Ahora ya sabes, si quieres desarrollar e incrementar tu inteligencia y la de tus hijos haz del ajedrez un hábito. 

Redacción: Mawy



Tablero y piezas del ajedrez

LA LA

para mejorar la
demás de que sin
a adquirir mayor
de decisiones en
rige este deporte.

abilidad y destreza
cia el desarrollo
tiene un carácter
individuo que lo
ue la mejor etapa
es en la infancia.

ajedrez tienden a
los, organizados,
conflictivos, más
án personas más
mejores decisiones
problemas, también
erán de manera
desarrollando su

AZOTEAS VERDES, PARA CONSERVAR EL MEDIO AMBIENTE



los techos o azoteas verdes y nos hemos preguntado ¿cómo se hacen?, ¿para qué sirven?, ¿cuánto cuestan?. Aquí trataremos de dar un poco de información al respecto.

Las azoteas verdes son el espacio creado en el techo de las casas, departamentos u oficinas para la siembra de plantas. La idea surgió en Alemania en los ochentas y existen básicamente tres tipos de azoteas verdes:

Intensivos: Requieren una mayor inversión, tanto económica, de tiempo y mantenimiento. Puede albergar una amplia gama de árboles, plantas y flores, y necesitan una capa de tierra de 30cm o más. son recomendables para estructuras muy fuertes que aguanten pesos de entre los 200 y 1,200 kg/m², además requieren de riego y fertilización.

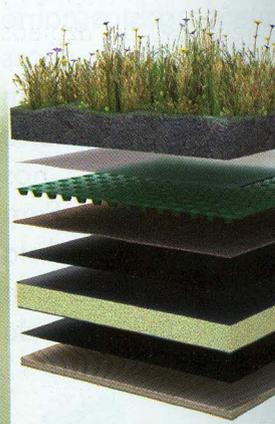
Extensivos: Son los de menor cuidado y costo. Los materiales para su elaboración están más al alcance. Se utilizan plantas que se propagan de manera natural, sus raíces crecen de forma horizontal, con un

espesor entre 5 y 10 cm y se saturan completamente. Su peso puede superar los 180 kg/m² y es mucho más ligera.

Paneles: Son muy económicos. La ventaja de que sólo requieren ser regados húmedos y sembrar la semilla de pastos, flores etc. Esta ventaja de mantener, el problema de las partes se pueden conservar.

Estos espacios verdes nos traerán los siguientes beneficios:

- Incrementar la producción de oxígeno y filtrar contaminantes, y
- 1m² de pasto genera el equivalente a la respiración por una persona en todo un día.
- Reducir la temperatura de la casa 3° C, evitando el uso de aire acondicionado, para reducir el calentamiento global.



- Genera un micro clima que atrae a insectos y pájaros.
- Protege la biodiversidad.
- Filtra contaminantes del agua de lluvia.



Hoy en día, la conservación y el cuidado del medio ambiente, el equilibrio ecológico y la sustentabilidad son temas de vital importancia. En este artículo sabremos cómo apoyar con un granito de arena esta actitud.

Seguramente hemos escuchado hablar de

ES,
IENTE



s y nos hemos
en?, ¿para qué
Aquí trataremos
ción al respecto.

espacio creado
departamentos
de plantas. La
en los ochentas y
tipos de azoteas

una mayor
ca, de tiempo
albergar una
plantas y flores,
tierra de 30cm o
para estructuras
en pesos de entre
demás requieren

menor cuidado y
a su elaboración
e utilizan plantas
nera natural, sus
horizontal, con un

espesor entre 5 y 10 cm. Su peso máximo completamente saturado de agua, no supera los 180 kg/m², por lo que es la más ligera.

Panёles: Son muy económicos y tienen la ventaja de que sólo hay que mantenerlos húmedos y sembrar la semilla de hortalizas, pastos, flores etc. Esta es la más sencilla de mantener, el problema es que no en todas partes se pueden conseguir estos paneles.

Estos espacios verdes en azoteas o techos nos traerán los siguientes beneficios y ventajas:

- Incrementar la producción de oxígeno, y filtrar contaminantes, y CO₂ del aire.
- 1m² de pasto genera oxígeno requerido por una persona en todo el año.
- Reducir la temperatura en el interior de la casa 3° C, evitando el uso del aire acondicionado, para no contribuir al calentamiento global.



- Genera un micro ecosistema controlado, porque habiendo muchas plantas, hay insectos y pájaros.
- Protege la biodiversidad en zonas urbanas.
- Filtra contaminantes y metales pesados del agua de lluvia.

- Cultivar verduras, frutas y flores.
- Prolonga la vida del techo.
- Actúan como barrera acústica, el suelo bloquea los sonidos de baja frecuencia y las plantas los de alta frecuencia.

El mantenimiento es de suma importancia para tu azotea, ya que es importante que permanezca en óptimas condiciones, para conseguir esto son necesarios los siguientes componentes:

- Impermeabilizante Antiraíz: Es una capa de impermeabilizante especial que impide que las raíces de la vegetación puedan dañarlo.
- Aislante: Protege la losa del calor y frío en exceso.
- Filtro: Evita que el sustrato se erosione con el agua
- Sustrato: Es el medio en el cual crece la planta (tierra especial)
- Vegetación: Puede ser casi cualquier planta.



Es importante que antes de poner manos a la obra, consultemos a un especialista para que nos ayude a verificar la capacidad de carga estructural del espacio a naturalizar.

Redacción: J.C.

CUIDADO CON EL GASTO HORMIGA

Redacción: Eduardo Castañeda



A finales de la quincena muchos nos preguntamos, ¿dónde quedó nuestro dinero?, porque aún llevando una lista de nuestros gastos, quincenales o mensuales, donde resultaba que teníamos un dinerito de más, no sabemos exactamente dónde se nos escapó. Este es precisamente el llamado "gasto hormiga", que no es más que la suma de aquellas pequeñas compras constantes e innecesarias (que muchas veces podrían ser antojos) que extralimitan nuestro presupuesto contemplado. Por ejemplo el gasto diario para el café, el panecito, los cigarrillos, el refresco, las papas de la tarde, comer en la calle, propinas, etc., son algunos ejemplos de los más

comunes de ese "gasto hormiga" que podríamos evitar, que al igual que una pequeña hormiga no nos puede hacer mucho daño, a lo mucho sacarnos una roncha, ¡pero qué tal 50 mil hormigas!

La mayoría no nos damos cuenta que al hacer estos pequeños gastos como costumbre diaria y muchas veces innecesaria, se convierte en una gran fuga de dinero, que al acumularse al final de nuestras quincenas, nos provocan apuros económicos. Para ejemplificar esto, hicimos una lista de los gastos llamados hormiga que podríamos suprimir con un poco de esfuerzo.

Qué y costo aprox.	Semanal	Mensual	Anual
Atole 2-\$9.00	\$18.00	\$72.00	\$864.00
Refresco 5-\$8.00	\$40.00	\$240.00	\$2,880.00
Papas 3-\$6.00	\$18.00	\$72.00	\$864.00
Cigarrillos 1 cajetilla-\$38.00	\$38.00	\$152.00	\$1,824.00
Café 3-\$9.00	\$27.00	\$108.00	\$1,296.00
Pan dulce 5-\$8.00	\$40.00	\$160.00	\$1,920.00
TOTALES	\$181.00	\$724.00	\$8,688.00

Tiempo de la inversión	Inversión anual	Monto acumulado al final del plazo
Inversión en 2 años	\$8,688.00	\$17,376.00
Inversión en 5 años	\$8,688.00	\$43,440.00
Inversión en 10 años	\$8,688.00	\$86,880.00

La forma de saber aproximadamente se estos que parecen por llevando el control a semana, el cálculo s

Ahora que hemos "pequeño gran gasto ¿pero cómo hacer plan de ahorro a largo plazo para hacer, como por semana, unas buen guardadito para el B no?, comprarte un c

Como podrás darte de los gastos que van eran "pequeños antojos alimenticios y cansa a largo plazo hasta poco de peso y me calidad de vida. ☺





ormiga" que
 gual que una
 puede hacer
 sacarnos una
 nil hormigas!

s cuenta que
 gastos como
 muchas veces
 en una gran
 acumularse
 incenas, nos
 micos. Para
 s una lista
 hormiga que
 un poco de

versión actual	Monto acumulado al final del plazo
88.00	\$17,376.00
88.00	\$43,440.00
88.00	\$86,880.00

buzón ABIERTO

La forma de saber cuánto dinero aproximadamente se nos va a causa de estos que parecen pequeños gastos, es llevando el control de los mismos; por semana; el cálculo sería más exacto.

Ahora; que hemos detectado ese "pequeño gran gasto" hay que evitarlo, ¿pero cómo hacerlo? realizando un plan de ahorro a corto, mediano y largo plazo para lo que queremos hacer, como por ejemplo: un fin de semana, unas buenas vacaciones, un guardadito para el Buen Fin, y ¿por qué no?, comprarte un carrito.

Como podrás darte cuenta, la mayoría de los gastos que vaciaban tus bolsillos eran "pequeños antojos", en su mayoría alimenticios y cancelándolos, incluso a largo plazo hasta podrás perder un poco de peso y mejorar aún más tu calidad de vida. 🍷



buzón ABIERTO

MÁS DE CINCO MILLONES DE MEXICANOS, ADICTOS... ¡AL TRABAJO!



Redacción: Vicente Ramos

Parece mentira, estimados lectores, pero así como hay adicciones a sustancias tóxicas, como el tabaco, alcohol, cemento, thiner, marihuana y a todo un amplio abanico de alotrópicos, también existen adicciones que no necesariamente tienen que ver con estimulantes químicos, sino con actividades de las cuales los humanos se vuelven dependientes. En estas se pueden incluir el juego, las apuestas, el sexo y ¿sabe cuál otra, que en últimas fechas está ganando terreno? ¡El trabajo!

Efectivamente, aunque increíble, el trabajo puede ser una adicción y no necesariamente por responsabilidad, necesidad de ganar más dinero, o por quedar bien con el jefe, sino como una reacción psicológica del individuo que la padece por cubrir otros aspectos de los que carece, sobre todo la falta de cariño y una muy baja autoestima e inseguridad que lo hace caer en rutinas laborales para olvidar su entorno inmediato. Pero veamos más de esta singular información.

Según estudios de la Universidad Nacional Autónoma de México, más del ocho por ciento de mexicanos, cifra superior a los cinco millones de habitantes, tienen una dedicación excesiva al trabajo, no sólo durante la jornada laboral, sino también en su tiempo libre, lo cual a largo plazo les puede generar problemas graves de salud.

La institución añadió que un signo para saber si una persona es adicta o no al trabajo, es contar el número de horas que dedica a éste; es decir, que alguien que labore más de 12 horas al día, o 60 a la semana, es probablemente un adicto al trabajo.

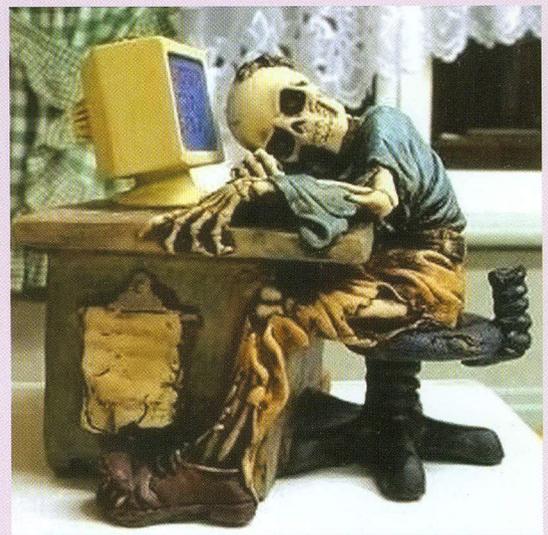
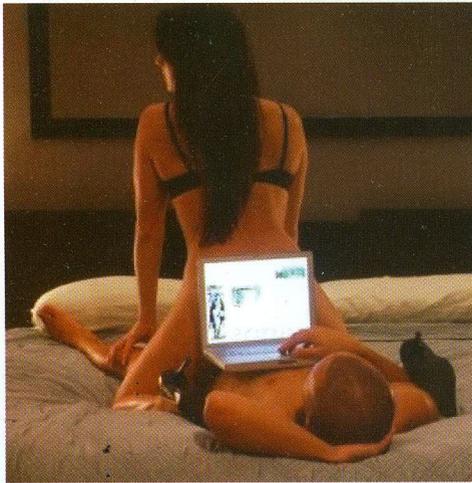
El académico de la facultad de psicología de la UNAM, Rodrigo Peniche Amante, explica que esta patología se considera igual de dañina que la ingesta desmedida de alcohol u otro tipo de sustancias perjudiciales a la salud, ya que las personas empiezan a desligarse de otras actividades importantes, incluyendo el descanso y la convivencia familiar.



El especialista un... que entre las ca... provoca esta adicció... vasculares, endócrin... o dermatológicos... dice Rodrigo Peniche... documentados de... cáncer. Quienes p... laboral son person... desgastadas y al cabo... desempeñarán su trab... porque es inevitable... la insatisfacción. "Ad... productivos".

El estudio de la UN... quien padece esta ad... a poner límites a su a... y evitar, fuera de h... celulares o cualquie... lo pudiera mantener... trabajo.

¿Interesante, verdad?... lector, un adicto al tra...



dad Nacional del ocho por superior a los s, tienen una o, no sólo sino también a largo plazo as graves de

n signo para dicta o no al ero de horas que alguien s al día, o 60 ente un adicto

de psicología íche Amante, se considera ta desmedida se sustancias ya que las arse de otras ncluyendo el amiliar.

El especialista universitario apunta que entre las consecuencias que provoca esta adicción están problemas vasculares, endócrinos, respiratorios o dermatológicos graves, incluso, dice Rodrigo Peniche, que hay casos documentados de predisposición al cáncer. Quienes padecen adicción laboral son personas que terminan desgastadas y al cabo de dos o cinco años desempeñarán su trabajo con desánimo, porque es inevitable el agotamiento y la insatisfacción. "Además, dejan de ser productivos".

El estudio de la UNAM recomienda a quien padece esta adicción que aprenda a poner límites a su actividad profesional y evitar, fuera de horarios, el uso de celulares o cualquier otro medio que lo pudiera mantener conectado con su trabajo.

¿Interesante, verdad? ¿Es usted, amable lector, un adicto al trabajo? 🤖

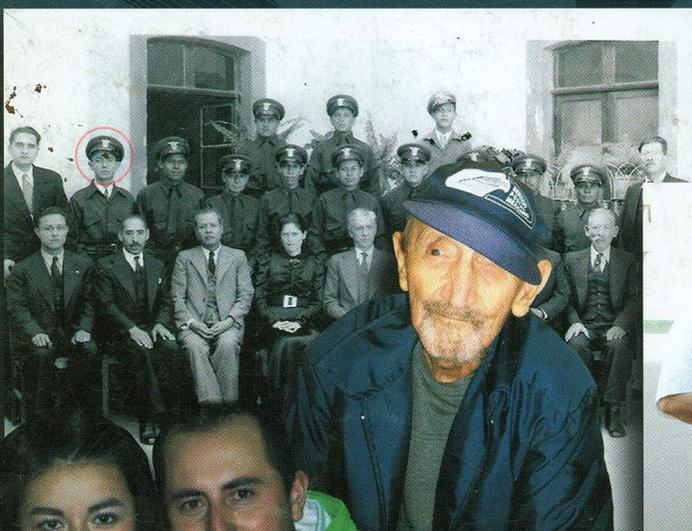
Hacer del hogar una extensión de la oficina, es un hecho muy común que es considerado como síntoma de la adicción al trabajo

Entre los síntomas o signos de una persona que es adicta al trabajo y se ha convertido en el centro principal de la vida y a veces el único, son:

- El no cumplir con las horas establecidas para el trabajo.
- Tener escaso o nada de tiempo libre para descansar y cuando se tiene la persona se siente incómoda.
- El hacer del hogar la extensión de la oficina, llevando trabajo a casa.
- El no tener motivos de conversación que no sean asuntos de trabajo.
- El vivir con constante tensión, temor y angustia por el trabajo.
- El llenar los tiempos libres con otro tipo de actividades, que no son relajantes o recreativas.
- El presionar a los subordinados constantemente.
- El acudir al trabajo a pesar de estar enfermo o tener alguna urgencia personal.
- El no tomar vacaciones o días festivos a los que se tienen derecho.
- El acostarse pensando en los pendientes del día siguiente o despertarse durante la noche, con la inquietud de alguno de ellos, que obviamente en ese momento no se va a poder solucionar.
- El abandono familiar y el no darse tiempo para de repente abandonar el trabajo por algún compromiso personal.

Buzón Abierto

Agradece a todos nuestros compañeros que con sus historias, experiencias, anécdotas, comentarios y consejos, han participado y enriquecido cada uno de nuestros números haciéndolos más interesantes.



Por
su
colaboración ...

¡GRACIAS!