

No. 45 • Julio 2014

EJEMPLAR GRATUITO • Año 4

buzón

ABIERTO



TEQUILA

JALISCO

Sumario⁺

Editorial	3	Revisión del Contrato Colectivo de Trabajo
Con destino a:..	4	Tequila, símbolo de mexicanidad en el mundo.
Sello Humano	7	Jorge Galván encarno fielmente al cartero.
Joyas Filatélicas	10	Joyas Filatélicas de México para el mundo.
Rumbo Postal	12	Régimen del artículo décimo transitorio. • Celebran su día madres y padres jubilados. • El Sindicato Nacional con satisfacción, entrega premios a madres trabajadoras de "Correos de México". • En beneficio de los trabajadores de base y sus familias. • Un destinatario especial. • Visita de trabajadores y sus familias al parque ecológico "Flor del Bosque".
Familia Postal	15	
Valor de Palabra	23	• La silla del águila. El poder en un escenario político futurista. • Depresión en el trabajo.
Sabías que...?	26	Ludopatía. La vida en un "volado".

Con enorme satisfacción nos dirigimos a ustedes para informarles que el Contrato Colectivo de Trabajo, documento de gran importancia que sepan que no existe retroceso en nuestros derechos como trabajadores y las cláusulas.

A continuación les detallamos las modificaciones:

- Se reconoce dentro del texto de la cláusula 40 (No opera el resguardo de plaza en adecuación de puestos).

- Al nuevo personal que ingrese a los puestos de trabajo, estos trabajadores serán contratados en forma definitiva, según el Contrato Colectivo de Trabajo. Ahora bien, los trabajadores que son cambios de adscripción o reasignaciones p...

- Se han incluido en la cláusula 40 del sindicato, así como de los préstamos perso...

- A fin de clarificar el registro de asistencia del trabajador, en la cláusula 80 se especifica el registro autorizado.

- Mención aparte merece el incremento...

PRESTACIÓN
Vales de Día de Reyes.
Gratificación del Día de las Madres.
Vales de ayuda de útiles escolares.
Gratificación del Día del Cartero y Empleado de Correos.
Ayuda para pago de guarderías o estancias infantiles.
Incentivo en numerario de Fin de Año.
Bono de alimentos (que antes se pagaba mensualmente y que actualmente es anual).
Medida de Fin de Año.

*Es importante que tomen en consideración que las cifras...

Por lo que respecta a la ayuda para pago de guarderías o estancias infantiles por parte del ISSSTE en razón de que no existe su monto.

La prestación de Bono de Alimentos, ha sido pagada por quincena de agosto, esto en razón de que por su monto de licitación que se encuentran obligadas a realizar.

- En la cláusula 85 se autorizó un aumento de servicios, pasando de 80 a 90 días de salario.

Por otra parte, también es imprescindible señalar que el cambio que se ha realizado es el siguiente:

CONTRATO ANTERIOR

Cláusula 8.- Se considera como personal de confianza al que puede formar parte del Sindicato, y que corresponde todo aquél que realice funciones de dirección, supervisión o que desempeñe trabajos de confianza en el Organismo en términos del Artículo 9 de la Ley Federal del Trabajo.

Para determinar los puestos de confianza las partes contratantes, el Gobierno Federal y el Sindicato.

En la formulación, aplicación y actualización del Contrato Colectivo de Trabajo, el Organismo, participarán conjuntamente la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado y el Sindicato.

En este rubro, el sindicato hasta la fecha ha realizado las negociaciones más recientes, en breve, se...

Respecto al incremento salarial de este año, según lo establecido en la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado, que sin duda se otorgará a los trabajadores que sea de nuestro conocimiento lo antes señalado.

buzón ABIERTO

Buzón Abierto

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



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero
C.P. 06300 Deleg. Cuahutémoc

buzon_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 128

Responsable de Sección

Jazmín Martín Mawy
Ricardo Flores Lia
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, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

Con enorme satisfacción nos dirigimos a ustedes, para informarles que se llevó a cabo la revisión del Contrato Colectivo de Trabajo que rige nuestras relaciones laborales con el Servicio Postal Mexicano, documento del que somos titulares desde su creación, el cual fue firmado el pasado jueves 28 de junio del año actual, y depositado en la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje el día 29 del mismo mes y año, y su entrada en vigor es a partir del 1° de julio de 2012; es de suma importancia que sepan que no existe retroceso alguno en cuanto a nuestras prestaciones y conquistas laborales, más bien se reafirman y se salvaguardan nuestros derechos como trabajadores y las cláusulas que se modificaron son en beneficio de todos nuestros representados a nivel nacional.

A continuación les detallamos las modificaciones a favor de todos los trabajadores de base, en este importante documento normativo, y que son:

- Se reconoce dentro del texto de la cláusula 13, la figura del resguardo de plaza de base, esto, en caso de pasar a ocupar una plaza de confianza (No opera el resguardo de plaza en adecuaciones presupuestales, es decir, en la conversión de una plaza de base a confianza).
- Al nuevo personal que ingrese cubriendo licencias sin goce de sueldo, o bien, en plaza sujeta a resolución judicial por rescisión laboral, únicamente estos trabajadores serán contratados en forma individual, es decir, como interinos o provisionales, lo cual se encuentra contemplado en la cláusula 15 del Contrato Colectivo de Trabajo. Ahora bien, los nuevos trabajadores que ingresen en plazas de base definitivas, tendrán que firmar solamente su nombramiento (Formato Único de Movimientos de Personal FUMP). El FUMP, también deberá firmarse para actualizar los movimientos de que sea objeto el trabajador, como son cambios de adscripción o renivelaciones por movimiento escalafonario.
- Se han incluido en la cláusula 40 del Contrato Colectivo de Trabajo, las retenciones que se realizan por los seguros colectivos contratados a través del sindicato, así como de los préstamos personales realizados también a través del mismo, esto para tener mayor precisión y transparencia al realizarlos.
- A fin de clarificar el registro de asistencia, en la cláusula 60 se detalla la forma en que el trabajador deberá registrarla, así mismo y para protección del trabajador, en la cláusula 80 se especifica que para el disfrute de vacaciones se les deberá entregar por anticipado el formato de incidencias debidamente autorizado.
- Mención aparte merece el incremento de algunas de las prestaciones estipuladas en la cláusula 84, las cuales quedan de la siguiente manera:

PRESTACIÓN	CONTRATO ANTERIOR	CONTRATO ACTUAL
Vales de Día de Reyes.	2 días de salario mínimo general. (\$124.00)*	5 días de salario mínimo general. (\$311.65)*
Gratificación del Día de las Madres.	9 días de salario mínimo general. (\$ 560.97)*	12 días de salario mínimo general. (\$ 747.96)*
Vales de ayuda de útiles escolares.	4.5 días de salario mínimo general. (\$ 280.48)*	7 días de salario mínimo general. (\$ 436.31)*
Gratificación del Día del Cartero y Empleado Postal.	16 días de salario mínimo general. (\$ 997.28)*	19 días de salario mínimo general. (\$ 1,184.27)*
Ayuda para pago de guarderías o estancias infantiles.	3 días de salario mínimo general al mes. (\$186.99)*	6 días de salario mínimo general al mes. (\$373.98)*
Incentivo en numerario de Fin de Año.	17.5 días de salario mínimo general. (\$1090.77)*	20 días de salario mínimo general. (\$1,246.60)*
Bono de alimentos (que antes se pagaba mensualmente y que actualmente es anual).	10.5 días de salario mínimo general. (\$654.46)*	15.5 días de salario mínimo general. (\$966.11)*
Medida de Fin de Año.	No estaba contemplada	Medida de Fin de Año que el Gobierno Federal otorgue a los trabajadores al servicio del Estado, conforme a los montos y lineamientos que, para efecto llegare a establecer la Secretaría de Hacienda y Crédito Público con la FSTSE.

*Es importante que tomen en consideración que las cifras que se encuentran entre paréntesis, son sólo como ejemplo tomando para ello el monto actual del salario mínimo general vigente en la zona geográfica "A".

Por lo que respecta a la ayuda para pago de guarderías o estancias infantiles, ésta se otorgará también a las trabajadoras que no cuenten con dicho servicio por parte del ISSSTE en razón de que no exista el mismo en la localidad donde lo requiera la trabajadora. Es un logro significativo, puesto que se ha duplicado su monto.

La prestación de Bono de Alimentos, ha sido pagada normalmente en la segunda quincena de julio, sin embargo, por este único año, se pagará en la primera quincena de agosto, esto en razón de que por ser una prestación pagada en vales de despensa y debido al incremento que se realizó en la misma, en el proceso de licitación que se encuentran obligadas a realizar las autoridades del Organismo, se tuvo que ampliar el lapso de tiempo arriba mencionado.

- En la cláusula 85 se autorizó un incremento en la gratificación de años cumplidos, para los trabajadores que cumplan 40, 50 y 60 años de servicios, pasando de 80 a 90 días de salario tabular.

Por otra parte, también es imprescindible señalar que en relación con los trabajadores de confianza, a quienes se les ha salvaguardado en cuestión económica, el cambio que se ha realizado es el siguiente:

CONTRATO ANTERIOR	CONTRATO ACTUAL
Cláusula 8.- Se considera como personal de confianza y en consecuencia no puede formar parte del Sindicato, y que corresponde designarlo al Organismo, todo aquél que realice funciones de dirección, inspección, vigilancia o fiscalización o que desempeñe trabajos personales del patrón dentro del Organismo en términos del Artículo 9 de la Ley. Para determinar los puestos de confianza las partes se sujetan a los Catálogos Generales de Puestos del Gobierno Federal y los propios del Organismo. En la formulación, aplicación y actualización del Catálogo de Puestos del Organismo, participarán conjuntamente la Dirección General del propio Organismo o los servidores públicos a quienes se encomiende esa función y el Sindicato.	Cláusula 8.- Los trabajadores de confianza estarán excluidos del ámbito de aplicación de este Contrato, con excepción de las medidas protectoras del salario y de las prestaciones económicas e incentivos extraordinarios de naturaleza económica incluidos en este contrato con los que actualmente cuentan. Se considera como personal de confianza y en consecuencia no puede formar parte del Sindicato, y que corresponde designarlo al Organismo, todo aquél que realice funciones de dirección, inspección, vigilancia o fiscalización o que desempeñe trabajos personales del patrón dentro del Organismo en términos del Artículo 9 de la Ley. Para determinar los puestos de confianza las partes se sujetan a los Catálogos Generales de Puestos del Gobierno Federal y los propios del Organismo. En la formulación, aplicación y actualización del Catálogo de Puestos del Organismo, participarán conjuntamente la Dirección General del propio Organismo o los servidores públicos a quienes se encomiende esa función y el Sindicato.

En este rubro, el sindicato hasta la fecha ha logrado la basificación de aproximadamente 800 trabajadores que realizan funciones operativas, y derivado de las negociaciones más recientes, en breve, serán **basificados alrededor de otros 300 trabajadores de confianza con funciones de naturaleza operativa.**

Respecto al incremento salarial de este año, solamente esperamos el anuncio oficial que deban dar la Secretaría de Hacienda y Crédito Público conjuntamente con la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado, para hacerlo de su conocimiento, así también lo que se refiere al ya tradicional Bono Sexenal, que sin duda se otorgará a los trabajadores al servicio del estado y por ende a los trabajadores del Servicio Postal Mexicano; reiteramos que una vez que sea de nuestro conocimiento lo antes señalado, estaremos informándoles puntualmente sobre los alcances líquidos de estos merecidos beneficios.



BIENVENIDO A TEQUILA



Legar a Tequila, Jalisco, es embelesarse con el azul profundo que forman los plantíos de agave en las serranías que circundan esta maravillosa ciudad tapatía. El agave recibe al visitante a manera de anfitrión natural, origen de la bebida tradicional, orgullosamente mexicana, que ha puesto a nuestro país muy en alto en todo el mundo. Pero no todo en esta ciudad es tequila, sino también, es un referente turístico del Estado de Jalisco con mucha historia y tradiciones. Los invitamos a un recorrido por este rincón mexicanísimo.

Tequila, significa "Lugar de Tributos". Es un pueblo mágico formado por relieves y pocas tierras planas, sus pobladores originales fueron de las etnias chichimeca y otomí. Fue fundado el 15 de abril de 1530, bajo el nombre de Santiago de Tequila, por frailes franciscanos, comandados por Juan Calero. Se sabe que en 1600, Pedro Sánchez de Tagle crea la primera destilería de bebida de agave, el cual ya se consumía pero sin destilar y de esta forma, nació la primera fábrica de tequila.

**TEQUILA,
SÍMBOLO DE
MEXICANIDAD
EN EL MUNDO**



Tequila, ofrece a importante conjunto históricos, dedicados sus personajes más i la Plaza de Armas, ha sido remodelada Santiago Apóstol, qu XVII, el Santuario edificado en 1960. Virgen de Guadalupe los Desamparados, e Santa Cruz y la Qui merece un comentario amplio jardín exterior cantera, sus andadores decorada con motivo cristo.



Plaza de Armas

Tequila, ofrece al visitante un importante conjunto de monumentos históricos, dedicados a la memoria de sus personajes más ilustres; destacan, la Plaza de Armas, que actualmente ha sido remodelada, el templo de Santiago Apóstol, que data del siglo XVII, el Santuario de Guadalupe, edificado en 1960 en honor a la Virgen de Guadalupe, la Capilla de los Desamparados, el Santuario de la Santa Cruz y la Quinta Sauza, quien merece un comentario especial, por su amplio jardín exterior con fuentes de cantera, sus andadores y una cruz atrial decorada con motivos de la pasión de cristo.

Tal vez de las fiestas tradicionales que se llevan a cabo en esta ciudad, su Feria Nacional sea la que aglutine al mayor número de visitantes quienes se deleitan con el auténtico sabor mexicano, tanto de sus bebidas, como de su música y por supuesto, de su comida. Los mariachis durante esta fiesta son el marco distintivo a la esencia jalisciense.

La cocina típica de Jalisco se extiende a todas y cada una de sus regiones, de tal modo que en "Tequila", el visitante podrá disfrutar de una auténtica birria, de un buen pozole, además de unas buenas enchiladas, todo acompañado, desde luego, con unos tragos de tequila.



Campos de Agave

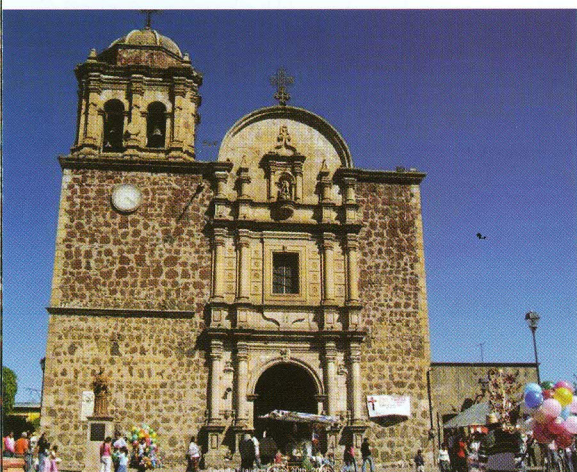
Su artesanía típica incluye la elaboración de objetos alusivos a la producción de la bebida, tales como barrilitos, castañas, ánforas forradas con piel de cerdo, así como hermosos artículos de piel.

¡No deje de visitar Tequila, Jalisco!
¡Salud! 🍷

Redacción: Vicente Ramos



Tranvía turístico "El Barril"



Iglesia de Santiago Apóstol



Molino de Agave

buzón ABIERTO

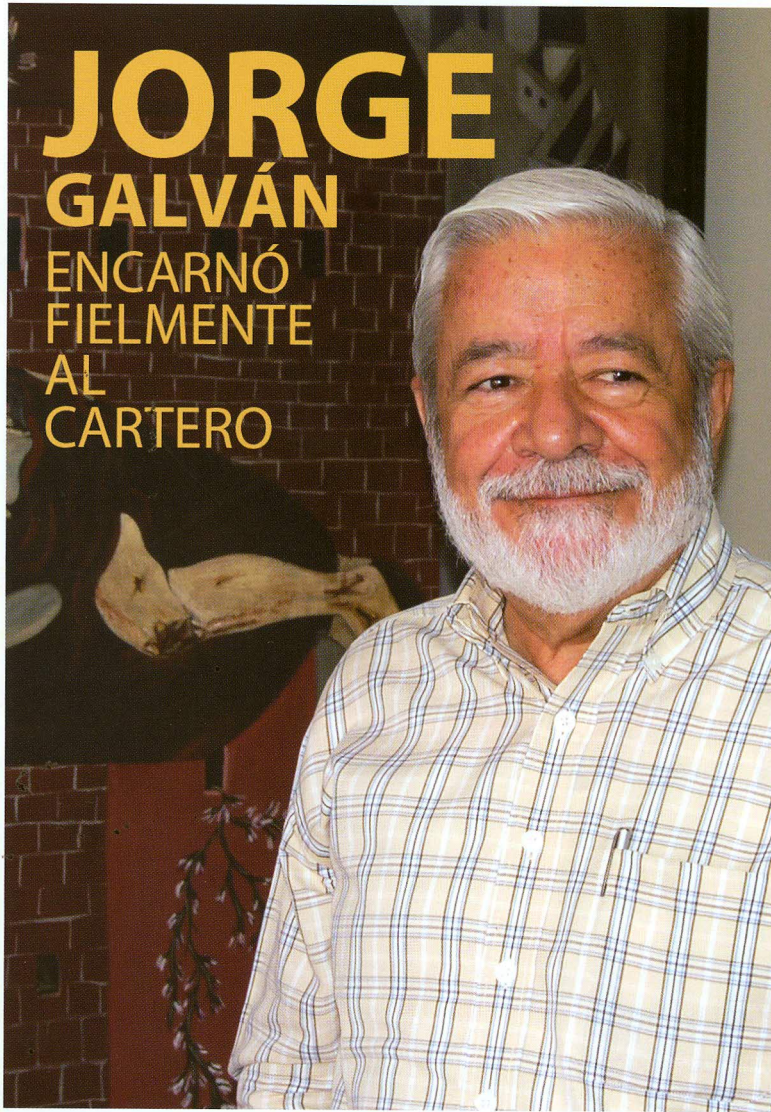
JORGE GALVÁN
ENCARNÓ
FIELMENTE
AL
CARTERO

En los 116 años mexicano (1896), cartero, a sido in más de tres ocasiones cinematográfica nacional Jorge Galván, en el film (2011), logra dar el su público al que se le sigue su trabajo, calidad de se amigable con la gente colonias, rancherías y ofrece su actividad a director de escena y Galván, con una experiencia

buzón ABIERTO

JORGE GALVÁN

ENCARNÓ FIELMENTE AL CARTERO



60 años, como histrión teatral, trayectoria iniciada en 1952; y desde hace 18 años en los sets de cine, poseyó el profesionalismo, la habilidad y capacidad para encarnar fielmente al cartero, que sin importar brechas, laderas y caminos intransitables, llega a entregar la correspondencia postal a los cientos de habitantes que viven en caseríos y aldeas, asentadas en las sierras y montañas de México.

Jorge Galván con un haber de 200 puestas en escena; como dramaturgo ha publicado ocho obras. Además por su participación en la película "Por si no te vuelvo a ver", recibió el Ariel, la Diosa de Plata, El Heraldo en 1998, también, obtuvo el Premio Sogem, en 1985; el Premio Nacional de Literatura Conaculta-INBA en la rama teatral, en 1990 y el Premio Sergio Magaña de la Asociación de Periodistas

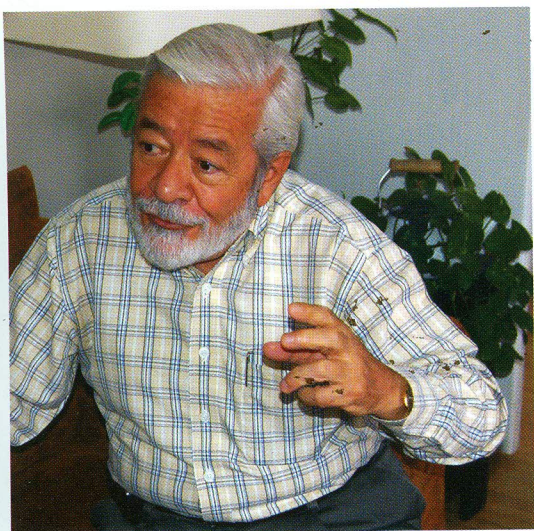
Teatrales, en el 2001, nos permitió, en exclusiva, conocer su experiencia al interpretar a un cartero, al viejo cartero Teo, de la película "Cartas a Elena".

- Señor Jorge Galván, al desempeñar el papel de un cartero en dicha película ¿Cómo sintió su personaje, hasta dónde se compenetró con la actividad del cartero rural?

"El cartero rural, es un personaje entrañable, porque no solamente es un simple cartero, es alguien más en la vida

En los 116 años que tiene el cine mexicano (1896), el personaje del cartero, a sido interpretado en no más de tres ocasiones en la historia cinematográfica nacional. La actuación de Jorge Galván, en el filme "Cartas a Elena" (2011), logra dar el sentido del servidor público al que se le sigue reconociendo por su trabajo, calidad de servicio y disposición amigable con la gente de los barrios, colonias, rancherías y pueblos, donde ofrece su actividad ancestral. El actor, director de escena y dramaturgo, Jorge Galván, con una experiencia a cuestas de

buzón ABIERTO



de la gente que no sabe leer ni escribir, se convierte en parte de la familia; les lee sus cartas y hasta les ayuda a escribirlas; además recibe el dinero para los timbres que religiosamente pegará en el sobre y lo depositará en el buzón de la oficina postal de la cabecera municipal.

"El cartero rural tiene otra connotación, por el aislamiento de las comunidades que tenemos en un país con más de dos mil municipios, resulta un trabajo muy pesado; se necesitaba, de una condición física realmente casi de atleta; quizá antes hacían grandes recorridos a pie; tenían que gastarse muchos pares de zapatos; después empezaron las bicicletas y ahora están hasta motorizados.

"El cartero siempre ha sido como un hilo conductor de los acontecimientos de las familias que se comunican a través de las cartas con los que están ausentes o los que viven en el mismo país, pero a una distancia mayor".

- Después de haber interpretado a este personaje, ¿desde su perspectiva como ve a los carteros cuándo se los encuentra en la calle?

"Yo pertenezco a una generación que por

mi edad teníamos, obviamente, en una muy alta estima al cartero, porque lo mismo era portador de buenas nuevas noticias, que dolorosas o pésimas noticias. Sin embargo, es un personaje que siempre es recibido con alegría, salvo que uno esté en espera de malas noticias o de un desenlace fatal, pero en la mayoría de las veces nos pone en contacto con nuestros seres queridos que por razones de trabajo se han tenido que ausentar, entonces al escuchar el famoso silbato, inmediatamente despertaba la inquietud en el entorno familiar y salía la gente, prácticamente corriendo.

"En lo personal le comento que mi madre murió hace 32 años, no conservo de ella muchas cartas, pero las que guardo es como estarla viendo, y entonces, mire que cosa tan especial, asocio mi persona con la persona de mi madre, y el intermediario siempre era un cartero.

Así, con la amabilidad que refleja fielmente en su persona, nos despedimos de este importante hombre de teatro, sencillo, honesto al hablar y siempre agradecido con la labor de nuestros compañeros carteros. ☺

Redacción: Ricardo Flores



buzón ABIERTO



Jorge Galván



En "El Gran Teatro del Mundo",
Drama del Siglo de Oro, E

buzón ABIERTO

na muy
mo era
s, que
nbargo,
ecibido
espera
e fatal,
os pone
dos que
do que
famoso
aba la
salía la

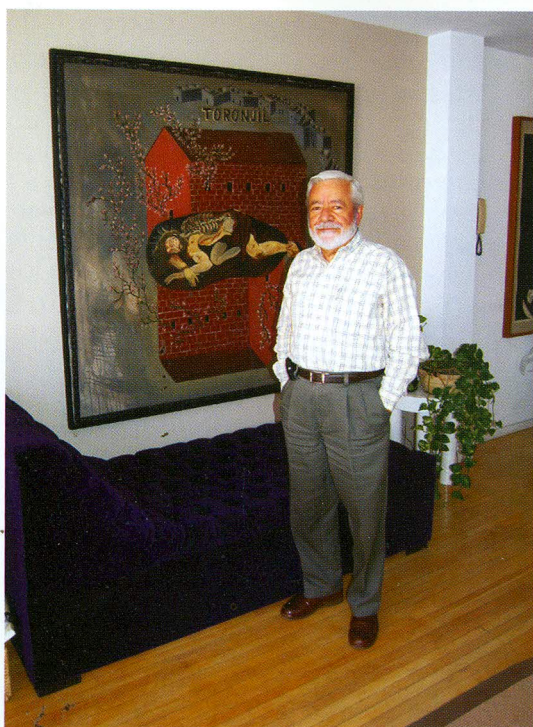
madre
de ella
ardo es
nre que
na con
mediario

elmente
de este
encillo,
adecido
pañeros

ardo Flores



n ABIERTO



Jorge Galván 2012



Con Elsie Murillo en "Estamos a Mano" (1955)



En "El Gran Teatro del Mundo", de Calderón (Festival de Drama del Siglo de Oro, El Paso, Texas, 1989)



Con Martha Papadimitriou, su hija, en "Vestir al Desnudo"



"Las Bacantes" de Eurípides

Julio 2012

JOYAS FILATÉLICAS DE MÉXICO PARA EL MUNDO

Redacción: Ricardo Flores

Correos de México pone en relieve importantes celebraciones, festividades y temas de México y el mundo, que por su trascendencia resultan de suma importancia, para que el público en general las conozca, a través de las series de estampillas postales conmemorativas, que ha emitido desde principios del presente año. Mismas que puso a disposición de los usuarios, filatelistas y público interesado.

MÉXICO Y COREA. Para conmemorar el 50 aniversario de la instauración de las relaciones diplomáticas entre México y Corea en 1962, en el mes de enero, se realizó la ceremonia de cancelación del Primer Día de Emisión de la estampilla postal "Emisión Conjunta Ballena Gris". Se eligió la figura de la ballena gris, como muestra del valor que los dos países dan al patrimonio natural de la humanidad.



BIOÉTICA. "El XX Aniversario de la Creación de la Comisión Nacional de Bioética", mereció una estampilla conmemorativa, en marzo pasado. En un país como es México, el tema de la bioética (Aplicación de la ética a las ciencias de la vida), es un tema sustancial al buen desempeño del servicio médico, de los hospitales públicos y privados y sobre todo es un asunto que atañe tanto a los profesionales de la medicina, como principalmente a los pacientes.



UNIDOS CONTRA LA TRATA DE PERSONAS. El 29 de marzo, se canceló el timbre postal especial "Unidos contra la trata de personas". Este delito lastima profundamente a las familias y a la sociedad. La trata arrebató a millones de personas de sus familias.



MÉXICO - BRASIL COMIDA TRADICIONAL. Brasil y México plasmados en las estampillas presentan una de las formas en que preparan platillos. México con su tradicional pozole, acompañado de rábanos y agua de Jamaica y el Milho o Mandioca, de Brasil sobre una mesa de café tradicional con las orejas del maíz y la raíz de yuca. Estampillas emitidas en junio.



DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN. En diciembre de 2011, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 21 de marzo como el Día Mundial del Síndrome de Down para concienciar sobre esta enfermedad. El Síndrome de Down es una condición genética que afecta a las razas y niveles económicos, que aproximadamente uno de cada 700 nace con este trastorno. Correos de México emitió en el pasado una estampilla para conmemorar y necesidades que el Síndrome de Down requiere.



EL LOBO GRIS CIENTO POR CIENTO. Entre las principales estampillas correspondiente a la extinción del lobo gris mexicano. Por miles de años, el lobo gris ha sido el más ampliamente distribuido de los lobos del mundo. Se les ha perseguido mediante cacería ilegal y por el uso de venenos. Pero su comportamiento en jauría le ha permitido sobrevivir desde el Artico hasta México. Emitida en el



Joyas Filatélicas

en relieve
braciones,
México y el
cia resultan
el público
de las series
emorativas,
del presente
ción de los
eresado.

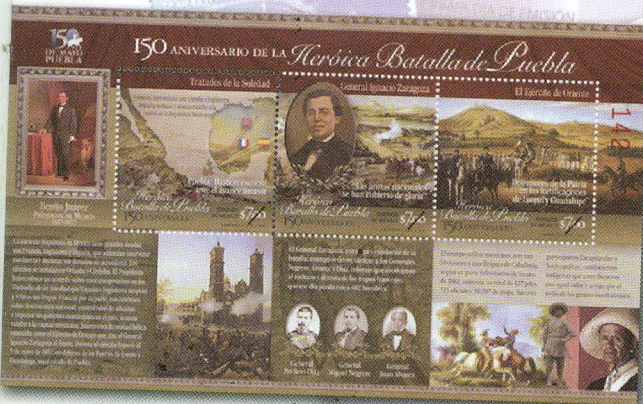
0 aniversario
máticas entre
de enero, se
el Primer Día
ón Conjunta
ballena gris,
aíses dan al



El 29 de
al "Unidos
ito lastima
ad. La trata
hiliás.



DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN.- En diciembre de 2011, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 21 de marzo Día Mundial del Síndrome de Down para unificar la lucha contra esta enfermedad. El Síndrome de Down afecta a todas las razas y niveles económicos por igual y se calcula que aproximadamente uno de cada 1,000 bebés nace con este trastorno. Correos de México emitió en marzo pasado una estampilla para concientizar la existencia y necesidades que el Síndrome de Down provoca.



A 150 AÑOS DE LA BATALLA DE PUEBLA.- En mayo pasado, se emitió una estampilla en conmemoración de la Batalla de Puebla, un acontecimiento librado el 5 de mayo de 1862 en las cercanías de la ciudad poblana, entre los ejércitos de la República Mexicana, bajo el mando de Ignacio Zaragoza y el Segundo Imperio Francés, dirigido por Charles Ferdinand Latrille, conde de Lorencez, durante la segunda intervención francesa en México.

EL LOBO GRIS CIEN POR CIENTO MEXICANO.

Entre las principales estampillas postales sobresale la correspondiente a la extinción del Lobo Gris, cien por ciento mexicano. Por miles de años fueron los animales más ampliamente distribuidos sobre la tierra después del ser humano. Se les ha perseguido, principalmente mediante cacería ilegal y por medio de campañas de envenenamiento. Pero su fuerza, inteligencia y comportamiento en jauría les permitieron extenderse desde el Ártico hasta México y convertirse en grandes depredadores. Emitida en el mes de junio



LINARES Y SUS 300 AÑOS DE VIDA.- Con una estampilla conmemorativa, en el mes de abril, Correos, se unió al júbilo de los habitantes de Linares, quienes celebraron tres siglos de vida de su terruño. Linares es un municipio del Estado de Nuevo León, su nombre proviene del título antiguo de Villa de San Felipe de Linares, cuya fundación se realizó el 10 de abril de 1712. Desde su fundación lleva el nombre en memoria del trigésimo quinto Virrey Fernando Alencastre Noroña y Silva, Duque de Linares.

Asimismo, se emitieron estampillas del **Día del Amor y la Amistad, Día Internacional de la Mujer, Día de las madres, Día del Maestro y Palacio Postal.**

RÉGIMEN DEL ARTÍCULO DÉCIMO TRANSITORIO

Redacción: Mawv

En virtud de la problemática que se ha venido presentando a nivel nacional por la falta de conocimiento y orientación por parte del organismo a nuestros representados, referente a la aplicación e interpretación del Régimen del Artículo Décimo Transitorio; nuestro Secretario General, Manuel E. Acevedo González en coordinación con la Secretaría de Pensiones y Jubilaciones, proporciona a los trabajadores de base, la información necesaria para que quienes están por jubilarse o pensionarse, conozcan de manera clara la aplicación del mencionado transitorio.

Los Trabajadores que hubieren cotizado treinta años o más y las Trabajadoras que hubieran cotizado veintiocho años o más, tendrán derecho a Pensión por Jubilación equivalente al cien por ciento del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio y su percepción comenzará a partir del día siguiente a aquél en que el Trabajador hubiese disfrutado el último sueldo antes de causar baja;

Los Trabajadores que cumplan cincuenta y cinco años de edad o más

y quince años o más de cotización al Instituto, tendrán derecho a una Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios equivalente a un porcentaje del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio que se define en la fracción IV, de conformidad con la siguiente Tabla:

15 años de servicio.....	50 %
16 años de servicio.....	52.5 %
17 años de servicio.....	55 %
18 años de servicio.....	57.5 %
19 años de servicio.....	60 %
20 años de servicio.....	62.5 %
21 años de servicio.....	65 %
22 años de servicio.....	67.5 %
23 años de servicio.....	70 %
24 años de servicio.....	72.5 %
25 años de servicio.....	75 %
26 años de servicio.....	80 %
27 años de servicio.....	85 %
28 años de servicio.....	90 %
29 años de servicio.....	95 %

A partir del primero de enero de dos mil diez:

Los Trabajadores que hubieren cotizado treinta años o más y las Trabajadoras que hubieran cotizado veintiocho años o más, tendrán derecho a Pensión por jubilación conforme a la siguiente tabla:

Años	Edad Mínima de Jubilación Trabajadores
2010 y 2011	51
2012 y 2013	52
2014 y 2015	53
2016 y 2017	54
2018 y 2019	55
2020 y 2021	56
2022 y 2023	57
2024 y 2025	58
2026 y 2027	59
2028 en adelante	60

La Pensión por jubilación al pago de una cantidad al cien por ciento del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio que se define en la fracción IV, de conformidad con la siguiente Tabla: comenzará a partir del día siguiente a aquél en que el Trabajador hubiese disfrutado el último sueldo antes de causar baja;

“Los conceptos considerados para el pago de pensión por jubilación son los siguientes: (07) Sueldo Básico Mensual, (GO) Gratificación Operativa, Prima Quinquenal y de Servicio Prestados”

Los Trabajadores que cumplan cincuenta y cinco años de edad o más y quince años o más de cotización o más al Instituto, tendrán derecho a una Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios equivalente a un porcentaje del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio que se define en la fracción IV, de conformidad con la siguiente Tabla:

El monto de la Pensión por jubilación al pago de una cantidad al cien por ciento del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio que se define en la fracción IV, de conformidad con la siguiente Tabla: comenzará a partir del día siguiente a aquél en que el Trabajador hubiese disfrutado el último sueldo antes de causar baja;

Años	Edad Mínima de Jubilación Trabajadores	Edad Mínima de Jubilación Trabajadoras
2010 y 2011	51	49
2012 y 2013	52	50
2014 y 2015	53	51
2016 y 2017	54	52
2018 y 2019	55	53
2020 y 2021	56	54
2022 y 2023	57	55
2024 y 2025	58	56
2026 y 2027	59	57
2028 en adelante	60	58

15 años de servicio.....	50%
16 años de servicio.....	52.5%
17 años de servicio.....	55 %
18 años de servicio.....	57.5%
19 años de servicio.....	60 %
20 años de servicio.....	62.5%
21 años de servicio.....	65 %
22 años de servicio.....	67.5%
23 años de servicio.....	70%
24 años de servicio.....	72.5%
25 años de servicio.....	75 %
26 años de servicio.....	80 %
27 años de servicio.....	85 %
28 años de servicio.....	90 %
29 años de servicio.....	95 %

La Pensión por jubilación dará derecho al pago de una cantidad equivalente al cien por ciento del sueldo que se define en la fracción IV y su percepción comenzará a partir del día siguiente a aquél en que el Trabajador hubiese disfrutado el último sueldo antes de causar baja;

“Los conceptos considerados para el pago de pensión por jubilación son los siguientes: (07) Sueldo Compactado Mensual, (GO) Compensación Garantizada Operativo Base y (AX) Prima Quinquenal Mensual por Años de Servicio Prestados”

Los Trabajadores que cumplan 55 años de edad o más y quince años de cotización o más al Instituto, tendrán derecho a una Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios.

El monto de la Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios será equivalente a un porcentaje del sueldo que se define en la fracción IV, de conformidad con los porcentajes de la tabla siguiente:

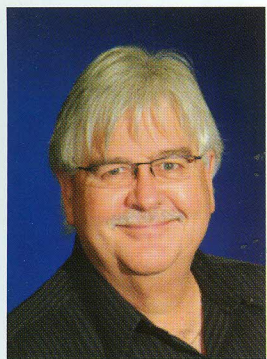
La edad se incrementará de manera gradual conforme a la tabla siguiente:

Años	Edad para pensión por edad y tiempo de servicios
2010 y 2011	56
2012 y 2013	57
2014 y 2015	58
2016 y 2017	59
2018 en adelante	60

Compañero es importante que antes de llevar a cabo cualquier trámite referente a la jubilación, acudas a las oficinas del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) que te correspondan y solicites tu “Historia Laboral”, para que tengas la seguridad del tiempo efectivo cotizado, y de acuerdo a éste, sí cumples con los requisitos para jubilarte.

Para mayor información acude a la sección sindical que te corresponda, o en su caso a la Secretaría de Jubilados y Pensionados de este Comité Ejecutivo Nacional. 🤖

UNI PRESENTA PROPUESTA DE INNOVACIÓN EN LA UPU ESTE OTOÑO



Neil Anderson
Jefe de Departamento
Postal y Logística de UNI

Una resolución presentada por UNI Postal y Logística en el Comité Consultivo de la Unión Postal-Universal será considerada para aprobación en el Congreso cuatrienal de la UPU en Doha este otoño.

De ser aprobada, la resolución invitará a los diversos organismos de la UPU (Unión Postal Universal) a incluir la innovación de productos y servicios postales como tema en sus actividades durante el próximo ciclo de cuatro años entre congresos. También se invitará a la UPU a que comparta mejores prácticas en materia de innovación en sus reuniones.

Lo que es importante para los trabajadores postales es que la resolución recomienda a la Oficina Internacional de la UPU que consulte con los empleados postales solicitando sus puntos de vista en lo concerniente a prácticas y servicios innovadores.

Neil Anderson, Jefe del Departamento UNI P&L dijo acerca de la medida: "Se trata de una gran oportunidad para los empleados postales de contribuir a la evolución del sector". Nadie conoce mejor a la clientela postal que los propios trabajadores. Esta resolución, permitirá a los mismos contribuir a la estrategia de crecimiento del sector y ayudar a garantizar los empleos postales en todo el mundo.

UNI insta a todas las afiliadas a que apoyen la propuesta, planteando el asunto con sus gobiernos, que votarán acerca de la medida en el Congreso de octubre en Doha.

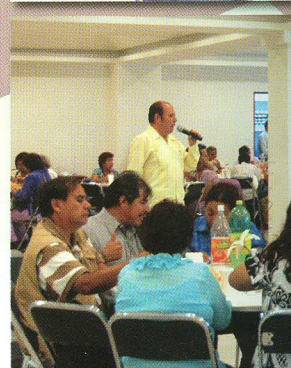
Redacción: Jazmín Martín

buzón ABIERTO

CELEBRAN SU DÍA MADRES Y PADRES JUBILADOS

El pasado mes de junio se celebró el festejo de madres y padres jubilados afiliados a este Sindicato por parte de la Comisión Jubilados y Pensionados con Nuestro Líder Sindicato Acevedo González, es lo que se llevó a cabo en esta ocasión.

Se deleitó a los asistentes con la comida ofrecida por el Sindicato General, para halagarlos y festejados por el día del Padre. Todo el evento



buzón ABIERTO

CELEBRAN SU DÍA MADRES Y PADRES JUBILADOS



El pasado mes de junio, se llevó a cabo el festejo de madres y padres jubilados, afiliados a este Sindicato Nacional, por parte de la Comisión Nacional con Jubilados y Pensionados en coordinación con Nuestro Líder Sindical, Manuel F. Acevedo González, esta celebración se llevó a cabo en esta nueva sede sindical.

Se deleitó a los asistentes con una deliciosa comida ofrecida por parte del Secretario General; para halagar a los festejados y festejadas por el día de la Madre y del Padre. Todo el evento se desarrolló en

un ambiente de entusiasmo y regocijo, amenizado por un compañero jubilado, quien canto canciones de antaño, lo que hizo más placido este acontecimiento, después de la comida se obsequio un regalo a cada uno de los presentes, quienes agradecieron sinceramente la atención y apoyo que se les brinda por parte de nuestro dirigente nacional y el ser considerados en este tipo de festividades.

Para cerrar el evento, en representación de Manuel F. Acevedo González, a quien no le fue posible en esta ocasión estar presente, por cuestiones de trabajo; el Presidente del Consejo Nacional de Vigilancia, Adrián Carrasco Palafox, dirigió unas palabras de felicitación con motivo de su día a jubilados y pensionados; asimismo se les hizo una atenta invitación a que sean constantes y participativos como hasta ahora. 🎉

Redacción: Maww



Redacción: Jazmín Martín

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO

15 |

EL SINDICATO NACIONAL CON SATISFACCIÓN, ENTREGA PREMIOS A MADRES TRABAJADORAS DE "CORREOS DE MÉXICO"

El Sindicato Nacional llevó acabo la entrega de los premios a las ganadoras de la rifa del pasado festejo del 10 de mayo "Día de las Madres", mismos que fueron adquiridos por esta organización sindical, ya que el organismo, una vez más, no destinó presupuesto para la compra de los obsequios, desafortunadamente esta situación ya se está haciendo una costumbre.

Para nuestro Líder Sindical Nacional, Manuel F. Acevedo González, es una satisfacción el entregar los regalos a nuestras compañeras madres trabajadoras, ya que reconoce la responsabilidad con la que desempeñan su labor y le es grato darse cuenta del agrado con el que reciben los mismos.

Redacción: Mawy



OS



Beraka® Adventure Park

EN BENEFICIO DE LOS TRABAJADORES DE BASE Y SUS FAMILIAS

Redacción: Mawv

Siempre en busca de nuevas opciones que beneficien la economía de la base trabajadora, el Secretario General Manuel F. Acevedo, en conjunto con la Secretaría de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres, llevó a cabo un convenio con el nuevo e impresionante "Parque de Diversión Extrema en México" BERAKA ADVENTURE PARK, el cual otorgará una tarifa especial para los trabajadores de base, jubilados y pensionados del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", la cual se hará efectiva al presentar el Gafete del Servicio Postal Mexicano, en el caso de trabajadores activos y Credencial de Afiliación al sindicato nacional, en el caso de Jubilados.

Este parque cuenta con las atracciones más novedosas que cualquier otro parque de diversiones, en un ambiente familiar, seguro y controlado.

Tiene una área exclusiva de descanso, la cual posee una palapa, alberca y área de chorros de agua, para aquellas personas que solo quieren tomar el sol y estar tranquilas.



Parakidismo



Gotcha

buzón ABIERTO

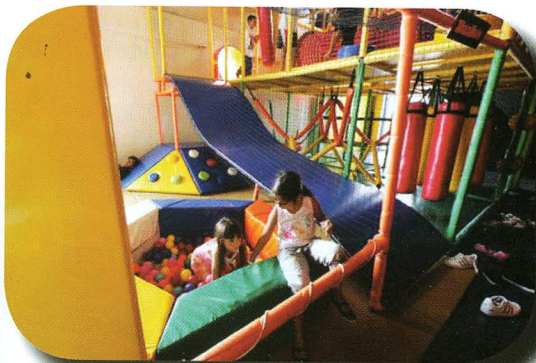


Play ground



Beraka

buzón ABIERTO



Play ground kids



Berakanazo

El costo de entrada al parque, presentando Gafete y Credencial vigentes, será de \$120.00, el costo regular es de \$180.00, los niños menores de 90cm entran gratis, con credencial del INAPAM el costo es de \$50.00.

La tarifa mencionada aplica para el trabajador y 4 familiares o amigos, incluye 20 atracciones sin límite como: Barco Pirata, Chuekisima, Berakuático, Spider, Tirolesa Kids, X-board, Play Ground, Aereo-Board, Ekilibrium, Límite Vertical, Spider Kids, Vértigo, X-Kate Zone, Zona de Chorros de Agua, BoundGee, Kids Zone, Pista de Patinaje, Tirolesa, Vértigo Kids, Bk Marine.

Los horarios del parque son de jueves a domingo y días festivos de: 10:00 a 18:00hrs; en temporada vacacional abre todos los días. Se encuentra ubicado en el Estado de Morelos en la autopista México-Acapulco, Km. 112-5, Xochitepec, Mor., a 45 minutos del Distrito Federal.

No pierdas la oportunidad de visitar el parque y divertirti con toda tu familia al máximo. ©

UN DESTINATARIO ESPECIAL

Esta época tan acelerada y de grandes avances tecnológicos en la comunicación, nos ha llevado a ser tan impersonales; y con tristeza, nos damos cuenta que poco a poco se ha ido perdiendo la tradición de escribir una carta a nuestros seres queridos, donde expresemos nuestros sentimientos de amor y cariño. Es difícil entender el gran significado que puede tener una carta para aquellas personas que no hacen uso del internet y que la tecnología esta fuera de su alcance.

En nuestro correo mexicano existen tantas historias inéditas y anécdotas curiosas

que contar, donde podemos apreciar la labor de nuestros compañeros carteros en su quehacer diario y las dificultades que tienen que pasar para que una carta llegue a su destino. Por lo que en esta ocasión, compartiremos con ustedes una muy peculiar, que tan amablemente envió a la revista "Buzón Abierto" el Sr. Avelino Gutiérrez Ruíz de la Oficina Postal de Correos en Uruapan, Mich.

Querido lector si tienes alguna anécdota, hazla llegar a la revista "buzón abierto" para que sea publicada. 

Redacción: Lia

ABRIL/2012.-

Esta carta transitó por Uruapan hace ya algunos años.y en ese entonces. me di a la tarea de sacarle copia pues consideré que era uno de tantos casos curiosos que por el correo transitan.

Hay lo hago extensivo a todos Uds. de Buzon abierto por si consideran publicarlo en la revista. saludos y felicidades por la publicacion.

Atte.
Appx. Postal

Avelino Gutierrez Ruiz
Correos Uruapan, Mich.



GUILLERMO CARVILLO G.
4497 SE ROETHE RD # A
MILWAUKIE OR 97267
U. S. A.

MARIA
INFIERNILLO MICHOACAN MEXICO
A LISTA DE CORREO.
ES EL SEGUNDO RANCHO PARTIENDO DE LA
PRESA RUMBO A HIGERILLAS GUERRERO
QUE ES DONDE VIVE MARIA.
SU HERMANA TIENE UNA FONDA EN
INFIERNILLO, FAVOR DE ENTREGAR
ESTA CARTA A SU HERMANA LA DE LA
FONDA O A UNO DE SUS FAMILIARES.
COMO DATO SU PAPA VENDE VERDURAS
O CALABAZAS EN UN BURRO.

00103/0000



VISITA DE FAMILIAS "FLOR DE

El Secretario General del Estado de Puebla, Lic. Samuel Samayoa, llevó a cabo una reunión con los representantes correspondientes ante el Poder Judicial del Estado, para obtener el 100% en el pago de la cuota de conservación del "Parque Ecológico Regional 'Lic. Benito Juárez' y 'Lic. Lázaro Cárdenas'" (Fondo de Conservación de Áreas Naturales) siéndole autorizadas 28 hectáreas, de las cuales 190 fueron para la conservación de aves y mamíferos adultos.

Por lo que el día 19 de
trabajadores de base de
Puebla, acudieron aca
familias, al mencionad
cuenta con más de
terreno que alberga
y vegetales originarias
municipio de Amozoc, P

El recorrido al parque por dos guías, quienes asistieron el objetivo a una parte de lo que fue de eucalipto y encina.

buzón ABIERTO

apreciar la
os carteros
dificultades
e una carta
ue en esta
stedes una
mente envió
Sr. Avelino
Postal de

anécdota,
ón abierto"

Redacción: Lia

entonces.
e tantos

ideran
ion.



CO
O DE LA
GUERRERO
DA EN
TREGAR
DE LA
LIARES.
ERDURAS



VISITA DE TRABAJADORES Y SUS FAMILIAS AL PARQUE ECOLÓGICO "FLOR DEL BOSQUE"

Redacción: Lia

El Secretario General de la Sección Estatal Puebla, Lic. Vicente Palacios Samayoa, llevó a cabo las gestiones correspondientes ante el Gobierno del Estado, para obtener una condonación del 100% en el pago para el acceso al Parque Ecológico Recreativo General Lázaro Cárdenas" (Flor del Bosque), siéndole autorizadas 280 entradas, de las cuales 190 fueron para menores y 90 para adultos.

Por lo que el día 19 de mayo del presente, trabajadores de base de la Sección Estatal Puebla, acudieron acompañados de sus familias, al mencionado parque, el cual cuenta con más de 700 hectáreas de terreno que alberga especies animales y vegetales originarias de la zona del municipio de Amozoc, Pue.

El recorrido al parque, fue conducido por dos guías, quienes explicaron a los asistentes el objetivo de éste; mostraron una parte de lo que fueron los bosques de eucalipto y encino, vegetación que



buzón ABIERTO

difícilmente se encuentra en algún otro lugar, posee también una gran variedad de especies como venados, ardillas grises, víboras de cascabel, gatos montes, mapaches, tejones, coyotes y monos, que se encuentran libres en su hábitat natural, asimismo tiene un aviario, con tucanes, pericos, codornices, pavorreales y búhos.

Cuenta con una zona de equinoterapia para niños, un vivero tecnificado para reproducir plantas, además de contar con cabañas de calefacción solar, desde las cuales se puede disfrutar de la vista de la ciudad.

Al finalizar el recorrido, los presentes aprovecharon para saborear un rico desayuno en compañía de sus familias. Y para concluir la visita, los compañeros trabajadores, se dirigieron al área de juegos extremos, donde niños y padres se divertieron, siendo todos una gran "Familia Postal".



LA SILLA ÁGUILA

El poder en un politico futuro

Conocer la avaricia por el poderío los intrincados estructuras del dominio de bajezas, traiciones, además, de saber de corrupción, misterios conlleva para alcanzar de la República, bien 439 páginas de LA SILLA escrita por Carlos Fuentes por la editorial Alfa

La imaginación de Fuentes entrelazar testimonios regionales, documental por el propio escritor, lector a una historia basada de peculiares personajes esfera del poder en un en específico en el año a la realidad que se vive

En esta obra, Carlos Fuentes en una realidad futura la actual, vemos dife que en el fondo, se nos por el parecido que que vemos a diario e comunicación impreso

Por ejemplo notamos operadora política, un que está al servicio de unos cuantos, un candidato el títere de quienes económica y social, así dinosaurios de la política cambiado de piel, per

LA SILLA DEL ÁGUILA

El poder en un escenario político futurista.

Redacción: Ricardo Flores

Conocer la avaricia de los hombres por el poderío gubernamental, los intrincados laberintos de las estructuras del dominio, el inventario de bajezas, traiciones, dobles discursos, además, de saber de los asesinatos, corrupción, misterios y todo lo que conlleva para alcanzar la Presidencia de la República, bien vale leer, las 439 páginas de LA SILLA DEL ÁGUILA, escrita por Carlos Fuentes y publicada por la editorial Alfaguara en 2003.

La imaginación de Fuentes, le permitió entrelazar testimonios reales de la política nacional, documentadas y bien conocidas por el propio escritor, lo que conduce al lector a una historia basada en una serie de peculiares personajes dentro de la esfera del poder en un escenario futurista, en específico en el año 2020, nada ajena a la realidad que se vive hoy en México.

En esta obra, Carlos Fuentes nos pone en una realidad futura muy parecida a la actual, vemos diferentes personajes que en el fondo, se nos hacen conocidos por el parecido que tienen con los que vemos a diario en los medios de comunicación impresos y electrónicos.

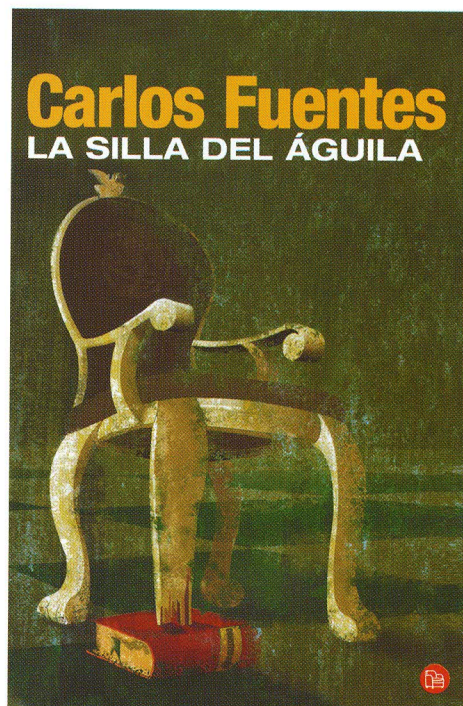
Por ejemplo notamos a una líder y operadora política, un sistema judicial que está al servicio de los intereses de unos cuantos, un candidato que sólo es el títere de quienes controlan la esfera económica y social, así como los eternos dinosaurios de la política que sólo han cambiado de piel, pero que por dentro

siguen practicando sus marrullerías.

Constituida en forma de cartas, la obra literaria de Carlos Fuentes no deja de resaltar la enorme dependencia hacia Estados Unidos, la corrupción de funcionarios, huelgas de obreros, marchas de estudiantes, masacres de campesinos.... Las misivas que escriben los personajes de esta novela van desentrañando los misterios, las pasiones sepultadas de los caciques y de aquellos gobernantes que tienen en sus manos el destino del país.

Carlos Fuentes, logra que "La Silla del Águila" se lea como una novela de intriga y maquinación donde los secretos de cada uno de estos personajes se van mostrando poco a poco.

En estos tiempos políticos, recomendamos leer este interesante libro, una de las 60 obras literarias que escribió Carlos Fuentes, un literato mexicano excepcional, que nos dejó un legado rico en historia, cultura y sabiduría.



DEPRESIÓN EN EL TRABAJO



Hoy en día la depresión es una enfermedad muy frecuente que alcanza niveles alarmantes. Según la Organización Mundial de la Salud, cerca del 20% de las mujeres y 10% de los varones, padecen en nuestro país problemas depresivos. Y desde luego los trabajadores están inmersos en esta problemática, pues se estima que entre el 15 y 30 por ciento de ellos, experimenta algún tipo de problema relacionado con la depresión, la cual causa, aparte del sufrimiento de quien la padece, altas tasas de ausentismo laboral y accidentes en los lugares donde se trabaja.

Pero, ¿Qué es la depresión?. Los especialistas indican que todos, en algún momento, nos podemos sentir hartos, abatidos, o tristes, especialmente tras

acontecimientos muy dolorosos, como el fallecimiento de un ser querido. Sin embargo, aunque esta tristeza suele ser pasajera, en ocasiones puede persistir o alcanzar niveles desproporcionados, otras veces la tristeza surge sin causa aparente, es decir, cuando la tristeza persiste, o empieza a dominar todos los aspectos de la vida diaria y del trabajo, ya se considera una enfermedad depresiva, entonces es el momento de acudir con profesionales capacitados para recibir ayuda.

Es muy importante tomar en cuenta, que si en nuestro trabajo o grupo con el que convivimos cotidianamente, o bien en nuestra propia familia, encontramos la presencia de ciertas señales características, puede alertarnos de que alguien está sufriendo una depresión y requiere ayuda.

Estos síntomas son:

- Presencia de tristeza durante largos periodos.
- Llanto.- sin razón aparente.
- Presencia de ansiedad.
- Preocupación.
- Irritabilidad o tensión.
- Pérdida de apetito y peso.
- Cansancio y pérdida de energía.
- Ausencia de intereses normales de la vida.
- Incapacidad para concentrarse y olvidos frecuentes.
- Presencia de pensamientos de desprecio y desesperanza.

Ahora bien, veamos cómo podemos detectar a nuestros compañeros de trabajo que pueden estar sufriendo una depresión.

- Lentitud y errores en la actividad laboral diaria.
- Dificultad en la concentración y olvidos recurrentes.



Estos síntomas son:

- Presencia de tristeza.- Que no cambia durante largos periodos de tiempo.
- Llanto.- sin razón aparente.
- Presencia de ansiedad.
- Preocupación.
- Irritabilidad o tensión.
- Pérdida de apetito y pérdida de peso.
- Cansancio y pérdida de motivación.
- Ausencia de interés en las actividades normales de la vida diaria.
- Incapacidad para concentrarse y olvidos frecuentes.
- Presencia de pensamientos de auto desprecio y desesperanza.

Ahora bien, veamos los síntomas que permiten detectar depresión en los compañeros de trabajo:

- Lentitud y errores frecuentes en la actividad laboral diaria.
- Dificultad en la concentración con olvidos recurrentes.



- No cumplir adecuadamente con el horario.
- Ausencias injustificadas frecuentes.
- Discusiones y enfrentamientos injustificados, con los compañeros.

Es muy importante que si detectamos compañeros con estas características, les recomendemos que busquen ayuda profesional y que cuanto antes consulten al médico, más rápido saldrán del cuadro depresivo.

Es aconsejable hablar sobre los propios sentimientos que nos afectan, con los demás. Está comprobado que muchas personas con depresión, comienzan a sentirse mejor en cuanto platican sus problemas, ya que se desahogan al ser escuchados.

¡Cuidemos nuestra salud! 🧠

Redacción: Vicente Ramos



LUDOPATÍA LA VIDA EN UN "VOLADO"



En nuestra sociedad, por desgracia existen muchas adicciones como el alcohol, tabaquismo, las drogas, el sexo, pero ¿sabían que hay una en especial que avanza en silencio y se va apoderando poco a poco de quien queda atrapado en sus redes, hasta llevarlo al suicidio? Se llama "ludopatía" y está considerada como la adicción al juego, a la apuesta, y según datos de la Secretaría de Salud, 3.5 millones de mexicanos la padecen, a tal grado, que debe ser tratada médicamente.

La tormentosa cadena empieza por un simple e ingenuo "volado", para seguir con las jugadas de póker en casa de algún amigo, o porque no en la propia, y posteriormente asistir a las salas de juego (casinos) y apuestas en las máquinas tragamonedas, de ahí, las mesas de yak, que son, por decirlo así, el último eslabón de la cadena diabólica de la ludopatía. La sensación de dominio, de poder y de ganar mucho dinero en una sola partida termina por atrapar a hombres y mujeres en un pozo sin fondo, del cual es muy difícil salir.

A diferencia de otras adicciones, la ludopatía es una enfermedad que avanza en silencio y provoca en quien la padece, aislamiento, irritabilidad, sentido de culpa, ansiedad, desesperación y progresiva pérdida de la autoestima. Va muy aparejada con el alcoholismo y tendencias suicidas, debido a que se pierde el control de las finanzas personales y como consecuencia se vive eternamente endeudado. Esta enfermedad afecta principalmente a la población entre los 25 y 35 años de edad.

Si tomamos en cuenta que en México existen más de mil centros de apuestas

buzón ABIERTO



legales y más de mil o clandestinos, y que familias se ven afectadas cada año, por pérdidas que es necesario frenar que no continúe creciendo.

Especialistas médicos, total de ludópatas potentes médicamente, menos a un alto riesgo de recaída que la adicción al juego, consumo de drogas, tabaquismo directamente asociada de dopamina sustancia que activa los mecanismos de recompensa causando placer y bienestar.

Lamentablemente quien no recibe ayuda médica, la enfermedad generalmente después de haber perdido todo, a causa del juego: empleo, familia, patrimonio, e incluso tras haber incurrido en uno o varios intentos de suicidio.

Es importante
buzón ABIERTO



legales y más de mil quinientos ilegales o clandestinos, y que dos millones de familias se ven afectadas en su patrimonio cada año, por pérdidas en apuestas; por lo que es necesario frenar a la ludopatía para que no continúe creciendo.

Especialistas médicos, indican que del total de ludópatas potenciales, se atienden médicamente, menos del 30%, y existe un alto riesgo de recurrencia, debido a que la adicción al juego, al igual que al consumo de drogas, tabaco y alcohol, está directamente asociada con la liberación de dopamina sustancia que estimula a los mecanismos de recompensa en el cerebro, causando placer y bienestar.

Lamentablemente quienes buscan ayuda médica, lo hacen generalmente después de haber perdido todo, a causa del juego: empleo, familia, patrimonio, e incluso tras haber incurrido en uno o varios intentos de suicidio.

Es importante
buzón ABIERTO

señalar, que investigaciones recientes, indican que existen ciertas características en la personalidad de un individuo que lo pueden hacer más vulnerable a caer en la ludopatía, como las personas que poseen una personalidad narcisista, es decir egoístas o ególatras. La edad de mayor propensión a esta adicción inicia a los 25 años, lapso en que regularmente las personas ya tienen un empleo y son autosuficientes económicamente, en las mujeres, el padecimiento aumenta a partir de los 50 años, sobre todo en las viudas que recibieron herencia y en amas de casa de nivel socioeconómico alto.

¿Interesante, verdad? Evitemos formar parte de las estadísticas de ludópatas, aplicando el dicho "Lo mejor de los dados es no jugarlos".

Redacción: Vicente Ramos



envíanos tus tus tus tus tus
comentarios comentarios comentarios y sugerencias
anécdotas y sugerencias por por por por por
correo tradicional

a

*Francisco Javier Mina # 101
Col. Guerrero, C.P. 06300*

Delegación Cuauhtémoc