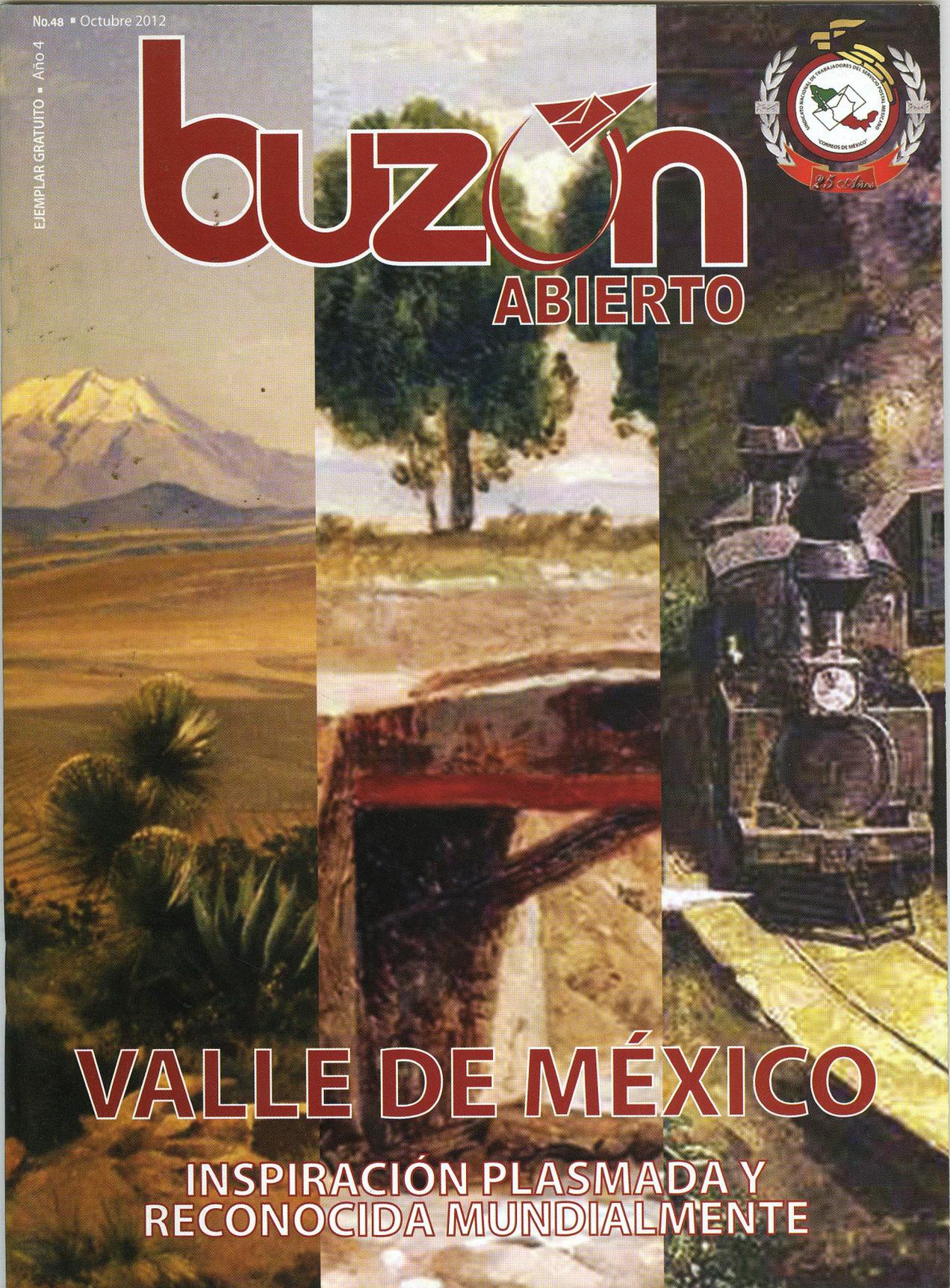


No.48 ■ Octubre 2012

EJEMPLAR GRATUITO ■ Año 4

# buzón

ABIERTO



## VALLE DE MÉXICO

INSPIRACIÓN PLASMADA Y  
RECONOCIDA MUNDIALMENTE

# Sumario<sup>+</sup>

<u>Editorial</u> .....	3	Boletín Informativo
<u>Sello Humano</u> .....	7	De la actuación en el cine a la lectura dramatizada.
<u>Joyas Filatélicas</u> .....	10	Tres joyas filatélicas de México.
<u>Rumbo Postal</u> .....	13	Mariposario un espectáculo natural en el zoológico de Chapultepec.
<u>Familia Postal</u> .....	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con su compromiso es su prioridad.</li> <li>• El Veneno Ramos por el título mundial de Full Contact.</li> </ul>
<u>Valor de Palabra</u> .....	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La medicina nuclear, esencial en el diagnóstico de enfermedades.</li> <li>• Armonía en el lugar de trabajo, necesaria para la productividad.</li> <li>• Velasco uno de los más grandes paisajistas del siglo XIX.</li> <li>• El hombre más rico de Babilonia.</li> </ul>
<u>Sabías que...?</u> .....	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tanatología ¿Cómo asimilar la muerte?</li> <li>• A los cien años de edad se divorcian ¡por infidelidad!</li> </ul>

## CC. SECRETARIOS G DEL SINDICATO NA SERVICIO POSTAL M P R E S E N T E .

Como se ha venido  
Mexicano, una vez n  
trabajadora, pretendi  
a los contemplados en  
y Convenio para el Fa  
Postal Mexicano), por  
encontramos obligad  
de manera textual lo

### "CLÁUSULA 45. ...

*La jornada diurna es  
nocturna entre las 20  
comprenda periodos  
tres horas y media, p*

**CLÁUSULA 47.** *La jor  
por los usos y costum  
Operativa (Seis horas  
siguientes:*

- I. *En el área admin*
- II. *En el área operatr  
acorde a las neces  
del mismo, tomar  
para el área op  
estarán sujetos la  
del Convenio pa  
Servicio Postal M  
conjuntamente en  
en el Reglamento*

**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    Vicente Ramos  
Jazmín Martín    Ricardo Flores  
M. Hernández  
Lia

### Diseño y Arte

Eduardo Castañeda  
Alejandro Flores "Jr."

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

México, D.F., a 30 de octubre de 2012.

## BOLETÍN INFORMATIVO

CC. SECRETARIOS GENERALES ESTATALES Y REGIONALES  
DEL SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL  
SERVICIO POSTAL MEXICANO "CORREOS DE MÉXICO"  
P R E S E N T E .

Como se ha venido haciendo costumbre en las autoridades del Servicio Postal Mexicano, una vez más nos desafían con la idea de desestabilizar a la base trabajadora, pretendiendo exigir a nuestros compañeros laborar horarios distintos a los contemplados en la normatividad que nos rige (Contrato Colectivo de Trabajo y Convenio para el Fomento del Alto Desempeño de los Trabajadores del Servicio Postal Mexicano), por lo que nosotros como Organización Sindical Nacional, nos encontramos obligados a dilucidar cualquier duda en relación a ello, señalando de manera textual lo estipulado en:

**Contrato Colectivo de Trabajo**

**"CLÁUSULA 45. ...**

*La jornada diurna es la comprendida entre las 06:00 y las 20:00 horas, la jornada nocturna entre las 20:00 y las 6:00 horas y la jornada mixta será aquella que comprenda periodos de la diurna y la nocturna siempre que ésta sea menor de tres horas y media, pues en caso contrario se considerará como jornada nocturna.*

**CLÁUSULA 47.** *La jornada de trabajo indicativa en el Organismo seguirá rigiéndose por los usos y costumbres tanto para el Área Administrativa (Siete horas) como Operativa (Seis horas y media) que se encuentran vigentes y los horarios serán los siguientes:*

- I. *En el área administrativa de las 8:00 a las 15:00 horas.*
- II. *En el área operativa y de servicios, el Organismo fijará los horarios respectivos, acorde a las necesidades del servicio a fin de elevar la productividad y calidad del mismo, tomando en cuenta la opinión del Sindicato. La jornada indicativa para el área operativa y de servicios será de ocho horas; a este horario estarán sujetos los trabajadores de base que se encuentren inscritos dentro del Convenio para el Fomento del Alto Desempeño de los Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, y demás Convenios que se llegaran a establecer conjuntamente entre el Organismo y el Sindicato, sujetándose a lo dispuesto en el Reglamento o Convenio correspondiente.*

**CLÁUSULA 58.** El control de asistencia se sujetará a las siguientes reglas:

- I. Los trabajadores disfrutarán de una tolerancia de quince minutos para el registro de su entrada.
- II. Si el registro se efectúa entre los dieciséis y treinta minutos después de la hora de entrada se considerará como retardo acumulable; tres retardos acumulables para el trabajador durante un mes ameritan un día de descuento.
- III. Si el trabajador efectúa su registro de entrada después de los treinta minutos de la hora reglamentaria, se considerará falta de asistencia en cuyo caso el trabajador no tendrá la obligación de prestar sus servicios.
- IV. ...”

Es preciso recordarles que el Contrato Colectivo de Trabajo, es la norma principal que rige las relaciones laborales entre el Servicio Postal Mexicano y sus trabajadores, siendo el titular esta Organización Sindical Nacional, y el Convenio para el Fomento del Alto Desempeño de los Trabajadores del Servicio Postal Mexicano es, como su nombre lo indica, un Convenio de Productividad, emanado de nuestro propio Contrato Colectivo de Trabajo y por lo tanto de aplicación secundaria.

Asimismo, los trabajadores que forman parte de un Grupo de Alto Desempeño, deberán cumplir lo plasmado en el Convenio, sin dejar de observar lo estipulado en el Contrato Colectivo de Trabajo, pues pertenecer al Convenio, no implica que hayan renunciado a este último, pues en definitiva los derechos de los trabajadores son irrenunciables. Ahora bien, las reglas de aplicación para el multicitado Convenio son las siguientes:

#### **Convenio para el Fomento del Alto Desempeño de los Trabajadores del Servicio Postal Mexicano**

#### **“CLÁUSULA DÉCIMA SÉPTIMA.- REGLAMENTO DE CONDICIONES A CUMPLIR EN RELACIÓN CON EL BONO DE ALTO DESEMPEÑO.**

Las condiciones de trabajo específicas para que un trabajador tenga derecho a percibir el Bono de Alto Desempeño (BAD), son las establecidas en las cláusulas que anteceden, así como las siguientes:

- a) La jornada de trabajo se desarrollará durante seis días a la semana y el día de descanso será preferentemente el domingo. En caso de establecerse un día de descanso diferente, se considerará como sexto día, el previo al día de descanso.

Las jornadas serán

La jornada diurna  
jornada nocturna  
aquella que comp  
periodo nocturno  
media o más, se r

- b) La jornada de tra  
Convenio será de  
en la jornada mix  
semana en todos  
serán los siguien

III. En el área aa

- IV. En el área c  
respectivos,  
productividad  
Sindicato.

Durante la ja  
descanso de  
En los casos  
horas de trab  
la tarde o cu  
será sólo de  
...

La jornada in  
**A este horari  
inscritos den  
mismo.**  
...

- c) El control de asis

- I. Los trabaja  
registro de s
- II. Si el registra  
de entrada  
acumulables

Las jornadas serán diurnas, nocturnas y mixtas.

La jornada diurna es la comprendida entre las 06:00 y las 20:00 horas, la jornada nocturna entre las 20:00 y las 6:00 horas y la jornada mixta será aquélla que comprenda periodos de la diurna y la nocturna siempre que el periodo nocturno sea menor de tres horas y media, pues si comprende tres y media o más, se reputará jornada nocturna.

- b) La jornada de trabajo indicativa en el Organismo y de acuerdo al presente Convenio será de ocho horas diarias en la jornada diurna; siete horas y media en la jornada mixta y siete horas en la jornada nocturna, durante seis días a la semana en todos los casos. Los horarios de trabajo que regirán en el mismo serán los siguientes:

III. En el área administrativa de las 8:00 a las 16:00 horas.

- IV. En el área operativa y de servicios, el Organismo fijará los horarios respectivos, acorde a las necesidades del servicio para elevar la productividad y calidad del mismo, tomando en cuenta la opinión del Sindicato.

Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de cuarenta y cinco minutos, a fin de que disfrute sus alimentos. En los casos en los que los trabajadores y Correos de México repartan las horas de trabajo, a fin de permitir a los primeros el reposo del sábado en la tarde o cualquier modalidad equivalente, el descanso para alimentos será sólo de media hora.

...

La jornada indicativa para el área operativa y de servicios, será de **8 horas**. **A este horario estarán sujetos los trabajadores de base que se encuentran inscritos dentro del presente Convenio**, sujetándose a lo dispuesto en el mismo.

...

- c) El control de asistencia se sujetará a las siguientes reglas:

- I. Los trabajadores disfrutarán de una tolerancia de 5 minutos para el registro de su entrada.
- II. Si el registro se efectúa entre los 6 y 10 minutos después de la hora de entrada se considerará como retardo acumulable; tres retardos acumulables para el trabajador durante un mes amerita un día de

descuento para efectos de su Bono mensual de Alto Desempeño.

- III. Si el trabajador efectúa su registro de entrada después de 10 minutos de la hora reglamentaria se considerará falta de asistencia, en cuyo caso el trabajador no tendrá la obligación de prestar sus servicios durante la extensión de la jornada diaria pactada en este convenio, repercutiendo de igual manera en descuento de un día en su Bono de alto Desempeño.
- IV ...
- V. Si el trabajador efectúa su registro de entrada después de diez minutos de la hora reglamentaria, estará sujeto en ese día a la jornada diaria estipulada en el Contrato Colectivo de Trabajo, apegándose a lo dispuesto por la cláusula 58 del mismo.

..."

El Sindicato nunca ha estado de acuerdo que a espaldas de nosotros, desde la Dirección General, pasando por todos los niveles de mando y hasta los Administradores, pretendan modificar a capricho lo antes señalado. Por lo que debe ser claro para todos nosotros que en caso de que un trabajador llegue tarde para cumplir con el horario del Convenio, entonces estará a lo estipulado en el Contrato Colectivo, y jamás deberá ser obligado a retirarse del centro de trabajo, ya que de esa manera se estará sancionando en la percepción nominal (Salario Base, concepto 07), cuando únicamente se le deberá descontar lo relativo a su día BAD, puesto que no se deberá quedar a trabajar la extensión de la jornada BAD de ese día.

Por otra parte, es importante señalar que los trabajadores del Servicio Postal Mexicano, conformamos un solo gremio, independientemente de nuestra fecha de ingreso, por lo que el Contrato Colectivo de Trabajo nos debe ser aplicado a todos por igual y no hacer distinciones con base en ello, pues nuestro horario por usos y costumbres es de seis horas y media sin Bono de Alto Desempeño.

Ahora bien, el Sindicato se reserva su derecho de hacer público el incumplimiento a la solución de los asuntos, desde los más sencillos hasta los de mayor relevancia, a fin de que se conozca la problemática de nuestro servicio.

**Finalmente, les remarcamos que el Sindicato no está, ni estará de acuerdo, en realizar pactos que vayan en detrimento de los logros alcanzados.**

DE LA A  
LA LECT

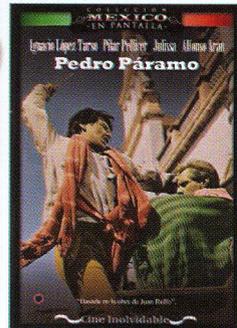


# DE LA ACTUACIÓN EN CINE A LA LECTURA DRAMATIZADA

Pilar Pellicer, promueve la lectura  
"Leo... luego existo"

Para Pilar Pellicer las películas "Pedro Paramo" (1967) y "La Choca" (1974) de los directores cinematográficos Carlos Velo y Emilio "Indio" Fernández, representan en su vida como actriz, con un historial artístico de casi 60 años, algo particular y muy significativo.

¿Señora Pellicer, por qué precisamente "La Choca" y "Pedro Paramo" son elementales para usted, si la recordamos en actuaciones extraordinarias en películas como "Nazarin", "Tajimara", "Balun Canan", "Las Poquianchis", "Las Visitaciones del Diablo"; además de sus participaciones en las telenovelas "Muchachitas", "Tres Mujeres en la Hoguera", "Camino Secreto", "Sin Pecado Concebido"?



"La primera, "Pedro Paramo", por razones muy especiales, porque es una obra literaria de Juan Rulfo, y siempre quise personificar a Susana San Juan, mujer clave de la obra. Además

mpañeo.  
10 minutos de  
en cuyo caso  
cios durante la  
repercutiendo  
o Desempeño.

e diez minutos  
jornada diaria  
e a lo dispuesto

osotros, desde  
o y hasta los  
do. Por lo que  
or llegue tarde  
stipulado en el  
tro de trabajo,  
riminal (Salario  
o relativo a su  
de la jornada

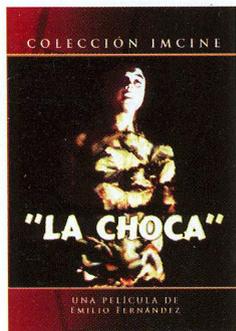
Servicio Postal  
nuestra fecha  
ser aplicado a  
ro horario por  
mpañeo.

ncumplimiento  
or relevancia,

acuerdo, en  
zados.

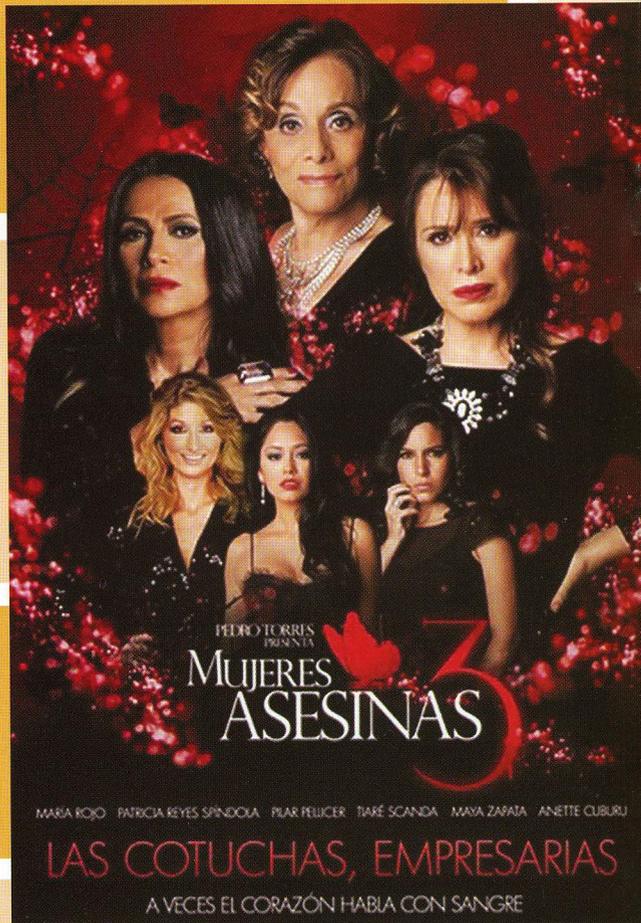
fue la película que me hizo regresar a México, pues yo vivía en Europa.

"¡Mira! curiosamente, ahorita que estoy viendo en la portada de *Byzón Abierto* a Carlos Fuentes, me recuerda que el propio Carlos me dijo: Pilar si no te vas a México te van a ganar el papel de Susana San Juan; yo vivía en París, en aquella época en que también Carlos vivía allá, estoy hablándote del año 1965. Yo sabía que ya estaban planeando el filme, entonces regresé y junto con otras actrices hice las audiciones para obtener el papel de Susana San Juan, y me lo dieron a mí."



"Con respecto a la *Choca*, es significativa porque fue un papel inesperado, fantástico, muy diferente de lo que yo soy como persona, pero que me dio mucha popularidad; tuve éxito con el pueblo directo, y eso fue fantástico para mí, y también artísticamente, por esa película me gane: el Ariel, la Diosa de Plata y el Heraldito."

Nuestra entrevistada que hace gala a las páginas de *"Buzón Abierto"* con su presencia, nos permitió conocer además de su actividad en el cine y televisión, su afición por los libros, al terminar la lectura dramatizada de la

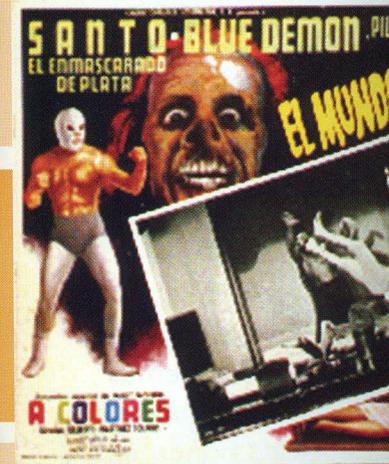
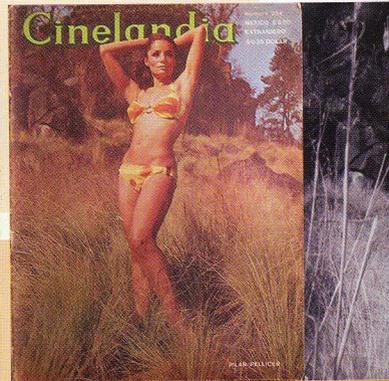


Las Cotuchas Empresarias en *Aseñas 3*

obra de Guadalupe Amor con el título de *"Sagrado sonambulismo"*, donde participó con las actrices Lilia Aragón, Gabriela Araujo, Graciela Doring y Blanca Guerra, evento realizado por la Coordinación Nacional de Literatura del Instituto de Bellas Artes.

¿Nos podría comentar de su participación en las lecturas dramatizadas?

-"Hago jornadas de lecturas que se llaman *"Leo... y luego existo"*, con



Santo y Blue Demon en *"El mundo"*



Juan Ferrara y Pilar Pellicer en *Pedro Páramo*



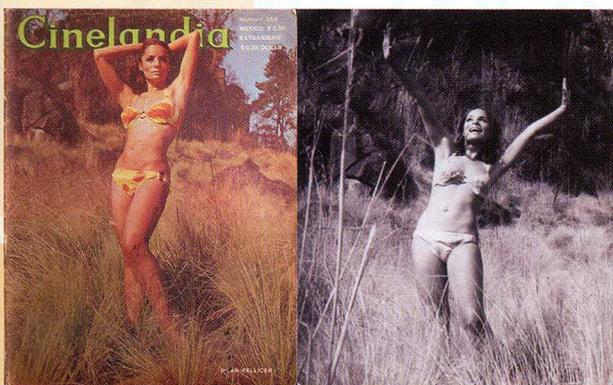
en Asesinas 3

con el título  
"no", donde  
Alia Aragón,  
Doring y  
alzado por  
le Literatura

de su  
lecturas

as que se  
xisto", con

buzón ABIERTO



Santo y Blue Demon en "El mundo de los muertos"



Juan Ferrara y Pilar Pellicer en Pedro Páramo (1968)

buzón ABIERTO

Bellas Artes por toda la República Mexicana. Es un programa que promueve la cultura y la lectura entre adultos, jóvenes y niños".

Rememoró que en antaño, en las escuelas se leía en voz alta, lo que resultaba un doble gusto al tener la posibilidad de establecer un intercambio con otras personas, tal como sucede con el programa "Leo... Luego existo".

La actriz, sobrina del poeta tabasqueño Carlos Pellicer, explicó: "la lectura es un hábito que adquirí en casa, donde la biblioteca era un lugar importante, en el cual, en ocasiones siendo adolescente, me encerraba para husmear".

En opinión personal sobre el uso del internet por encima del libro, Pilar Pellicer, declaró, que ambas herramientas se pueden combinar, "el hecho de leer y de tener el libro entre las manos resulta algo más íntimo, más personal al tener la posibilidad de abrirse a la imaginación y a la curiosidad, mientras que la computadora te permite obtener sólo información y es impersonal".

Para finalizar, la actriz se despide enviando un saludo a través de la revista "Buzón Abierto" a todos los trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" 🇲🇽

Redacción: Ricardo Flores

# TRES JOYAS FILATÉLICAS DE MÉXICO

Redacción: Ricardo Flores

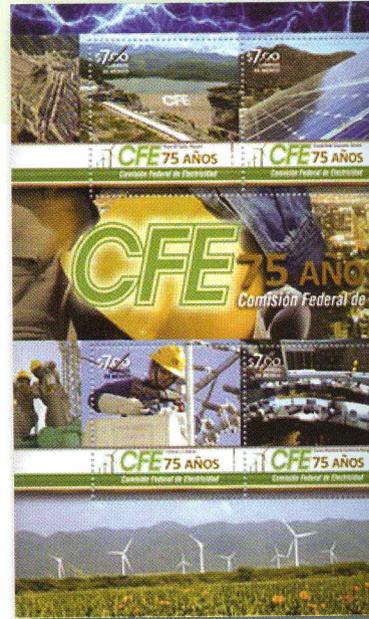
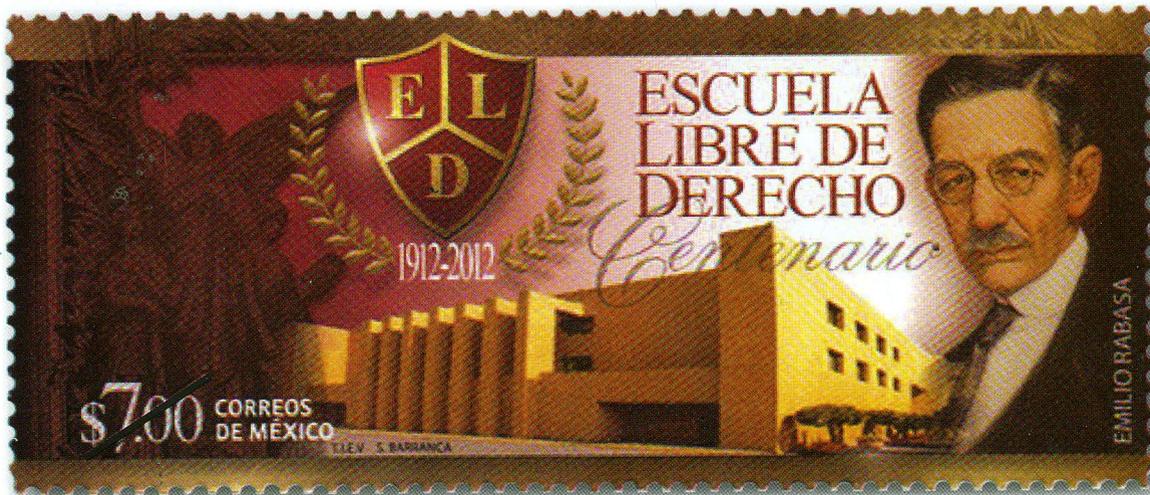
El Servicio Postal Mexicano "Correos de México" emitió tres estampillas conmemorativas, una de ellas rememorando los 100 años de la Escuela Libre de Derecho; la segunda los 75 años de la Comisión Federal de Electricidad; y la tercera la celebración del Día del Abuelo. Dignas de colección por su diseño y contenido.

## Escuela Libre de Derecho

El pasado 24 de julio se rememoró la fundación de la Escuela Libre de Derecho (1912). Pocas instituciones en México pueden darse el lujo, no sólo de recordar un hecho ocurrido hace un siglo, sino de celebrar, que aquel acontecimiento ha rendido ininterrumpidamente hasta el día de hoy, los resultados esperados por sus fundadores, entre ellos, el abogado, escritor y político mexicano Emilio

Rabasa Estebanell, quien aparece en la estampilla conmemorativa postal del centenario de la institución, donde enseñó Derecho Constitucional y, además, fue rector.

La estampilla conmemorativa, diseñada por Sergio Barranca Rábago, además de mostrar al ilustre abogado, muestra el frente del actual edificio, donde se aloja la Escuela Libre de Derecho.



# ILICAS

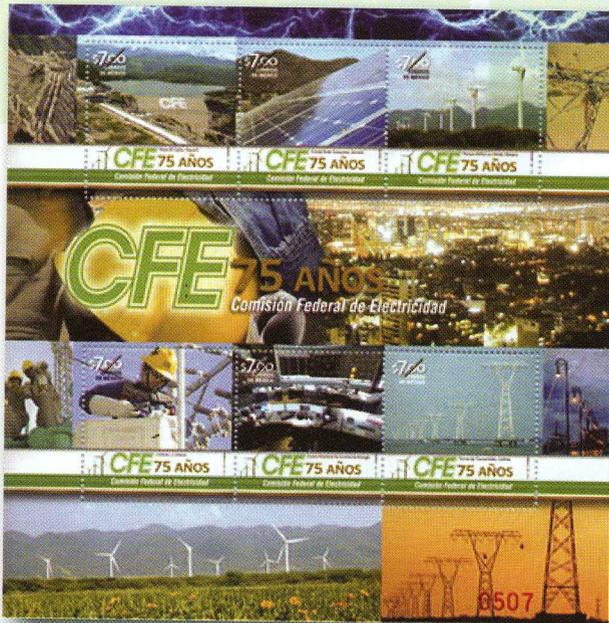
tres estampillas de la Escuela Libre de Electricidad; ón por su diseño

ien aparece en morativa postal stitución, donde onstitucional y,

orativa, diseñada ábago, además ogado, muestra ificio, donde se e Derecho.



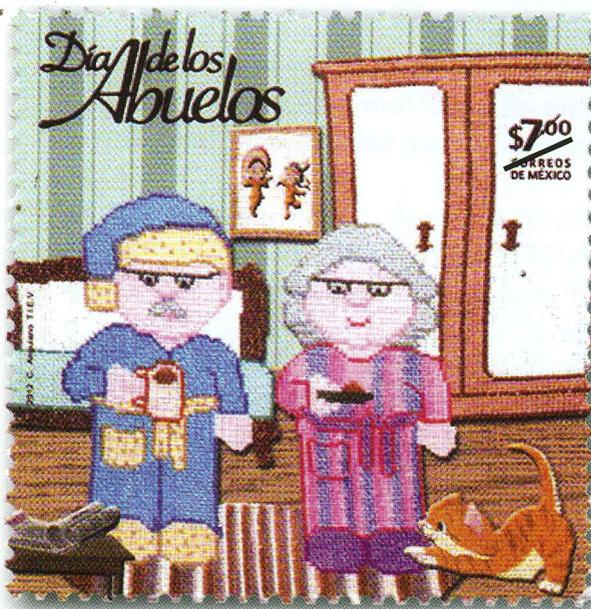
buzón ABIERTO



## Comisión Federal de Electricidad

La Comisión Federal de Electricidad cumplió 75 años el pasado 14 de agosto. Una empresa que da servicio a 113 millones de mexicanos asentados a lo largo y ancho de la república Mexicana. Esta empresa ha contribuido a la edificación de un México moderno, y no hay estrategia de desarrollo que se pueda llevar a cabo, sin la participación decidida de la Comisión Federal de Electricidad, tal y como se refleja en la estampilla conmemorativa diseñada por Sergio Barranca Rábago

## Día del Abuelo



buzón ABIERTO

“Correos de México”, no podía pasar desapercibido el Día del Abuelo, casi tan emblemático en el calendario de las festividades de los mexicanos como el Día de la Madre y el Día del Padre. Por ello, emite una estampilla conmemorativa, diseñada por Cristina Anguiano Rivera, para recordar esta celebración promovida por la Organización de Naciones Unidas (ONU), que recuerda a las personas mayores. En 1982, la primera asamblea de la ONU, dedicada al envejecimiento, estableció el mes de agosto, como el de la vejez. En 1998 se decidió conmemorar en todo México, cada 28 de agosto como el Día del Anciano, nombre que cambió en el año 2002, por Día del Adulto Mayor. 🐾

# UPS

## anuncia adquisición del gigante holandés TNT Express-reacción de UNI



El 19 de marzo TNT Express, la empresa mundial de mensajería rápida y logística, antiguamente vinculada a la Administración Postal Nacional de los Países Bajos, anunció que había aceptado una oferta pública de adquisición de United Parcel Service. La fusión tendrá consecuencias importantes para el sector de mensajería rápida en crecimiento en todos los continentes. UNI Global Union, hizo una declaración común con su federación sindical internacional hermana, la Federación Internacional de Trabajadores del Transporte en estos términos:

UNI Global Union y la ITF (Federación Internacional de Trabajadores del Transporte) invitan a UPS (United Parcel Service) a que entablen discusiones con ellas, al haber anunciado el grupo que adquiriría a su competidor global TNT Express.

UPS planea adquirir TNT por €5,2 mil millones (\$6,7 mil millones). Esto incrementará su presencia en el mercado de la mensajería rápida, especialmente en Europa, UNI y la ITS desean reunirse con UPS con el fin de examinar con ella las consecuencias de la adquisición, en

particular con respecto a los empleados y las condiciones de los empleados actuales de TNT. La ITF y UNI esperan que el personal de TNT y el de UPS no serán enfrentados uno contra otro durante la transición y que UPS respetará los derechos de organización y de negociación de los trabajadores involucrados en la fusión y en el resto de su red.

Philip Jennings, Secretario General de UNI, dijo que esta adquisición por parte de UPS creará la empresa de mensajería rápida y de logística más grande del mundo. Los trabajadores de este gigante mundial merecen que se garanticen sus derechos laborales.

David Cockroft, Secretario General de la ITF añadió que UNI y la ITF solicitarán al nuevo grupo UPS ampliado, que de el ejemplo al sector de la logística negociando con sus sindicatos, que representan a su personal en el mundo entero entablando un diálogo formal. Se congratulaban del reciente reconocimiento sindical y de la firma de un convenio colectivo en Turquía y esperaban que este ejemplo positivo mostrase el camino a seguir. ☺

## ARI UN ESPECTÁCULO EL ZOOLOGICO

El Sindicato de Trabajadores del Bosque Mexicano, a través de su Secretario General, Manuel F. A. y el titular de la Secretaría de Cultura y Difusión Cultural, en busca de opciones de esparcimiento para sus familias, logran una alianza comercial, para brindar promociones en los bolsillos de sus agencias, en esta ocasión, con el "Mariposario de Chapultepec, en un boleto dos por uno (en la compra se entrega una corteza) el acceso a este espacio de pago, es en efectivo de crédito y/o débito del Mariposario; ubicada en la Sección del Bosque, presentando gafete del Bosque Mexicano.

El costo del boleto del Mariposario es de \$4.000 a 11:00 am y de \$4.000 a 16:30 pm, se encuentra disponible de martes a domingo.

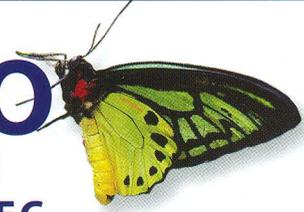
### ¿Pero qué es el Mariposario?

Es un hermoso jardín que crea un espacio entre flores y plantas que recrea el ambiente de un bosque donde viven más de 100 especies de mariposas, en un clima



# MARIPOSARIO

## UN ESPECTÁCULO NATURAL EN EL ZOOLOGICO DE CHAPULTEPEC



El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, a través de su Secretario General, Manuel F. Acevedo González y el titular de la Secretaría de Educación y Difusión Cultural, Hector R. Zurita, en busca de opciones de diversión y esparcimiento para los trabajadores y sus familias, logran una vez más una alianza comercial, con la finalidad de brindar promociones que no afecten los bolsillos de sus agremiados, en esta ocasión, con el "Mariposario, Zoológico de Chapultepec, el cual otorgará un dos por uno (en la compra de un boleto se entrega una cortesía personal), para el acceso a este espectáculo, la forma de pago, es en efectivo, con tarjeta de crédito y/o debito, en las taquillas del Mariposario; ubicado en la 1ra. Sección del Bosque de Chapultepec, presentando gafete del Servicio Postal Mexicano.

El costo del boleto de entrada al Mariposario es de \$40.00 de 9:00 am a 11:00 am y de \$45.00 de 11:00 am a 16:30 pm, se encuentra abierto de martes a domingo.

### ¿Pero qué es el Mariposario?

Es un hermoso jardín de 400m<sup>2</sup>, un espacio entre flores y una cascada que recrea el ambiente de una selva tropical, donde viven más de 40 especies de mariposas, en un clima controlado.

Durante la visita aprenderás sobre su reproducción, migración de las Monarcas y más sobre estas hermosas especies. Además cuenta con la actividad de "liberación de mariposas", donde podrás disfrutar la experiencia de estar entre cientos de ellas volando a tu alrededor.

El **Insectario**, consiste en un recorrido, dentro de un edificio con escasa luz y fondo negro, donde se exhiben tarántulas, escorpiones, mantis religiosa, cangrejos, etc., son más de 17 terrarios con ejemplares de diferentes partes del mundo.

**Manipulación**, te imaginas tener entre tus manos a un escorpión emperador, un milpiés africano gigante, una cucaracha de madagascar o una tarántula, todo esto es posible.

Interesante, ¿no?

Así que, si quieres conocer más de estas peculiares mariposas e insectos y disfrutar de un agradable momento en compañía de tu familia, ésta es una buena opción.

¡No lo dudes más, y lleva a toda tu familia a vivir esta gran experiencia!

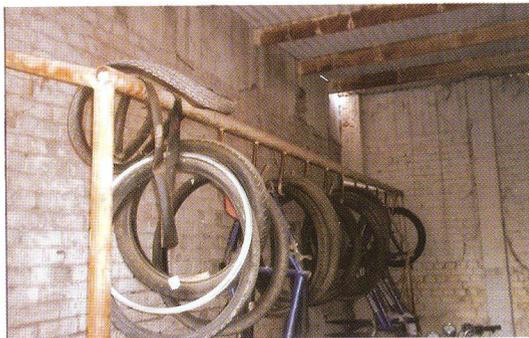
Para más información, visita la pág. [www.mariposario.org.mx](http://www.mariposario.org.mx)

Redacción: Lia

# CUMPLIR CON SU COMPROMISO ES SU PRIORIDAD

Redacción: M. Hernández

**E**sfuerzo y tenacidad caracterizan a Isaías Silos Rangel, Delegado Sindical en la Administración Postal en Piedras Negras, Coahuila, quien con 9 años de servicio fuera elegido por sus compañeros como delegado el pasado 21 de mayo, Isaías, no quiso defraudar la confianza depositada en él, por lo que se dio a la tarea de dar solución a las necesidades esenciales de su oficina de reparto, la cual desde hace más de 5 años, se encontraba en condiciones insalubres e inseguras; el techo en mal estado, la construcción en obra negra, sanitarios descompuestos y sin puertas, por lo que, en nombre de sus compañeros, exigió a las autoridades del Servicio Postal Mexicano un cambio de inmueble. Para que su voz tuviera eco, solicitó el apoyo e intervención del Dirigente Nacional, Manuel Acevedo González, y del Secretario General Estatal, Cipriano Romo García, ante el Director Regional Norte, para así, conseguir un local adecuado para el desarrollo de las funciones de esa oficina postal, acudió también, con autoridades de Jurisdicción Sanitaria y Protección Civil, para que avalaran su petición. Logrando de manera satisfactoria la obtención de un inmueble apropiado y en buenas condiciones.



Condiciones en que se encontraba la oficina postal.



Manuel F. Acevedo González e Isaías Silos R. (delegado).



Cipriano Romo, Secretario Estatal.

Otra de sus inquietudes fue el desabasto del parque vehicular que acudió a la Gerencia Regional exponiendo la necesidad de contar con un mayor número de



Nuevas instalaciones de la oficina postal.



Parque vehicular para el reparto de correspondencia.

y motocicletas, para el reparto de correspondencia como resultado una vez que, por el desmotivado, pidió a las autoridades municipales ayuda, y para sorpresa de todos se le extendieron la compra de 12 bicicletas y 4 motocicletas, algo histórico en el servicio postal, en ninguna administración postal nacional, se había recibido ese apoyo como está sucediendo. Las autoridades del estado mencionan que el objetivo es cubrir el gasto que

**buzón ABIERTO**

**buzón ABIERTO**



Otra de sus inquietudes, fue la del desabasto del parque vehicular, por lo que acudió a la Gerencia Postal Estatal, exponiendo la necesidad de contar con un mayor número de bicicletas

vehículos, argumentando que no hay presupuesto; por lo que, el Secretario General Nacional, Manuel Acevedo González, llevó a cabo la firma de un convenio, con el C.P. Oscar Fernando



Nuevas instalaciones de la oficina postal.



la oficina postal.



Parque vehicular obtenido.



Firma de convenio con el Presidente Municipal de Piedras Negras Coah.



Silos R. (delegado).

y motocicletas, para llevar a cabo el reparto de correspondencia; obteniendo como resultado una negativa. Esto no lo desmotivó, pidió audiencia a las autoridades municipales para solicitar ayuda, y para sorpresa de muchos, le extendieron la mano, aportando 12 bicicletas y 4 motocicletas, siendo algo histórico en el país, ya que en ninguna administración del territorio nacional, se había obtenido un apoyo como éste por parte de las autoridades del estado, es importante mencionar que el Organismo se negó a cubrir el gasto generado por los

López Elizondo, Presidente Municipal de Piedras Negras Coahuila. Y así, la administración en mención, ya cuenta con el suficiente parque vehicular para brindarle un mejor servicio a la comunidad.

El Líder Sindical Nacional, reconoce el trabajo y dedicación de Isaías Silos en bien de sus compañeros trabajadores, quien impulsado por su compromiso y responsabilidad, obtuvo grandes resultados, que sin duda alguna, mejoraron notablemente la situación en la que se encontraba la Administración Postal en Piedras Negras, Coah. 📧



Estatal.

# EL "VENENO" RAMOS

## POR EL TÍTULO MUNDIAL DE FULL CONTACT



Mario Nava; José Montero.- Acondicionamiento Físico; Felipe López Sánchez.- Manager & Prof. de Karate cinta negra 5º dan; Juan "Veneno" Ramos; Manuel F. Acevedo Gonzales, Srio. General; Oscar Fisher.- Presidente del Consejo Mundial de Kick Boxing

En días pasados, Juan el "Veneno" Ramos, visitó esta Sede Sindical acompañado de su equipo de trabajo y por el Presidente del Consejo Mundial de Kick boxing, Oscar Fisher, para hacer participe al Secretario General, Manuel Acevedo González, de su próxima pelea para obtener el Título de Campeón Mundial, contra un finlandés, el próximo 24 de noviembre.

El Presidente del Consejo Mundial, menciona que El "Veneno" Ramos, está considerado entre los 5 mejores peleadores de full contact en el mundo, junto con un argentino, un francés, un americano y un finlandés, lo que es un orgullo para México, el trabajo, la disciplina y la técnica para pelear de

Juan Ramos, es lo que lo ha llevado hasta donde está.

Atrás de la preparación de Juan, está un gran equipo, formado por un entrenador de Karate, de Box, de Atletismo y Acondicionamiento físico, técnicas que debe conjuntar para su entrenamiento, en el cual invierte la mayor parte de su tiempo para poder continuar en el deporte que lo apasiona.

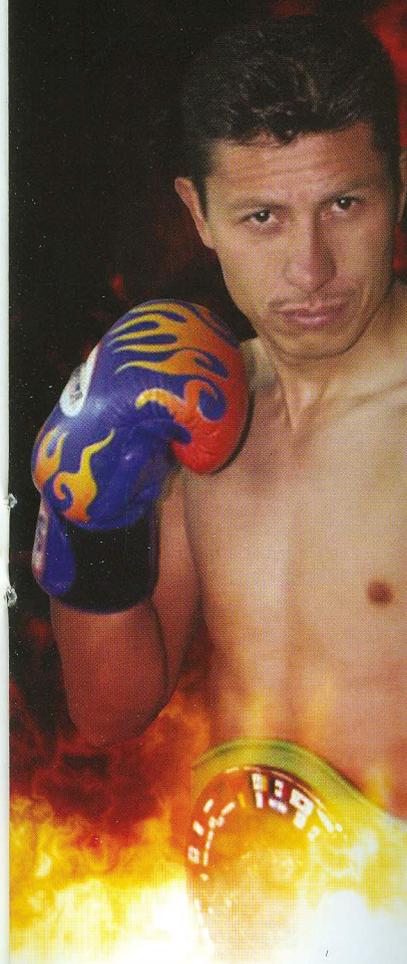
Esta confiando en que ganará la pelea por el Título de Campeón Mundial y honrará a "Correos de México", no niega que está nervioso, pero la emoción que siente es mayor, ya que espera con ansiedad que llegue el día de la pelea, así también tiene una gran

responsabilidad, ya que no es por él, sino por su país.

El "Veneno" Ramos y el Consejo Mundial de Full Contact, solicitaron al gobierno el apoyo para la organización del evento, que está próximo ofreciendo, que Juan



### JUAN "VENENO" RAMOS



OS  
ONTAC



ate cinta negra 5º dan;  
Mundial de Kick Boxing

ha llevado

de Juan,  
mado por  
de Box, de  
ento físico,  
ar para su  
invierte la  
para poder  
o apasiona.

rá la pelea  
n Mundial  
e México",  
o, pero la  
or, ya que  
egue el día  
e una gran

uzón ABIERTO

responsabilidad, ya que no pelea para él, sino por su país.

El "Veneno" Ramos y el Presidente del Consejo Mundial de Kick boxing y Full Contac, solicitaron al líder nacional, un apoyo para la organización del magno evento, que esta próximo a realizarse, ofreciendo, que Juan pondrá su mayor

empeño para obtener el cinturón de campeón mundial en la categoría de Full Contac.

En hora buena, le deseamos mucha suerte, y estamos seguros de que una vez más, nos llenará de orgullo al obtener el Cinturón de Campeón Mundial. 🥊

Redacción: M. Hernandez





## LA MEDICINA NUCLEAR,

ESENCIAL EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES

Desde los orígenes de la medicina hace más de 5 mil años hasta nuestros días, su evolución ha trascendido enormemente para bien de la humanidad, al grado de que los seres humanos del Siglo XXI, tenemos todas las alternativas científicas médicas a nuestro favor para evitar enfermedades que tiempos atrás acabaron con pueblos enteros.

Sabemos que aún existen epidemias, plagas y un sin fin de enfermedades transmisibles en el hombre que siguen cobrando millones de vidas en el mundo, sin embargo, la ciencia no deja de descubrir procedimientos novedosos capaces de diagnosticar enfermedades del organismo, que permiten al médico proceder con mayor precisión para tratar el padecimiento del enfermo, como es hoy en día la medicina nuclear. Para conocer más sobre esta rama de la medicina de una manera clara y sencilla, el especialista en cardiología nuclear, el Doctor Jesús Pérez Nava, nos define su funcionalidad:

“La medicina nuclear, estudia la anatomía y función de los órganos del cuerpo mediante imágenes que se obtienen detectando la emisión de energía de una sustancia radiactiva, previamente inyectada al paciente por vía intravenosa o ingerida por vía oral, para la prevención, diagnóstico, tratamiento e investigación médica.

“Con esta importante tecnología de punta se atienden especialidades médicas, como oncología, cardiología, pediatría, gastroenterología, medicina interna y cirugía, entre otras particularidades.

Nos especificó en entrevista con “Buzón Abierto”, que los estudios de medicina nuclear son altamente sensibles, tanto, que logran diagnosticar padecimientos en sus primeras etapas, lo cual repercute directamente en un mejor tratamiento del paciente, o apreciar cambios sutiles en su progreso para evaluar la respuesta a los mismos.



Centro Médico Nacional



Hospital Regional Adolfo

“Su efectividad puede ser directamente por su diagnóstico, tratamiento del paciente y reducción de estancias hospitalarias.

El especialista Jesús Pérez Nava explica la funcionalidad de la medicina nuclear en diversas patologías, por ejemplo, en el caso de los estudios de corazón, se le ponen electrodos al paciente, luego de la realización de un electrocardiograma, posteriormente se aplica un radiofármaco en la vena y se pasa a un estudio de TC (tomografía por emisión de fotón único) de alta resolución para obtener las tomas diagnósticas desde diferentes perspectivas de imagen que son solicitadas por el médico del paciente”.



Centro Médico Nacional 20 de Noviembre



Hospital Regional Adolfo López Materos

“De igual forma para la realización de otros estudios existen tres maneras de administrar el radiofármaco: inyectado, para un spect cardiaco; tomado, cuando se requiere observar algún órgano interno; inhalado, cuando se requiere ver el funcionamiento del estomago, o cuando se requiere ver el funcionamiento de los pulmones”.

En la Medicina Nuclear, se utilizan radiofármacos, que están formados por un fármaco transportador y un isótopo radiactivo. Estos radiofármacos se aplican dentro del organismo humano por diversas vías (la más utilizada es la vía intravenosa), una vez que el radiofármaco está dentro del organismo, se distribuye por diversos órganos dependiendo del tipo de radiofármaco empleado. La distribución del radiofármaco es detectada por un aparato lector de radiación llamado gammacámara y almacenada digitalmente en un procesador o computador.

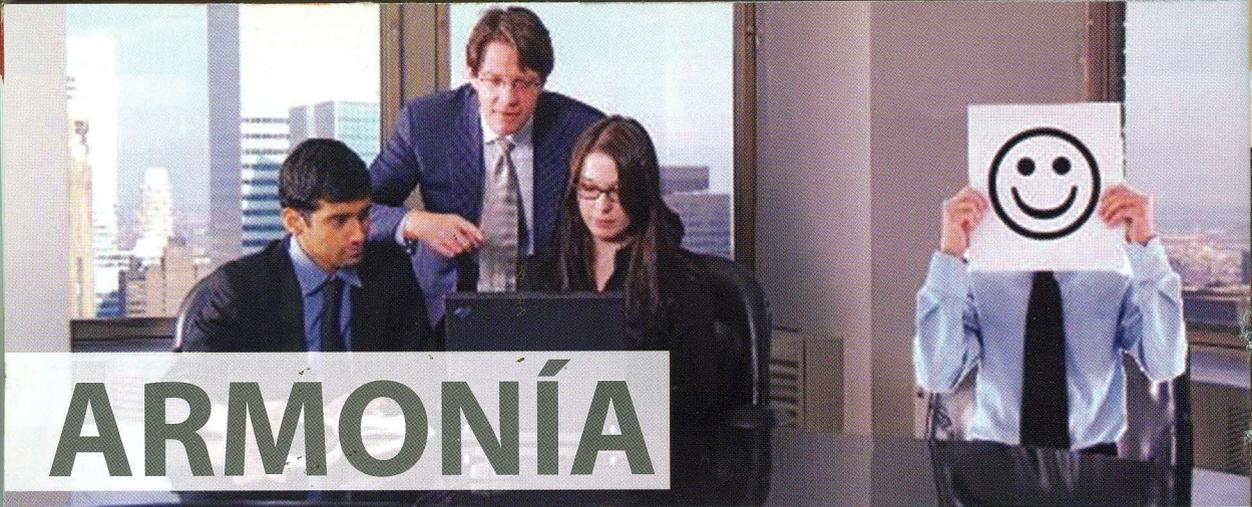
El Doctor Jesús Pérez Nava, es responsable del Servicio de Medicina Nuclear en el Hospital General Regional 72 del Instituto Mexicano del Seguro Social, ubicado en el municipio de Tlalnepantla de Baz, Edo. de Méx., único hospital de la institución en la entidad mexiquense, que utiliza medicina nuclear desde el año 2009. Asimismo el Centro Médico Nacional 20 de Noviembre, Hospital Regional Adolfo López Materos, del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio del Estado, cuentan con este servicio para sus derechohabientes. 😊

Redacción: Ricardo Flores

“Su efectividad puede ser valorada directamente por su impacto en el diagnóstico, tratamiento oportuno del paciente y reducción de costos y estancias hospitalarias”.

El especialista Jesús Pérez Nava, explica la funcionalidad y la certeza de la medicina nuclear en las diversas patologías, por ejemplo: “cuando hay estudios de corazón, al paciente se le ponen electrodos, similares a la realización de un electrocardiograma, posteriormente se aplica una inyección en la vena y se pasa al equipo SPECT/CT (tomografía por emisión de fotón único) de alta tecnología para obtener las tomas digitales en distintas perspectivas de imagen del órgano, que son solicitadas por el especialista del paciente”.

buzón ABIERTO



# ARMONÍA

## EN EL LUGAR DE TRABAJO, NECESARIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

**H**oy en día, es muy importante tener un ambiente laboral que nos permita desarrollarnos profesionalmente sea cual sea nuestra especialidad, para lograr así nuestros objetivos personales y los de nuestra institución, por lo que es necesario que como trabajadores, seamos más productivos, pero para alcanzar esta meta, es básico tener en cuenta, pero sobre todo practicar, una serie de actitudes, que van desde pequeños detalles, hasta cambiar el comportamiento en nuestro lugar de trabajo, que nos proporcione el ambiente adecuado para ser productivos, entendiendo, que para trabajar de forma seria, responsable y eficaz no hace falta una actitud fría distante y poco amigable, se puede trabajar con una sonrisa en la cara y, a la vez, cumplir con las tareas diarias.

También debemos tomar en cuenta que numerosos estudios científicos marcan que un trabajador contento

y a gusto con su entorno laboral, es mucho más comprometido con las tareas asignadas, lo que también le da un gran beneficio a la institución para la que está trabajando. A continuación te damos algunas sugerencias que pueden ser de gran ayuda para que hagas del trabajo una tarea entretenida, atractiva y placentera.



Tu lugar de trabajo, con fotos de tus seres o adornos, esto será diaria, pero sin exagerar se transforme en una

Cuando tomes tus fines de semana, no de trabajo en tus concentrarte en otros lo laboral, no llesves t

Ser amable y cordial de trabajo, y tener un y abierta para realizar a día, contribuyen a energía nuestro entor

Debemos aprende con madurez la observaciones y rega que hacer de la crítica y saber canalizarla p motivados y hacer me

Hay que aprender situaciones que nos presión en la oficina que los demás nos sa casillas.

Pudiera ser recomen trabajo, si es que con todo el progr día, para trabajar m debemos dejar que se pendientes.

Practicar estas con seguridad nos cambios muy positivos mejores trabajadores satisfacciones. 😊



## PRODUCTIVIDAD

no laboral, es  
etido con las  
e también le da  
stitución para la  
continuación te  
ias que pueden  
que hagas del  
enida, atractiva



Tu lugar de trabajo, lo puedes decorar con fotos de tus seres queridos, paisajes, o adornos, esto será una motivación diaria, pero sin exagerar para que no se transforme en una distracción.

Cuando tomes tus descansos o los fines de semana, no inmiscuyas temas de trabajo en tus pláticas, trata de concentrarte en otros temas distintos a lo laboral, no lles tu oficina a casa.

Ser amable y cordial con tus compañeros de trabajo, y tener una actitud positiva y abierta para realizar las tareas del día a día, contribuyen a llenar de buena energía nuestro entorno.

Debemos aprender a tomar con madurez los comentarios, observaciones y regaños del jefe. Hay que hacer de la crítica algo constructivo y saber canalizarla para sentirnos más motivados y hacer mejor el trabajo.

Hay que aprender a manejar las situaciones que nos pudieran generar presión en la oficina, y no permitir que los demás nos saquen de nuestras casillas.

Pudiera ser recomendable adelantar trabajo, si es que ya terminamos con todo el programado para el día, para trabajar más relajados, no debemos dejar que se acumulen tareas pendientes.

Practicar estas recomendaciones, con seguridad nos llevará a registrar cambios muy positivos que nos harán mejores trabajadores y nos darán más satisfacciones. 😊

Redacción: Vicente Ramos



# VELASCO

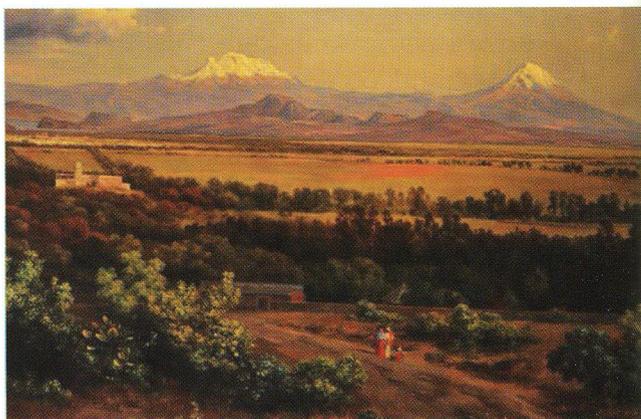
## UNO DE LOS MÁS GRANDES PAISAJISTAS DEL SIGLO XIX



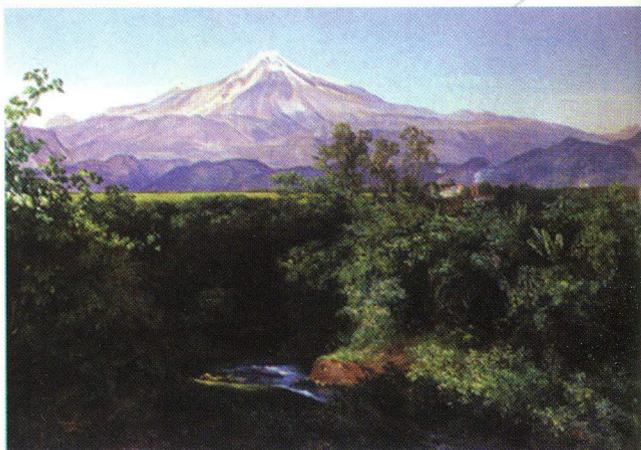
Sólo José María Velasco pudo plasmar en sus lienzos la magnificencia del Valle de México, con sus señoriales volcanes y sus resplandecientes lagos de Texcoco y Chalco; además de otras bellezas naturales y arquitectónicas de aquel México del Siglo XIX que ha cautivado a propios y extraños.

El famoso y reconocido paisajista de México, nació en el municipio de Temascalcingo, Estado de México, el 6 de Julio de 1840, hace ya 172 años. Su obra pictórica destaca por un marcado acento romántico que busca exaltar la naturaleza. Entre sus lienzos más conocidos están: Valle de México, Volcán de Orizaba desde la Hacienda de San Miguelito, Ferrocarril, Barranca del Muerto, entre otros.

Las páginas de buzón abierto, se unen al homenaje que las autoridades culturales del país le rinden al ilustre mexiquense, dentro de la celebración del primer centenario de su muerte,



Valle de México, siglo XIX



Volcán de Orizaba desde la Hacienda de San Miguelito

acaecida el 26 de agosto de 1912 en la ciudad de México.

José María Tranquilino Jesús Velasco Gómez es reconocido como uno de los más grandes paisajistas del siglo XIX.

En la época en que ingresó Velasco a la Real Academia de Artes de San Carlos de México, los años de 1855 a 1875, no más de 20 años de su vida, dominante de los pintores de la época era la figura humana en sus variantes: composiciones mitológicas e históricas. Sin embargo, Velasco aportó a la mayor parte de su obra la representación de paisajes, los colocó como un innovador y la ecología de su tiempo.

Su sentido visual, su conocimiento, le permitió ir más allá de lo que un hombre dotado, puede observar en forma, coloraciones y detalles del paisaje.

Cuando José María Velasco formalmente sus estudios se vieron influenciados por el célebre pintor italiano Landesio, quién vino a México de la clase de paisajistas de San Carlos; sin embargo, Velasco Gómez permaneció en México con su propia obra abandonando la influencia de Landesio.



co, siglo XIX



Hacienda de San Miguelito

acaecida el 26 de agosto de 1912, en la ciudad de México.

José María Tranquilino Francisco de Jesús Velasco Gómez, está considerado como uno de los más grandes paisajistas del siglo XIX.

En la época en que ingresó José María Velasco a la Real Academia de Bellas Artes de San Carlos de México, entre los años de 1855 a 1860, cuando tenía no más de 20 años de edad, el tema dominante de los pintores de México era la figura humana en sus distintas variantes: composiciones religiosas, mitológicas e históricas, entre otras. Sin embargo, Velasco al haber dedicado la mayor parte de su obra pictórica a la representación de la naturaleza, lo colocó como un innovador de la pintura y la ecología de su tiempo.

Su sentido visual, su sensibilidad y sus conocimientos, le permitieron percibir más allá de lo que un ser normalmente dotado, puede observar respecto a la forma, coloraciones y características del paisaje.

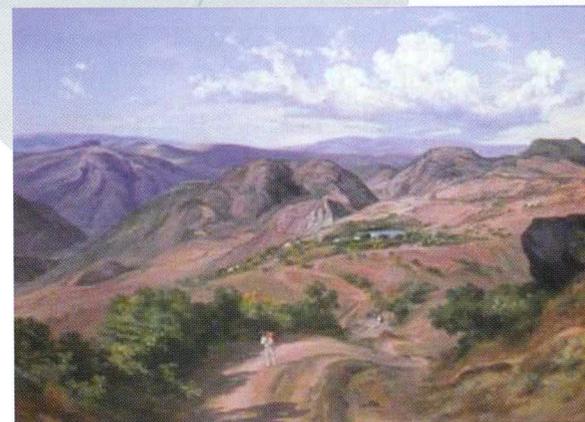
Cuando José María Velasco, inició formalmente sus estudios, sus trabajos se vieron influenciados por la técnica del célebre pintor italiano Don Eugenio Landesio, quién vino a México a impartir la clase de paisaje en la Academia de San Carlos; sin embargo el joven Velasco Gómez percibe el paisaje de México con su propia sensibilidad, abandonando la influencia académica



Ferrocarril.



Barranca del Muerto.



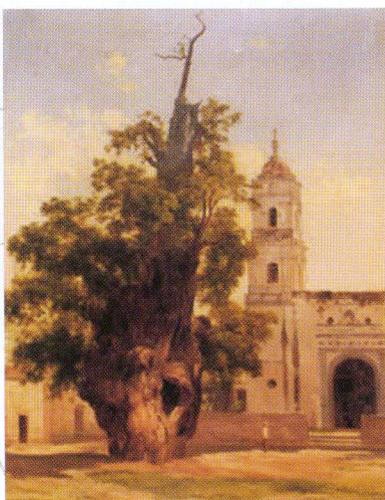
Vista de Guelatao.



Pirámide del Sol.



Patio del Exconvento de San Agustín.



Ahuehuete de la noche triste.

del arte que se hacía en la segunda mitad del siglo XIX, para imponer su técnica y crear obras maestras que le valieron su consagración tanto en América como en Europa.

Quienes no conozcan la obra pictórica de José María Velasco, el Museo Nacional de Arte (MUNAL), ubicado en el centro histórico de la ciudad de

México, resguarda parte de la obra del pintor mexiquense. El museo tiene una exposición permanente con sus famosas pinturas, que son el mayor atractivo para aquel público interesado en conocer la majestuosidad del Valle de México con sus volcanes y lagos, así como la arquitectura de puentes y edificios del siglo XIX. 

Redacción: Ricardo Flores

**buzón** ABIERTO

# EL HOMBRE MÁS RICO DE BABILONIA

## 7 simples reglas de dinero y prosperidad

Redacción: Ricardo Flores

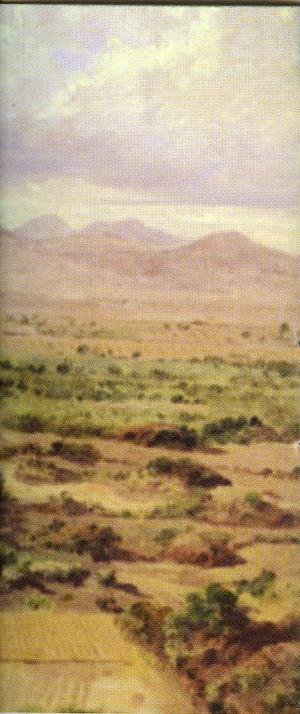
Ante la proximidad de los aguinaldos, bonos e incentivos de fin de año, ¿de reflexionar y planificar cómo utilizaremos ese dinero? ¿Invertiremos?, ¿Ahorraremos? ¿Pagaremos deudas, o quizá las evitaremos? ¿Ocultaremos las ganancias y las vanidades?

Obviamente, conocemos la respuesta. No faltan ejemplos de miseria que nos dan de qué hablar: "ni para liquidar deudas, ni para gastar en viajes, los menos pesimistas dirán que ni para comprar ropa, zapatos para mis hijos, o para la navidad".

Por lo que, pensando en cómo manejar nuestro dinero se acrecienta el problema: el que recibimos a fin de año. Si el salario en general, te interesa el libro **HOMBRE MÁS RICO DE BABILONIA**, escrito por el norteamericano Robert Kiyosaki y Samuel Clason en 1926.

Es un libro de no más de 100 páginas que trata sobre la historia de la ciudad de la antigua Babilonia, que fue la ciudad más rica del mundo en el Siglo XVIII, antes de crisis. Las historias relata la mala administración, la prosperidad y riqueza, y la mala administración de las finanzas.

**buzón** ABIERTO



de la noche triste.  
e de la obra  
El museo tiene  
ente con sus  
son el mayor  
ico interesado  
idad del Valle  
anes y lagos,  
de puentes y

Redacción: Ricardo Flores  
buzón ABIERTO

# EL HOMBRE MÁS RICO DE BABILONIA

## 7 simples reglas para tener dinero y prosperidad

Redacción: Ricardo Flores

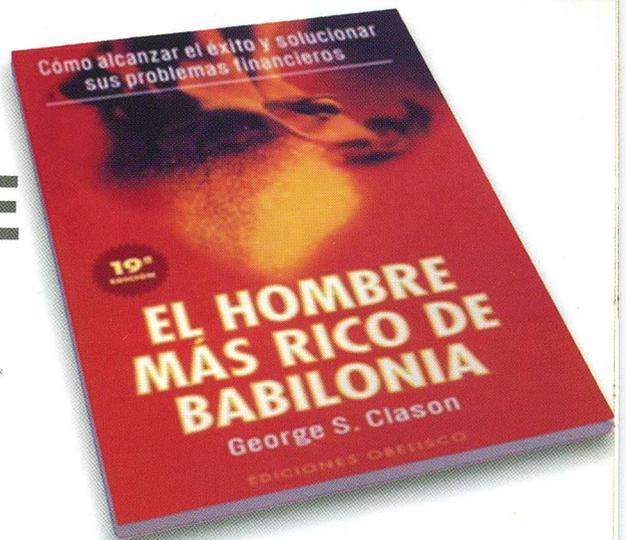
Ante la proximidad de la entrega de aguinaldos, bonos de productividad e incentivos de fin de año, es tiempo de reflexionar y preguntarse ¿Cómo utilizaremos ese dinero extra?, ¿En qué lo invertiremos?, ¿Ahorraremos, pagaremos deudas, o quizá lo gastaremos en vanidades?

Obviamente, conocemos de antemano la respuesta. No faltará quien diga: "la miseria que nos dan de aguinaldo, no sirve ni para liquidar deudas, mucho menos para gastarlo en viajes o regalos"; otros menos pesimistas dirán: "lo invertiré en ropa, zapatos para mis hijos y la cena de navidad".

Por lo que, pensando en como hacer que nuestro dinero se acrecenté, y no solamente el que recibimos a fin de año, sino nuestro salario en general, te invitamos a leer "EL HOMBRE MÁS RICO DE BABILONIA", escrito por el norteamericano George Samuel Clason en 1926.

Es un libro de no más de 150 páginas, que trata sobre la historia de varios personajes de la antigua Babilonia, la cual llegó a ser la ciudad más rica del mundo del Siglo XVIII, antes de Cristo, y que en breves historias relata la manera de conseguir prosperidad y riqueza, mediante la correcta administración de las finanzas personales,

buzón ABIERTO



ofrece prácticas soluciones para problemas financieros de su época, sin embargo, estos consejos funcionan perfectamente en los tiempos actuales.

El autor, en la introducción de su libro, expresa que los ciudadanos de Babilonia "Fueron los más ricos de su tiempo; debido a que apreciaron el valor del dinero; practicaron sólidos principios financieros para conseguir dinero y al hacer que su dinero ganara más dinero; se proporcionaron lo que todos deseamos, ingresos para el futuro".

Será a través de Arkad, "El hombre más rico de Babilonia", que entenderemos y aprenderemos, con solo 7 simples reglas como obtener dinero y prosperidad.

Primera Regla: Recuerda, una parte de lo que tú ganas es tuyo y lo puedes conservar. No debe ser menos de una décima parte, sea cual sea la cantidad que tú ganas.

Segunda Regla: Y cuando tengan ahorrado lo suficiente aprendan a hacer trabajar su dinero, hagan que genere más dinero y que éste también trabaje para ustedes.

¡Si quieres saber, cuales son las otras reglas, no dejes de leer este libro, te aseguro que no te arrepentirás!

# LA TANATOLOGÍA

## ¿Cómo asimilar la muerte?



¿Has experimentado el momento en que desafortunadamente un familiar o un amigo mueren? Si es así, seguramente sabes el dolor que esto implica para los que lo amaban.

Cuando enfrentamos algún tipo de pérdida (ser querido, movilidad, amputación, divorcio, infidelidad, trabajo, etc.), nos sentimos perdidos, aislados, con nuestros sentimientos encontrados, sin saber que hacer con ese dolor tan profundo.

¿Sabías que hay una ciencia encargada de esto, que existe ayuda?

La ciencia especializada de la medicina, que estudia científicamente la muerte y los procesos del morir, es la Tanatología, esta, ayuda a aliviar el dolor y la desesperanza que ocasiona la proximidad de la muerte, tanto en quién está a punto de morir, como en los familiares.

La muerte es un proceso natural de la vida, tan cotidiano como el nacimiento de un nuevo ser; el problema está cuando nos toca de cerca, pues en ese momento atravesamos por una serie de sentimientos como fragilidad, vulnerabilidad y amargura, los cuales no estamos preparados para enfrentar y vivir con ellos; la mente reacciona de manera diferente cuando este trágico suceso llega a nuestras vidas, y entonces las reacciones son intensas, con cambios psicológicos, conductuales y emocionales que marcan la vida por lapsos variables.

La Tanatología trabaja cada uno de los siguientes aspectos tanto en el enfermo como en sus familiares:

1. **Negación y aislamiento.-** presencia de miedo y angustia. **¿PORQUÉ YO?**
2. **Ira o rabia.-** presencia de enojo, odio y envidia. **¿PORQUÉ NO EL?**
3. **Regateo o negociación.-** Presencia de culpa. **¿CAMBIAMOS?**
4. **Depresión.-** presencia de una enorme y profunda tristeza. **(mucho llanto)**
5. **Aceptación.**

El trabajo tanatológico no termina con la muerte de alguien, sino que continúa hasta que el familiar concluye el duelo y llega a la verdadera aceptación de la muerte de su ser querido.

La finalidad del duelo, es recuperarse de la manera más saludable en el tiempo más corto posible y alcanzar en ese tiempo el equilibrio emocional, y no transcurrir de un duelo considerado "normal" a padecer un duelo patológico, que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados a los que se esperan cuando un ser amado muere. Este tipo de duelo requiere ayuda profesional inmediata.

Si estas pasando por este proceso, puedes asistir a un grupo de apoyo, el cual proporciona a los afectados, el espacio que necesitan para que puedan expresar lo que les pasa y externar sus sentimientos y emociones sin sentirse juzgados ni evaluados. El trabajo final del tanatólogo es ayudar al enfermo terminal y a sus familiares a tener una mejor calidad de vida y a prepararlos para vivir la muerte con plena dignidad, total aceptación y verdadera paz. ☺

Redacción: Rebeka Renn

buzón ABIERTO



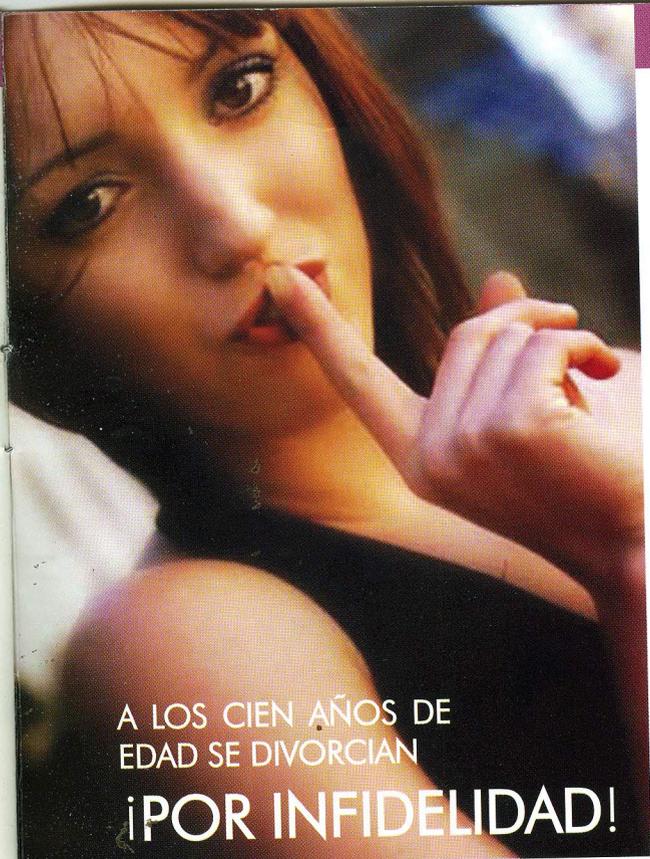
A LOS CIEN AÑOS  
EDAD SE DIVORCIAN

¡POR INFID

Dicen por ahí, es que el amor no efectivamente, encierran una gran también es cierto a tampoco tiene edad.

Para confirmar esta invito a que conozca Antonio y Rosa, dos azares del destino su relación matrimonial divorcio necesario, b infidelidad!, a los cie 77 de feliz relación. A de Cerdeña y Rosa na ambos nacidos en 19 cuando él era miemb de seguridad italian un muy feliz noviazg 1934, tuvieron cinco nietos que llenaron ambos, quienes disfru

buzón ABIERTO



A LOS CIEN AÑOS DE  
EDAD SE DIVORCIAN  
**¡POR INFIDELIDAD!**

**D**icen por ahí, estimados lectores, que el amor no tiene edad, y efectivamente, estas palabras encierran una gran sabiduría, pero también es cierto que el desamor tampoco tiene edad.

Para confirmar esta aseveración, los invito a que conozcamos el caso de Antonio y Rosa, dos italianos que por azares del destino vieron truncada su relación matrimonial por un divorcio necesario, bajo la razón de ¡infidelidad!, a los cien años de edad y 77 de feliz relación. Antonio, originario de Cerdeña y Rosa nacida en Nápoles, ambos nacidos en 1915, se conocieron cuando él era miembro de las fuerzas de seguridad italianas, después de un muy feliz noviazgo, se casaron en 1934; tuvieron cinco hijos y numerosos nietos que llenaron de felicidad a ambos, quienes disfrutaban de su vejez

en compañía de sus seres queridos. Hasta ahí todo iba muy bien, tal como un cuento de hadas.

Pero resulta que un día, ordenando una pequeña bodega de trebejos, Antonio encontró una misteriosa carta en un baúl desvencijado que se disponía a desalojar, llevado por su curiosidad decidió abrir aquella carta fechada en 1940. Por el tipo de letra supo de inmediato que fue escrita por Rosa, su amada esposa, y su contenido estaba dirigido al amante de ésta. Ese descubrimiento fue como un gran golpe para Antonio, quien de inmediato le pidió explicaciones a Rosa, por el fatal descubrimiento.

Rosa, ante la contundencia de la prueba, no tuvo más remedio que aceptar su infidelidad, desesperada y apenada trató de explicar inútilmente su actitud a Antonio, para que la perdonara, pero Antonio no pudo perdonar la traición de su esposa, y a partir de ese momento ya nada fue igual para los dos ancianos, que después de 77 años de casamiento, el mundo se les vino encima.

Después del episodio, las discusiones se convirtieron en una constante para ellos, hasta que acordaron mutuamente acudir ante el Tribunal de Roma para solicitar su separación legal. El pasado, pesó demasiado para ellos, y después de siete décadas de relación matrimonial, ahora, con casi cien años de edad iniciarán una nueva vida, cada uno por su lado. 😊

**¡Qué historia!,  
¿No?**

Redacción: Vicente Ramos

a uno de los  
n el enfermo

¿PORQUÉ YO?

¿PORQUÉ NO EL?

¿CAMBIAMOS?

(mucho llanto)

termina con  
que continúa  
luye el duelo  
ptación de la

s recuperarse  
aludable en  
posible y  
el equilibrio  
r de un duelo  
padecer un  
s cuando se  
sentimientos y  
nados a los  
un ser amado  
uelo requiere  
ata.

este proceso,  
po de apoyo,  
afectados, el  
ra que puedan  
y externar sus  
es sin sentirse  
el trabajo final  
ar al enfermo  
es a tener una  
a prepararlos  
lena dignidad  
era paz. 😊

Redacción: Rebeka Renn

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO

# 4º Concurso de Calaveritas

Con la finalidad de que prevalezcan las tradiciones mexicanas, el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", a través de la revista "Buzón Abierto", convoca a todos nuestros compañeros trabajadores de base para que participen en el 4º Concurso de Calaveritas, con motivo del Día de Muertos y Cuarto año de publicación de la Revista.

## BÁSES:

### Inicio y Término del proceso.

- El concurso de calaveritas inicia con la expedición de la presente convocatoria y concluye con la publicación de los resultados y entrega de premios.
- La selección de los ganadores del concurso será mediante la calificación de cada calaverita con motivo del Día de Muertos.

### Órgano responsable de conducir el concurso.

El Comité Ejecutivo Nacional, nombrará un jurado calificador, para que se conduzca como el Órgano responsable de organizar, conducir y validar el procedimiento que norma el concurso de esta convocatoria, así como de proveer lo conducente para garantizar los principios rectores de certeza, legibilidad, imparcialidad, objetividad y transparencia en el desarrollo del mismo.

### Requisitos que deben cubrir los participantes:

- Ser trabajadores de base del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".
- Copia del gafete del Servicio Postal Mexicano.
- Copia del último talón de pago.
- Número telefónico del participante.

### Requisitos del contenido de la calaverita:

- La calaverita deberá desarrollarse en una cuartilla como máximo.
- Ilustrar con algún diseño alusivo a la misma calaverita.

- Las calaveritas se realizarán con base al tema de las tradiciones del Día de Muertos.
- No deberán ser ofensivas o agresivas

### Periodo de Recepción de las Calaveritas

A partir de la expedición de esta Convocatoria y hasta el día 23 de noviembre 2012.

### Condiciones de envío.

Es indispensable que se envíe por "Correo Tradicional", con los requisitos antes señalados, a la siguiente Dirección: Calle Francisco Javier Mina N° 101, Col. Guerrero, Delegación Cuauhtémoc, Código Postal 06300, México, D.F., Revista "Buzón Abierto".

### Jornada de calificación del concurso.

Se calificarán las calaveritas de los participantes que se reciban por correo tradicional hasta el 25 de Noviembre del 2012.

### Declaración de ganadores y entrega de premios.

Realizada la evaluación de las calaveritas, el jurado calificador declarará los nombres de los 3 ganadores del concurso, mismos que serán publicados en la Revista "Buzón Abierto" del mes de diciembre.

## PREMIOS:

1º lugar  
2º lugar 3º lugar

### De los casos no previstos.

Los casos no previstos en la presente convocatoria, serán resueltos por el jurado calificador.

### Transitorios.

La presente convocatoria entrará en vigor el día de su publicación y se le dará la mayor difusión posible.

