

No.56 • Junio 2013

EJEMPLAR GRATUITO • Año 4

# buzón



Sindicato Nacional de Trabajadores del Sector Público al Mexicano

ABIERTO

BIENVENIDOS

al

Consejo Nacional Ordinario  
de Secretarios Generales

2013



# CONSEJO NACIONAL ORDINARIO 2013

## Sumario<sup>+</sup>

<u>Editorial</u> .....	3	Crecimiento y desarrollo institucional.
<u>Con destino a...</u> .....	4	Xochimilco un remanso en medio de la ciudad.
<u>Sello Humano</u> .....	7	El oficio de escribir la mejor herencia de mi padre.
<u>Joyas Filatélicas</u> .....	10	El Correo Real Ingles celebra 60 años de la coronación de Isabel II.
<u>Rumbo Postal</u> .....	12	El Sindicato Nacional ahora más cerca de ti. <ul style="list-style-type: none"><li>• Consejo Nacional Ordinario 2013.</li><li>• Festejo a jubilados y pensionados.</li><li>• Inauguración del nuevo comedor en el C.D.A. Benito Juárez.</li></ul>
<u>Familia Postal</u> .....	14	<ul style="list-style-type: none"><li>• La onicofagia.</li><li>• ¡Cuidate papa, te necesitamos! Los hombres subestiman cualquier tipo de estudios médicos.</li><li>• La tiznada.</li><li>• Necesario revalorar el papel del padre de familia.</li></ul>
<u>Valor de Palabra</u> .....	21	
<u>Sabías que...?</u> .....	26	Tratamiento con música para niños con parálisis cerebral.

## 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

M. Hernández  
Ricardo Flores  
Vicente Ramos

### 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

## CRECIMIENTO Y DESARROLLO INSTITUCIONAL

En los tiempos a... el sector laboral... importancia releva... nacional, el término p... convertido en una pa... para el crecimiento, c... externo de las instituci... ver con la prestación de... el ámbito privado o en...

En este sentido, bien v... algunos aspectos sobre... nos resultarán de much... formamos parte del Serv... Lo primero, es entende... más productivo, no es... horas, sino el que tra... mejores resultados, lo q... obtención de mejoras e...

El cambiar nuestra men... alcanzar el éxito, tanta... grupo; asimismo, de... ventajas que nos dará e... que al trasladarlo a... conseguiremos que cre... consolide como la mejo...

Debemos partir del... los trabajadores sin... el soporte operativo a... esta condición, debem...

buzón ABIERTO

## CRECIMIENTO Y DESARROLLO INSTITUCIONAL

**E**n los tiempos actuales, en donde el sector laboral ha adquirido una importancia relevante para el desarrollo nacional, el término productividad se ha convertido en una palanca indispensable para el crecimiento, desarrollo interno y externo de las instituciones que tienen que ver con la prestación de servicios, ya sea en el ámbito privado o en el público.

En este sentido, bien vale la pena analizar algunos aspectos sobre productividad que nos resultarán de mucha utilidad a quienes formamos parte del Servicio Postal Mexicano. Lo primero, es entender que un trabajador más productivo, no es el que trabaja más horas, sino el que trabaja mejor y logra mejores resultados, lo que se traducirá en la obtención de mejoras económicas.

El cambiar nuestra mentalidad nos permitirá alcanzar el éxito, tanto personal como en grupo; asimismo, debemos valorar las ventajas que nos dará el ser más productivos, que al trasladarlo a nuestra institución, conseguiremos que crezca se fortalezca y se consolide como la mejor.

Debemos partir del entendido, de que los trabajadores sindicalizados, somos el soporte operativo del organismo, y en esta condición, debemos tomar en cuenta

que, aunque es difícil mantener un ritmo constante de trabajo día con día, no es imposible, porque para desarrollar nuestra actividad cotidiana debemos inspirarnos en que el producto de nuestro esfuerzo se verá reflejado directamente, en nuestro salario, lo que será un respaldo para el bienestar de nuestra familia.

En principio, valoremos que la gran pirámide productiva, se finca en una serie de elementos que, para muchos, pudieran ser intrascendentes, pero no es así, el cambiar nuestra actitud con escenarios tan simples como: ser más organizados, llegar temprano a la oficina, mantener limpio nuestro lugar, ordenar nuestros pendientes, trabajar con gusto y responsabilidad, entre otros; son los cimientos que nos favorecerán para incrementar nuestro índice productivo personal, y esto opera para todos los que laboramos y contribuimos a que nuestra fuente de trabajo subsista, es decir desde el cargo más alto de confianza hasta el nivel de pie de rama de nuestro organismo público descentralizado.

Entendamos que cada uno de nosotros, forma parte de una gran cadena productiva. Misma que a su vez, se integra con los esfuerzos individuales de todos, sin importar la jerarquía que se tenga. Cada trabajador representa un eslabón de esa gran cadena y cuando alguien falla, se rompe y no evoluciona. Así debemos entender nuestro papel como trabajadores en el esfuerzo general de aumentar la productividad. No se trata, desde luego, de dejar la vida en el trabajo, sino de que el tiempo de permanencia en nuestra oficina laboremos con compromiso y responsabilidad, para dar resultados satisfactorios a nuestros clientes corporativos y público en general.

# XOCHIMILCO

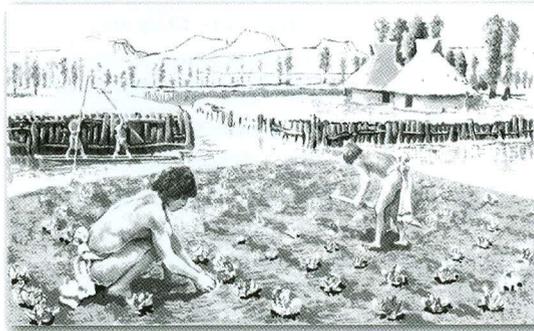
## UN REMANSO EN MEDIO DE LA CIUDAD

Redacción: Vicente Ramos

Xochimilco, fundado en 1352, significa en náhuatl "la tierra sembrada de flores". Desde esa época se distinguió porque sus fundadores, que fueron algunas tribus nahuatlacas, construyeron chinampas, que son porciones de tierra colocadas sobre raíces de un árbol oriundo llamado ahuejote, y de esa manera crear terreno en medio del agua para sembrar legumbres y flores para después transportarlas en canoas para su venta en los mercados de la gran Tenochtitlan.

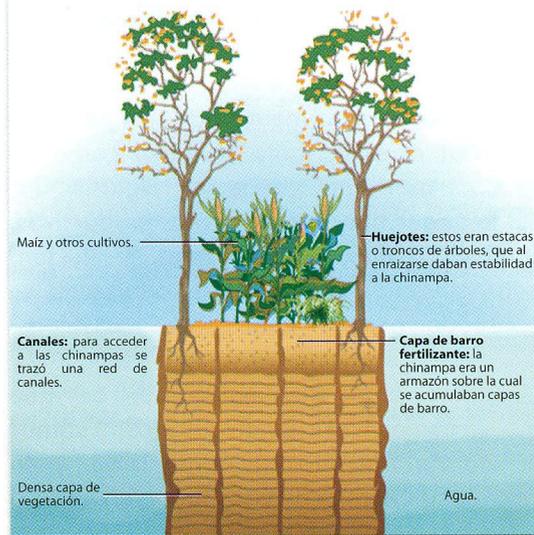
Después de la conquista, los españoles respetaron el sistema chinampero de Xochimilco, pues de ahí se alimentaba la capital de la Nueva España durante el virreinato. Asimismo, los lagos de Texcoco y Xochimilco aportaban más de un millón de pescados al año, para el consumo tanto de los españoles como de sus familias.

Por su parte, los franciscanos construyeron en Xochimilco el quinto de sus conventos dedicado a San

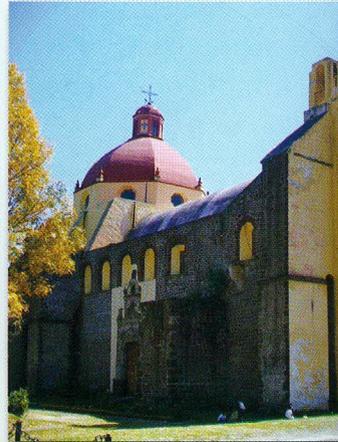


### Las chinampas

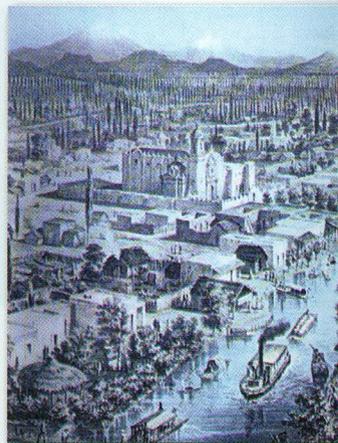
Eran verdaderos jardines flotantes, con los que se logran rescatar zonas para cultivos en las partes bajas de los lagos.



buzón ABIERTO



Ex Convento de San Bernabé



Pequeño barco de vapor navegando

**Inauguración de VAPORES ENTRE MEXICO Y CHALCO.**

**Banquete**

EN OBSEQUIO DEL Sr. Presidente de la República Y SUS SECRETARIOS DE ESTADO, OFRECIDO POR LA EMPRESA.

**MENU.**

MANTEQUILLA, JAMON, SUCRIFICION, MUELGUINAS, SARDINAS Y PASTEL DE CALDO DE POLLO A LA SUECA. Sopa de tortuga.

**POSSON DE KINOH.** Roastbeef a la inglesa. Fave sando.

Pescado con sales de ostiones. Vol-au-vent de Langra. Jamon americano con espiaguas. Esparragos. Chicharos a la Francesa.

Filetos de ternera a la Colini. Pollo a la Polonesa. Pastidos de frutas y a la Napoli ana. Crema al chocolate. Helados. Pices helada al Café.

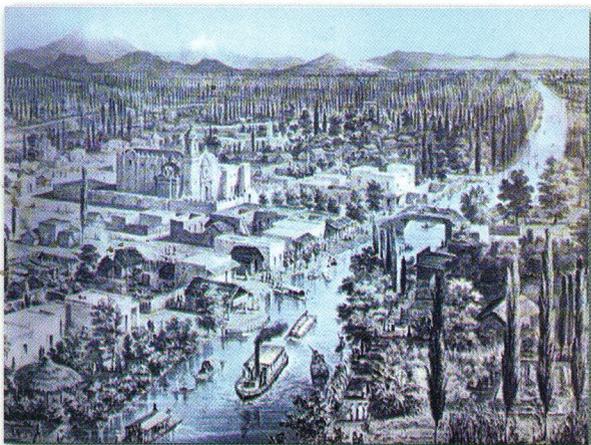
PASTELITOS.—FRUTA.—CAFÉ Y THE.

**VINOS.** MANSANTILLA, Jerez seco, Sauternes, Foco, Callos, BOURGOGNE, Pommard, Volnay, Champagne Roderer, Cognac y Licores, Chalo, Marzo 9 de 1890

buzón ABIERTO



Ex Convento de San Bernardino de Siena.



Pequeño barco de vapor navegando por el Canal de la Viga.

**INAUGURACION DE BARCOS DE VAPOR ENTRE MEXICO Y CHALCO.**

**Barco de Vapor**

EN OBSEQUIO DEL  
**SP. Presidente de la República**  
Y SUS SECRETARIOS DE ESTADO,  
OPRECIO POR LA EMPRESA.

**ME N U.**

MANTEQUILLA, JAMON, SALMORCHON, ACORTONAS, SARDINAS Y PESCADO.  
Caldos de pollo á la Sevillana.  
Sopa de tortitas.  
Pescado con salsa de omelette.  
Vol-au-vent de Langra.  
Jamon americano con espárragos.  
Filete de ternera á la Catala.  
Pollo á la Foisollia.  
Cocinita de conchero á la Primavera.  
Pastel de leche á la Italiana.

**PORCHE DE KIRSH.**  
Roastbeef á la Inglesa.  
Pavo asado.  
Espárragos.  
Chicharón á la Francesa.  
Pasticos de frutas y á la Napolitana.  
Crema al chocolate.  
Jalecinas.  
Pices helada al Café.

PASTELITOS.—FRUTA.—CAFÉ Y THE.

VINOS.

Hennessy Jerez seco. Sauternes. Pilsen. Cassis. Champagne.  
Pommard. Volnay. Champagne. Roderer. Cognac y Liorne.  
Chalco, Marzo 9 de 1890

El Domingo 9 de marzo de 1890, se invitó al presidente General Porfirio Díaz Mori a la inauguración de 3 Barcos de Vapor que se pusieron en servicio entre México y Chalco (32 Km Aprox.), ofreciéndose un banquete en su honor quien ocupó el primero de los buques, de nombre "México"; el señor gobernador del Estado de México, el segundo, y el tercero fue abordado por periodistas y otras personas.

Bernardino, que fue una excelente obra de arquitectura de fines del siglo XVI. En 1891 un rico hacendado de la región, estableció una línea de pequeños barcos de vapor para el transporte de mercancía y de pasajeros, que viajaban de Xochimilco a Iztacalco, por el paseo de la viga, con un cobro de 12 centavos por viaje. Durante la revolución, en Xochimilco se llevaron a cabo importantes reuniones entre Emiliano Zapata y Francisco Villa.

Sin embargo, fue al término del periodo revolucionario, cuando Xochimilco descubrió su potencial turístico, e inició la construcción de sus embarcaderos, se reforestó el bosque de nativitas y se fundó el vivero de árboles. Para 1970 se integró al urbanismo citadino, al prolongarse la avenida división del norte y construirse el anillo periférico.

En la actualidad, Xochimilco fue reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad y se ha constituido como uno de los destinos turísticos más visitados, sobre todo los fines de semana, pues está perfectamente comunicado para llegar de manera rápida.

Aparte del atractivo, que representan sus mundialmente conocidos trayectos en trajineras por los diversos canales, en Xochimilco se realizan celebraciones importantes como la de Xaltocan y la de la Santa Cruz, así como concursos de talla internacional como la Flor



dacción: Vicente Ramos



rescatar zonas para cultivos en



Huejotes: estos eran estacas o troncos de árboles, que al enraizarse daban estabilidad a la chinampa.

Capa de barro fertilizante: la chinampa era un armazón sobre la cual se acumulaban capas de barro.

Agua.

Más Bella del Ejido. Aunque, según especialistas, la fiesta más importante es la del Niño Pa o Niñopan (el niño Dios), que es la imagen más querida y festejada por los habitantes de Xochimilco.

En el mercado de Xochimilco, construido en la década de los años cincuentas, se pueden encontrar plantas, flores, frutas y alimentos que son muy demandados por los visitantes. En el aspecto cultural, Xochimilco destaca por una serie de lugares dedicados a las manifestaciones artísticas, como el Museo Dolores Olmedo y la Casa del Arte.

Si visitas la ciudad de México, no te puedes perder la oportunidad de conocer Xochimilco, un remanso en medio de la gran capital. 🌺



Fiesta del Niño Pa o Niñopan (el niño Dios)



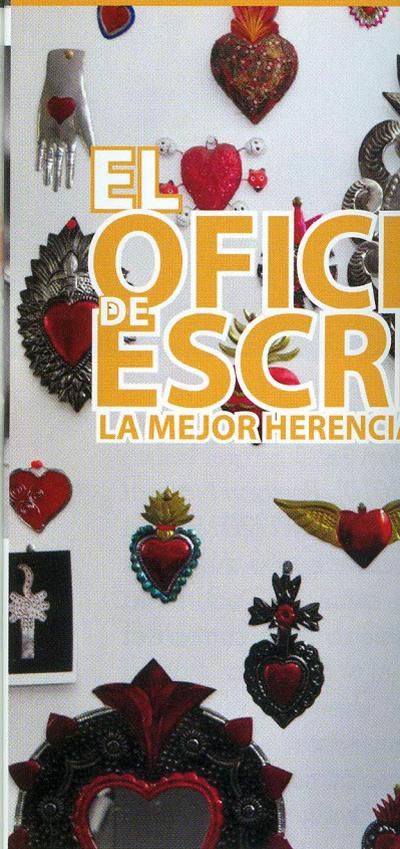
Mercado de Xochimilco



Trajineras de Xochimilco

**XOCHIMILCO**  
 con la FIESTA  
**EDICIÓN CCLXXVIII**  
**Feria La Flor más bella del ejido 2013**  
 Del **17 al 24** de **MARZO**  
**ASISTE CON TU FAMILIA a la FIESTA más colorida de XOCHIMILCO**  
**CENTRO HISTÓRICO DE XOCHIMILCO**  
**EVENTOS GRATUITOS**  
 GOBIERNO con misión de SERVIR  
 www.xochimilco.gob.mx

La Flor Más Bella del Ejido 2013



**EL OFICIO DE ESCRIBIR**  
 LA MEJOR HERENCIA

Benito Taibo, poeta, su niñez, hijo de Taibo I, novelista, historiador y dramaturgo; hermano de Taibo II, escritor, y de Carlos Taibo nos define cuál fue la herencia que le dejó su padre.

*El oficio de escribir, que mi padre cultivó e intentó que yo entendiera, aprendiera y respetara como él lo hizo en su vida, es el respeto por nuestro trabajo.*

*¿Hubo alguna motivación para que Paco Ignacio se inclinara por el mundo de la literatura, el cine y el teatro, a seguir los pasos de su padre?*

México, no  
 ortunidad de  
 remanso en



(el niño Dios)



co



co

buzón ABIERTO



Redacción: Ricardo Flores

**B**enito Taibo, poeta y literato desde su niñez, hijo de Paco Ignacio Taibo I, novelista, historiador, caricaturista y dramaturgo; hermano de Paco Ignacio Taibo II, escritor, y de Carlos Taibo, cineasta, nos define cuál fue la mejor herencia que le dejó su padre.

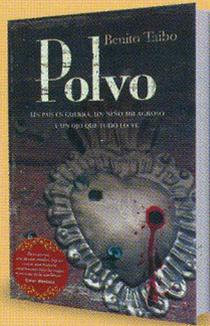
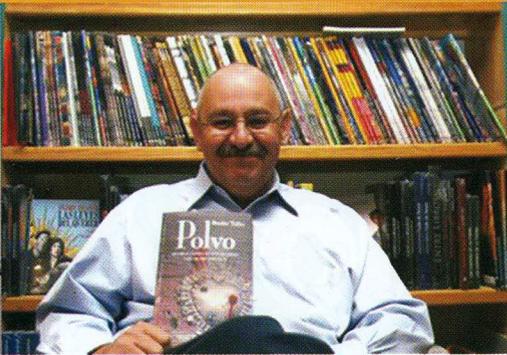
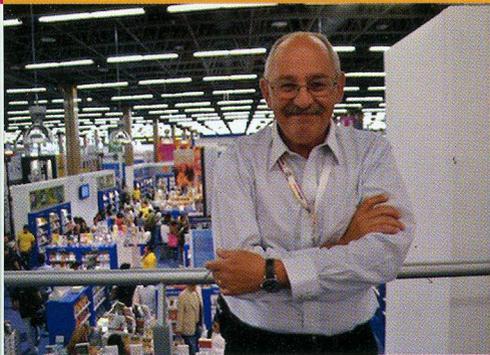
*El oficio de escribir, de contar, es algo que mi padre cultivó e hizo que sus hijos entendieran, aprendieran y amaran tanto como él lo hizo en su vida de escritor: Un respeto por nuestro trabajo.*

*¿Hubo alguna motivación, algo especial para que Paco Ignacio, Carlos y Benito, se inclinarán por el mundo de las letras, la literatura, el cine y el periodismo para seguir los pasos de su papá?*

*Sí. Era casi imposible en una familia de escritores dedicarse a la biología marina, no era funcional y no había las posibilidades de otros oficios. Al principio a la mejor con cierto pudor y cautela, empecé desde niño como poeta y hasta los 49 años di el brinco a la narrativa y me ha ido bien, estoy muy contento; hay cosas que no se pueden contar por medio de la poesía y se queda en ese estado y es absolutamente necesaria la narrativa; pero bueno, primero tuve que leer, para poder atreverme a dar ese salto, escribir novela.*

Benito Taibo Mahojo (México, 1960) como poeta ha escrito: *Siete Primeros Poemas (1976)*, *Vivos y Suicidas (1978)*, *Recetas para el Desastre (1987)*, *De la Función Social de las Gitanas (2002)*, y tras recorrer

buzón ABIERTO



**Polvo**  
Benito Adolfo Taibo Mahojo

Páginas: 280 páginas  
Sello: Planeta  
No. de Edición: 2  
Publicación: Marzo 2010

los caminos del periodismo cultural y el cuento, como escritor tiene en su haber tres novelas: *Polvo* (2010), *Persona Normal* (2013) y *Querido Escorpión* (2013); en entrevista exclusiva con "Buzón Abierto", nos dejó entrever cómo su padre lo encaminó en las primeras enseñanzas del arte de las letras.

*¿Qué recuerdo o anécdota le trae a la mente la figura de su padre cuándo conoció sus inquietudes por la literatura?*

*Todas. A los 12 años yo le dije: papá ya sé lo que quiero ser en la vida... Me preguntó, ¿qué?; le contesté, quiero ser lector. Me respondió: hijo de eso no se puede vivir. Entonces me fui muy triste a mi habitación, un rato después volví y le dije: papá quiero ser escritor, y me dijo: de eso tampoco se puede vivir. Sin embargo eso es lo único que soy y lo único que sé hacer, sólo soy un lector que escribe o un escritor que lee todo el tiempo.*

Benito Taibo nos comentó que mientras leía la novela a "Sangre Fría" de Truman Capote, decidió convertirse en escritor "ese libro me empujó hacia la escritura".

*Su padre escritor, su hermano Paco Ignacio escritor, su hermano Carlos cineasta y usted poeta y escritor, una familia muy su generis,*

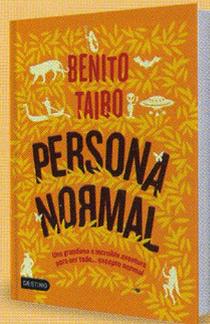
*que difícilmente se encuentra de las letras, sobre todo*

*Eso del éxito no me queda claro, si lo que me queda claro es como El Circo Taibo, u Ejercemos nuestro oficio lo posible, con toda la dignidad y amor que se puede hacer. Se transmiten los oficios desde tiempos medievales: carpinteros, etcétera.*

*Usted que ha entrado en la historia ¿Qué personaje de México admira?*

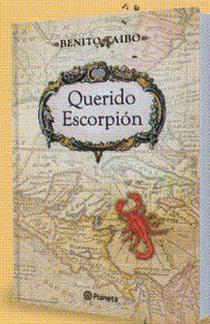
*¡Híjole!. Un montón de Miguel Hidalgo y Cosío y Francisco Mújica, pasados de héroes y caudillos de nuestra nación lo que en Juárez, sin duda es un personaje importantísimo, uno de los padres de la patria mexicana nacional como hoy en día un hombre que logró conquistar a los jóvenes de su generación que se ha tenido en la historia.*

*¿Que personaje de la historia ha tocado en su narrativa?*



**Persona normal**  
Benito Adolfo Taibo Mahojo

Páginas: 216 páginas  
Sello: Destino  
No. de Edición: 3  
Publicación: Septiembre 2011



**Querido Escorpión**  
Benito Adolfo Taibo Mahojo

Páginas: 256 páginas  
Sello: Planeta  
No. de Edición: 1  
Publicación: Abril 2013



tural y el  
su haber  
a Normal  
(2013); en  
Abierto",  
padre lo  
anzas del

trae a la  
lo conoció

apá ya sé  
preguntó,  
lector. Me  
uede vivir.  
abitación,  
apá quiero  
mpoco se  
s lo único  
r, sólo soy  
or que lee

e mientras  
de Truman  
critor "ese  
ra".

co Ignacio  
sta y usted  
su generis,  
ón ABIERTO

*que difícilmente se encuentra en el universo de las letras, sobre todo exitosos.*

*Eso del éxito no me queda muy claro, pero si lo que me queda claro es que somos como El Circo Taibo, una especie rara.... Ejercemos nuestro oficio de la mejor manera posible, con toda la dignidad y con todo el amor que se puede hacer y así es como se transmiten los oficios de padres a hijos desde tiempos medievales, los herreros, los carpinteros, etcétera.*

*Usted que ha entrado en la narrativa histórica ¿Qué personaje de la historia de México admira?*

*¡Híjole!. Un montón de personajes desde Miguel Hidalgo y Costilla hasta José Francisco Mújica, pasando por un montón de héroes y caudillos, que han hecho de nuestra nación lo que es hoy; Benito Juárez, sin duda es un personaje único e importantísimo, uno de los verdaderos padres de la patria moderna, del estado nacional como hoy lo concebimos. El hombre que logró conjuntar a las mejores mentes de su generación, el mejor gabinete que se ha tenido en la República.*

*¿Que personaje de la historia no le gustaría tocar en su narrativa?*

*Que permanezcan en el olvido para que tocarlos.*

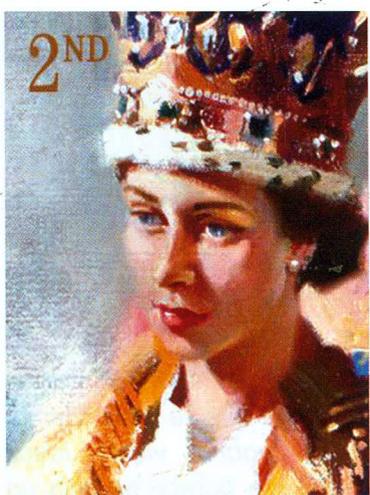
*¿Si le hablo del Correo Mexicano qué recuerdos atrae a su memoria?*

*Muchos. Para mí, en lo personal, los carteros son mis amigos. Es gente maravillosa. Simplemente el oír el silbato y saber que con ese silbato, con esa bicicleta vienen noticias de la persona que se ama, vienen imágenes de otros lugares, vienen ideas que cruzan el mar, me parece todavía un tema entre nostálgico y maravilloso. Yo sigo escribiendo cartas y mandándolas vía correo y me encantaría recibir correspondencia con más periodicidad.*

*El e-mail se ha convertido en un tema del correo menos personal, menos romántico, por decirlo de otra manera. La correspondencia de grandes personajes de nuestra historia está conservada y se fue madurando conforme iba llegando a los lugares; ahora es todo tan instantáneo que muchas veces uno no piensa en lo que escribe. El e-mail es impersonal, menos amable, menos maravilloso, que la palabra escrita. 🤔*

# EL CORREO REAL INGLÉS

CELEBRA 60 AÑOS DE LA CORONACIÓN DE ISABEL II



El Correo Real de Inglaterra se unió a los festejos de los 60 años de la coronación de la Reina de Inglaterra, Isabel II, al emitir una serie de seis estampillas conmemorativas donde aparece la imagen de la soberana en seis diferentes etapas de su vida.

La emisión de los timbres se llevó a cabo el pasado 2 de junio, fecha del aniversario de los 60 años de la coronación; Isabel tenía 27 años de edad cuando fue coronada en el año de 1953, en la Abadía de Westminster.

Desde su reinado el 6 de febrero de 1952, además de su coronación el

2 de junio de 1953, así como otras celebraciones de Isabel II y festejos diversos de la familia real, se han emitido estampillas conmemorativas.

Su reinado de 61 años, es el segundo más largo de la historia británica; solamente ha sido superado por el de su tatarabuela Victoria, quien reinó durante 63 años y 7 meses. Sus Jubileos de Plata, Oro y Diamante fueron celebrados en 1977, 2002 y 2012, respectivamente.

Para esta trascendental celebración, el Correo Real le encargó a la artista pictórico Nicky Philipps pintar el retrato

de la Reina Isabel II en el Room, en el Palacio

El nuevo retrato de Philipps de 48 años cinco estudios artísticos la serie de las conmemorativas, que en 9 mil oficinas de el Reino Unido y a filatelistas desde el 2

Isabel II (Elizabeth A la actual monarca dieciséis Estados sob como Reinos de la M



II



...sí como otras  
...II y festejos  
...real, se han  
...memorativas.

...es el segundo  
...ria británica;  
...erado por el  
...ctoria, quien  
...7 meses. Sus  
...y Diamante  
...1977, 2002 y

...celebración,  
...gó a la artista  
...ntar el retrato

buzón ABIERTO

de la Reina Isabel II en el Chinese Dining Room, en el Palacio de Buckingham a finales de otoño del año pasado.

El nuevo retrato del famoso pintor Philipps de 48 años, se integró a los cinco estudios artísticos que conforman la serie de las seis estampillas conmemorativas, que están a la venta en 9 mil oficinas de correos en todo el Reino Unido y a disposición de los filatelistas desde el 2 de junio.

Isabel II (Elizabeth Alexandra Mary) es la actual monarca parlamentaria de dieciséis Estados soberanos conocidos como Reinos de la Mancomunidad de

Naciones: el Reino Unido, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Jamaica, Barbados, Bahamas, Granada, Papúa Nueva Guinea, Islas Salomón, Tuvalu, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Belice, Antigua y Barbuda y San Cristóbal y Nieves. También, es la principal figura política de los cincuenta y cuatro países miembros de la Mancomunidad de Naciones. En su rol específico como monarca del Reino Unido es a su vez la gobernadora suprema de la Iglesia de Inglaterra. 🇬🇧

Redacción: Ricardo Flores

buzón ABIERTO

Junio 2013

# EL SINDICATO NACIONAL AHORA MÁS CERCA DE TI

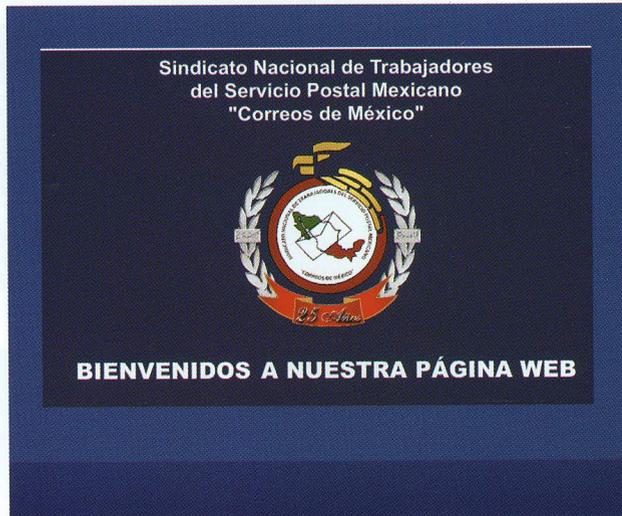
OK



Redacción: M. Hernández

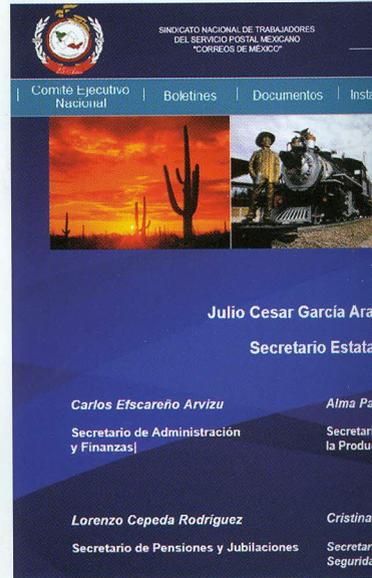
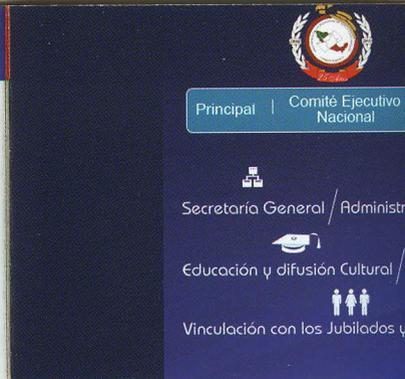
El Secretario General de Sindicato Nacional en coordinación con la Secretaría de Sistemas e Informática, llevaron a cabo la creación de la Página Web [www.sntsepomex.org](http://www.sntsepomex.org), exclusiva del Sindicato Nacional, en beneficio de los trabajadores sindicalizados del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

Dicha página contiene información referente a nuestra organización sindical, y tendrán acceso todos los trabajadores, donde podrán consultar documentos como: el Contrato Colectivo de Trabajo; el Convenio para el Fomento del Alto Desempeño (BAD), entre otros; informarse sobre cursos de capacitación, boletines, convocatorias, etc.; además de conocer los trámites que llevan a cabo las diferentes



Ventana inicial menú de opciones

secretarías que conforman la estructura sindical, también encontrarán, para su lectura todos los números de la revista Buzón Abierto; galerías fotográficas de las instalaciones de la Sede Sindical Nacional, la Casa de Cultura Postal y el Centro Social y Deportivo que se encuentra en el Estado de Hidalgo.



Conoce a los integrantes del comité en tu



Ventana donde pueden verificar sus aportaciones y préstamos

Una parte muy importante de la creación de la página web es para que los trabajadores informados sobre la creación de su cuenta del Plan de Ahorro, en caso de contar con una cuenta Sindical, podrán consultar

nal de Trabajadores  
Postal Mexicano  
de México"



UESTRA PÁGINA WEB



BIENVENIDOS

Comité Ejecutivo Nacional | Buzón Abierto



COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL

han la estructura  
ntrarán, para su  
ros de la revista  
s fotográficas de  
a Sede Sindical  
e Cultura Postal  
eportivo que se  
de Hidalgo.

buzón ABIERTO



SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES  
DEL SERVICIO POSTAL MEXICANO  
"CORREOS DE MÉXICO"

COMITÉ  
EJECUTIVO NACIONAL

Principal | Comité Ejecutivo Nacional | Boletines | Documentos | Instalaciones | Historia | Consulta de Aportación | Buzón Abierto

Secretaría General / Administración y Finanzas / Organización y Estadística / Trabajo y Conflictos / Patrimonio Sindical  
Educación y difusión Cultural / Prensa y Difusión Sindical / Asuntos Internacionales / Programas de Fomento a la Productividad  
Vinculación con los Jubilados y Pensionados / Estudios Técnicos, Adquisición de Equipo y Vestuario / Servicios Médicos y Seguridad Social



**DURANGO**

Comité Ejecutivo Nacional | Boletines | Documentos | Instalaciones | Historia | Consulta de Aportación | Buzón Abierto

**Julio Cesar García Arambula**  
Secretario Estatal

<b>Carlos Etscaresño Arvizu</b> Secretario de Administración y Finanzas	<b>Alma Paulina Rodríguez Moreno</b> Secretaria de Programas de Fomento a la Productividad
<b>Lorenzo Cepeda Rodríguez</b> Secretario de Pensiones y Jubilaciones	<b>Cristina Venegas Candia</b> Secretaria de Servicios Médicos y Seguridad Social

Conoce a los integrantes del comité en tu estado

**BIENVENIDOS**

Portal para Consultar Aportaciones

Ingresar la Clave de Acceso:

He leído el aviso de privacidad y estoy de acuerdo.  [Aviso de Privacidad](#)

Ventana donde pueden verificar su estatus de aportaciones y préstamos

Una parte muy importante de la creación de la página, es mantenerlos informados sobre los movimientos de su cuenta del Plan de Retiro Sindical, y en caso de contar con algún Préstamo Sindical, podrán conocer el monto

buzón ABIERTO

de lo que adeudan y la fecha en que terminarán de pagar el mismo.

Para tener acceso a dicha información personal, recibirán una contraseña proporcionada por el Sindicato Nacional, la cual digitarán, en el portal de la página web y les permitirá hacer las consultas que requieran.

La innovación tecnológica que está llevando a cabo el Secretario General Nacional, es con la finalidad de que nuestros compañeros agremiados, estén mejor informados de los sucesos y acontecimientos a través de la web, y de esta forma conozcan más de cerca su sindicato y del trabajo que desempeña en bien de la base trabajadora.

En caso de alguna duda o sugerencia, pedimos se pongan en comunicación con el Sindicato Nacional, a través del contacto que aparece en la página principal de nuestro portal.



Junio 2013

# CONSEJO NACIONAL ORDINARIO 2013

Redacción: M. Hernández /Foto: Eduardo Castañeda

Como cada año, se realizó el Consejo Nacional Ordinario de Secretarios Generales, al que asistieron los 44 Secretarios Generales, Estatales y Regionales del país, mismo que tuvo lugar en la sede sindical nacional, los días 6 y 7 de junio.

En un ambiente de fraternidad, se llevaron a cabo los trabajos del consejo en los cuales se tocaron puntos importantes como la individualización del bono del alto desempeño, capacitación y uso del minilop, entre otros, siempre encaminados a mejorar las condiciones de trabajo de sus agremiados.

El C. Manuel F. Acevedo González, presentó su informe de labores, asimismo señaló los avances que como dirigente del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", obtuvo durante su último año de gestión, como es la inauguración del comedor en el Centro de Despachos Aéreos Benito Juárez, la obtención de créditos personales y de vivienda para jubilados y pensionados, la remodelación del inmueble de la



Consejeros Nacionales.



Rinde informe de labores.



Notario Público Luis E. Paredes.



Conteo de la votación.



Entrega de resultados de la votación.



Conclusión de

anterior sede sindical, el cual se destinará para ser la "Casa de la Cultura Postal", asimismo mencionó los avances del Centro Deportivo en Pachuca, Hgo., y la creación de la Pagina Web del Sindicato Nacional,

**buzón ABIERTO**

donde los trabajadores podrán acceder a través de internet, para que realiza esta organización como podrán revisar su Retiro Sindical, entre otros.

**buzón ABIERTO**



Consejeros Nacionales.



Rinde informe de labores Manuel Acevedo.



Luis E. Paredes.



Conteo de la votación ante el notario.



Actos de la votación.



Conclusión del sufragio.

el cual se destinará a la Cultura Postal", los avances del Centro de Estudios, Hgo., y la creación del Sindicato Nacional,

**buzón ABIERTO**

donde los trabajadores tendrán acceso a través de internet, para conocer los trámites que realiza esta organización sindical, así como podrán revisar su cuenta del Plan de Retiro Sindical, entre otros.

**buzón ABIERTO**

El Secretario General, agradeció a su equipo de trabajo por su labor desempeñada y mencionó que siempre debe prevalecer la honestidad y transparencia en todos los trámites y gestiones que se lleven a cabo en favor de los trabajadores sindicalizados, ya que son a ellos a quien se debe el sindicato nacional, y que nunca haya un retroceso en las conquistas sindicales, al contrario se debe luchar por la obtención de más y mejores prestaciones para la base trabajadora.

En la clausura del Consejo Nacional Ordinario de Secretarios Generales, se llevó a cabo la renovación de la planilla del Comité Ejecutivo Nacional; para tal efecto se contó con el Lic. Luis Eduardo Paredes Sánchez, Notario Público N°180 del Distrito Federal, para dar legalidad a dicho proceso, se presentó la planilla propuesta y el Presidente de la Mesa Directiva, preguntó que si existía otra propuesta lo manifestaran, no habiéndola, se llevó a cabo la lectura de la única plantilla a los Consejeros Nacionales presentes, para posteriormente llevar a cabo el sufragio correspondiente, depositando su voto libre y secreto en la urna, se llevó el conteo de los votos por parte de los escrutadores en presencia del notario público, quién dio fe de los resultados obtenidos, siendo 44 votos a favor de la citada planilla, la cual fungirá por el periodo sindical 2013-2019.

Manuel F. Acevedo en su carácter de presidente de la mesa directiva, entregó al notario la planilla electa y agradeció el respaldo y la confianza para continuar al frente de la organización sindical, y pidió a los compañeros electos, aprovechar la oportunidad y cumplir cabalmente con la encomienda que ponen en sus manos los consejeros nacionales, ya que será un reto,



De Izq. a Der. Magistrada Irmá Ramírez Sánchez, Luis Miguel Victoria Ranfla, Lic. Yuriria Mascott Pérez, Manuel F. Acevedo González, Prof. Jesús Ernesto Moreno Morales, Lic. Guillermo E. Roca Santos Coy.

una gran responsabilidad y un compromiso mayor, y se debe trabajar siempre dando el mejor esfuerzo en pro de los compañeros trabajadores, subrayó que no permitirá flaquezas ni debilidades que demeriten el trabajo de la organización sindical.

Posteriormente se llevó a cabo la clausura formal del Consejo Nacional Ordinario de Secretarios Generales 2013, a la que asistieron la Lic. Yuriria Mascott Pérez, Directora General del Servicio Postal Mexicano; el Prof. Jesús Ernesto Moreno Morales en representación del Senador Joel Ayala Almeida, Presidente del Comité Ejecutivo Nacional de la FSTSE; la Magistrada Irma Ramírez Sánchez, Representante de los Trabajadores de la Primera Sala del Tribunal Federal de Conciliación y Arbitraje; Lic. Guillermo E. Roca Santos Coy, Secretario de Acuerdos y Asuntos Colectivos de la Junta Federal

de Conciliación y Arbitraje; Luis Miguel Victoria Ranfla, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del ISSSTE; Secretarios Generales Estatales y Regionales; Jubilados y Pensionados; así como los Delegados de la Zona Metropolitana.

El Secretario General Nacional, dio la bienvenida a todos los presentes. Señaló que el Servicio Postal Mexicano ha tenido situaciones delicadas, pero siempre la organización sindical apuesta por el camino correcto, a pesar de las carencias en el organismo, como es la falta de personal, parque vehicular, los salarios, que no son los mejores, tiene la firme convicción de que deben buscarse soluciones con la actual administración, para que se habrán mejores posibilidades y que en coordinación, autoridad, trabajadores y sindicato, siempre se



Bienvenida por el Secretario G



Toma de protesta del Comité Ejecuti

encontraran respuesta al problema que se presenta, no hay modernización del servicio de los trabajadores y por lo tanto no se finiquitará el bono del año anterior, dar paso a un convenio colectivo que permita alcanzar el 100%, y buscar el pago de una Remuneración justa para los que están constantemente no les pegue en el bono productivos. Afirmó: "Los miembros del consejo traen situaciones que afectan a nuestros agremiados".

Posteriormente, el Prof. Jesús Ernesto Moreno Morales de la FSTSE dirigió una palabras: "Se

Para concluir la Lic. Yuriria Mascott Pérez dirigió una palabras: "Se



Bienvenida por el Secretario General



Toma de protesta del Comité Ejecutivo Nacional



Clausura del Consejo Nacional Ordinario por la Lic. Yiriria Mascott

encontraran respuestas a cualquier problema que se presente. Remarcó que no hay modernización sin la participación de los trabajadores y pidió a la Directora finiquitar el bono del alto desempeño para dar paso a un convenio de productividad, que permita alcanzar a los trabajadores el 100%, y buscar el pago individual para una Remuneración justa a los compañeros que están constantemente trabajando y no les pegue en el bolsillo, y sean más productivos. Afirmó: "Los trabajos de este consejo traen situaciones favorables para nuestros agremiados".

Posteriormente, el Profesor Jesús Ernesto Moreno Morales de la FSTSE, tomó protesta al Comité Ejecutivo Nacional, encabezado por Manuel F. Acevedo González.

Para concluir la Lic. Yiriria Mascott Pérez, dirigió una palabra: "Se ha emprendido un

plan de reestructuración y modernización que permitirá seguir siendo factores de inducción, facilitadores del comercio y garantes de las comunicaciones, pero para que existan estas acciones se requiere de una estrecha colaboración entre organismo y sindicato, ya que nuestra fortaleza son los empleados postales que forman una gran familia, necesaria para impulsar a Correos de México, como una empresa líder y que sea reconocida por sus procesos de excelencia y calidad de sus servicios. Felicitó a Manuel Acevedo por su gran compromiso con la base trabajadora y preocupación porque el Servicio Postal Mexicano continúe prevaleciendo".

Para finalizar dio por clausurados los trabajos del Consejo Nacional Ordinario de Secretarios Generales 2013. 🇲🇽

# FESTEJO A JUBILADOS Y PENSIONADOS



Redacción: M. Hernández

El pasado 14 de junio se realizó una comida por parte del Sindicato Nacional a jubilados y pensionados, para festejar el día de las madres y del padre, el Secretario General, felicitó y dio la bienvenida a los compañeros, haciendo mención que en días pasados se había llevado a cabo el Consejo Nacional Ordinario de *Secretarios Generales, donde rindió su* último informe de trabajo por término de su gestión, llevándose a efecto la

elección del nuevo Comité Ejecutivo Nacional, y que por votación unánime de los Consejeros Nacionales, fue ratificado como Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México"; al recibir esta noticia, el recinto se llenó de aplausos y vivas, ya que los compañeros jubilados celebran *que Manuel Acevedo, haya quedado* nuevamente al frente de la organización sindical, pues es el único secretario que



los ha tomado en cuenta por obtener beneficios la obtención de créditos inmediatos y créditos ISSSTE entre otros.

Agradeció su apoyo y consideración dar de asociación civil a todos *afiliados, lo que les* prestaciones ante el ISSSTE su voto de aceptación

# DOS Y ADOS



...tité Ejecutivo  
...ción unánime  
...onales, fue  
... General del  
... Trabajadores  
... no "Correos  
... a noticia, el  
... os y vivas, ya  
... dos celebran  
... ya quedado  
... organización  
... secretario que

los ha tomado en cuenta y se preocupa por obtener beneficios para ellos, como la obtención de créditos personales inmediatos y créditos de vivienda del ISSSTE entre otros.

Agradeció su apoyo, y puso a su consideración dar de alta como una asociación civil a todos los compañeros afiliados, lo que les traería grandes prestaciones ante el ISSSTE, obteniendo su voto de aceptación, por lo cual se

dará inicio a las gestiones necesarias.

Para concluir entregó un obsequio a cada uno de los presentes, y se dio paso a la comida, para después proceder a cortar el pastel por la afiliada Carmen Ortega Hernández, quien tiene 91 años de edad.

Entre alegría, risas y regocijo se dio por terminada la reunión mensual. 😊

# INAUGURACIÓN DEL NUEVO COMEDOR EN EL C.D.A. BENITO JUÁREZ

El Secretario General del Sindicato Nacional, acompañado de la Lic. Yuriria Mascott Pérez, Directora General del Servicio Postal Mexicano, asistió el pasado 5 de junio al Centro de Despachos Aéreos Benito Juárez, para inaugurar el nuevo comedor en beneficio de los trabajadores sindicalizados de ese centro postal, mismo que quedó ubicado en la parte posterior de dicho centro; está compuesto por dos kioscos, su diseño es modernista y fresco lo que da una sensación de bienestar y tranquilidad, cuenta con 14 mesas que albergarán a más de 50 comensales, consta de un área exclusiva que será utilizada para un refrigerador, horno de microondas y un fregadero.

Un logro más de nuestro líder sindical y una satisfacción al ver cristalizado su proyecto, que desde hace tiempo tenía en mente, para favorecer a los trabajadores. Para la inauguración, solicitó la presencia de los compañeros sindicalizados e invitó a dos de ellos para que en conjunto llevaran a efecto, el corte protocolario del listón.

Posteriormente el Secretario General Manuel Acevedo, hizo el respectivo recorrido en compañía de todos los asistentes. Al finalizar, los trabajadores

aplaudieron y dieron las gracias al Líder del Sindicato Nacional por su empeño y preocupación por la base trabajadora.



Redacción: M. Hernandez /Foto: Eduardo Castañeda

## LA ONICOFAGIA

Se define como la costumbre compulsiva de comerse las uñas.

La onicofagia se ha observado en los cuadros de ansiedad, depresión, estrés. Cuando este trastorno es crónico (es decir, se repite de modo permanente), pueden haber alternativas como hamamón o inactividad, pero también se debe contemplar la posibilidad de que sea un síntoma de un trastorno mental o emocional.

Lo que determina que una persona sufra de los tipos de causas que una persona sufra de

1. Psicológicos como ansiedad, los nervios, la angustia o compulsivos.

2. Emocionales como la pérdida de un ser querido.

# LA ONICOFAGIA



Aportación: Rebeka Renn

Se define como onicofagia a la costumbre compulsiva de comerse las uñas.

La onicofagia se hace presente en los cuadros de ansiedad y suele estar vinculada al nerviosismo y al estrés. Cuando este hábito se hace crónico (es decir, se desarrolla de modo permanente), pueden evaluarse alternativas como hambre, aburrimiento o inactividad, pero también hay que contemplar la posibilidad de que sea un síntoma de un desorden de tipo mental o emocional.

Lo que determina que básicamente son dos los tipos de causas que originan que una persona sufra de onicofagia.

1. Psicológicos como: La ansiedad, los nervios, la angustia y estados compulsivos.
2. Emocionales como: No asumir la pérdida de un ser querido, violencia

doméstica, cambios en el seno de la unidad familiar, presión por los estudios, baja autoestima, timidez o diversas frustraciones.

Por otra parte, quien se muerde las uñas de modo compulsivo también suele comerse la cutícula y la piel cercana, con lo que se ocasiona heridas que pueden ser infectadas con microbios o virus. Por otra parte aumenta la posibilidad de contraer caries.

La onicofagia puede ser controlada con antidepresivos y otra opción es ingerir vitamina B que se encuentra en la carne roja, levadura de cerveza, frijoles, lentejas, leche, frutos secos, avena, naranjas, carne de cerdo, arroz, semillas, trigo, que disminuyen las ganas de morderse las uñas, por aumentar el nivel de serotonina en el cerebro.

¡Así que si te muerdes las uñas piénsalo bien tal vez tengas onicofagia! 🤔



líder del Sindicato  
ación por la base



Castañeda

# ¡CUIDATE PAPÁ, TE NECESITAMOS!

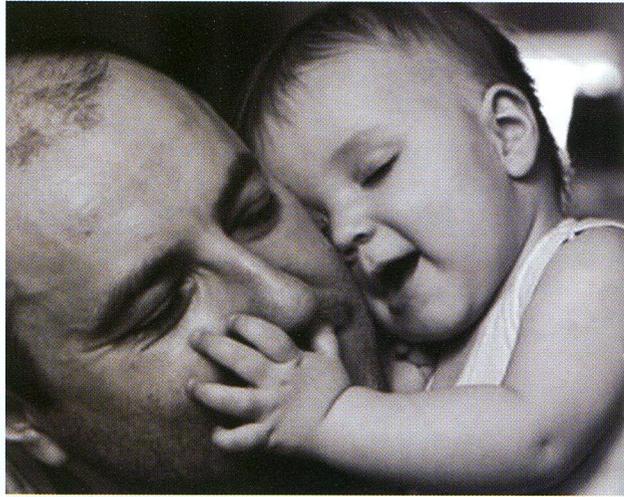
**Los hombres subestiman cualquier tipo de estudios médicos**

Redacción: Ricardo Flores

Un número indeterminado de papás jóvenes y adultos, además de hombres solteros de diferentes edades, descuidan su salud; la mayoría, absorbidos por el trabajo; otros por apatía o ignorancia no les interesa conocer los padecimientos de su cuerpo, o lo que pueda estar sucediendo en su organismo, pese a sentir diversas molestias corporales y orgánicas que autodefinen "dolores pasajeros".

El doctor Luis Rafael López Ocaña, Titular de la Jefatura de Prestaciones Médicas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) de la Delegación Regional México Oriente, al comentar lo anterior subraya que "contrario a las mujeres, quienes se preocupan por estar pendientes de su salud integral y están atentas a los periodos que deben realizarse los estudios para la detección oportuna del cáncer cervicouterino; entre otros, los hombres subestiman cualquier tipo de estudios médicos".

Por ello, dijo, "invitamos a los hombres que lleven a cabo sus exámenes clínicos una o dos veces al año, para prevenir cualquier



tipo de males, en particular el Cáncer de Próstata, el cual se desarrolla en uno de los órganos glandulares del sistema reproductor masculino." Actualmente, esta enfermedad representa la primer causa de muerte por cáncer en hombres mayores de 60 años en el país. El promedio de edad en la que se presenta es a los 67 años, pero desde los 40 deben hacer exámenes cada año.

- ¿Doctor, a qué otros factores de riesgo están expuestos los hombres?

- "Otras causas de peligro a los que están expuestos los varones y que no atienden a tiempo es el sedentarismo, sobrepeso, tabaquismo y alcoholismo, que actúan como predisponentes de enfermedades crónicas degenerativas, como son: la diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular".

Es importante prevenir y cuidar tu salud.

Recuerda que en casa hay alguien que te espera y te quiere. 🍷

buzón ABIERTO

# LA TIZNA

Redacción: Ricardo Flores

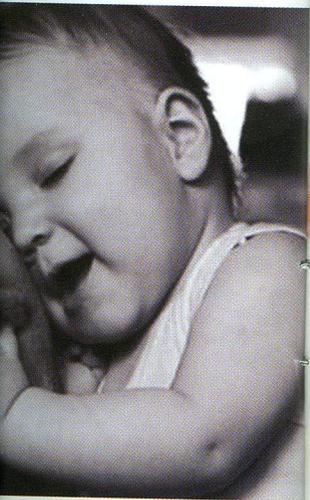
Me alisté para la cosa (colocarme los guantes nuevo) tomé el estuche botiquín, que después de estaba propiamente est... será por ahora desemp... fino de la sutura. Mi más la costura de la piel de t... las entrañas, o sea, el re...

"Creí necesario explicar la razón de mi destreza al se remontaba a mi nacimiento el título de cirujana, aun que era el único al que mujer, le aclaré. Incluso estudiado cirugía y de h... de los más renombrados España, Francia y Escocia

Los dos párrafos anterior contexto literario de la nov que magistralmente estudiosa de la historia profesión, aborda el tem mexicana en la personal aristócrata hacendada d que pierde propiedad ganado, peones, servid marido, que es colgado un puñado de soldad federales.

La dama empeñada en médicos mañana, taro prácticamente en su la metros bajo tierra..." salvar su vida; "no adver federales que arrasaron Ya sin poseer nada, tota ambiente hostil, el persc

buzón ABIERTO



# LA TIZNADA

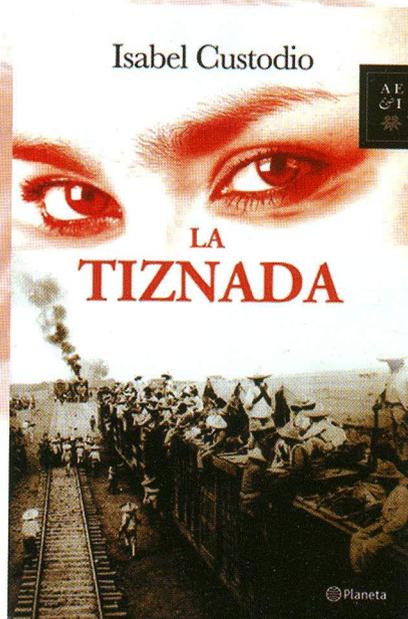
Redacción: Ricardo Flores

Me alisté para la costura!. Después de colocarme los guantes de hule (un invento nuevo) tomé el estuche quirúrgico de mi botiquín, que después de tanto trajín ya no estaba propiamente esterilizado, pero así será por ahora desempeñaba el trabajo fino de la sutura. Mi máspreciado don era la costura de la piel de todo el cuerpo, de las entrañas, o sea, el remiendo humano.

“Creí necesario explicarle a mi paciente la razón de mi destreza al coser carne, que se remontaba a mi nacimiento. No ostento el título de cirujana, aunque sí de partera, que era el único al que podía aspirar una mujer, le aclaré. Incluso después de haber estudiado cirugía y de haber sido asistente de los más renombrados médicos de España, Francia y Escocia”.

Los dos párrafos anteriores, son parte del contexto literario de la novela “LATIZNADA”, que magistralmente Isabel Custodio, estudiosa de la historia y periodista de profesión, aborda el tema de la revolución mexicana en la personalidad de una mujer, aristócrata hacendada de más de 60 años, que pierde propiedades, joyas, objetos, ganado, peones, servidumbre y hasta al marido, que es colgado de un árbol por un puñado de soldados de las tropas federales.

La dama empeñada en sus experimentos médicos mañana, tarde y noche vivía prácticamente en su laboratorio, “varios metros bajo tierra...” lo que le permitió salvar su vida; “no advertí la llegada de los federales que arrasaron con todo...” Ya sin poseer nada, totalmente sola, en un ambiente hostil, el personaje central de la



narrativa no le queda más que abandonar las ruinas de lo que fue su majestuosa Hacienda la Piedad, para emprender la sobrevivencia en una aventura fascinante sin el linaje de su alcurnia ni el poder de su riqueza.

Isabel Custodio, lleva a su personaje hasta las mismas tropas revolucionarias de Francisco Villa. Después de caminar por el desierto, en su peregrinar sufriendo sed y hambre se tropieza con quien será su guía y salvación, una menesterosa anciana ciega, que le aconseja se despoje de sus finos trapos y se tizne el rostro para pasar desapercibida y pueda involucrase en la revuelta, la bola que azota el país.

En su lucha por sobrevivir, la Tiznada lleva a la práctica sus conocimientos de medicina y experimentos de laboratorio “en ese submundo donde mujeres y hombres se desplazan de un lugar a otro en deplorables condiciones de higiene, maltrechos, enfermos y mutilados, esta “catrina” se convierte en la cirujana de la bola”, como bien lo describe el texto de la contraportada del libro que edita Editorial Planeta Mexicana S.A de C.V. 

cular el Cáncer  
esarrolla en uno  
res del sistema  
ctualmente, esta  
primer causa de  
bres mayores de  
medio de edad  
a los 67 años,  
hacer exámenes

ctores de riesgo  
res?

a los que están  
ue no atienden  
mo, sobrepeso,  
o, que actúan  
enfermedades  
como son: la  
ensión arterial,  
y enfermedad

idar tu salud.

alguien que te

buzón ABIERTO

buzón ABIERTO



# NECESARIO REVALORAR EL PAPEL DEL PADRE DE FAMILIA

Redacción: Vicente Ramos

Este mes en que se conmemora el Día del Padre, vale la pena recapitular un poco en uno de los temas que en la actualidad, aún con los adelantos científicos y tecnológicos que nos caracterizan como sociedad moderna, todavía no alcanzamos a concebirlo con la claridad suficiente. Nos referimos a la paternidad y el papel que juega en los tiempos actuales. Veamos algunos puntos sobre ello.

Se ha convertido en una frase ya muy trillada aquello de que para todo se prepara uno, menos para ser padre y en parte hay mucha razón, pues el ejercicio de la paternidad sólo se puede dar en los hechos. Por ello, varios sujetos van de tumbo en tumbo tratando de llevar la nave de los hijos

hacia aguas tranquilas, aunque en ese intento, muchas veces por su desesperación, hace que dejen a la nave con todo e hijos a medio trayecto, en pleno naufragio. ¿Entonces, qué se necesita para ser buen padre?

Aunque no existen solucionarios mágicos ni escuelas para ejercer la paternidad responsable, sí hay puntos de referencia que a manera de faros, sirven para guiar la travesía de la formación de los hijos y la familia hasta llegar a buen puerto. Uno de esos puntos básicos es el ejemplo. El padre debe dar el ejemplo de comportamiento a sus hijos, no les puede pedir aquello que él no esté dispuesto también a acatar; inculcarles el respeto a los demás, pues en esa medida se respetarán ellos

mismos. Enseñarles que las cosas materiales no es la vida.

Asimismo, la disciplina y el amor son elementos que deben sembrar en los hijos.

Por supuesto que, con la paternidad no es una aventura, pues involucra una serie de conceptos vitales. Es una responsabilidad en la vida del hombre, una madurez, responsabilidad y afinidad con la pareja. No es una aventura, ni algo imprevisto, y por lo tanto siempre se toma así en el país ni en otras partes. No es aventurado decir que padecemos una sociedad en el aspecto de valores, pues los hijos han crecido sin la guía que mencionamos anteriormente. Es una falta revalorar el papel del padre responsable, en comparación con la maternidad, pues hay una competencia entre ellas.

El amor a la pareja y la responsabilidad y el respeto deben ser los motores de la paternidad y a la madre. Engendrar no es un acto de corto plazo, sino que representa un compromiso central en la vida de los hijos y las mujeres. Al educar a los hijos en el respeto y los valores, cooperando para cam

# ARIO RARAR EL DEL RE LIA

unque en  
ces por su  
e dejen a la  
edio trayecto,  
onces, qué se  
dre?

solucionarios  
ra ejercer la  
sí hay puntos  
era de faros,  
avesía de la  
familia hasta  
le esos puntos  
adre debe dar  
amiento a sus  
aquello que  
ién a acatar;  
los demás,  
petarán ellos

mismos. Enseñarles que el dinero y las cosas materiales no es lo único para la vida.

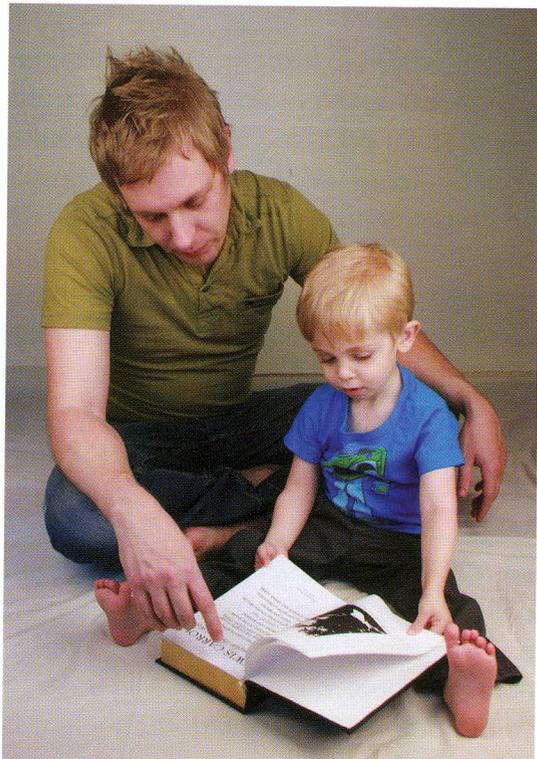
Asimismo, la disciplina, la puntualidad y el amor son elementos que los padres deben sembrar en los hijos.

Por supuesto que, como lo vemos, la paternidad no es una materia sencilla, pues involucra una amplia gama de conceptos vitales. Es un parte aguas en la vida del hombre, que implica madurez, responsabilidad, decisión y afinidad con la pareja. Es un ministerio, no una aventura, ni un accidente, ni algo imprevisto, y por desgracia, no siempre se toma así, ni en nuestro país ni en otras partes del mundo. No es aventurado decir que, por eso, padecemos una sociedad fracturada en el aspecto de valores, donde los hijos han crecido sin los principios que mencionamos anteriormente. Hace falta revalorar el papel de la paternidad responsable, en corresponsabilidad con la maternidad, pero sin establecer competencia entre ellos.

El amor a la pareja y a los hijos, el sentido de responsabilidad y de permanencia, deben ser los motores que muevan al padre y a la madre en el matrimonio. Engendrar no es un hecho a corto plazo, sino que representa un capítulo central en la vida de los hombres y de las mujeres. Al educar a nuestros hijos en el respeto y los valores, estamos cooperando para cambiar las cosas en

nuestro país, donde el descuido de la familia ha engendrado terribles males como los que padecemos.

Nunca es tarde para cambiar como sociedad. 🤝





## TRATAMIENTO CON MÚSICA PARA NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL

La parálisis cerebral infantil, un campo en que las estadísticas en nuestro país se han incrementado en los últimos años, convirtiéndola en un trastorno frecuente, donde dos de cada 100 habitantes lo desarrollan. Por la gravedad que está alcanzando, varios grupos interdisciplinarios de especialistas, se han dado a la tarea de buscar tratamientos más eficaces para mitigar las consecuencias del padecimiento.

En esta búsqueda, cabe resaltar que un equipo de alumnos, académicos e investigadores de la UNAM, recientemente encontró que la música es un método que facilita la conciencia

corporal en niños con parálisis cerebral, padecimiento cuyo principal efecto se manifiesta en impedir el control de las funciones del sistema motor.

Este grupo, dirigido por la Psicóloga Concepción Morán Martínez, busca que con la música estos niños intenten moverse, y que, a través de las vibraciones que causan las melodías, los infantes se enriquezcan como seres humanos, pues finalmente la música los ayuda a mejorar sus emociones.

Este hallazgo universitario, añade un poco de esperanza a los padres de niños en esta condición, pues son ellos los que, a final de cuentas, llevan

toda la carga para que los niños logren paulatinamente un poco de movilidad. Causado usualmente, las señoras con parálisis cerebral, los niños antes de los tres años de edad, a menudo, son los padres las personas que sospechan que el niño no está desarrollando habilidades motoras normales.

Ante esta lamentable situación, la terapia con música es un método para ayudar a los niños con sus deficiencias. La psicóloga Martínez, explica que a través del arte la percepción de la importancia. Si apreciamos

ENTONCES  
PARA  
NIÑOS  
CEREBRAL



sis cerebral,  
el efecto se  
control de las

la Psicóloga  
nez, busca  
os intenten  
és de las  
melodías,  
como seres  
la música  
ciones.

o, añade  
los padres  
pues son  
ntas, llevan

buzón ABIERTO

toda la carga para que sus pequeños logren paulatinamente recobrar un poco de movilidad. Cabe resaltar que usualmente, las señales tempranas de parálisis cerebral, aparecen en los niños antes de los tres años de edad, y a menudo, son los padres las primeras personas que sospechan que su niño, no está desarrollando las destrezas motoras normales.

Ante esta lamentable realidad, la terapia con música es una alternativa para ayudar a los niños a aminorar sus deficiencias. La Psicóloga Morán Martínez, explica que "en el mundo del arte la percepción tiene una gran importancia. Si apreciamos una pintura,

o una sinfonía, es como si el artista nos tomara la cara o los oídos y nos hiciera ver cosas que no vemos, u oír cosas que no escuchamos. La música es una fuente de conocimiento psicológico".

No hay que olvidar, estimados lectores, que estos niños, al igual que todos los demás, deben tener una amplia gama de alternativas para crecer en las mejores condiciones, aún con sus padecimientos. Por ello, bienvenidas las investigaciones como esta, de la facultad de Psicología de la UNAM. 🤝

Redacción: Vicente Ramos

**Envíanos**  
tus comentarios  
anécdotas y sugerencias  
por correo tradicional a:



**Francisco Javier Mina N° 101**  
**Col. Guerrero, C.P. 06300**  
**Delegación Cuauhtémoc.**