

buzón

ABIERTO



JORNADA ELECTORAL SINDICAL 2025

Editorial	3	Ahorro Voluntario para un Retiro Menos Difícil.
Con destino a...	4	Un Día del Amor Ecológico.
Sello Humano	6	Atrás del Simbólico Sillón de Peluquero, existe una historia digna de contar.
Joyas Filatélicas	8	La Serpiente, el Signo Más Enigmático del Zodiaco Chino.
Museo Casa de la Cultura Postal	10	Performance y Experimentando con el Dibujo en el Museo Casa de la Cultura Postal.
Rumbo Postal	12	Jornada Electoral Sindical 2025.
Familia Postal	16	Entrega de Premios a los Ganadores del 16o. Concurso de Calaveritas.
Valor de Palabra	18	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Viva el Amor...pero por uno Mismo. • Einstein, un Mujeriego Empedernido. • El Batallón Postal entregó 17 Millones de Cartas en 3 Meses. • En Magdalena Contreras, el criadero de truchas más grande de CDMX. • México es el segundo país en el mundo en variedad de luciérnagas.
Sabías que...?	28	Descansos, licencias y vacaciones. (Parte III).

AHORRO VOLUNTARIO PARA UN RETIRO MENOS DIFÍCIL

Al iniciar el año, a la mayoría de las personas se les vienen a la cabeza una serie de deseos por cumplir durante los 365 días del nuevo ciclo anual. Esas intenciones por realizar pueden versar sobre varios tópicos, pero entre los principales está el ahorro. Y entre el sector de los trabajadores, es una muy buena iniciativa empezar con un plan de ahorro voluntario, pues las condiciones actuales para el régimen de retiro ofrecen expectativas poco óptimas para lograr tener una vida holgada en lo económico.

En esta materia, los expertos en ahorro indican que los mexicanos, especialmente las nuevas generaciones, están conscientes de que al llegar el retiro no tendrán recursos suficientes para pasar bien su vejez, si no hacen esfuerzos ahora para ahorrar de manera voluntaria, independientemente de las aportaciones a través de las Afores. En este sentido, la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), establece que el ahorro voluntario registró un incremento el año que terminó y lo atribuye a que han mejorado los mecanismos para que los trabajadores tengan mayores accesos a sus afores para que ahorren de manera fácil.

Según la institución, los trabajadores pueden guardar su dinero en diferentes tiendas de conveniencia, o cuando van al súper, incluso desde su celular, lo cual se ve reflejado en el aumento del ahorro. Según indica la Consar, existen en la actualidad más de 17 mil puntos a lo largo del territorio nacional donde los trabajadores pueden hacer aportaciones voluntarias desde 50 pesos, o bien hacer la domiciliación directa a la tarjeta, o descargar la aplicación Afore Móvil desde cualquier dispositivo electrónico.

Por su parte los especialistas hacen ver que lo ideal es que el ahorro voluntario registre un crecimiento exponencial, ya que actualmente los recursos acumulados de las Afores serán insuficientes para otorgar pensiones decorosas para que los trabajadores jubilados y las personas que dependan de ellos accedan a un nivel de vida digno en el que puedan adquirir artículos básicos para una subsistencia tranquila sin premuras económicas.

Precisamente consideran que una alternativa para que el trabajador acceda a una pensión decorosa, es realizar mayores aportaciones voluntarias para cuando llegue el momento del retiro y atender sus necesidades que demandará la vejez ante una economía cada vez más volátil, estrecha y golpeada por la inflación.

Se debe tomar en cuenta asimismo que la esperanza de vida se ha incrementado, de manera que también aumentará la edad mínima para tener derecho a la jubilación, ante un panorama de sueldos cada vez insuficientes, por lo que sí es necesario que los trabajadores que tengan la oportunidad de iniciar un ahorro voluntario, lo hagan de inmediato con el fin de reunir dinero suficiente para alcanzar una pensión que en lo posible los salve de penurias.

Si es el caso, buscar la asesoría de un especialista en finanzas personales para diseñar un plan de ahorro para administrar adecuadamente los ingresos personales y elaborar un presupuesto real, sin despilfarros que obstaculicen unas finanzas sanas. Por lo pronto, hay que tomar en cuenta que el futuro económico, en gran medida depende de que hoy actuemos con previsión.

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
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org
[sntsepomex](https://www.facebook.com/sntsepomex)
buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 55 - 5546 - 43 - 22 ó 55 - 5546 - 24 - 37 Ext. 113

Responsable de Sección

M. Williams
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas

Diseño
S. Navarro
Ulises C. Álvarez H.

Revista Interactiva
Ulises C. Álvarez H.

Todas las imágenes, marcas, vídeos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

Buzón Abierto / Año N°16

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



Para ser congruentes con el tiempo que vivimos de cuidado de nuestro medio ambiente, en esta ocasión les proponemos visitar con el amor de su vida o media naranja, uno de los lugares más representativos de nuestra riqueza de hábitat natural en la Ciudad de México. Nos referimos al Parque Nacional Cumbres del Ajusco, que es uno de los parques nacionales más hermosos y exuberantes que se ubican en las cercanías de la capital del país. Asimismo, este parque, familiarmente llamado El Ajusco, es uno de los más importantes pulmones naturales con los que contamos los capitalinos para aminorar los efectos nocivos de la contaminación atmosférica.

Pasar un día de campo en este lugar es muy recomendable para estar en contacto con la naturaleza y en alguna forma ser conscientes de que debemos cuidar este recurso natural y otros que nos benefician de manera importante.

Las zonas boscosas del Ajusco están compuestas principalmente por especies de pino y encino y algunas áreas están tapizadas con pastizales de alta montaña que forman paisajes de gran atractivo donde los enamorados pueden encontrar el marco ideal para disfrutar un día especial.

Por su ubicación, a este Parque Nacional Cumbres del Ajusco, creado por Decreto Presidencial el 23 de septiembre de 1936, se puede llegar fácilmente por la carretera Picacho-Ajusco, ubicada al sur del Pedregal de San Ángel.

Y seguramente usted se preguntará qué actividades se pueden realizar en este parque para pasar un buen día con su pareja o familia. Pues le comentamos que hay varias opciones, desde desayunar en alguno de los puestos de comida lugareña ubicados sobre la carretera Picacho Ajusco, para

deleitarse con una buena sopa de hongos, quesadillas, barbacoa, conejo, café de olla, sopas, hasta practicar senderismo, alpinismo, bicicleta de montaña, o simplemente caminar para ver de cerca los majestuosos encinos, abetos, oyameles, madroños que forman la riqueza arbórea del Ajusco.

Y en cuanto a fauna, abunda el tlacuache, musarañas, venados cola blanca, coyotes, comadrejas, zorrillos, gatos de monte, conejos de los volcanes, ardillas, víboras como coralillo, cascabel, y murciélagos; muchas de estas especies están amenazadas y en peligro de extinción, por lo que debemos preservarlas y mantenerlas bien cuidadas.

Sin embargo, si usted opta por visitar este hermoso lugar de la Ciudad de México, hágalo con mucha conciencia ecológica de mantener sin alteraciones este parque. No arrojar basura ni desperdicios plásticos que afecten el hábitat. Ni encender fogatas que provoquen incendios sobre todo en épocas de sequía. Viajar es una práctica que debe hacerse con respeto del medio ambiente, cuidando nuestros recursos que tanto nos benefician.

Definitivamente visitar el Parque Nacional Cumbres del Ajusco es una muy buena opción ecológica.

¡Buen viaje! 🚲

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Publimetro.

[Link a video](#)





Atrás del Simbólico sillón de peluquero, existe una historia digna de contar

Quienes acudan al Museo Casa de la Cultura Postal, en la Ciudad de México, donde se exhibe la historia del Correo Mexicano desde sus orígenes hasta nuestros días, se sorprenderán al descubrir en una de las salas de exposición, un antiguo sillón de peluquero, y se preguntarán por qué está ahí una herramienta de trabajo de una persona que tuvo como oficio el corte del cabello en niños, jóvenes y adultos.

Detrás de ese emblemático sillón existe una historia digna de contar. Un compañero cartero de oficio peluquero, en sus años de servicio como empleado postal en la ciudad de Tampico, Tamaulipas, en los años 80 y 90 del siglo XX, fue invitado por parte del entonces Secretario General del Sindicato de Correos en Tamaulipas, Juan José Cuellar, a ejercer su anterior actividad con ahínco en favor de sus propios compañeros carteros, ya que a bien conocía la habilidad con la máquina y la tijera de Don Alvaro Tinoco García pues era su cliente constante.

Propuesta que acogió con agrado el señor Alvaro, pues su labor de peluquero ejercida

en su etapa juvenil la había dejado a un lado para dedicarse de lleno al reparto de la correspondencia que inició como cartero en ciudad Mante, Tamaulipas, luego en ciudad Madero y posteriormente en Tampico.

Junto con Don Juan José Cuellar, el señor Alvaro Tinoco García realizaron la compra del sillón de peluquero y el instrumental de corte de cabello para llevar a cabo el servicio social sindical de corte de pelo a los empleados postales, beneficio que también se extendió a las familias.

Al quedar instalada la peluquería en un cubículo de la sede sindical, en el puerto de Tampico, los compañeros carteros acudían con agrado a realizarse el corte de pelo de su preferencia, otros acudían al arreglo de la barba y bigote; en tiempo de vacaciones escolares se veía concurrida la peluquería sindical por la presencia de los hijos de los trabajadores postales, que además de arreglarles el pelo, el pago por el servicio era significativo.

Don Alvaro Tinoco García fue un

personaje muy querido, apreciado por sus compañeros, pero sobre todo se ganó el afecto de varios dirigentes sindicales por su capacidad de trabajo como cartero, su talento como peluquero y su ser amable con la gente, que le permitió obtener un lugar destacado como trabajador postal en sus 26 años de servicio en el organismo.

Su hijo Alvaro Tinoco Ochoa, profesor en artes, ex compañero de correos en los años de 1981 a 1986, en entrevista con Buzón Abierto, recuerda a su señor padre de carácter afable, rasgo distintivo que lo hacía notar entre sus amigos y clientes asiduos a la peluquería en los años 60 y 70, en el puerto de Tampico, Tamaulipas, entre ellos, el Secretario General del Sindicato de Correos de aquella época, quien le brindó la oportunidad de ingresar al Servicio Postal y permanecer hasta su jubilación.

Dentro de los recuerdos que trae a su memoria, su hijo Álvaro Tinoco Ochoa, nos expresó que su señor padre antes de morir le manifestó que el sillón de peluquero, adquirido por el Sindicato tamaulipeco, instrumento de trabajo que tanto apreció en vida, las autoridades sindicales habían acordado donarlo al Museo Casa de la Cultura Postal, del Sindicato de Correos en la Ciudad de México.

Añadió que su señor padre fue una persona que siempre estuvo orgullosa de haber pertenecido al Servicio Postal Mexicano "Correos de México", tanto que le permitió estrechar grandes amistades, tener solidarios compañeros y una fuente laboral donde tuvo la oportunidad de proporcionarles una educación a sus hijos y una estabilidad económica, así como la seguridad jubilatoria en su vejez.

El profesor en artes, en su reciente visita

al Museo Casa de la Cultura Postal y observar el sillón de peluquero en la sala de exhibición, se le entrecortó la voz, los ojos se le llenaron de lágrimas y tuvieron que pasar varios segundos para expresar su emoción y recordar a su señor padre; vino a su memoria las veces que estuvo sentado ahí, en ese sillón, donde su papá le cortaba el pelo, como lo hizo ciento de miles de veces con sus compañeros carteros, al igual que a muchos niños acompañados de sus papás que disfrutaban que Don Alvaro Tinoco García los consintiera, platicara con ellos y los dejara guapos y bien peinaditos. 📷

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Entrevista por Marisela Williams.



Don Alvaro Tinoco García



Maestro Alvaro Tinoco Ochoa

LA SERPIENTE, EL SIGNO MÁS ENIGMÁTICO DEL ZODIACO CHINO



El Año Nuevo Lunar Chino 2025, es el festejo de mayor trascendencia para las culturas que siguen el calendario lunisolar, que combina los ciclos de la Luna y el Sol, y da comienzo a la mayor migración anual del mundo.

Dentro de las tradiciones que se llevan entorno a este festejo están como reunirse con la familia, comer platos típicos, entregar dinero en sobres rojos, lanzar fuegos artificiales, limpiar la casa, honrar a los antepasados y a las deidades, y participar en desfiles y espectáculos.

Para celebrar el Año Nuevo Lunar Chino 2025: Año de la Serpiente de Madera, el U.S. Postal Service emitió una planilla conmemorativa con 20 sellos con la imagen de la Serpiente.

El grabado de la estampilla muestra una máscara tridimensional verde de una serpiente, una versión contemporánea de la larga tradición de las manualidades de artes folklóricas cortadas en papel y

creadas durante esta época del año.



El Año Nuevo Lunar Chino anuncia la llegada de la Serpiente de Madera Yin. A partir del 29 de enero de 2025 y hasta el 16 de febrero de 2026.

El horóscopo chino define a la serpiente como el signo más enigmático del zodiaco chino y, junto al Dragón, el más venerado. Ocupa el sexto lugar y simboliza

la sabiduría, la astucia y la intuición. Es característico de personas profundamente psíquicas y espirituales.

Asimismo, la Serpiente simboliza la estrategia, el crecimiento personal y la sabiduría. Es por ello que las personas nacidas bajo el signo de la Serpiente les espera un año de introspección y equilibrio, en el que saldrán favorecidos aquellos que se tomen su tiempo para planificar y actuar con cuidado.

El horóscopo chino, a diferencia del horóscopo occidental, se divide en 12 animales (no constelaciones ni signos). A cada una de sus criaturas, se les asigna un año por completo. De esa forma se completa el ciclo de este horóscopo cada 12 años. El 2025, por ejemplo, coincide con el año de la Serpiente de Madera.

Los 12 signos o animales del horóscopo chino son, en orden, los siguientes: Rata, Buey, Tigre, Conejo, Dragón, Serpiente, Caballo, Cabra, Mono, Gallo, Perro y Cerdo.

El Año Nuevo Chino es la forma más conocida y popular de denominar al Nuevo Año Lunar, que también se llama Festival de Primavera, por lo que ambos son lo mismo, solo que uno se explica con los ciclos lunares y otro se asocia más a la festividad y a la celebración con diversas costumbres.

En febrero, cientos de personas donde están los barrios chinos o asociaciones culturales organizan eventos y actividades alusivas al Año Nuevo Lunar como México, Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Reino Unido, Francia, Alemania y España, entre otros.

Además de las comunidades de origen asiático como Corea, Vietnam, Tíbet,

Mongolia, Japón, Tailandia, Singapur, Malasia, Indonesia, Filipinas, Camboya, Laos, Birmania, Nepal, Bután, Sri Lanka, India y Pakistán, se unen a la tradición milenaria china.

Los invitamos a recibir el Año Nuevo Chino 2025 con la 6ª emisión de la popular serie de estampillas Lunar New Year: Year of the Snake del U.S. Postal Service.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: https://es-store.usps.com/store/product/lunar-new-year-year-of-the-snake-stamps-S_485904
https://www.lecturas.com/horoscopo/astrologia/horoscopo-chino-que-animalesoy-caracteristicas-prediccion_147388





PERFORMANCE Y EXPERIMENTANDO CON EL DIBUJO EN EL MUSEO CASA DE LA CULTURA POSTAL

Esta Noche de Museos en el Museo Casa de la Cultura Postal se dedicó a realizar el interesante y novedoso performance "Árboles/Renazcamos aquí en la Tierra", a cargo de Felipe Rallas y una dinámica con dibujo titulada "Experimentando con el Dibujo, Clase Maestra Caminamos", que realizó el Maestro Gerardo Torres.

Sobre el performance, cabe decir que versó sobre el renacer a partir de la naturaleza y de una espiritualidad que se da en contacto con las distintas manifestaciones de vida que constituyen nuestro hábitat natural: el bosque, agua, fuego, plantas, aire, nubes, flores. Acompañado de poesía de la poeta Edna Ramírez y música de pueblos originarios interpretada con instrumentos que hacen recordar a la cosmogonía de nuestros pueblos originarios, el artista Felipe Rallas demostró al público que permanentemente estamos renaciendo en un acto trascendente para nuestras vidas aquí en la Tierra.

Por su parte, el artista Gerardo Torres,

se encargó de impartir una clase muy original entre el público asistente en donde enseñó una técnica muy especial para la elaboración de una carta con mensajes cifrados y ocultos en imágenes sobrepuestas que solo son comprensibles para el autor de la misiva. Gerardo Torres, calificó a esta técnica como "ejercicios para despertar la imaginación".

Felipe Rallas es egresado de la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado, La Esmeralda. Ha expuesto y presentado su obra en España, Cuba, Guanajuato, Pachuca, Tuxtla Gutiérrez, Querétaro y la Ciudad de México. Ha desarrollado actividades de performance, artes plásticas, narración oral, danza y poesía.

Se considera un observador de lo cotidiano, lo nuevo, "observador de las corrientes imperantes en Occidente con una visión mexicana" y adaptando los temas a su repertorio. Asimismo, es un "fiel observador del fetiche de lo que representa a las mujeres".

Gerardo Torres González es licenciado en Artes Plásticas y Visuales en la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado La Esmeralda, del Instituto Nacional de Bellas Artes. Es miembro del Salón de la Plástica Mexicana desde 1997, profesor de artes plásticas, coordinador y profesor del Centro Popular de Artes Plásticas en la Casa del Lago y en la Quinta Colorada del Bosque de Chapultepec.

Ha tenido exposiciones individuales en Tlaxcala, Mazatlán, en el Estado de México y en la Ciudad de México; también exposiciones colectivas en el Museo de Geología, Museo de la Secretaría de Relaciones Exteriores, Salón de la Plástica Mexicana, en el Instituto Politécnico Nacional, entre otras. 📷

Redacción: Vicente Ramos.



JORNADA ELECTORAL SINDICAL 2025



Con la llegada del Nuevo Modelo Laboral, el 1º. de mayo de 2019, se publicó el Decreto por el que se reformaron diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo: una reforma amplia, histórica y profunda que se basa en 3 pilares: Nuevo Sistema de Justicia Laboral, Libertad y Democracia Sindical y Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral.

LIBERTAD Y DEMOCRACIA LABORAL

Un gran avance en materia de democracia sindical es el reconocimiento del derecho de las y los trabajadores a elegir a sus dirigentes a través del voto personal, libre, directo y secreto.

"Hoy más que nunca se requiere construir un entorno que favorezca la transparencia, la rendición de cuentas, y el diálogo social entre los distintos actores del mundo laboral", y es por ello que se deben encontrar fórmulas que, sin violentar los principios de autonomía y libertad sindical, otorguen a los trabajadores mayores elementos de juicio para que sean ellos quienes decidan el rumbo que sus propias organizaciones

deben seguir; en otros términos, "es necesario avanzar hacia mejores prácticas en las organizaciones sindicales, que favorezcan la toma de decisiones". Esta fórmula a la que la exposición de motivos se refiere es la organización democrática en el régimen interno de los sindicatos.

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", acatando sus documentos básicos y cumpliendo con las nuevas reformas a la Ley Federal del Trabajo, y en consideración de llegar a su término de gestión la Directiva Sindical Nacional, electa por el periodo 2019 – 2025. Tomo las acciones necesarias para dar apertura al proceso de elección de la nueva directiva de la Organización Sindical Nacional.

Emitiendo en forma y tiempo, la convocatoria de elección con firma autógrafa de las personas facultadas para ello, donde se precisó, fecha, hora, lugar del proceso y demás requisitos establecidos en los estatutos. Misma que se publicó en

el local sindical y en los lugares de mayor afluencia de los centros de trabajo.

Se llevó a cabo la elaboración de la documentación, materiales y boletas que contenían Municipio y Entidad federativa en que se realizaría la votación. Boletas de votación con los cargos que se postulaban, validadas por los integrantes de la Comisión Sindical Electoral.

Una Jornada Electoral que, si bien debemos señalar llevo meses de preparación y un arduo trabajo para desarrollarla de forma cuidadosa, correcta, completa y que cumpliera con lo señalado por la Ley Federal del Trabajo, en su Art. 371 Fracc. IX.

El realizar un proceso de esta magnitud da seguridad y certeza a los trabajadores en cuanto a la transparencia y autenticidad del mismo.

El proceso correspondiente a la Jornada Electoral para elegir al nuevo Comité de la Organización Sindical Nacional (Secretario General Nacional y Directivas Sindicales) por el periodo 2025 – 2031. Se llevó a cabo con total transparencia y claridad, cumpliendo con cada uno de los requisitos solicitados por la Secretaría del Trabajo.

Fue así, como el pasado 18 de febrero, se llevó a cabo la votación para la elección de la nueva Planilla Sindical Nacional que fungirá por el periodo 2025 al 2031.

Los compañeros trabajadores acudieron a las urnas desde muy temprano en todo el país para expresar su voto y participación.

Personal capacitado, acompañó de forma virtual a los representantes en cada casilla, para dar inicio a esta jornada (8:00hrs). Se mantuvo comunicación entre la Comisión

Sindical Electoral y sus representantes en los centros de votación para monitorear que no se presentaran inconvenientes y estar al tanto de la asistencia de los inspectores y verificadores federales de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, para que este proceso fuera avalado.

Una jornada electoral larga, al cierre de las votaciones que fue a las 16:00 hrs., la Comisión Sindical Electoral recibió de los representantes de casilla la documentación correspondiente que se presentó ante la autoridad laboral, particularmente el acta de escrutinio y cómputo en la cual aparecía el desglose de las boletas y se mostraban los resultados de la votación en cada casilla.

Pero al final, fue gratificante el haber realizado un buen trabajo. Desde su inicio se desarrolló de forma ordenada y tranquila. Y se contó con la participación de la mayoría de los trabajadores postales. Fue una experiencia muy interesante e importante la realización de este proceso de elección. El conocer la cifra de los resultados y saber que la gran mayoría de los compañeros trabajadores se tomaron el tiempo para acudir a las urnas de forma libre, directa y secreta a votar nos llena de satisfacción.

Los resultados obtenidos nos permiten vislumbrar el sentir de la base trabajadora, quien en esta ocasión brindó su apoyo a la Planilla Círculo Rojo, de la cual era candidato el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, y que obtuvo la mayoría de votos a su favor (70%) por parte de los trabajadores postales, lo que crea un mayor compromiso con la base trabajadora. Pero estamos totalmente seguros que no se arrepentirán de su decisión y ésta, permitirá dar continuidad a todo lo ya logrado y a seguir luchando

por la obtención de mejores condiciones laborales, así como acrecentar y mantener los beneficios que se han ganado en favor de los trabajadores y sus familias.

Celebramos y felicitamos por el triunfo obtenido en esta Jornada Electoral al L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", electo para el periodo 2025 - 2031.

En hora buena. 🎉

Redacción: Marisela Williams.



TLAXCALA



CDMX



VERACRUZ



MÉRIDA



ZACATECAS



SAN LUIS POTOSÍ



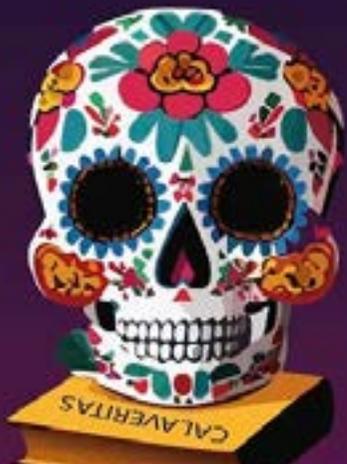
QUERÉTARO



XALAPA



QUINTANA ROO



ENTREGA DE PREMIOS A LOS GANADORES DEL 16º CONCURSO DE CALAVERITAS

El L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", realizó la entrega de premios a los ganadores del Concurso de Calaveritas 2024, a través de la Lic. María Enriqueta Méndez Gómez, Secretaria General de la Sección Sindical Ciudad de México, Isidro Chávez Guerrero, Secretario General de la Sección Zona Conurbada Poniente y Enrique Cruz Cruz, Encargado de la Secretaría General de la Sección Zona Conurbada Oriente.

Por primera vez, se hizo entrega de 6 premios debido a que en esta ocasión nuestro Secretario General quiso premiar no solo las calaveritas literarias, sino también la creatividad en el diseño de las mismas.

Muchas felicidades. 
Redacción: Marisela Williams.



Fany Itzel García Piña, Bosques de Echeagaray, Mex.
1er. Lugar Composición



Karla Lucero Cruz García, O.S.D. Trib. de Jus. Fis. y Admiva.
2o. Lugar Composición



María Eugenia Martínez Albarrán, Ciudad Nezahualcoyotl, Mex.
1er. Lugar Creatividad



Arturo Martínez Fuentes, M.D.M. Condesa
3er. Lugar Composición



Martín Antonio Feregrinoi Vela, C.R. Xochimilco, CDMX
2o. Lugar Creatividad



Sandra Luz Yañez Zanga, Granjas Valle de Guadalupe, Mex.
3er. Lugar Creatividad



¡VIVA EL AMOR... PERO POR UNO MISMO!

El Día del Amor y la Amistad se dedica tradicionalmente a pasarla muy bien con la pareja, ya sea en algún restaurante, en una función de teatro, algún concierto, una cena íntima, escuchando mariachis en Garibaldi, en fin, hay una gran variedad de formas para festejar en esta fecha. Sin embargo, pocas veces recapitulamos en la otra cara de la moneda en esta fecha. Nos referimos a qué pasa con aquellas personas que se sienten solas,

abatidas, tristes, melancólicas, vacías. ¿Para ellas no hay opciones de pasarla bien? Desde luego que sí existe una forma de festejar.

El secreto para pasarla lo mejor posible, estas personas solas lo pueden encontrar, en una palabra: Autoestima. Según especialistas es uno de los términos más buscados en redes sociales. Internet está plagado de consejos para fortalecerla, lo que demuestra que hay

mucha preocupación en estos tiempos tan acelerados sobre autoestima.

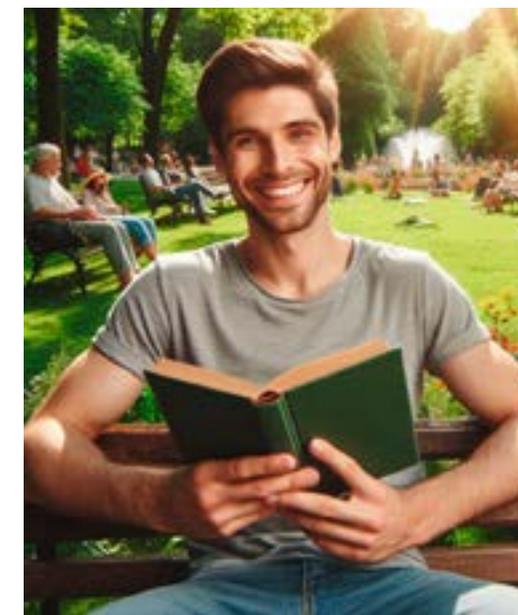
Este concepto surgido recientemente hace corto tiempo como resultado de los estudios de psicoanalistas sociales realizados en las grandes ciudades, se refiere a cómo una persona se valora y se percibe a sí misma para encontrar su propio bienestar. Psicólogos especializados establecen que la autoestima refleja la imagen de la persona, sus logros y capacidades, así como sus valores y su percepción de éxito. Aclaran que esto no tiene nada que ver con la vanidad, sino que es el combustible necesario para tener bienestar emocional, construir relaciones saludables, maduras y fomentar el crecimiento emocional.

Entonces, estas imágenes comerciales del Día del Amor que fomentan sólo las relaciones de pareja, no son del todo verdaderas, si lo vemos desde la perspectiva de que también el amor por uno mismo, es decir la autoestima, es tan fuerte como el de pareja. Si la persona tiene una buena autoestima, es más probable que tenga confianza en sus capacidades y habilidades. Esto se proyecta directamente en una propicia salud mental. No necesariamente debe haber una pareja para encontrar la razón de ser y de existir. Primero es necesario fortalecer una sana individualidad para después establecer relaciones con los demás y con una pareja.

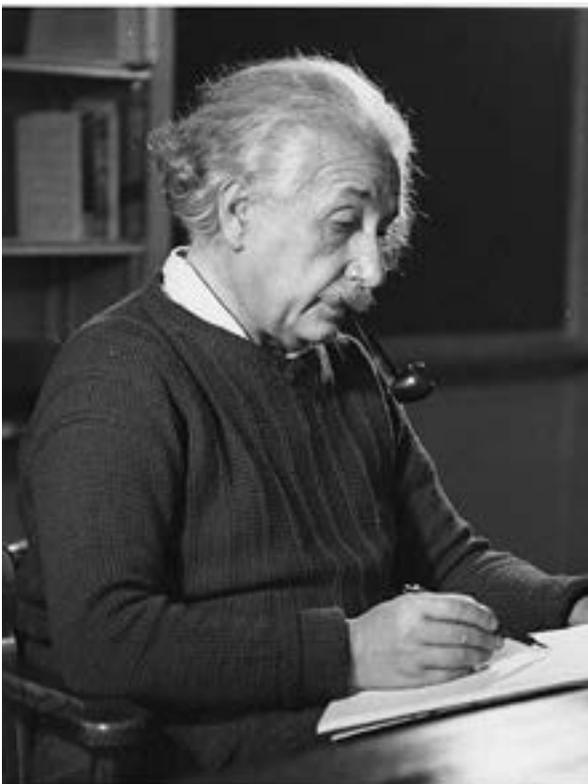
Afirman los estudiosos de la conducta humana que las personas con una buena autoestima resisten más los desafíos y las adversidades que nos plantea la vida porque tienen una mayor confianza en su capacidad para superar retos.

Sin embargo, está comprobado que también fechas como el Día del Amor tienden a incrementar la baja autoestima, que es el resultado de que nuestro diálogo interno, como le llaman los psicólogos, tiende a ser muy duro con nosotros mismos: nos vemos feos ante el espejo, incapaces, de personalidad opacada. Y eso sí hay que evitarlo porque son criterios que no corresponden a la realidad. ¡Todos somos importantes!

Desde luego que la autoestima es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo, pero vale la pena hacerlo. Y, además, entender que el valor como personas no está dado por factores externos ni por conmemoraciones meramente comerciales como el Día del Amor, sino por la esencia que tenemos cada uno de nosotros como individuos. Amarnos, cuidarnos y respetarnos es nuestro mejor festejo. ©



Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: Periódico El Universal.



Einstein un mujeriego empedernido

alma", o "El amor nos hace grandes y ricos, y ningún Dios puede arrebatarnoslos".

Las misivas de amor a Mileva Maric, quien fue su primera esposa, escritas en 1901 desde Winterthur, en Suiza., le dice de manera poética: **"Te amo mi querida doncella... ¡Qué hermoso fue la última vez que pude estrechar tu querida personita como la creo la naturaleza, por eso recibe un beso sincero!"**

Las cartas que por seis años sostuvo Albert con Mileva fueron trascendentales en la vida íntima de ambos. Ella quedó embarazada en 1901 y dio luz a un hijo. En 1903 se casaron y el matrimonio procreo dos hijos más. En 1918, el matrimonio se desintegró. Una de las causas, fue la infidelidad del propio Einstein, pues tenía amoríos de años con su prima Elsa Löwenthal.

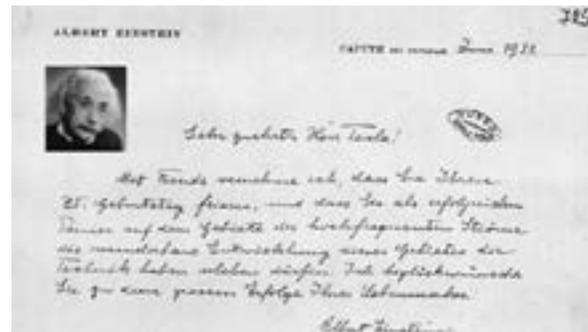
Tras divorciarse de Mileva y casarse con Elsa, pronto empezó a tener deslices con otras tantas mujeres, entre la que se menciona a Betty Neumann, su secretaria, con la que vive una apasionada aventura amorosa, y en unas cartas Albert fantasea con que viviera con él y con Elsa en una gran casa. Cuando Betty descartó la idea, el físico admitió que **"ella sabía más acerca de la dificultades de la geometría del triángulo que yo"**.

Pero, además de ser un mujeriego empedernido, Einstein nunca cuidaba su aspecto personal ni le interesaba que

Albert Einstein, el premio Nobel de Física 1921, el científico más importante del siglo XX por sus inmensas contribuciones al campo de la física y su teoría de la relatividad que cambió fundamentalmente nuestra comprensión del universo no sólo fue un reconocido genio a nivel mundial, sino también fue un fascinado por las mujeres, un mujeriego empedernido.

Un sinnúmero de cartas son testimonio verídico de las muchas novias y amantes con las que mantenía relación amorosa.

Sus biógrafos describen a Einstein como un romántico sentimental al que le cautivaba la expresión grandilocuente, pues en cada epístola dirigida a alguna dama utilizaba frases como **"Qué infinita felicidad es el sentimiento: somos una sola**



"Sus cartas son testimonio verídico de las muchas novias y amantes con las que mantenía relación amorosa

le criticaran su desaliñada cabellera, y posiblemente ni su apariencia física, era tal cual y así le gustaba ser.

Sin embargo, Elsa Löwenthal, le reprochó su forma de ser, le reprendía su peculiar pelambre y hasta le regalo un cepillo para que lo alisara, hecho que le causó molestia al renombrado científico al grado de escribirle la siguiente misiva: **"Si te parezco desagradable entonces busca a un amigo más apetecible al gusto femenino. Pero yo conservaré mi indolencia"**.

La crítica femenina de su amante no lo acomplejo ni le hizo mella ante el sexo bello, al contrario su aspecto desaliñado y su cabellera desparpajada, no fue impedimento para que las mujeres lo cortejaran, pues su encanto, desenvoltura e inteligencia era su aliciente mágico para atraerlas.

En una correspondencia que Einstein le escribió a Elsa Löwenthal, quien lo había sorprendido que tenía romance con una de sus amigas llamada Ethel Michanowski, Einstein le declaraba: **"Uno debe hacer aquello con lo que disfruta y no hacer daño a nadie más"**.

Albert, opina el biógrafo de Einstein, Walter Isaacson, disfrutaba la compañía de las mujeres. Pero su forma fortuita sobre las relaciones podría tener algo que ver con su propia incomodidad con los sentimientos más profundos. **"Al confrontar las necesidades**

emocionales de los demás", escribió Isaacson en su biografía, **"Einstein tendía a retirarse a la objetividad de su ciencia"**.

Cuando su gran amigo de la universidad, Michele Besso, falleció, Albert Einstein le dijo al hijo de Besso: **"Lo que admiro de tu padre es que, durante toda su vida, se quedó siempre con una mujer. Ese es un proyecto en el que he fracasado estrepitosamente, dos veces"**.

La vida amorosa de Albert está sustentada en un sinnúmero de cartas que fueron vendidas en 500,000 euros en diciembre de 2024 por la casa de subastas londinense Christie's. La correspondencia estuvo por mucho tiempo en el Museo Histórico de Berna antes de su publicación en 2018.

Las cartas de amor a Mileva Maric, su primera esposa, fueron adjudicadas el 11 de diciembre del 2024 por la casa de subastas Christie's. Varias cartas de amor de Einstein están en un libro publicado por Jürgen Renn, historiador de ciencia y profesor del Instituto Max Planck de Geoantropología de Jena, que lo coedito en 2005: **"El domingo te beso en la boca"**, una colección de epístolas en Einstein y Mileva, entre 1897 y 1903. Las cartas forman parte de la obra Collected Papers of Albert Einstein.

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa:
<https://www.nationalgeographicla.com>
Periódico la Crónica de Hoy. Enero 2025

EL BATALLÓN POSTAL DE MUJERES AFROAMERICANAS QUE ENTREGÓ 17 MILLONES DE CARTAS EN 3 MESES

El reto titánico: hacer llegar más de 17 millones de cartas a sus destinatarios, en un máximo de tres meses.

Correspondencia almacenada en por lo menos diez hangares de una base aeroportuaria militar; rezagada desde hace un año sin ser clasificada, apilada en valijas, forman enormes montañas; la mayoría de los sobres y paquetes postales enmohecidos por el tiempo, estropeados, y cientos de estos mordidos por las ratas, que no fueron entregados en tiempo y forma a sus consignatarios, ocasionándoles a miles de familias angustia, ansiedad e incertidumbre al no tener noticias de sus seres amados, que se encontraban en los frentes de combate en distintas regiones y países de Europa, enfrentándose al ejército de la Alemania nazi, durante la Segunda Guerra Mundial.

Los soldados y oficiales de la milicia de los Estados Unidos de Norteamérica, desilusionados, tristes y hasta deprimidos, fueron los afectados directos al no recibir correspondencia de sus padres, esposas o novias, pues además de vivir la crueldad de la guerra en tierras lejanas de su patria, carecían de la palabra escrita que los alentara o les diera esperanza de vida, en el conflicto bélico.

El clamor de una madre por saber qué había sucedido con las decenas de cartas escritas que le eran devueltas por la oficina de correos estadounidense sin llegar a su destino, ni tampoco tener noticias de su ser querido si estaba vivo, o muerto, la llevó a entrevistarse con la señora Eleonor

Roosevelt, esposa del presidente Franklin Delano Roosevelt (1882-1945), para que interviniera con su esposo y saber cuál era la razón del atraso de la correspondencia de ella y de muchas otras madres y familias, que desde meses no llegaban a sus hogares la mensajería esperada con ilusión.

Este pasaje de la historia, donde se pone de manifiesto el rezago de la correspondencia que tuvo incomunicados a los soldados y oficiales de sus familias y viceversa sucedió entre 1942 y 1943, pues los altos mandos del ejército norteamericano ordenaron parar el envío de cartas y paquetería postal, para darle prioridad al suministro de armamentos, víveres y medicinas que llegara sin contratiempo a los distintos frentes de combate.

La productora de películas Netliix and Tyler Perry Studios lleva a la pantalla este hecho basado en relatos de testigos en el filme "Seis Triple Ocho" (The six triple Eight), que resalta el trabajo titánico del "Batallón Postal" integrado por 855 mujeres negras que tienen la encomienda de seleccionar, clasificar y enviar los 17 millones de cartas en seis meses.

El "Batallón Postal" comandado por la capitana Charity Adams ante un sinnúmero de dificultades y trabas de los propios oficiales que siguen dándole preferencia a los suministros de armamentos, víveres y medicinas, demuestra la capacidad, responsabilidad e inteligencia de las mujeres negras y en tres meses desahoga el rezago de la correspondencia.



A las mujeres de color que tenían realizando labores secundarias en la central de teléfonos, despachando combustible a los transportes motorizados y hasta de mecánicas reparando los camiones militares, se les consideraba "inútiles, analfabetas y tontas", demostraron a los oficiales americanos su capacidad e inteligencia al desmarañar y poner en orden miles de cartas que por el tiempo de rezago se habían borrado los nombres del destinatario y remitente; muchas epístolas tenían nombres comunes provenientes de las mismas ciudades, y un fin de circunstancias que lograron que la correspondencia llegara a sus destinos después de casi un año. El trabajo duro de estas mujeres subió la moral del ejército.

El batallón Seis Triple Ocho del Directorio Postal fue el único batallón conformado sólo por mujeres de color en Europa durante la Segunda Guerra Mundial, luego de poner el servicio al día, se repartieron en 90 días más de 17 millones de cartas.

"Nuestro desempeño asombró a nuestros superiores que nos enviaron a Ruan Francia. Allí repetimos la hazaña en tiempo récord. Fue una tarea muy ardua y triste. Nadie nos agradeció por nuestro servicio ni nos incluyó en el desfile triunfal", expreso Lena Dertiecott, integrante sobreviviente del Batallón Postal.

"Nadie reconoció nuestro arduo trabajo ni nuestro servicio desinteresado. Nos trataron mejor en Europa de lo que nos trataron al regresar a los Estados Unidos, hasta ahora, ya la gente empieza a valorarnos y a reconocer nuestra labor. Hasta nos dieron la medalla de oro del Congreso por nuestro servicio ¿No es increíble?"

Michelle Obama esposa del expresidente Barack Obama, en su discurso en el The Women's Memorú, manifestó **"cuando las mujeres se volvieron miembros de pleno derecho del ejército del batallón Seis Triple Ocho, única unidad de mujeres afroamericanas del cuerpo de mujeres que sirvió en el extranjero durante la Segunda Guerra Mundial. Quiero volver a agradecerles por su servicio, su valentía, dedicación y compromiso"**.

El 27 de abril de 2023, la base militar Fort Lee, fue renombrada Fort Gregg-Adams en honor a dos pioneros negros del ejército: el teniente general Arthur Gregg y la teniente coronel Charity Adams. Además es la única mujer negra de la historia de los Estados Unidos en recibir un homenaje de esta magnitud. 🇺🇸

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Película Seis Triple Ocho (THE SIX TRIPLE EIGHT) de Netliix and Tyler Perry Studios

EN MAGDALENA CONTRERAS EL CRIADERO DE TRUCHAS MÁS GRANDE DE CDMX



En las montañas del surponiente de la Ciudad de México, en el Río Magdalena, hay un criadero de truchas arcoíris, el más grande de la capital, donde Cándido Estrada y su familia reproducen más de 100 mil peces para consumo local y nacional.

En el rancho La Rosita, ubicado en la zona boscosa del Segundo Dinamo, en la Alcaldía Magdalena Contreras, Cándido es el mayor productor en la capital y cuenta con un ejemplar único; las truchas color oro viejo, producto de un proceso de inseminación artificial, por lo cual es más resistente a las enfermedades de su especie, crece mucho más rápido y el sabor de la carne es mucho mejor.

Apasionado por su actividad, el acuicultor de 62 años, narra que la aprendió desde pequeño, y motivado por su padre a realizar esta actividad, pescó a la edad de cuatro años su primera trucha en las aguas del Río Magdalena.

"Con el criadero de truchas tengo más de

40 años; la primera vez que pesqué tenía la edad de cuatro años y desde ahí empecé a tener amor por la pesca. Cuando comencé con el criadero tenía alrededor de 100 truchas arcoíris, pero con dedicación y paciencia, los cultivos han ido aumentando al paso del tiempo, tanto así que hoy en día hemos alcanzado a procesar las 100 mil unidades al año", describió.

Cándido, quien también es activista y protector del agua y medio ambiente en la Magdalena Contreras ha participado en los programas que implementa la Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades (Sederec), la Corenadr (Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural), y la Sader (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural) para fortalecer los aspectos de producción y comercialización de este tipo de peces.

Junto con su esposa Berta de la Cruz, su hija Bibiana Estrada, y su hijo Juan Estrada, se encarga del mantenimiento del criadero que consiste en la limpieza de los 11 estanques del retiro de materia orgánica y

alimentar a las crías varias veces al día.

Con facilidad de palabra y conocimiento de su actividad, describió que en cada estanque se concentran entre 8 mil y 10 mil peces, separados por tamaños y edades, con el fin de controlar el crecimiento, su reproducción y mantener la distribución del alimento que les brindan.

Él y su familia atienden el restaurante donde ofrecen a los comensales sabrosas truchas empapeladas o fritas acompañadas de una sopa de setas, las cuales se producen en el invernadero que se encuentra dentro del predio ubicado en el Segundo Dinamo.

En la visita, Cándido Estrada sujeta con una mano la red para pescar y con la otra lanza un puñado de alimento a los peces que se mueven de manera rápida para captar al menos un gránulo de comida; truchas arcoíris y los peces oro viejo conviven en

los estanques de agua dulce que proviene del Río Magdalena.

"En el área de incubación sacamos los óvulos y el espermatozoides de los peces seleccionados a través de movimientos abdominales; se fecunda el huevo y lo mantenemos en movimiento con plumas de ave. Posteriormente lo dejamos 24 días en incubación y cuando eclosionan nos aguantamos dos semanas para comenzar con la etapa de alimentación con harinas de pescado muy finas", puntualiza el acuicultor.

El criadero Rancho la Rosita está abierto para visitas y saborear las truchas que ahí se producen, los visitantes pueden pescar, la limpian y luego la cocinan. 📺

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Visita al Rancho, entrevista con Cándido Estrada López y Sader.

[Link a video](#)





MÉXICO ES EL SEGUNDO PAÍS EN EL MUNDO EN VARIEDAD DE LUCIÉRNAGAS

En México, el total de variedades conocidas de luciérnagas asciende a 301, posicionándose en el segundo lugar mundial en riqueza de estas únicamente detrás de Brasil, que suma 358.

El investigador Santiago Zaragoza Caballero responsable del proyecto "Luciérnagas de México", ha efectuado el trabajo junto con nueve investigadores, profesores y estudiantes en territorio mexicano.

El entomólogo describió que se distinguen por la emisión de luz como lenguaje para comunicarse con sus pares, tienen pequeñas diferencias entre especies, casi imperceptibles al ojo humano y taxonómicamente identificadas por los especialistas con métodos clásicos y ayuda de técnicas modernas como la fotografía multifocal, que retrata por capas sus características hasta formar una sola imagen integrada y con volumen.

Especialistas del Instituto de Biología (IB)

de la UNAM han descrito en los últimos años 101 nuevas especies de luciérnagas en México, informó el experto.

Los resultados fueron publicados en tres artículos de la Revista Mexicana de Biodiversidad, donde se detallan los insectos luminosos ubicados en tres zonas del país: la región centro (37 especies en 6 estados); la norte-occidente (48 en cinco entidades); y la golfo-caribe (16 variantes).

"Los hallazgos amplían el conocimiento sobre ellos, resaltan la importancia de nuestro país como centro de diversificación de estos, la riqueza biológica del territorio y la necesidad urgente de conservar los ecosistemas en los que habitan", citó Zaragoza Caballero.

"Estos animales luminiscentes presentan alto endemismo, es decir, son propios de una región específica del país y viven en zonas húmedas y áridas, en regiones tan diversas como vasto es nuestro territorio. Así que su reproducción se da en nichos ecológicos muy específicos, de ahí su gran

distribución", señaló.

El científico universitario afirmó que el descubrimiento puede influir en las políticas de conservación, ya que al documentar la biodiversidad se puede argumentar la necesidad de proteger hábitats específicos que albergan clases recién encontradas.

"Ello es crucial en un contexto donde varias especies están amenazadas por la pérdida de su entorno y el cambio climático. Ellas desempeñan un papel decisivo en los ecosistemas al controlar poblaciones de otros insectos y contribuir a la salud del medio ambiente. Su capacidad para emitir luz, además de fascinar a los humanos, también es vital para su reproducción y supervivencia", añadió.

Entre las principales características que las identifican están su aparato reproductor (en los muertos se extraen los genitales para conocer diferencias); la forma del abdomen; y el órgano fotógeno, que es donde se produce la luz.

"Su luminiscencia es un fenómeno químico, un lenguaje físico-luminoso y una forma de comunicación para copular y permanecer como especie", describió.

Sobre el tema, la profesora de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza, Sara López, adelantó que a las 101 especies se sumarán aproximadamente 60 nuevas provenientes del sur del país (básicamente Chiapas, Guerrero y Oaxaca), donde hay gran variabilidad, adelantó La especialista aclaró que varios son aún tesoros por descubrir, pues pertenecen a la colección del IB desde la década de 1990, pero no han sido descritos. 📷

Redacción: Regina Vargas.

Fuente Informativa:

Instituto de Biología de la UNAM y Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.





DESCANSOS, LICENCIAS Y VACACIONES

CONOCIENDO NUESTRO CONTRATO COLECTIVO DE TRABAJO, PARTE TRES Y ÚLTIMA

En esta última parte del Capítulo Décimo Primero sobre Descansos, Licencias y Vacaciones, comentaremos la Cláusula 79, la cual señala que los trabajadores que tengan más de seis meses consecutivos de servicios, tendrán derecho a un periodo vacacional de diez días, haciendo un total anual de dos periodos de vacaciones de diez días hábiles cada uno.

Añade esta misma Cláusula 79 que los trabajadores percibirán una prima vacacional de 25% de los salarios que les correspondan por los días de vacaciones.

Por lo que se refiere a la Cláusula 80, ésta establece que para el goce de los periodos de vacaciones a que tengan derecho los trabajadores, el Organismo, tomando en consideración la opinión del Sindicato, fijará las fechas correspondientes mediante roles vacacionales y aquellos gozarán íntegramente de su salario.

El trabajador y su jefe inmediato deberán firmar por duplicado el formato de incidencias en el que se haga constar el

inicio y el fin del periodo vacacional que se haya establecido para el trabajador en dichos roles vacacionales y se entregará anticipadamente una copia del formato autorizado al trabajador.

Los trabajadores de mayor antigüedad tendrán preferencia para elegir entre los roles vacacionales que se establezcan.

El disfrute del periodo vacacional podrá ser por el periodo completo de diez días o de manera fraccionada, de acuerdo con los intereses del trabajador y de conformidad con su jefe inmediato, pero nunca podrá ser inferior a los dos días.

El Organismo dispondrá se dejen guardias para la tramitación de los asuntos urgentes, para las que se utilizarán de preferencia los servicios de los trabajadores que no tengan derecho de vacaciones.

Cláusula 81. Esta menciona que cuando por necesidades del servicio, el trabajador no pudiese gozar de las vacaciones en los periodos solicitados, disfrutará de ellas dentro

de los diez días siguientes a la fecha en que haya desaparecido la causa que impidiera el disfrute del descanso, pero en ningún caso los trabajadores que laboren en periodos de vacaciones tendrán derecho a doble pago de sueldo. Si al término del año el trabajador no ha disfrutado de las vacaciones, deberá autorizarse el goce de las mismas durante el primer trimestre del siguiente año.

Cláusula 82. Esta última cláusula de este Capítulo Décimo Primero, indica que los trabajadores que al presentarse su periodo de vacaciones estén incapacitados por enfermedad profesional o no profesional, tendrán derecho a que las mismas se les concedan una vez terminada la incapacidad; así como a que se les repongan los días en que enfermaren durante el disfrute de sus vacaciones, siempre que oportunamente hayan dado aviso al Organismo y presenten la incapacidad médica expedida por el ISSSTE.

Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: Contrato Colectivo de Trabajo vigente.
SNTSEPOMEX





**PORQUE AVANZAMOS JUNTOS Y NOS INTERESA LO QUE HACES,
SI TIENES UN TALENTO COMPÁRTELO CON NOSOTROS A TRAVÉS
DE NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO
buzon_abierto@hotmail.com**



**O POR CORREO TRADICIONAL A LA DIRECCIÓN:
FRANCISCO JAVIER MINA N° 101
COL. GUERRERO, C.P. 06300
ALCALDÍA CUAUHTÉMOC**