



ZAX Magazine

AÑO 3, NÚM. 28, CDMX, MX.



Portada y Contraportada

Fotografía: **Jonathan Borba en Unsplash.com**



Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia

12

Mis para siempre

14

Día de los inocentes

16

Acuarelas en Coyoacán

24

Visita al Mictlán



34

Alguien te necesita

38

AUTOS

Porqué es indispensable el líquido anticongelante en los autos



REPORTAJE

58

Evaluación anual

62

Los gusanos de seda

ZAX EXPLORE

68

Desierto de los leones

DIVERSIDAD

76

¿Qué leer?

77

¿Qué ver?

78

¿Qué hacer?

82

RECETA

Niño envuelto

SUMARIO

84

Calendario astronómico

86

Sopa de letras



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
f AnaLiliaRomer10

J. Rogelio Sandoval
i roysan60

f José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Arredondo

i salinas_juancarl
f Juan Arredondo

Orestes

i Orestx

Patricia Escobedo

i paty_escobedo

f El espacio de Miss Paty

Zaci

i Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

88

Un nuevo comienzo que la vida nos da

90

Mensajes de
Fin de Año de
parte de la
Familia ZAX

Carta editorial

Creo que el paso del tiempo nos deja muchas enseñanzas, vivencias y nos construye como seres humanos, descubrimos la vida y su esencia en cada momento que disfrutamos o sufrimos, identificando cuales son las personas, sucesos y circunstancias que realmente queremos en nuestras vidas, e incluso algunas ocasiones tenemos que dejarles ir, pero no importa, de alguna forma ya son parte de quien somos a pesar de que ya no estén presentes en nuestra vida, porque todo nos enseña, para así, determinar de manera madura y consciente quien queremos ser, que queremos tener y con quien lo queremos compartir, por esto me encantan estos cierres de año porque nos dan un bello pretexto para hacer evaluaciones de lo que ya ha ocurrido, pero sobre todo para ajustar la brújula para determinar el rumbo a seguir, porque no importa que el pasado no es como quisiéramos, si podemos disfrutar nuestro presente y crear un futuro sorprendente.

Es indispensable evaluar aquello que es vital en nuestras vidas, desde sucesos a personas, y justamente este es el tema de este mes de la profesora Patricia, quien con su vista cálida y humana nos hace reflexionar sobre que quisiéramos tener para siempre cerca, sin duda alguna la comunicación con los animales y el respeto de sus derechos es un “para siempre” para mí, por ello me encantan las pláticas de Ana Lilia con Teo, y hoy conoceremos cuál es el consuelo de Teo, ya que hablamos de animales entonces pasemos a nuestro animal del mes, esta sección tiene la intención de conocer más de los animales para respetar sus derechos y necesidades, así que, Juan todos los meses nos comparte lo básico que tenemos que saber de un animal, ahora en diciembre fue el turno de los gusanos de seda, que son pequeños pero sorprendentes, si ustedes también son amantes de la naturaleza y están buscando un lugar para disfrutar de su belleza, el lugar que nos recomienda Rogelio este mes les encantará, ya que visitó el Desierto de los leones y nos explica todo lo que necesitamos saber para pasar un día en un lugar espectacular muy cerca de la ciudad, por cierto, unos días antes de emprender el viaje no olviden revisar su auto y en la sección de autos de este mes Juan nos explica porque el líquido anticongelante es tan importante y porque tienes que estar muy pendiente de que este en el nivel correcto.

Desde que llega diciembre comienza una emoción especial sobre las fiestas de la época decembrina, por lo mismo para algunos de nosotros esto significa un peso peculiar porque son días que extrañamos más quizá a personas que ya no están o situaciones que hemos perdido durante el año, quizá tenemos que pasar las fiestas con personas que no significan tanto para nosotros o enfrentar cambios que estos días se siente más nostalgia y puede ser abrumador, esto es normal, no eres Grinch si no te sientes extasiados de la felicidad y preferirías pasar estas fiestas en tu sillón viendo una buena película o si quizá decides no ir a ninguna posada, está bien, no pasa nada, no eres raro, no estas mal, es sano también disfrutar estos días descansando y en un ambiente tranquilo, pero por si alguna razón te sientes totalmente sin esperanza y deprimido, consideramos que es importante que sepas que siempre hay un mañana, que las cosas cambian, que nada es eterno que los malos momentos también pasan, que esto también pasará, que el dolor también es parte de la vida, pensando en esto Zaci escribió un artículo relacionado a este tema donde te da ideas y consejos que esperamos te sean de utilidad para superar un momento difícil.

Bien mis queridos lectores, estoy muy feliz de completar un año más editando ZAX y tener el placer de compartir este proyecto con los escritores, Ana Lilia, Cecilia, Juan Carlos, Juan, Orestes, Patricia, Rogelio, Zaci, muchas gracias a todos ustedes que con sus ideas crean la identidad de la revista mes tras mes y también gracias a todos aquellos que en algún momento han compartido sus escritos con nosotros, gracias también a Ceci quien hace magia con el diseño cada edición y sobre todo gracias a quienes nos leen y nos han acompañado a lo largo de esta aventura.

Nos leemos el siguiente año, espero que sea un año extraordinario.



Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine

“

El éxito es una
consecuencia y no
debe ser un objetivo.

”

Gustave Flaubert (1821 - 1880)

Escritor francés, considerado uno de los
mejores novelistas occidentales



Estrenos del séptimo arte



MALÉVOLO: **LA HABITACIÓN DEL** **DIABLO**

Estreno
En cines 8 de diciembre

Director
Milena Coccozza

Actores
Carolina Crescentini, Andrea Lattanzi,
Roberto Citran

Sinopsis:

La doctora Bianca Valentino, es contratada para cubrir el turno de la noche en la sala de un hospital pediátrico, descubriendo un terrorífico secreto ligado al pasado del lugar como manicomio infantil. Transformando las noches del hospital en una pesadilla hasta convertirla en una aterradora realidad.



AVATAR: **EL CAMINO DEL** **AGUA**

Estreno:
En cines 15 de diciembre

Director
James Cameron

Actores
Kate Winslet, Michelle Yeoh, Zoe Saldaña,
Sam Worthington

Sinopsis:

Ambientada más de una década después de los sucesos que tuvieron lugar en la primera película, **AVATAR: EL CAMINO DEL AGUA** narra la historia de la familia Sully (Jake, Neytiri y sus hijos), el peligro que los persigue, los esfuerzos que hacen para mantenerse a salvo, las batallas que libran para seguir con vida, y las tragedias que sobrellevan.

Estrenos del séptimo arte



EL GATO CON BOTAS: EL ÚLTIMO DESEO

Estreno:
En cines 22 de diciembre

Director
Joel Crawford

Actores
Antonio Banderas, Salma Hayek

Sinopsis:

El Gato con Botas descubre que su pasión por la aventura le ha pasado factura: ha quemado ocho de sus nueve vidas. Puss emprende un viaje épico para encontrar el último deseo mágico y restaurar sus nueve vidas.



THE WITCHER: EL ORIGEN DE LA SANGRE

Estreno:
En Netflix 25 de diciembre

Director
Declan de Barra

Actores
Sophia brown, Laurence O'Fuarain,
Michele Hissrich

Sinopsis:

Más de mil años antes de los eventos de **THE WITCHER**, siete parias de un mundo alfiño unen sus fuerzas en una misión contra un imperio todo poderoso.



Zaxpedia

Natsukashii

Nostalgia feliz

Muchas

ocasiones el paso del tiempo me despierta “natsukashii” y es que de acuerdo a la descripción que mencionan en una página de la BBC News mundo es “un anhelo nostálgico por el pasado con felicidad por el grato recuerdo, aunque tristeza de que ya no esté presente” y no se ustedes pero hay muchas ocasiones que cuando miro hacia atrás me siento de esta forma por aquellas personas o circunstancias que han llegado a su término, pero sobre todo por el agradecimiento de que fueron parte de mi vida en algún momento y por ende son parte de mí, de mi historia y de lo que me hace ser quien soy hoy.

Definitivamente para mi cada cierre de ciclos y temporadas tiene esta nostalgia y despierta en mi esta felicidad y agradecimiento por lo que integro este tiempo y ahora que terminamos un año más de historia es un excelente momento para disfrutar del “natsukashii” y despedirnos de aquello que ya no estará el siguiente año, pero recuerda el objetivo no es sufrirlo más bien agradecerlo y sobre todo, estos cierres son personales, es decir no necesitas de nadie que te ratifique lo que sientes o de lo que te estas despidiendo. Natsukashii es un bello sentimiento y creo que podríamos disfrutarlo un poco más, y ustedes ¿que situaciones o personas les despiertan natsukashii?.








Miss

para siempre

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

Si hoy te preguntaran, ¿Cuáles son tus para siempre? ¿Qué responderías?

Con esto me refiero a todo aquello entrañable que forma parte de tu historia y ruta de vida y que se convierten en los momentos y personas icónicas de tu diario andar; es decir en Tus Para Siempre.

Ahí, sin duda, están catalogados tus padres; tus hermanos, tus hijos, tus amigos (que forman parte de tu familia extendida), tus compañeros de trabajo; tus amores, tus días especiales, tu pueblito mágico fuera de serie y de entrañables recuerdos y caminos; tu platillo favorito; tu libro preferido, tu lugar de la casa donde más te gusta estar, tu café o té de las mañanas; tu clase de yoga, de meditación o de kick boxing; tu momentito del día a solas contigo; tu bebida favorita de las tardes; tu restaurante especial; tu fiesta favorita del año; tu recuerdo de infancia más querido; tu mascota y sus paseos por la mañana; tu anécdota de la juventud más especial; tu sitio favorito para vacacionar; tu amigo especial con el que te encanta platicar de todo y nada; tu momento de calma antes de dormir en el que recapitulas tu día completo; el primer beso a escondidas o robado; tu primer escapada con el amor de tu vida a ese lugar especial; tu frase favorita que te encanta escuchar de alguien fuera de serie, el regalo favorito que te gusta recibir, el cafecito con leche que te prepara tu abuela consentida; la reunión con los compañeros de la escuela que añoras tanto; el día en el bosque con tus hijos que organizaste sin prisa y con muchas expectativas de magia y coincidencia; la escapadita al Glamping con tu esposo, después de días de gran ajetreo; en fin, una lista interminable de ¡Tus Para Siempre!

Seguro al leerme, empezaste a hacer una recapitulación fascinante de los tuyos, y la verdad, es que de eso se trata, de nutrir tu vida de momentos entrañables para ser recordados en una avalancha infinita de Amor y Coincidencia.

Entonces, ¡Vamos! Te invito a hacer tu propia lista de Tus Para Siempre y como su nombre lo dice, guárdalos en tu corazón como grandes tesoros de Magia y Energía de Amor, sobre todo en estos días que estamos por terminar un año más de grandes retos y expectativas cumplidas.

Aprovecho para desearte Felices Fiestas de Fin de Año y para animarte a hacer tu lista personal de Para Siempre.



Día de los inocentes



Bienvenidos

seamos todos a la última edición de ZAX del 2022. Antes de empezar a hablar, déjenme agradecerles por darme la oportunidad de encontrarnos por aquí de manera regular y espero así siga siendo el próximo año. Pero bueno, al punto.

Cada año se conmemora el “Día de los Inocentes” pero alguna vez se han preguntado ¿a qué se debe este día? Pues como yo no lo tenía tan claro, me di a la tarea de investigar al respecto y compartirles la información.

Esta celebración tiene dos tipos de celebraciones que no son, para nada, parecidas entre sí. De un lado está la creencia cristiana, que usa la fecha para honrar la memoria de los niños que murieron durante el mandato del Rey Herodes. Quien, en su afán de asesinar a Jesús de Nazaret, mando a asesinar a todos los menores de dos años que se encontraban en Belén.

En cuanto a la veracidad de los hechos, los historiadores opinan que las fechas no son tan precisas, ya que la matanza solo se menciona en uno de los evangelios y no en los demás. Además, para aquellos años, había muy pocos niños en Belén, entre muchas cosas más que no cuadran del todo. Y por esta razón, algunos consideran esta historia como solo un mito o malinterpretación de lo que realmente sucedió o para relacionarlo de manera directa con la Navidad, que se celebra días antes.

Ahora, la contra parte y el por qué se considera que las celebraciones son completamente diferentes. Durante la Edad Media se celebraba

la Fiesta de los Locos, festejo que se celebraba entre Navidad y Año Nuevo y consistía en gastar bromas y realizar fiestas carnalescas e irreverentes por motivo del Día de los Inocentes.

En aquellas fiestas, las personas buscaban una manera de expresar inconformidad y protestar por medio de la burla, la situación que se vivía dentro de las iglesias. Esta fiesta tuvo muchísimo auge en países como Alemania, Francia, España e Inglaterra hasta el siglo XVI.

Nuestro país no es la excepción y es que hasta medios de comunicación entran al quite en el asunto de las bromas, ya que es común leer encabezados engañosos en periódicos y revistas, que nos hacen dudar, pero además nos regalan unas cuantas carcajadas para conmemorar el día.

Bueno pues, es hora de decir adiós, este es mi último artículo para la revista así que gracias por todo. No, es broma; recordemos que podemos ser blancos de cualquier broma durante el 28 de diciembre, así que atentos.

Nos leemos el próximo año, pero no me voy sin antes desearles lo mejor. Disfruten las fiestas, pásensela bien y reciban el año nuevo con una gran actitud. Recuerden que las fechas se van, pero cambiar y ser mejores personas depende de nosotros.

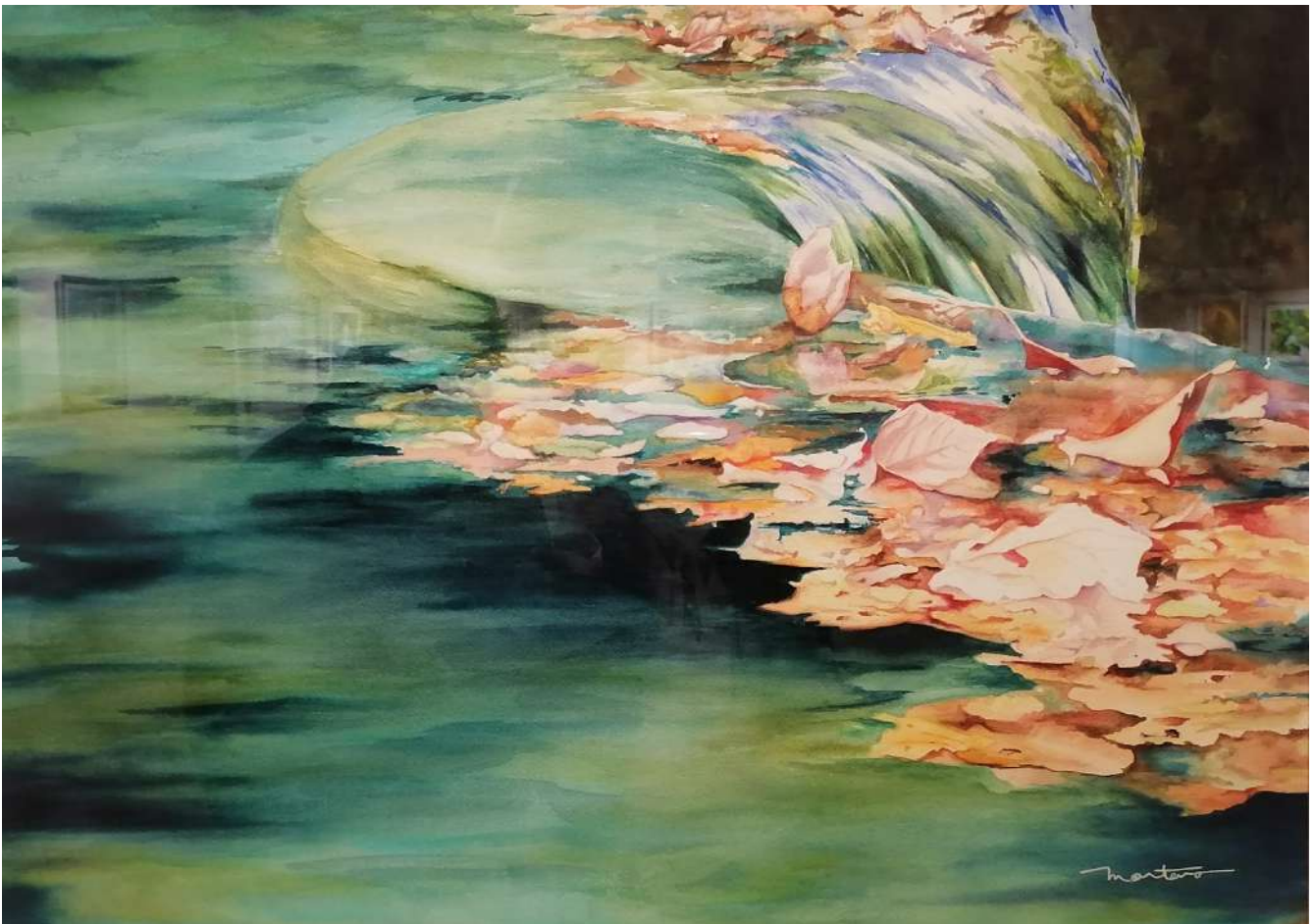
ACUARELAS EN COYOACÁN

“”

La acuarela se encuentra en todo el arte de la humanidad.

Nadie, desde tiempos inmemoriales, se sintió libre de mezclar el agua y el color.

Alfredo Guati Rojo, 1990.



Ubicado

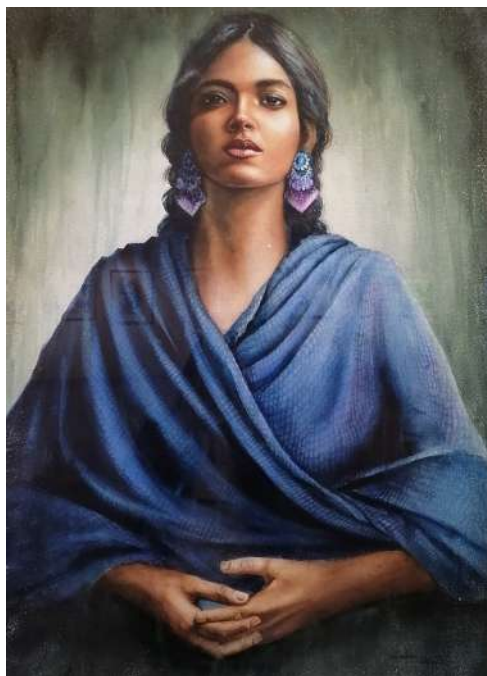
en la calle, Salvador Novo número 88 en Barrio de Santa Catarina en Coyoacán CDMX, podrás encontrar El Museo Nacional de la Acuarela (Alfredo Guati Rojo)

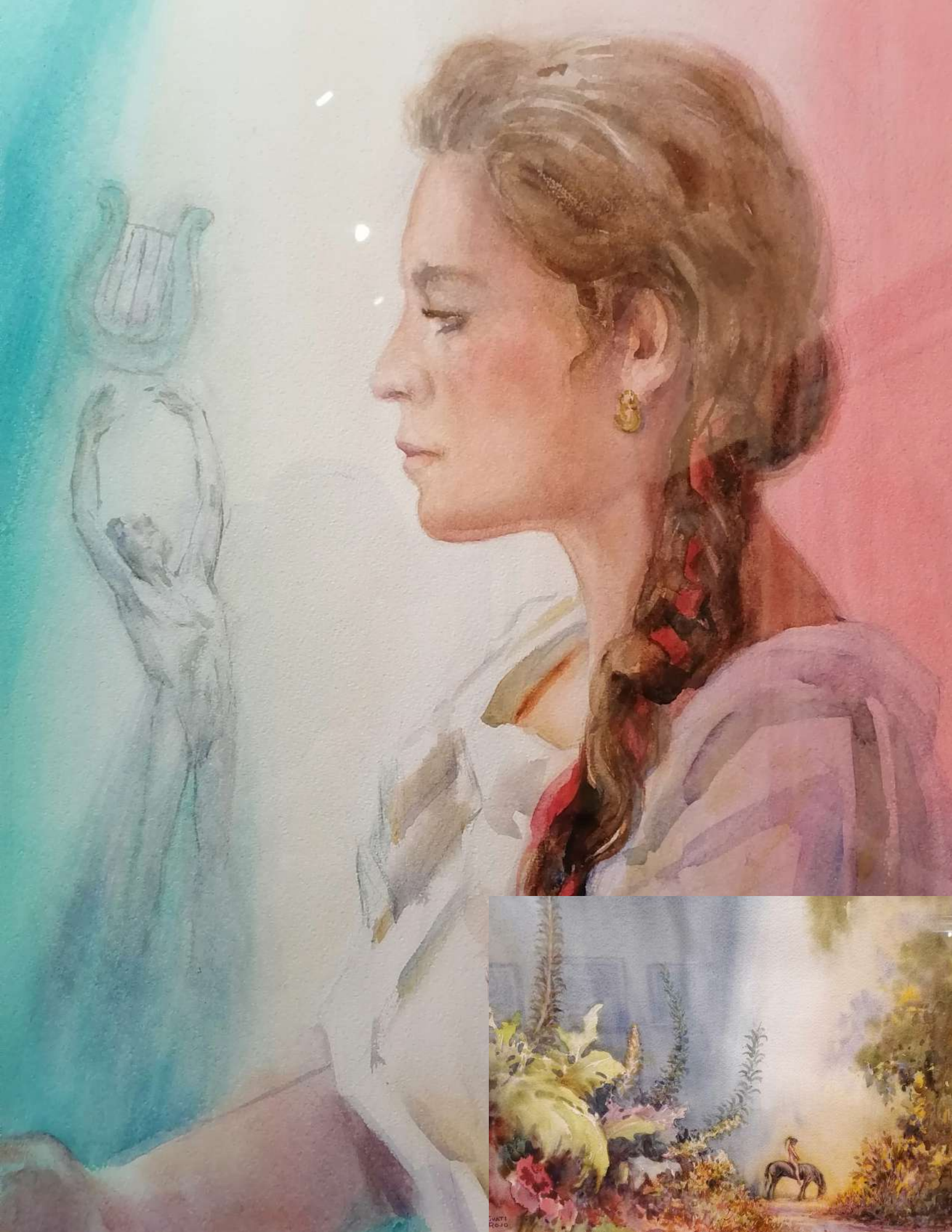


Este hermoso Museo cuenta con, seis salas permanentes entre las que se encuentra la Sala Prehispánica, La Sala Siglo XIX, El Salón Nacional, La Sala Alfredo Guati Rojo, así mismo cuenta con salas de exposición temporal de las cuales puedes estar al pendiente en su página de internet acuarela.org.mx

El museo lleva el nombre de Alfredo Guati Rojo, quien no solo fue un reconocido acuarelista, sino que fungió como maestro en el Instituto de Artes de México, posteriormente en el Museo Nacional de la Acuarela y siguiendo esa tradición de enseñanza, el museo da clases a todo tipo de público que esté interesado.

Y tiene actividades descargables en formato PDF por si estas interesado en conocer más sobre las salas en el apartado de arte y educación dentro de su página, en donde también publican los cursos y talleres, así como la forma de inscribirse a ellos.







El museo te lleva a conocer los principios de la acuarela, pues este tipo de pintura surge desde la prehistoria como una manera de mezclar agua con diversos colores obtenidos en la tierra o el carbón para poder plasmar una historia.

Así bien, en el siglo IX los artistas que creaban manuscritos decoraban con acuarelas opacas y translúcidas, así la técnica tubo su auge en el siglo XVI y de esta manera ha proporcionado a los artistas una manera efectiva para plasmar sus ideas.

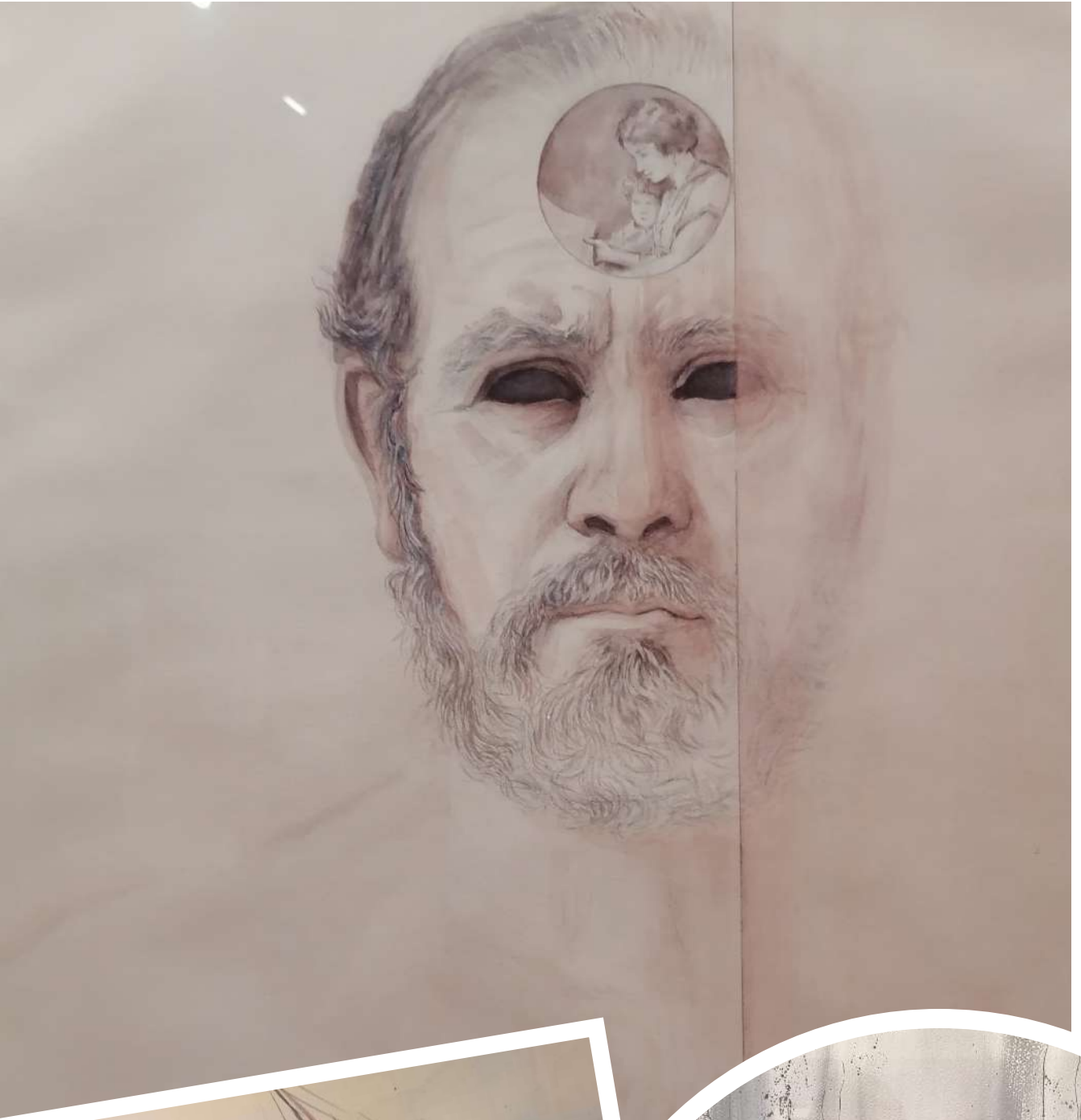
Un claro ejemplo de la importancia de la acuarela en el arte moderno, lo podemos ver en la creación del primer cuadro abstracto de la historia en 1920 por Wassily Kandinsky pues es una acuarela.

Este museo también se ha sumado a las noches de museo y periódicamente abre sus puertas a eventos especiales como conciertos y visitas guiadas.











Visita al

MICTELAN



Hace algunos años queríamos empezar a organizar eventos para poder convivir con la comunidad de ZAX mientras nos divertimos, pero también de esta forma apoyamos el talento musical mexicano, pero este proyecto se quedó en el tintero durante el tiempo de pandemia, así que, en el cierre de este año aprovechamos que ya todos comenzamos a alocarnos y salir para organizar el primer evento de muchos más que disfrutaremos.

Todo inició por la emoción que nos despierta la festividad relacionada con día de muertos y debo reconocer que en mi caso Halloween también tiene relevancia porque me encanta disfrazarme y jugar en ese sentido, pero terminamos encaminando la idea hacia nuestras raíces y tradiciones por lo que decidimos “visitar el Mictlán”, pero no se asusten no fuimos realmente al inframundo nuestro punto de encuentro fue la Marquesa en el estado de México.

El 5 de noviembre por la tarde todos empezamos a llegar, el punto de encuentro fue en el parque de la Bombilla, después de un rato de platicar

y ponernos al día, salimos por la tarde en el MictlánBus el objetivo era llegar al Mictlán antes del atardecer y evitar que los demonios nos invadieran, pero desafortunadamente llegamos ya que el sol se había ocultado, pero esta situación no fue pretexto para divertirnos y disfrutar del ambiente, el bosque, la música, el frío y las fogatas.

La inauguración fue a las 20 horas, el bosque fue invadido con el sonido de los tambores que a pesar de ser un espacio abierto se escuchaba espectacular, además no sé qué tienen los tambores pero provocan que se estremezca todo mi ser, después en medio de las antorchas los demás elementos como el caracol y las voces humanas comenzaron a crear las melodías, sinceramente fue un espectáculo sorprendente que me encantó, en la orilla del bosque, con el clima, el frío y los danzantes con sus grandes penachos e indumentarias crearon un buen resultado, una bella inauguración muy acorde al Mictlán.

Después llegó el momento de la música a cargo de Error en la frecuencia y Dos32, el punk llegó

al inframundo para ambientarnos a todos porque el frío comenzaba a descender, así que algo de música acompañada de ponche con vino tinto fueron aliados perfectos para no congelarse.

¿Que sería del inframundo sin fuego?, por ello una de mis partes favoritas de esta visita al Mictlán fueron las fogatas que aparte de mantenernos calientes son mágicas, no sé qué es lo que tiene el fuego, pero siempre me ha encantado ver cómo se va consumiendo la madera y danza con un ritmo propio y quizá incluso un tanto primitivo, además las fogatas estuvieron acompañadas de bombones, aunque algunos se chamuscaron de más.

Terminamos ambientando el espectáculo con música de todos los tipos, porque pudimos complacer muchas solicitudes de los asistentes así que todos quedamos contentos con el tipo de música. A pesar de que algunos no durmieron y decidieron disfrutar por completo del ambiente gélido del bosque yo sí decidí irme a descansar como a las 2 de la mañana del sábado, la verdad es que tampoco quería arriesgarme a que algún demonio del inframundo me quisiera tomar como bocadillo de media noche, así que fui a la casita de campaña, me metí en mi sleeping y me olvide del mundo hasta la hora del amanecer, que fue encantador porque aunado a que los amaneceres son hermosos poder disfrutarlo en el bosque tiene algo que lo convierte en espectacular.

Me está faltando una parte relevante de esta aventura y es que la comida fue creada por gente del lugar, es decir de la Marquesa, que nos deleitaron con quesadillas, tacos, guisados, cecina, café, así que imaginen disfrutar del amanecer acompañado de un delicioso desayuno y café, sin duda una forma deliciosa para recuperar las energías que habíamos perdido con la diversión del día anterior.







Después del desayuno llegó el momento de relajarnos un poco, disfrutar del sol porque después del frío de la noche fue grato sentir el calor nuevamente. Al medio día volvimos a abordar el MictlánBus y nos dispusimos a regresar a la ciudad sanos y salvos después de una experiencia de muerte.









Pláticas con mi perro

El consuelo de Teo

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

Esa noche llegó tarde de la escuela. El día estaba brumoso y triste. De pronto, recordó que era el primer aniversario de la muerte de su padre; ese hombre gentil que tanto lo quiso y cuidó. Sintió la ausencia, la certeza de que la muerte te arrebató a alguien querido para siempre. Las lágrimas se agolparon en sus ojos, y tal vez como nunca antes, lloró.

Teo abrió los ojos y empezó a llorar de una forma tan lastimera, que podías sentir el dolor del perro. Lágrimas corrían por la cara de Teo. Al enderezarse, el perro literalmente lo abrazó y poco a poco ambos dejaron de llorar.

Empatía

La definición de empatía, según la RAE, es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos, pero lo cierto es, que va más allá. Empatía es, entender la pena y el dolor de alguien más; es sentir en la piel, es sufrir y llorar ante el dolor ajeno. Es conmoverse y querer abrazar a aquel que sufre para mitigar un poco su dolor.

Para ser empático, lo primero que se necesita es saber escuchar atentamente, mirando a la persona a los ojos y estar pendiente de los detalles. La empatía forma parte de lo que se conoce como inteligencia emocional y se vincula con otros valores como la compasión y el altruismo.

Aunque el lenguaje es la principal forma de comunicarnos entre nosotros, el empático comprende la comunicación de forma amplia, tanto en su forma escrita y hablada como corporal, lo que le permite identificar emociones o situaciones.

¿Cómo le hacen los perros para tener esa inteligencia emocional? La ciencia ha podido demostrar algo que muchos ya intuíamos: la empatía en los perros. Los perros conectan con el estado emocional de las personas de forma casi inmediata. Sin embargo, su capacidad va un poco más allá de esa fascinante conexión, porque también demuestran el deseo expreso y altruista de ofrecer consuelo, de aliviar la angustia emocional y la tristeza. Sabemos que estos amigos de cuatro patas, nariz húmeda y mirada fiel, sintonizan al instante con nuestra alegría y ante todo, con nuestros sufrimientos. De ahí que no duden ni un momento en lamernos la mano, en tirarnos

a los pies su juguete preferido o en sentarse sobre nuestro regazo como niños inocentes que buscan despertarnos una sonrisa. La empatía en los perros, esa hábil lectura sobre nuestros estados anímicos tiene, en realidad, matices aún más sorprendentes. No solo son capaces de detectar cómo nos sentimos, sino también cómo estamos físicamente. Son capaces de detectar una alteración de la azúcar en sangre, o el inicio de una convulsión, o un estado de ansiedad. Se han abierto múltiples opciones de detección temprana de enfermedades con perros. Hay programas para los veteranos que sufren estrés postraumático, a quienes se les asigna un perro, que se vuelve su mejor amigo y la posibilidad de integrarse a la vida cotidiana calmándolos cuando el ataque de ansiedad está por empezar.

Esa noche me conmoviste, Teo. Tu dolor y tu empatía eran reales y auténticas. Distes consuelo en un momento muy importante y no pediste reconocimiento alguno. Lo hiciste simplemente porque nos quieres.

Los perros no mienten, no critican y no te piden nada a cambio de su enorme lealtad.

Qué suerte tenemos de tenerte en nuestras vidas, Teo.



Para mí, una casa se convierte en un hogar cuando se agregan un conjunto de cuatro patas, una cola feliz y esa medida de amor indescriptible que llamamos perro.

Roger A. Caras

SUICIDIO

ALGUIEN TE

A person with long dark hair, seen from behind, is sitting on a wooden pier that extends into a large body of blue water. The person is wearing a dark top and pants. To the right of the person, there is a black metal railing that curves over the water. The background shows a clear blue sky and distant, hazy mountains. The overall mood is contemplative and serene.

NECESITA

Es fin de año y aunque es una época que en lo personal me encanta, también sé que es la temporada que más nostalgia despierta... quizá las luces, el clima, los regalos, la comida, los adornos, aunado a que la mercadotecnia nos vende una imagen de felicidad perfecta que no siempre es real para todos y lejos de causar alegría o emoción, provoca el efecto contrario.

Sé que en muchos casos es una época de reflexión y si tenemos alguna carencia afectiva o de cualquier tipo, está se acentúa, por lo tanto, puede causar tristeza, depresión y hasta pensamientos suicidas.

Hoy solo paso por aquí a decirte esto: Quizá aun no te has dado cuenta, pero alguien te necesita, para alguien o algunos eres importante y lo mejor es que tarde o temprano tu sonrisa y emoción por la vida van a regresar, así que, con todo el dolor y pesar de tu ser, levántate y vamos a ver que queremos en nuestro futuro.

Voy a dejar algunos puntos que pueden ayudar a no tomar una decisión irreversible. Cabe mencionar que no estoy haciendo un artículo médico, solo algunos consejos que puedes o se pueden emplear en un momento de crisis.

- Es muy importante que identifiques que puede ser lo que provoca tus pensamientos suicidas y escríbelo. Por ejemplo: Una pelea con tus padres. Sentir que no eres suficiente en alguna actividad. Problemas afectivos. Problemas de identidad o aceptación;

- Encuentra alguna estrategia de automanejo. Esto quiere decir que busques, pienses y escribas actividades que puedas realizar (sé que en esos momentos lo que menos queremos es movernos, pensar o hacer algo diferente, pero es importante que lo hagas) al menos por 30 minutos. Por ejemplo: Salir a caminar con tu mascota. Escuchar música, la canción que te haga sentir con energía y logre ponerte de buen humor. Ver televisión, el objetivo es distraerte.
- Encontrar razones para permanecer entre nosotros. Sé que esto es complicado y puede ser parte de lo que nos tiene aquí, pero siempre hay algo que nos puede detener y convertirse en un aliciente. Por ejemplo: Ver a mis hijos adultos. Conseguir un ascenso. Conocer ese lugar que siempre he deseado.
- Haz una lista de personas que puedas contactar. Es importante que aquí enumeres a quien sepas que en caso de ser necesario acudiría a tu llamado ya sea amigos, familiares o comunícate a la línea de la vida 800 911 2000, que está disponible las 24 horas los 365 días del año, no dudes en pedir ayuda.

Entiendo que en momentos de desesperanza sentimos que no hay más, no existen alternativas, que nada puede mejorar y que no tiene sentido seguir, pero te puedo asegurar que después de ese enorme, profundo y oscuro hoyo en el que nos sentimos, hay algo, una luz, un motivo, una razón para seguir.

Te mando un enorme abrazo y espero que encuentres la fuerza para seguir disfrutando y juntos hagamos un mejor planeta.



ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA





AUTOS
**POR QUÉ ES
INDISPENSABLE EL LÍQUIDO
ANTICONGELANTE
EN LOS AUTOS**

Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

Nuestro

automóvil trabaja con temperaturas muy altas, pues recordemos que se lleva a cabo una combustión interna y junto con el movimiento mecánico interno de nuestro motor, se elevan las temperaturas a puntos muy altos de calor, por lo cual, es indispensable regular la temperatura y es aquí donde el anticongelante cumple su función.

Para conocerlo mejor te contaremos que existen dos tipos de líquido refrigerante (el cual lo conocemos como anticongelante), uno de ellos se mezcla con agua y el otro ya viene previamente diluido con el fin de tener la consistencia necesaria y poder tener una mejor circulación.

Entre las funciones que cumple podemos encontrar:

- Absorbe el exceso de calor en el motor para poder mantener su temperatura, ya que el anticongelante fluye por todo el motor “atrapando” el calor para así llevarlo al radiador donde se enfriará y regresará fresco a nuestro motor, para repetir nuevamente el ciclo;
- Proteger el sistema de enfriamiento contra la oxidación o corrosión;
- Dentro de sus características evita la pronta evaporación del mismo;
- Además de prevenir la formación de espuma.

Recuerda que mantener los niveles de temperatura en tu auto es indispensable para su correcto funcionamiento y para ello debes estar pendiente del indicador de temperatura en el tablero de tu auto y más aún, recuerda que



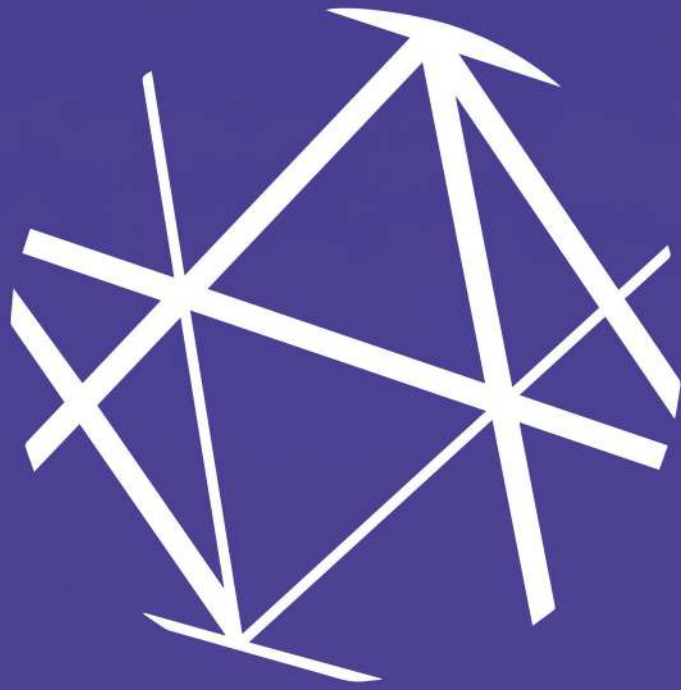
en cada viaje largo que hagas o cada par de semanas necesitas echar un vistazo al depósito del anticongelante y verificar que el líquido este dentro de los límites de máximo y mínimo que tiene marcados y que son fáciles de detectar, estos te indicarán cuanto liquido tienes que compensar para mantener el nivel.

Pero, ¿cuáles son los riesgos de no tener el líquido anticongelante en sus niveles óptimos?

Si la cámara de combustión de nuestro motor se llega a encontrar muy fría es posible que se tenga un bajo rendimiento del mismo y por lo tanto no quemará de manera normal la gasolina y de ser lo contrario, ósea tener una alta temperatura que es lo más común, se pueden desgastar las piezas de una forma considerable provocando un daño profundo a tu motor.

Por último, te diremos que es importante el cambiarlo cada dos años pues es importante que el anticongelante mantenga sus propiedades y entre ellas la capacidad de ser un anticorrosivo o de mantener la protección que da a los sistemas de refrigeración por donde pasa, así que, no olvides checar los niveles óptimos de los fluidos de tu vehículo.





ZAX

MAGAZINE

INTERVIEW



Lorena
Martínez

Nosotros somos el producto
más importante



Lorena,

una asesora de imagen apasionada, carismática y cálida, quien su principal prioridad es destacar la personalidad y esencia de la persona, desarrollando el equilibrio con la apariencia.

AG: Oye siempre que están conmigo les pregunto, ¿qué nos recomienden algo de comer que más disfruten?

LM: Algo de comer, pan dulce, me encanta el pan, adicta desde niña, forma parte de mi evolución profesional y acercamiento con el pan dulce.

AG: Lore, pasaste de ser mercadóloga a estar en finanzas, y actualmente te dedicas a la asesoría de imagen y casi siempre cuando yo tengo contacto con la gente a quién entrevisto, la mayoría de ellos saben desde muy pequeños a que se quieren dedicar, pero creo que somos muchos como tú, que vamos pasando por diferentes áreas, ¿Cómo fue para ti el descubrimiento de qué profesión querías y qué es lo que realmente te apasiona?

LM: Pues fíjate que justo con este gusto por el pan, desde que yo era muy niña, me parece que tenía como unos cinco o seis años yo veía un programa que se llamaba, Chabelo, porque, si lo recuerdas los domingos había un gansito, lo que pasa es que a mí me encantaba que estaba grandote y yo cuando lo veía yo decía, “Cuando sea grande voy a trabajar en el lugar en el que hacen esos panes o en el lugar donde, contratan artistas para vestirlos” yo siempre desde niña lo dije efectivamente, 13 años o 14 años, de mi experiencia, digamos profesional estuve en una panadería enorme y efectivamente, hacen estos pastelitos.

Estando dentro de esta industria y dentro de esta gran compañía, siempre estuvo la cosquillita del tema de imagen, siempre, siempre, siempre, hasta que un día, bueno pues decidí renunciar, ya había estudiado esto de temas de imagen y lo hacía como hobby sabes, que los fines de semana, cuando tenía un break o algo así, pero después me di cuenta que esto realmente me apasionaba y era lo que seguía.

Ya mi momento, mi ciclo en esta gran compañía habían concluido ya no me sentía tan feliz y me estaba haciendo falta, esa cosita que me emocionaba cuando tenía una personal Shop, cuando daba consultorías, y dije: “pues que en nombre sea de Dios, vamos” decidí renunciar y pues dedicarme al 100% a lo que hoy hago, qué es la consultoría de imagen física empresarial y estilo de moda.

AG: Genial, porque creo que a veces por tener cosas seguras vamos perdiendo esa flama interna que nos dice vamos hacia allá.

Hay un protocolo que tú hiciste, porque al final la idea de “sigue tus sueños” la vemos bonito, pero en seguir tus pasiones hay muchos riesgos implicados y mucha incertidumbre a la par de estas decisiones, ¿tú hiciste algo para prevenirlo?, el hecho de no arriesgarse demasiado.

LM: Pues fíjate que, si hice uno, no decirle a nadie hasta que realmente estuviera muy segura, porque yo sabía que si externaba esta decisión y yo no estaba segura me iban a hacer dudar, entonces hasta que yo realmente, Lorena internamente dije: “sí es lo que quieres” lo externe y lo externe a mi familia o sea, realmente nadie sabía más que yo el paso que seguía efectivamente y cuando les comente fue así de: ¿qué te pasa?, ¿Cómo se te ocurre? es una súper empresa, tienes un muy buen puesto y la experiencia, ta ta ta ¿Cómo crees?, pero yo ya estaba tan decidida a hacerlo que no importo, por eso sabía que tenía que esperar este momento para que yo lo consolidará, lo interiorizará, y esa decisión fuera por mí no por el entorno, de tal forma que cuando yo ya les dije a mis papás sobre esta decisión ellos ya me vieron tan segura que no dudaron en apoyarme y en decir: “está bien, dale y lo que siga y allá vamos”, entonces creo que sí tratamos de seguir un protocolo el segundo, sería el tema de seguro de gastos médicos mayores que yo le digo a todas aquellas personas que se dedican a la parte del

emprendimiento y demás, de verdad no lo dejen en saco roto, cuando uno está en una compañía tienes muchas prestaciones, pero cuando estás viviendo el emprendimiento no tienes y tienes que hacerlas por ti, para mí fue fundamental el tema de seguro de gastos médicos mayores porque no sabemos cómo van a estar las cosas y pues que mejor que tener tranquilidad y ya fue lo único que yo hice, pero si me preguntas si lo hubiera hecho diferente, probablemente sí lo hubiera hecho diferente.

AG: ¿Qué hubieras hecho diferente?

LM: Yo creo que empezar a cobrar antes, porque no cobraba o sea yo lo hacía de pasión, de no te preocupes yo te ayudo, a mí me encanta, vamos, todo eso y cuando ya me brinque al “tengo que cobrar porque de esto quiero vivir”, fue un momento complicado porque no me atrevía, yo sentía que no tenía que hacerlo si ya lo había hecho antes gratis, entonces, yo solita tenía que cambiar mi mentalidad, entonces fue un poco complicado, al principio eso hubiera hecho diferente, empezar a cobrar a la par de seguir teniendo mi trabajo estable y esos fines de semana en los cuales yo ya salía y hacía, los hubiera cobrado, para que cuando yo ya estuviera fuera, hubiera sido más fácil creérmela, eso hubiera hecho.

AG: De hecho es una de las grandes batallas con los creativos, el hecho de, como llegar a un equilibrio entre lo que te apasiona y tú puedes hacer gratis, porque por algo te apasiona tanto y la parte de la relación financiera.

LM: Y más cuando lo haces, como lo dices desde tu pasión, desde, “no importa yo te ayudo” y la gente también te empieza a ubicar, ya sabes la amiga, te habla para preguntarte “oye, cómo ves me pongo esto o el otro”, porque ya sabía que lo estaba estudiando, que lo hacía, que era buena y pues una llamada, “qué onda, no sé qué” y después decir ya me dedico a esto y pues te tengo que cobrar, si está, hasta para el entorno complicado, porque se da la respuesta de decir “Ay no esperate, pues antes me lo dabas gratis,

**Cuando ya me
brinqué al “tengo
que cobrar
porque de esto
quiero vivir”,
fue un momento
complicado porque
no me atrevía...**

¿por qué? ¿qué pasó?”, pero creo que cuando uno lo hace desde la convicción de esto es lo que quiero, tú mismo entorno te va ayudando y te va te va apoyando y te va diciendo, “no ya no me lo des gratis”, “¿cuánto cobras?”, aunque hay algunos que lo siguen haciendo, como con los doctores, así de, “una pregunta nada más” por eso respeto muchísimo todas las profesiones, algunas veces no me conocen, pero me cuestionan ¿por qué tanto? ¿porque eso?, ¿porque el otro? Y puedo hacer esta conciencia de, “no es lo que estoy haciendo, es la suma de experiencia, más conocimiento”, entonces yo invito mucho a la gente a que tratemos de darle valor al trabajo del otro, porque de verdad que hay muchísimas cosas detrás, que no solamente es lo que te están entregando, sino toda la experiencia de todo el conocimiento, todos los estudios, que tuvieron para llegar ahí ósea, como buena mercadóloga a mí me encanta hacer esta fusión entre el marketing y el tema de imagen, porque creo que nosotros somos el producto más importante, nosotros vamos a estar siempre



Tratemos de darle valor al trabajo del otro, porque de verdad que hay muchísimas cosas detrás, que no solamente es lo que te están entregando, sino toda la experiencia de todo el conocimiento, todos los estudios, que tuvieron para llegar ahí

presentes, con nosotros mismos, entonces en la medida que nosotros conozcamos el producto que somos vamos a aprender cómo vendernos, en dónde posicionarnos y lo que nos hizo llegar, entonces me encanta hacer como esta fusión y por eso yo les digo, “no es solamente el tema de imagen, es toda mi carrera como mercadóloga”, ya qué profesionalmente trato de sumar todo y también invito a la gente a que le rasquen y habrán muchísimas más cosas en lo que hacíamos para sumar con lo que estamos haciendo y ahí puede venir tu factor diferencial.

AG: Totalmente, muchísimas gracias por compartirlo, creo que has dicho muchas cosas muy importantes y justo fuiste a un tema que yo quería platicar contigo, porque hoy en día estamos en redes sociales, debatiendo entre sí es pura imagen y si no debería ser pura imagen y debemos ser nosotros mismos, pero al término del día nuestra imagen impacta, cuando cada vez somos más personas auto empleadas o artistas, eres tú, parte del producto y la gente se va a sentir a gusto, al acercarse a ti dependiendo de si les inspiras esa confianza o no, entonces, me gustaría saber qué piensas tú de esto, es decir, ¿cómo puedo ser yo un producto, sin deshumanizarlo? o, ¿cómo puedo humanizar el producto?

LM: Primero que nada pienso fielmente que no podemos externar algo que por dentro no somos, porque de lo contrario es un personaje, es el personaje que vemos en el cine, en la película, en la novela, en la obra de teatro, son personajes, con indumentaria que no le corresponde a la persona, entonces creo que sí es sumamente importante eso que mencionas, entender que la imagen que tenemos en el exterior es un reflejo del interior, digo de lo contrario puede estar generándose, como una especie de persona con tonos de una imagen que no es sostenible, por ejemplo, los programas de televisión, estos de no te lo pongas, entra alguien y te tira todo tu clóset y te dice que eso ya no, es un día, no es algo que



“ ”

No podemos
externar algo que
por dentro no
somos, porque de
lo contrario es un
personaje...

realmente sea consecutivo al hábito de imagen, porque para asesorarle, debes de entender ¿quién es la persona?, ¿qué le gusta?, ¿qué no le gusta?, ¿qué quiere comunicar?, ¿cómo?, ¿qué hay dentro?, ¿qué partes de su cuerpo son las que más le gustan?, ¿qué parte de su cuerpo son las que a la mejor menos? pero sobre todo desde esta conciencia de que todo el tiempo estamos comunicando, hacerles ver que la imagen es un reflejo y es una llave que tú puedes abrir o cerrar las puertas de comunicación, que tú decidas, no podemos reflejar algo que no somos por dentro, por ejemplo, ¿cuánto tiempo aguantábamos el cubre bocas?, llegaba un momento donde decíamos ya me lo quiero quitar, porque era algo que no nos pertenecía o en Halloween que te pones una máscara, el disfraz y todo muy lindo, pero a media fiesta ya te la quitas porque es imposible tenerla todo el tiempo, lo mismo ocurre con una imagen que no nos corresponda puede ser que en el momento el producto como tal se vea muy bien, pero empiezas a platicar, empiezas a sociabilizar y sale tu verdadero yo interior y empiezas a decir, “es que me siento super incomoda con este escote”, “la falda me queda chiquita” y te la empiezas a jalar y a jalar, entonces son ciertos detallitos que te dicen que la persona no se siente cómoda, aun que se pueda ver muy bien, entonces es fundamental la esencia.

AG: ¿Podemos hacer una reconstrucción a la inversa?, porque he escuchado comentarios sobre “vístete como el puesto que quieres tener”, quizá de una forma creativa o a lo mejor muy serio porque quiero ser un alto ejecutivo, ¿podemos hacer esta reconstrucción de la personalidad al revés? o de plano tu si dirías, crece tu y después para lo externo.

LM: No, yo sí creo que puede ser de adentro hacia a fuera y de afuera hacia adentro, porque al final del día le mandamos mensaje a nuestro cerebro, bueno también soy muy muy creyente de las energías, en el momento que nosotros hacemos algo la energía como tal, el universo como le quieras llamar se





La imagen es un reflejo y es una llave que tú puedes abrir o cerrar las puertas de comunicación, no podemos reflejar algo que no somos por dentro...

está preparando para eso, hay una frase que me encanta de un señor que se llama Zig Ziglar que dice “no puedes subir la escalera del éxito vestido de fracaso”. Ya desde ahí como te quieres sentir, como te quieres reflejar, algo súper sencillo y no me voy a ir a cuestiones externas, la ropa interior, nuestros interiores queremos que nos traten bien, que nos valoren y volteamos a ver nuestra ropa interior y está rota, esta desgastada y dices “es que nadie me lo ve”, pero lo ves tú y ya desde ahí estas generando una incongruencia porque estas pidiendo lo que tú no estás haciendo, como le vas a pedir al otro que te cuide, que te respete, si tú, que eres la persona más importante no te valoras.

AG: Totalmente, a veces aun que uno diga, “que está bien”, te sientes incomodo y pasas todo el día sintiéndote incomodo y aunque diríamos como dices, “nadie lo ve” pero yo lo estoy sintiendo.

LM: Claro y desde ahí te estas mandando mensaje de: “esto es lo que me merezco”, hacia allá voy, por que no puedo más”, pero qué tal si alguien te lo viera te pondrías otro, hay otra frase que también me encanta y que dice “reflexiona si la ropa que traes hoy sería la misma que si no tuvieras redes sociales”, porque estamos muy acostumbrados a exponer nuestra vida, nuestro estilo de vida, nuestros viajes, nuestra ropa en redes sociales, si mañana desaparecieran las redes sociales seguiríamos haciendo lo mismo, seguiríamos yendo a los mismos lugares, de la misma forma y ¿lo estamos haciendo por los demás o por mi?

Yo creo fielmente y de hecho a mí me gusta mucho ver la imagen, cuando tengo procesos personalizados se ve más y les platico desde donde está la coherencia de imagen y hay personas que coinciden perfectamente y hay otros que quieren estar más de moda y perfecto hay muchísimos otros colegas que te pueden ayudar, porque a mí me gusta ver la imagen como una herramienta energética si de comunicación, si de belleza, si de estética, si de energía, pues eres una persona, entonces tengo que entender, ¿quién es?, ¿qué le gusta?, ¿qué le da miedo?, ¿cuáles son sus valores, sus creencias?, ¿hacia dónde va?, ¿qué objetivos personales tiene?, para qué realmente sea algo sostenible. Es como cuando vas a un nutriólogo y te pregunta de todo, haber platicame a qué hora te paras, que es lo primero que comes que te gusta y que no te gusta y ve eso un buen nutriólogo te da un plan de nutrición conforme a tus objetivos o si quieres subir o bajar de peso con forme a tus planes y al final del día te da unos consejos una dieta llamémosle un régimen alimenticio acorde a tus necesidades, de esto más o menos se trata la imagen, no puede ser algo parejo para todos porque cada quien tiene estilos diferentes, formas de vida diferentes, no es lo mismo una mujer de 30 años soltera, que una mujer de 30 años con un bebé de meses y una mujer de 30 años con un hijo de 15 y una mujer de 30 años, no sé a lo mejor viviendo ya con su segunda pareja, tienes la misma edad pero



su entorno, sus actividades son completamente diferentes, “es que todas las mujeres de 30 deben de usar tacones”, no es que las mujeres, “todas” las mujeres deben de maquillarse, entonces mucho depende del ser humano, y de lo que está contribuyendo a su proceso de desarrollo personal integral, no, no solamente estético porque estético creo que sería: métete a Pinterest y lo que te guste pues lo copias y ya la hiciste, pues qué padre pero de eso no se trata, bueno al menos a mí no me

gusta llevarlo hasta ese punto de superficialidad, me gusta realmente encontrarle el porqué, porque a mí me tocó vivirlo y si no es así, no podría venderlo de otra forma, o sea realmente, yo viví la imagen como proceso de fortalecimiento interno, si bien desde niña me había gustado, conforme fui creciendo fui tenido diferentes maestros de vida, hasta llegar a un momento en el que me hicieron creer que yo no era suficiente conforme al físico que tenía y cuando empecé a estudiar imagen y

me di cuenta de que no era la única que tenía eso, dije: “cómo es posible, ósea quiero ayudar, quiero compartir, quiero apoyar a mujeres, a las que estaban a lo mejor atravesando por procesos, ya sabes, el novio que te dice que: “así no deberías de estar”, “así no deberías de ser” o “deberías de tener más o menos” y es parte del crecimiento, el ver qué te gusta a ti y no lo que le gustaba a él, es bien bonito porque cuando abres el closet sientes que lo que está ahí te representa a ti y si se va él o si se va quién se vaya, no importa porque lo que está ahí te representa a ti porque a veces pasa, que tenemos estos procesos de evolución, abrimos el clóset y sentimos que la vida se nos fue porque sentimos que se estaba vistiendo alguien más, que es algo tan sencillo pero a la vez tan fuerte que abras el clóset y dices: “es que todo me recuerda esa persona” que a la mejor te estabas vistiendo a la expectativa de esa persona y no a ti, y desde ahí hígole de verdad que cambia muchísimo la manera que uno pueda darle a la imagen.

AG: Totalmente creo que es muy muy cierto y aparte, ¿cómo puedes venderte tú, cuando tú no entiendes quién eres? y tú no logras conciliar la fortaleza que deberías de presentarte ante ti mismo o ante ti misma, para poder representar aquello que tú quieres vender, pero cuando tú no terminas creyéndotelo dices: “bueno y ahora, ¿cómo voy y sonrío?”

LM: Lo que me toque, lo que me quieran dar, lo que sea su voluntad, pero cuando uno se conoce, cuando uno se reconoce, reconoce las cosas buenas, las cosas malas, bueno llamémosle defectos, o fortalezas y debilidades, como cada quién le quiera llamar, es necesario conocerlos para poder decir: “ya sé que me cuesta trabajo hablar en público”, “ya sé que soy muy introvertido”, ¿qué voy a hacer? Y buscar soluciones, y otra opción es, que no reconozco que me cuesta trabajo, entonces se te va generando como un cúmulo de este costalito que nadie quiere abrir, porque tienes todo acumulado y hasta lo vuelves a cerrar, lo mismo ocurre con el miedo, entonces vamos a cambiar nuestras debilidades porque las hacemos ya parte de mí, me gusta mucho decir o más bien dicen,

que la información es poder y el autoconocimiento pudiera llegar a ser empoderamiento en la medida en la que te conoces más, más información tienes de ti, más segura te convierte, porque sabes lo que te cuesta, lo que te gusta, lo que no te gusta, porque a veces no sabemos lo que nos gusta, y dices: “me gusta todo” y cuando empiezas a preguntar, no eso no, ese tampoco, entonces no es todo.

Creo que eso es algo bien interesante justo, puse una frase en Instagram que decía, “lo mejor que me pudo haber pasado fue amarte, lo segundo conocerte” de mí para mí, realmente es el regalo más grande que la vida nos pueda dar el autoconocimiento.

AG: Y el reconocimiento de tus talentos y también la imagen parte de ellos, como tú decías, algo me da miedo, por ejemplo, hablar en público, pero sentirme yo segura de que la apariencia que traigo me hace sentir bien, entonces puedo pararme con autoconciencia de, bueno al menos voy a salir bien en las fotos está parte de sentirme tranquilo con lo que traigo.

LM: Claro y vas como sumando, a lo mejor no eres muy buena hablando pero, teniendo la seguridad de que lo que estás reflejando es lo que tú quieres es como el check, teniendo la seguridad que vas a llegar a tiempo, que conoces el tema, esta vez a quién le vas a hablar y digamos que, vamos tratando de bajarle un poquito el tema al miedo y poniendo atención a lo que si podemos controlar y entonces en la medida en la que vas controlando todos los demás factores externos el que te preocupaba termina siendo el menos porque dices mira de 10, 9 los tengo perfectamente controlados y así nos vamos quitando muchos miedos y como este puede haber “n” cantidad de ejemplos que podemos hablar aquí y al final del día, la imagen realmente es algo que te ayuda mucho, porque si hacemos como un resumen del día a día de lo que la mayoría de nosotros hacemos es, nos paramos nos bañamos y vamos al closet para elegir que nos vamos a poner, es de las primeras cosas que hacemos al día, entonces,

tú decides cómo quieres arrancar tu día y cómo quieres vivir tu clóset, es decir con la conciencia de decir lo que está ahí te representa.

AG: Una de las características de los trabajos creativos es que a veces pensamos que son sencillos o que no necesitan estructura y todo lo que he escuchado a lo largo de nuestra plática me deja pensar que eres una persona muy estructurada, ¿cuáles son tus hábitos o las cosas que más te ayudan a tener éxito?

LM: Yo creo que la disciplina, porque la motivación se pierde muy rápido, en la medida que te conviertes en una persona disciplinada entiendes que la motivación no va a estar siempre pero la disciplina te mantiene, el saber que te conecta con tu pasión ayuda, sí, pero no todo el tiempo vas a estar apasionada, no todo el tiempo vas a estar eufórica, no te voy a mentir, hay días que por supuesto veo temas que me gustan, pero hay temas que no me gustan, hay temas que por ser emprendedora me toca ver, y la disciplina ayuda y además creo que es una de las cosas que más me gustan de mí, soy una persona muy disciplinada y eso genera que algunas otras cosas sean un poco más sencillas y llevaderas, no, no, te voy a decir que todo el tiempo y en todos los temas, pero al menos en esto sí me ha funcionado mucho la disciplina, desde los horarios, poner más estructura y obviamente el conocimiento profesional que te da el trabajar en una empresa donde ya hay indicadores, protocolos hace mucho más sencillo estar desde este lado del emprendimiento porque aparte muchas veces decimos: “voy a ser emprendedora para tener las vacaciones que yo quiera y el horario” y no, créeme que yo no trabajaba sábados y domingo y ahora me toca trabajar fines de semana sábado y domingo, días festivos tiene unas cosas por otras, la pasión de verdad no nos va a mantener todo el tiempo full, así que hay que trabajar muchas cosas posteriores a lo que realmente quieres hacer ¿cómo te vas a distinguir?, ¿cómo vas a fortalecerte?, ¿cómo vas a seguir al siguiente día? ósea ¿qué es lo que sigue?, ¿hacia dónde vas?, ¿cuál es tu siguiente paso? yo creo que también a veces nos mantenemos en lo que nos gusta, pero ¿y luego qué sigue? hacia dónde voy, creo que también eso es algo que



La disciplina te mantiene, el saber que te conecta con tu pasión ayuda, sí, pero no todo el tiempo vas a estar apasionada, no todo el tiempo vas a estar eufórica...

a veces nos cuesta mucho trabajo definir por el miedo al ahora que va a seguir.

AG: Y a seguir creciendo, por que al final tienes que soltar para poder seguir creciendo, tienes que ir dejando cosas y da miedo también esta parte de ir dejando cosas

LM: Dejas ir las bondades del miedo, porque pensamos que el miedo es como nuestro enemigo y a veces es nuestro amigo, porque se nos olvida que él nos ayuda a saber que nos puede fallar, a saber que a lo mejor nos puede hacer daño, como una linterna, pero no nos debería estar frenando para nuestro siguiente paso, simplemente agarrarlo de la mano y decirle: “órale, con todo y miedo pero ahí voy, no pasa nada” y si sientes miedo pues dale y hay que darle el espacio que merece, tengo un podcast en el que en el

segundo episodio lo mencionaba así, mi invitado principal que es el miedo porque dar ese paso de abrir un podcast era, “que voy a decir”, “como se hace un podcast”, “como se edita” y “yo no soy buena para la tecnología” y sabes, como todas las cosas, mi primer invitado va a ser el miedo para hacerle saber que está aquí conmigo y que aun con miedo estoy haciendo las cosas y no me va a parar, entonces creo que necesitamos ver al miedo como un aliado, como parte de esta tribu necesaria para emprender y para vivir, porque nos dan miedo muchas cosas.

AG: Si, totalmente porque lo satanizamos de más y luego es una herramienta que te dice: “cuidado que te vas a caer” y el fracaso, ¿cómo ves tú los fracasos? O lo que llamamos fracaso

LM: Yo creo que son necesarios, bueno habría que definir para Lorena que sería el fracaso y para Alejandra que es el fracaso, porque cada persona tiene diferente significado de lo que es el fracaso, para alguien es fracaso no tener seguidores en Instagram, para alguien el fracaso es no casarse, entonces dependiendo de lo que para cada quien sea el fracaso creo que es muy válido, en primero que exista, en segunda reconocerlo, porque es parte de la vida, yo creo que en medida que vamos fracasando vamos triunfando porque vamos reconociendo ciertas cosas y te vas dando cuenta de que no pasaba nada, ¿por esto me preocupe tanto? si no pasaba nada y también te vas haciendo más creativo, por ejemplo en la pandemia fue uno de los miedos más grandes que yo tenía porque decía y ahora ¿qué va a pasar?, se va a paralizar esto y luego, cómo que te vienen mil cosas y fue donde me sentí, no fracasada, pero con un miedo inmenso que en ese momento si sentía que estaba en el borde de un fracaso y en ese momento dije ya, no tengo un ingreso seguro, no sé como va a ser o como puedo ver a la gente, no puedo hacer un personal shopper, no puedo hacer muchas cosas, pero ¿qué pasó? que vino la creatividad, vino la tecnología, los servicios en línea y he podido llegar hasta diferentes países en línea, he llegado a España, Paris, Alemania y aquí mismo en, México, en Cancún en Guadalajara, que dices



bendita pandemia que me permitió ver el fracaso como una oportunidad.

AG: Y buscar la creatividad que te de las soluciones.

LM: Sí, siempre pilas, siempre pilas, nos damos chance del bajón, pero luego pilas.

AG: Oye y ¿cómo haces tu para mantener la creatividad viva? por qué también tienes un trabajo súper creativo y que siempre está en movimiento, ¿qué haces para mantener la creatividad viva en tu día a día?



LM: Mira primero empiezo justo por mi look y trato de hacer siempre algo diferente, por ejemplo ahorita traigo un arete de uno y otro de otro, entonces como usar accesorios diferentes y retarme en usar combinaciones que no sean predecibles y que no sea normal desde mi indumentaria, punto numero dos me gusta leer, hay una actividad dentro del diseño que es analizar ver a las personas como actúan para detectar tendencias y soy de las personas que más les encanta ir al ángel de la independencia a ver gente y te das cuenta de que están usando y como lo están usando y como que te vas robando ideas y lo usas en conceptos y creo que eso me ayuda mucho a fomentar la creatividad, algunas series, no todas y también todo lo que consumes en redes, adecuarlo a ti, no copiarlo, porque ahí

sí estoy súper en contra de las copias, creo que pierdes la autenticidad pero si te puedes inspirar.

AG: O poner importancia en lo que es relevante en tu esencia o quién eres y por eso me llamó la atención en que asesoras grupos vulnerables.

LM: Si claro, mira la verdad, es que con la comunidad trans ha sido uno de los mejores regalos que me ha dado el dedicarme a esto, porque cuando empecé mi primer acercamiento fue con la Casa de Muñecas con la cual yo colaboro y ayudo con temas de imagen y fue cuando realmente entendí, que estas ayudado, a personas a conectarse con algo que no están viendo en el espejo y desde ahí cambió completamente y todavía se me arraigo más

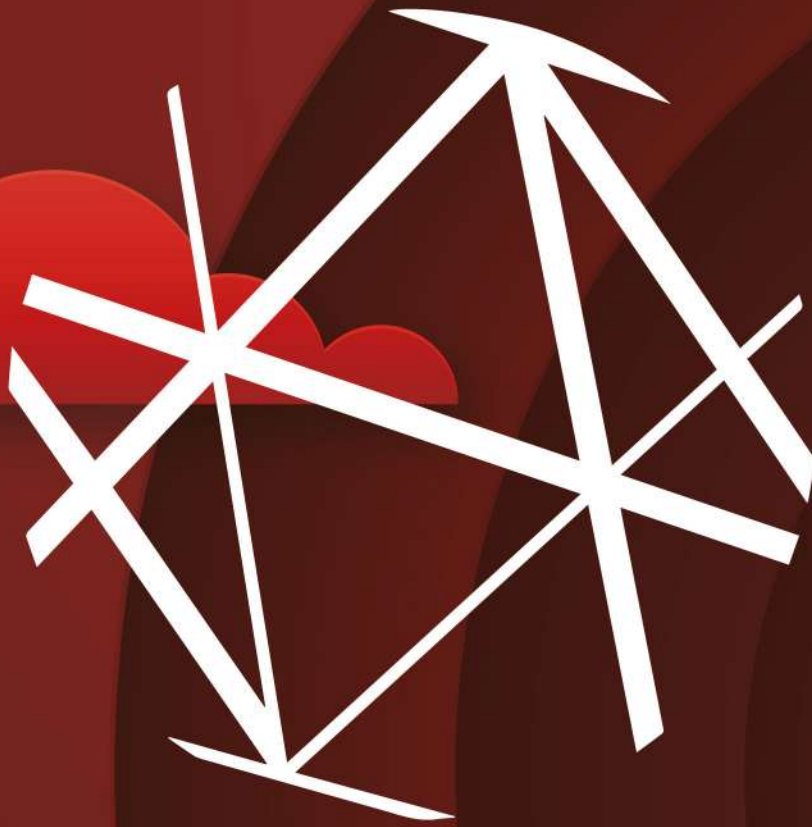
el tema de la imagen con un sentido humano, porque el ayudar a personas que no viven en el cuerpo que ellos se imaginan te genera un reto, el ver como disimulas una corporalidad o una fisionomía masculina queriendo irse a la parte femenina, cuando estas en un grupo vulnerable donde no hay recursos, donde no hay dinero para pagar hormonas, donde no hay operaciones, donde no hay muchas cosas, entonces acercarme con ellas y con ellos es una actividad bien bonita que me dejó muchas satisfacciones personales y posteriormente profesionales porque el reto se va subiendo y cuando trabajo con personas con tema de cáncer en la parte de oncobelleza también es el agradecer, bendito Dios que estoy completa y ser empatía con personas que a lo mejor están pasando por un proceso de cáncer y que la verdad me quito el sombrero y cuando estas cerca desde la parte de acompañamiento estético les digo la oncobelleza es un acompañamiento estético y para nada tiene que ver con algo médico, es simplemente que colores te favorecen aunque estés en el proceso de quimioterapia y cambia tu colorimetría, ósea tus manos se hacen un poco más amarillas y su tonalidad cambia, entonces que colores te favorecen para que tú te sientas mejor, ahora si ya hubo alguna operación donde se tuvo ya que quitar el seno, bueno que ropa puedes utilizar para que no se note tanto la diferencia del otro si es que no quieres utilizar un implante, que accesorios puedes utilizar cuando no traes cabello o no tienes cejas entonces son ciertas cositas que a lo mejor dices y eso que, pero créeme que cambia muchísimo el estado de ánimo de las mujeres, porque entonces ya ven todo lo que si tienen, todo lo que si hay y como todo lo que si hay lo podemos explotar, aprenderse a maquillar las cejas o utilizar ciertos productos que existen en el mercado, que si el rímel, que si muchas cosas que existen, los turbantes, el tipo de peluca, los collares, los aretes, ósea esas pequeñas cosas que cuando no estamos en ese momento no le damos importancia y en esos momentos es cuando dices: “wow, que cambio” no es lo mismo verte con una playera verde tú estando en una colorimetría verde con respecto al proceso que estas llevando de quimio y ponerte un collar que inmediatamente te va a

levantar porque te va a dar luz, entonces creo que me ha gustado mucho trabajar con ellos con estos procesos porque humanizan más mi marca y me humanizan más a mí.

AG: Totalmente, y creo que a veces uno no lo entiende por qué no lo ves seguido, porque no lo reconoces, pero creo que la moraleja será que si alguien en un proceso oncológico aprecia lo que ella tiene yo valoro lo que tengo, que estoy sana y creo que en ocasiones también nos vamos a los estándares de belleza y no vemos todo lo que tenemos como personas, ¿no crees?

LM: Si, si, si, cuando trabajo en asesorías grupales, es bien bonito porque, lo que una ve como defecto la otra lo ve como virtud: “es que tengo unas caderas, no sé qué” y nos hablamos de una forma que dices: “haber repite lo que estás diciendo”, “es que tengo piernas de elefante” “ok piernas de elefante a ver manda una foto”, “haber encuentra las diferencias, yo las veo ¿tú las ves?”, ¿me explico?, ¿cómo te estas comparando con unas piernas de elefante? Ósea, no existe, y ya desde ahí como que le vamos bajando un poquito, “pero es que a mí me encantaría tener las piernas como tú”, “pero yo las tengo muy delgadas” entonces empezamos a hacer un círculo de mujeres y es cuando empieza a crearse la magia porque lo que para una era un defecto para otra era una virtud y ya al escuchar que la otra quisiera tener su cadera se convierte en virtud, y “mira que a mí me encantaría tener tu altura”, 2pero si mido 1.85”, entonces se crea una energía bien bonita por que se compensa la una con la otra y entre todas amamos y entre todas escuchamos entre todas nos vulneramos y todas adoptan la seriedad de no hay que criticarnos y porque detrás de cuerpos extraños hay historias y no sabemos lo que hay detrás de, a veces ese piropo de: “te ves más delgada” para unas personas es algo muy fuerte porque dices: “chin yo que había subido de masa muscular y me costó y otra vez”, así que no hagamos de estas frases un piropo porque no para todos es un piropo.

**Facebook e Instagram @consimage
Podcast: Por dentro y por fuera**



ZAX

MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



Evaluación anual





Después

de actuar es importante evaluar los resultados de aquello que hicimos, para determinar si los resultados nos complacen, pero hay que tener cuidado de que nuestra evaluación sea lo más objetiva posible, porque medir los resultados puede ser un proceso doloroso, ya que muchas ocasiones descubrimos que no llegamos a donde queríamos y esto puede ser muy frustrante, para ayudarte en este proceso a continuación encontrarás algunos puntos que serán de utilidad para que puedas hacer tu evaluación anual sin perder la cabeza.

Punto de inicio – final

Antes que nada, es importante evaluar si cuando hiciste los planes determinaste de manera sincera cual era tu punto de inicio y cual era tu punto al que querías llegar, en ocasiones al inicio del año y con tanto entusiasmo hacemos 300 objetivos, así que piensa, si tus planes fueron coherentes y cuál fue el resultado de aquellos que, si quedaron activos durante el año, esto también te servirá a planificar mejor el siguiente año, porque al conocer con exactitud tu meta de este te brindará un punto de salida para el siguiente, además te ayudará a identificar mejor tus recursos de tiempo y atención.

No te compares

Es importante que cuando analices los resultados de tu año lo hagas comparando tu punto de inicio y la meta personal, porque en ocasiones se nos hace fácil compararnos con terceras personas y esto es injusto, para ti, tu capacidad, tus circunstancias particulares, porque cada persona tiene una historia propia y en ocasiones cuando observamos desde fuera podemos cometer el error de pensar que la vida de los demás es mucho mejor que la nuestra, máxime hoy en día con redes sociales publicando tantas vidas felices, entonces lo más importante es evaluar de donde saliste tú y a donde llegaste tú para así, determinar cuál fue tu avance personal y único.

No te juzgues

Hay ocasiones que cuando miramos al pasado se nos hace muy fácil juzgarnos y desestimar las decisiones que tomamos y arrepentirnos de aquellas que no consideramos tan oportunas, es más llegamos a pensar que fuimos tontos, ingenuos o absurdos al actuar de tal o cual forma, pero es importante que lo analices mejor porque, hoy después de que viviste, hiciste y aprendiste muchas cosas y sobre todo cuando ya sabes el resultado de las decisiones que tomaste, es sencillo criticar tu propio accionar, pero si no hubieras tomado esas decisiones, entonces no tendrías el conocimiento que hoy tienes y por ende no podrías saber que es sencillo de comprender aquello que hoy entiendes, considerando esto es importante que analices que al final esas decisiones que no te enorgullecen son las que te brindaron la suficiente experiencia para que ya lo puedas resolver con facilidad.

No te complazcas

La regla básica de la planificación es comprender que las cosas no saldrán como se planificaron, es decir, todos nosotros necesitamos desarrollar tolerancia a la frustración y comprender que la planificación es una guía para no alejarnos tanto de nuestro objetivo, ahora recuerda que una cosa es comprender que existirán cambios y debes ser flexible al momento de calificar tu desempeño durante este año, pero no seas tan blando contigo, se honesto, ¿esos objetivos que no lograste, fue porque tuviste que hacer cambios a mitad del año para adaptarte a las nuevas circunstancias o no los conseguiste porque flojeaste y fuiste poco consistente?, es importante que seas sincero y que identifiques aquellos puntos en los que estuviste poco comprometido con tus responsabilidades.

¿Qué o cómo evaluar?

La verdad esta es una gran encrucijada, es importante saber determinar qué información es importante para evaluar, muchas ocasiones cuando manejamos números es sencillo, es decir si el objetivo era leer 30 libros y se leyeron 20, un porcentaje de cumplimiento nos puede decir que tan efectivos fuimos, pero, ¿qué pasa con aquellos objetivos que no son tan sencillos de determinar? Para eso es importante evaluar la parte cualitativa con las 3 siguientes preguntas:

- **¿Qué hice bien?** Es importante iniciar por la parte positiva, que si se cumplió, quizá no la cantidad acordada, pero si la periodicidad propuesta, o lo hiciste con disciplina, o se hizo con buena calidad, esta evaluación también ayuda a determinar que es importante repetir para el siguiente año ganando así especialización;
- **¿Qué se puede mejorar?** No es relevante hacer las cosas perfectas, lo importante es identificar que se puede mejorar y hacerlo de manera constante, así que hay que identificar que se puede hacer mejor, como la constancia, la limpieza, o incluso que áreas de tu vida requieren más atención, así que piensa que áreas de tus prioridades están un tanto abandonadas y necesitas dedicarles más atención, como ese tiempo personal, o quizá con alguna amistad abandonada;
- **¿Qué se hizo mal?** Más que flagelarse lo importante es dejar de ejecutar estas acciones que terminan siendo negativas a la larga y que no ayudan a nuestro crecimiento como personas, y que si no somos conscientes de ellas puede ser fácil volver a caer en esas costumbres, es más muchas veces a pesar de comprender que no queremos repetir esos hábitos lo seguimos haciendo, así que ser consciente de aquello que ya no queremos más es importante.

Hacer esta evaluación será de mucha ayuda para ejecutar ajustes que te acerquen más a tus objetivos, porque te permitirá ir puliendo y mejorando la estrategia, además esto te dará un punto de inicio para el siguiente año, por lo que ya podrás determinar de donde estas iniciando nuevamente, otra ventaja de esta revisión es que podrás planear de una forma más sincera y objetiva, para que el siguiente año logres un mayor número de objetivos o lo consigas mucho más cerca de lo que imaginaste.

No siempre es sencillo hacer esta clase de evaluaciones muchas veces se sienten acartonadas y requieren de tu atención consciente lo que significará un esfuerzo, pero la claridad que esto te brindará a futuro culminará beneficiándote mucho, porque conocer tus recursos, hábitos y oportunidades de manera objetiva cambiará la forma en la que administras tus días y eso, puede ser la gran diferencia entre vivir tus sueños y seguir soñando.





Los gusanos de seda



Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

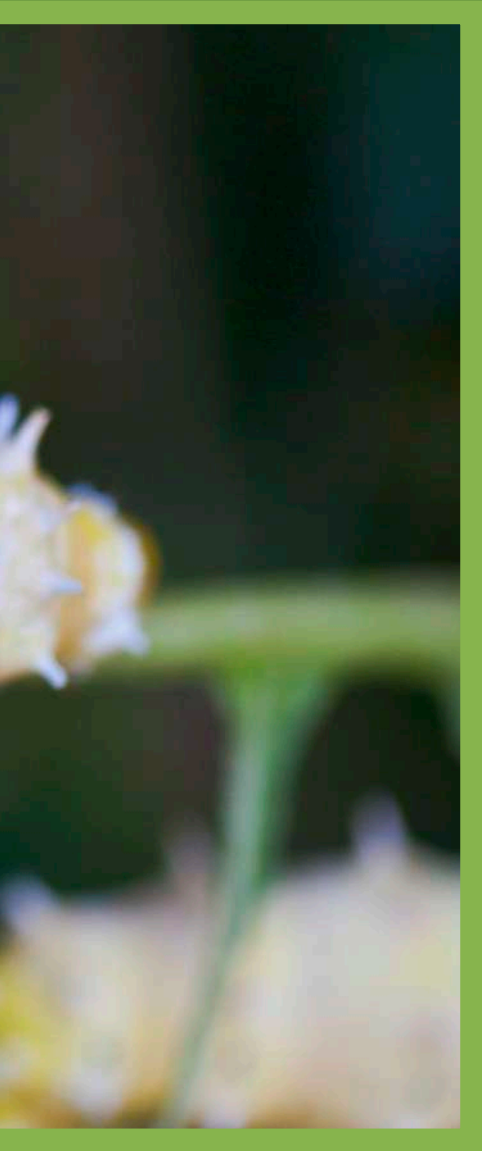
Los gusanos de seda o gusanos Bomby mori son insectos que se convertirán en mariposa como consecuencia de su metamorfosis, en la cual crean un capullo donde se llevará su transición para surgir como mariposa.

Aunque la seda no es exclusiva de estos insectos, pues diferentes especies como arañas o avispas la pueden producir, para crear sus telarañas o sus nidos, sin embargo la única seda que se utiliza en la industria textil es la de los gusanos que se convertirán en mariposa, pues su composición es idónea para fabricar el hilo textil.

Pero, ¿Cómo se descubre la seda?

Se cuenta que, en los años 2500 A.C. en la antigua China o Asia Oriental el emperador Huang Ti le pidió a su esposa que investigara que animal se estaba comiendo sus plantas y que eran esas cosas blancas que brillaban en las ramas de sus flores, siendo así que, descubrió que eran los capullos blancos de una oruga, y para intentar eliminar estos capullos blancos se utilizó agua tibia, lo que hizo que el capullo se convirtiera en una fibra fina y blanca que resultó ser muy resistente y así fue como china descubrió la seda.

La crianza de los gusanos es una práctica muy común en nuestros tiempos pues la producción de seda ha tenido una demanda considerable, a esta actividad se le conoce como sericultura, la que consiste en alimentar a



los gusanos hasta su madures en donde crearán su capullo, el cual contiene alrededor de 130 miligramos de seda, desde países asiáticos donde surgió y pasando por Brasil, Bulgaria, Egipto y por qué no México, la sericultura se ha convertido de importancia económica y cultural.

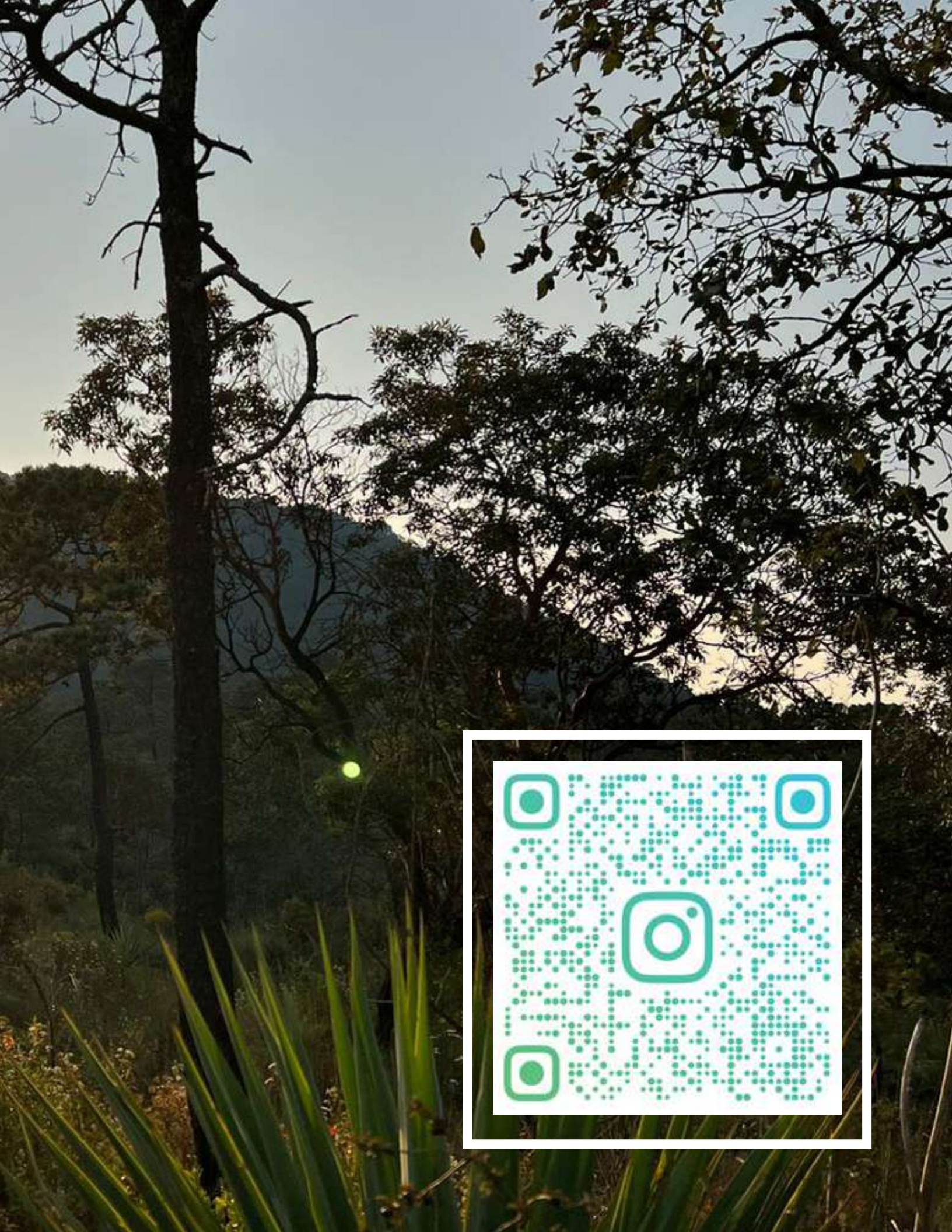
La domesticación de estos gusanos, ha provocado un cambio en su crecimiento, pues después de cumplir su metamorfosis esta mariposa ha perdido la capacidad de volar y su única función es la de reproducirse para renovar su ciclo.

Los capullos, se separan para ponerlos en agua tibia y poder clasificarlos por su tamaño y calidad, donde posteriormente se cepillará encontrando los filamentos, que se pasarán por una rueda enrolladora, generando aproximadamente 500 metros de fibra de seda por cada capullo cepillado.











Desierto de los Leones



Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval

Una buena opción para visitar y estar en contacto con la naturaleza sin salir de la CDMX, es darte una escapada por el Parque y Ex - Convento del Desierto de los Leones.

Visitarlo en estos días nublados, lluviosos y abrazados de mañanas frías nos da el pretexto perfecto para degustar un rico café de olla con canela o un apetecible champurrado de pinole con un buen pan.

A mí parecer las mejores fechas para caminar por sus alrededores, es en estos días de lluvia, ya que nos ofrece espectaculares postales pinceladas en un sinfín de tonalidades verdes.

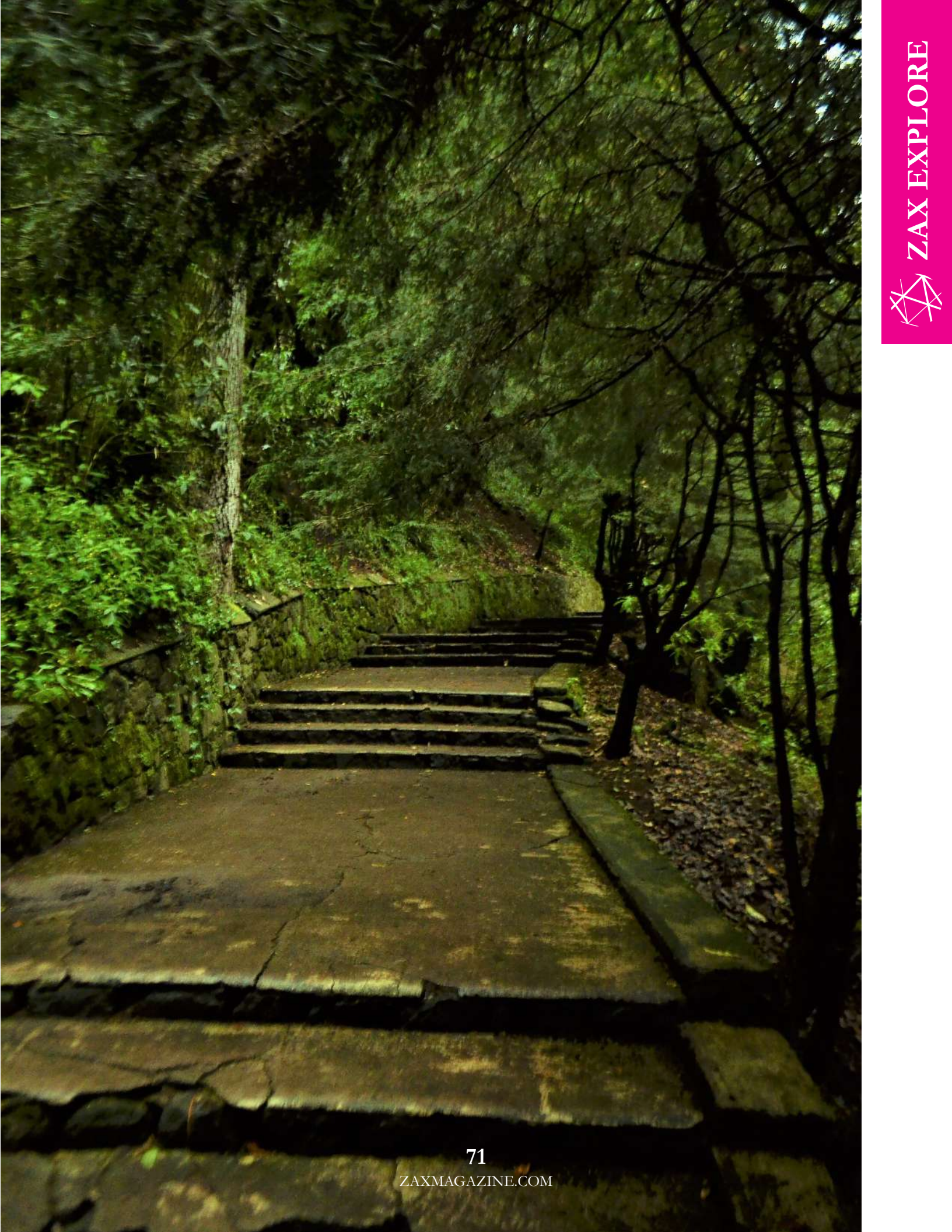
“El Santo Desierto de nuestra señora del Carmen de los montes de Santa Fe” como fue conocido el ahora Ex - Convento del Desierto de los Leones, data del Siglo XVII. Esta construcción de techos altos fue edificada con muros gruesos dado que no tienen varilla ni cemento, los innumerables arcos que veras a lo largo de la construcción dan soporte y fungen como trabes las cuales sostienen el cuerpo de la nave.

El monasterio surge en el siglo XVII ante la necesidad que tenían los monjes de la Orden de los Carmelitas Descalzos de encontrar un lugar que estuviera alejado del ruido y la civilización para que pudieran dedicarse al retiro y a la meditación cristiana.

Dentro del parque existieron 10 ermitas, de las cuales actualmente quedan ocho, ya que dos se destruyeron con el paso del tiempo y por eventos varios, como la Revolución Mexicana. Estas

ermitas fueron donadas por familias adineradas a los monjes y estaban conformadas por un fresco que adornaba el frente, una cocinilla, una sala con chimenea, una habitación y un oratorio en el que los monjes pasaban la mayor parte de su tiempo, contaban con un pequeño huerto del cual los monjes obtenían su alimento ya que una vez en ella ya no podían salir ni recibir alimento del exterior. Las ermitas eran lugares de reclusión solitaria donde los monjes realizaban retiros. Sólo eran ocupadas en dos ocasiones al año: cuaresma y adviento, temporadas de oración, rezo y meditación.

Para poder acceder a las órdenes religiosas, era requisito ser hombre y español. El convento solo permitía la entrada a los carmelitas y a la gente que se encargaba de los servicios del convento. El Monasterio tenía una capacidad para 26 personas. Sin embargo, nunca lo llegaron a llenar. Entre ellos, había cuatro carmelitas perpetuos, que se quedaban toda su vida en el convento sin poder salir. Las mujeres tenían prohibido el acceso al Desierto de los Leones, los duques, la gente religiosamente influyente y los miembros de otras órdenes religiosas podrían hospedarse únicamente en la hospedería, pero sin tener acceso al convento. Los monjes debían conducirse con: disciplina, humildad, servicio, penitencia, oración, silencio. Se dedicaban a la oración y la realización de su labor doméstica, en días ordinarios, además de decir misa, leer, meditar en silencio, hacer exámenes de conciencia y a entregarse más a la vida espiritual que a las necesidades del cuerpo humano. En general llevaron una vida humilde de gran sacrificio y disciplina religiosa hasta el final de sus días.

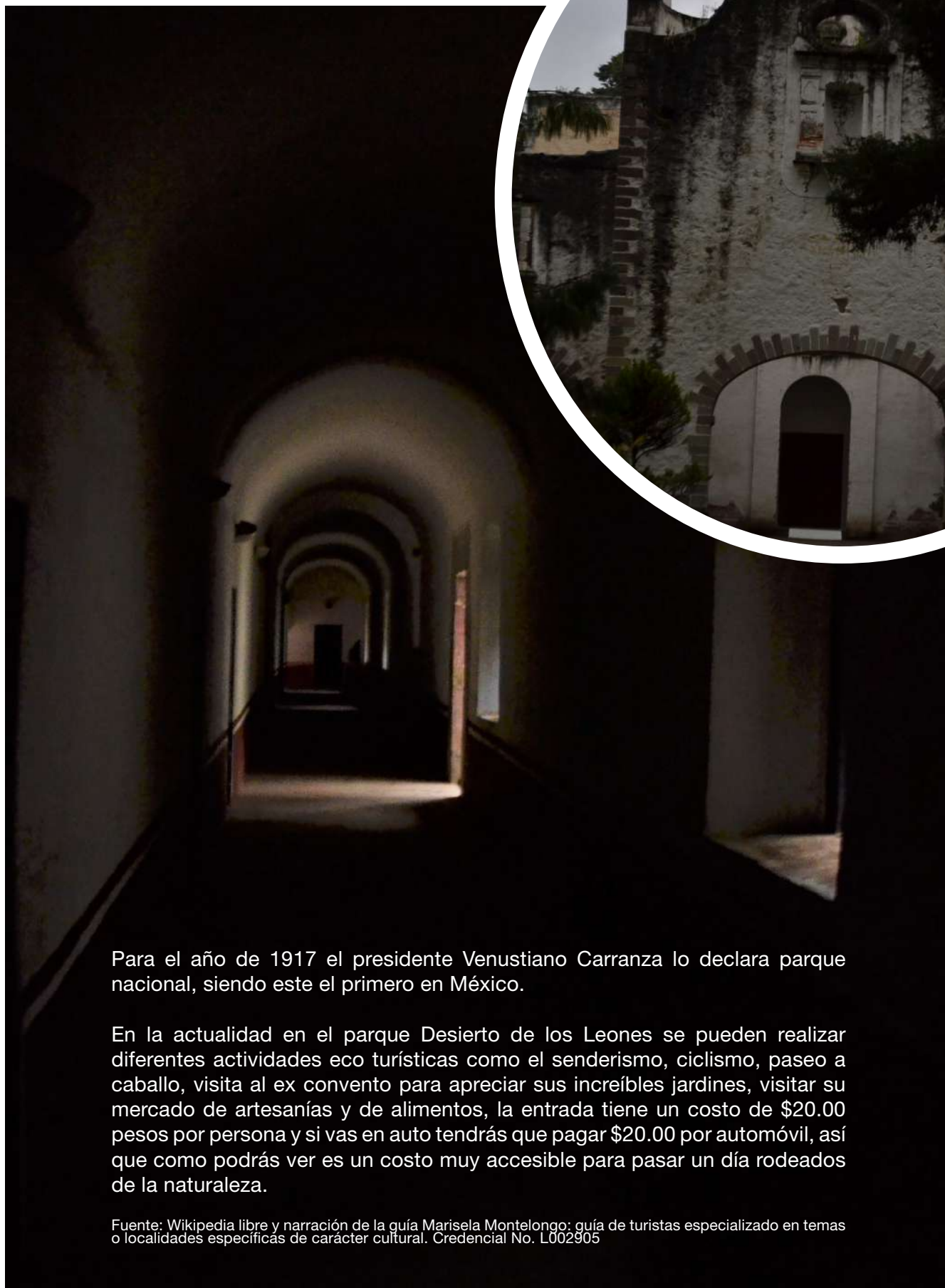


En 1801, la orden religiosa abandonó el convento, debido a tres razones:

1. El clima frío de la zona que lo convertía en un lugar prácticamente inhabitable;
2. Debido al crecimiento poblacional que atrajo cada vez a más visitantes, que ponían en riesgo el voto de silencio, y;
3. Las disputas por el terreno entre las diferentes familias que reclamaban ser los dueños, lo que terminó siendo el motivo más fuerte.



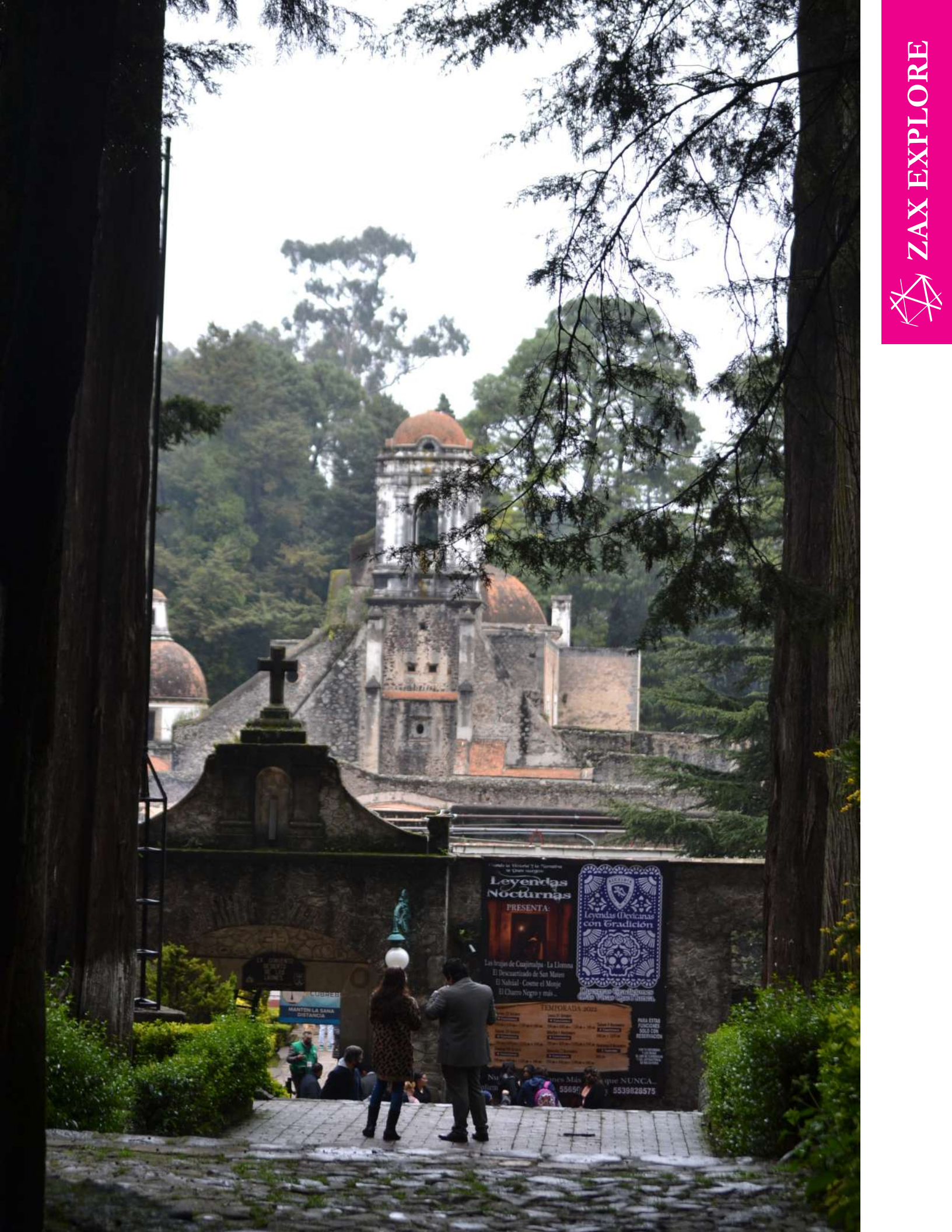




Para el año de 1917 el presidente Venustiano Carranza lo declara parque nacional, siendo este el primero en México.

En la actualidad en el parque Desierto de los Leones se pueden realizar diferentes actividades eco turísticas como el senderismo, ciclismo, paseo a caballo, visita al ex convento para apreciar sus increíbles jardines, visitar su mercado de artesanías y de alimentos, la entrada tiene un costo de \$20.00 pesos por persona y si vas en auto tendrás que pagar \$20.00 por automóvil, así que como podrás ver es un costo muy accesible para pasar un día rodeados de la naturaleza.

Fuente: Wikipedia libre y narración de la guía Marisela Montelongo; guía de turistas especializado en temas o localidades específicas de carácter cultural. Credencial No. L002905



Comedia de Misterios y los Misterios
de Llanes regionales

Leyendas Nocturnas

PRESENTA:

Las brujas de Cuajimalpa - La Llorona
El Descartado de San Mateo
El Nubial - Coque el Monte
El Charro Negro y más...



TEMPORADA 2022

Nombre de la Leyenda	Día y Hora	Costo
Las brujas de Cuajimalpa	Viernes 20:00	1500
La Llorona	Sábado 19:00	1500
El Descartado de San Mateo	Domingo 18:00	1500
El Nubial - Coque el Monte	Lunes 17:00	1500
El Charro Negro	Martes 16:00	1500

PARA ESTAS
FESTIVIDADES
SOLO CON
RESERVA

¡Reservar ya el espacio
de tu Visto-agradecido!

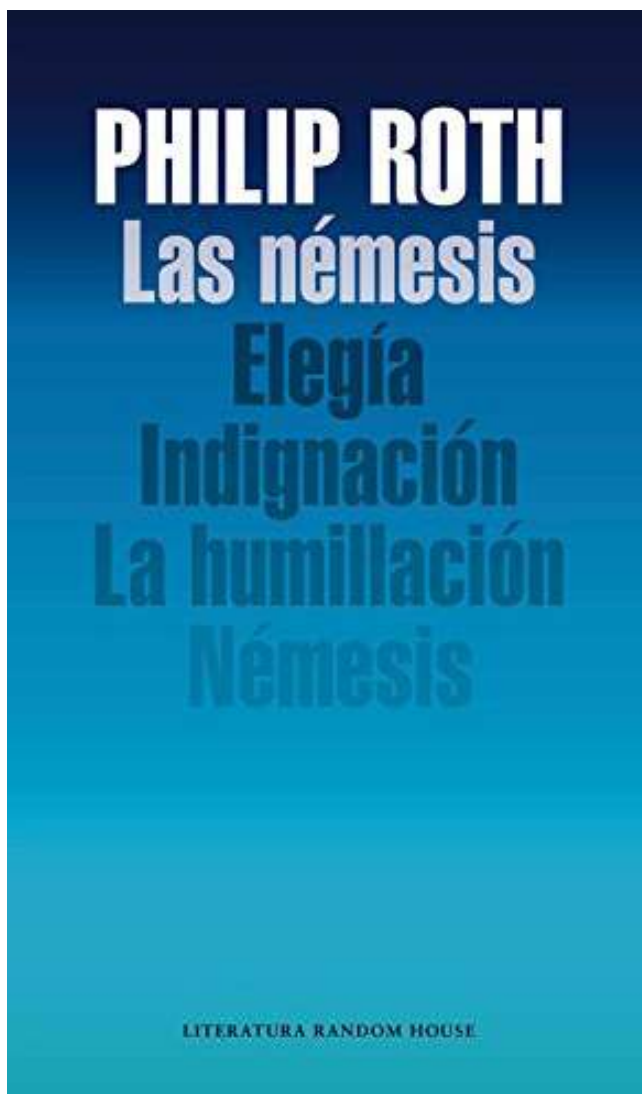
¡No
dejar
que NUNCA...
559828575

¿Qué leer?

Las némesis

Elegia / Indignación / Humillación / Némesis

Philip Roth



Las némesis son 4 novelas que explican temas complejos como el miedo, la indignación, el dolor, la incertidumbre, la colera, la mortalidad de una forma sencilla, es decir aborda estos temas profundos y uno puede entenderlos, comprendiendo que todos fluimos en emociones similares y en momentos cruciales hablamos el mismo idioma.

- Elegía (2006) Como te enfrentas a la muerte y las mil dudas que existen al respecto de que pasa después, este relato nos permite conocer de forma íntima lo que todos en algún momento nos preguntamos;
- Indignación (2008) ¿Qué ocurre cuando eres joven e intentas resistirte al conformismo de tu entorno y sobre todo cumplir con las expectativas que tienen los demás sobre ti? Es un viaje complejo cuando en búsqueda de una identidad propia tienes que hacer frente a tus responsabilidades impuestas y resistir a aquello con lo que no estás de acuerdo;
- La humillación (2009) El actor Simon Axler se enfrenta al reto de sentir que su talento está perdido y tiene que iniciar un viaje para intentar recuperar la magia, pero probablemente el camino y la relación que elige no sea la más apropiada.
- Némesis (2010) La epidemia nos enfrenta a sentimientos complejos como la colera, el miedo, el sufrimiento, la pérdida y el dolor, y esta novela los deja al descubierto todas estas emociones porque relata epidemia de polio de Newark de 1944.

¿Qué ver?

Ted Lasso

Apple TV+

Duración: dos temporadas



Está la emoción futbolera del mundial en el ambiente y mucha gente está feliz por este suceso deportivo en donde las selecciones de los países que conjunta a los mejores jugadores del mundo que se enfrentan para congregar más números en sus records personales y llevar la gloria a su país.

Ted lasso es un couch de football americano que viaja a Londres para dirigir un equipo de soccer, y bueno, la verdad es que si ustedes están pensando en ver mucho más soccer a parte de los partidos del mundial esta expectativa no se va

a cumplir con esta serie, porque se habla mucho más de la vida de los integrantes del equipo fuera del campo que de lo que ocurre mientras el balón corre sobre el pasto, lo que sí es que es una historia entretenida, divertida y con temas mucho más profundos que las habilidades deportivas, además algo que me encantó es el optimismo de Ted, ese optimismo que le permite continuar en su objetivo de ayudar a sus jugadores a ser los mejores como seres humanos dentro y fuera del campo más que ganar partidos, y lo hace de tal forma que no importa que es lo que pasa a su alrededor el siempre continúa con su pasión puesta y su entusiasmo vivo.





PLAN:

¿Qué hacer?

DICIEMBRE 2022





Noche de Estrellas

3 de diciembre

Evento gratuito

La Noche de estrellas 2022 se llevará a cabo en el Zócalo de la Ciudad de México, y habrá varios espacios en los que se ofrecerán talleres y conferencias de temas astronómicos, de cuerpos celestes y la vía láctea. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a través del Instituto de Astronomía colocará más de 500 telescopios para que chicos y grandes puedan disfrutar del cielo nocturno.



Festival Internacional del Meme 2022

3 de diciembre

Evento gratuito

El segundo Festival Internacional del Meme (FIMEME), tanto más, es especial, sin duda. El FIMEME ahora realizará sus actividades presenciales, ya que la vez pasada se hizo de forma híbrida, vía streaming y conferencias y paneles presenciales. Se llevará a cabo la entrega de los Meme Awards, donde reconocerán lo mejor de internet este 2022. Habrá charlas, talleres, nominados e invitados especiales: Instituto Nacional de Bellos Memes, Instituto del Meme Electoral, Memegrafías, Lo Que Callamos los Godínez, El Deforma, Pinches Dibujos Culeros, Memoteca Nacional, Secretaría del Meme?



La Feria de la Piñata y la Esfera

3 y 4 de diciembre

Evento gratuito

Teniendo como protagonistas a los artesanos de Tlalpujahua, Chignahuapan, Acolman y más sitios; que te presentarán sus mejores artesanías para que puedas adornar tus espacios de una forma bella, original y que contribuyas con el consumo nacional. Podrás adquirir esferas hechas con barro, cestería, cerámica, tejidos, textiles, bisutería y más, también hallarás piñatas de increíbles formas, tamaños y texturas. Así como más adornos navideños.



Feria Expo Tattoarte 2022

3 y 4 de diciembre

Evento gratuito

Se reúnen los mejores tatuadores con las mejores exhibiciones, galería de arte con grafitis, hay concursos de freestyle, seminarios, pláticas, performance y como cada año bandas de música



Café y Chocolate Fest

3 y 4 de diciembre

Evento gratuito

Palacio de la Autonomía de la Fundación UNAM. Calle Lic. Primo Verdad, número. 2, Centro Histórico, CDMX. La décimo sexta edición del Festival Cultural de Café y Chocolate tendrá diversas actividades en torno a estas deliciosas bebidas, además de catas, música en vivo, talleres, historia y un foro de discusión.

Festival de Jazz Polanco

3 y 4 de diciembre

Costos: \$550 y \$800

Teatro Ángela Peralta, que se encuentra en Aristóteles #20, colonia Polanco. Son 15 años de que se ha llevado a cabo este evento que recibe a grandes músicos de jazz de talla internacional en un sólo escenario. Además, la vida se disfruta más cuando hay jazz en la CDMX, y este festival trae dos días de buena música en una de las zonas más exclusivas de la Ciudad.



Festival Flores de Nochebuena

Paseo de la Reforma

5 al 11 de diciembre

Evento gratuito

Este Festival reúne a 275 floricultores de la CDMX, principalmente de Xochimilco, Tláhuac y Tlalpan. También habrá una gran oferta de productos textiles y cerámica, cartonería, joyería, juguetes tradicionales, entre otros productos elaborados por artesanos.



La Tiendita de los Horrores

Teatro de la República

14 de diciembre

Costos: desde \$436 hasta \$550

La aburrida vida de un hombre en una floristería se ilumina al cultivar una planta cuyo apetito es por sangre humana.



Verbena Navideña 2022

Zócalo, CDMX

20 de diciembre

Evento gratuito

Habrán árboles de Navidad monumentales, juegos infantiles entre ellos la rueda de la fortuna, el carrusel; espacios para conciertos, una máquina para hacer nieve en el bosque nevado, tobogán de hielo. Además del tren de Santa Claus, la villa navideña para hacer pastorelas y presentación de coros. zocalo cdmx



Las Mamás Presentan: Una Noche en Navidad

Teatro Xola Julio Prieto, CDMX

20 de diciembre

Costos: desde \$440 hasta \$1064

Tres mamás atraviesan la peligrosa avenida Dickens para llegar a la enorme mansión Cruz y recuperar el collar que una de ellas empeñó. Al hacerlo son descubiertas por la nueva dueña de la joya que tiene un plan muy siniestro por cumplir. Una historia divertida, única y terrorífica con un final muy inesperado.



Rodolfo el Reno

Teatro Coyoacán Enrique Lizalde, CDMX

24 de diciembre

Costo: \$330

La conmovedora y divertida historia de Rodolfo el reno cuenta como los demás renos se burlan de él a causa de su nariz roja y luminosa. Sin embargo, gracias a su nariz extraordinaria, Rodolfo logra ayudar a Santa Claus en distribuir los regalos a los niños en una nochebuena de gran oscuridad sin luna ni estrellas



Los Ángeles Azules celebrando Año Nuevo

Reforma, CDMX

31 de diciembre

Costo: \$330

“Los invitamos a Reforma, ahí cerca de la glorieta de La Palma, van a estar los Ángeles Azules para celebrar el Año Nuevo 2022. Felicidades a todos y todas y que viva la Ciudad de México y que viva México”, dijo la mandataria Claudia Sheinbaum en su discurso.

NIÑO ENVUELTO



Por: Zaci

Tenemos una opción fácil y rica para complementar tu cena de Navidad, es lindo cocinar y hacer cosas especiales para nuestra familia o seres queridos; como siempre les recuerdo que lo que más importa a la hora de cocinar es hacerlo con mucho amor.

Vamos a necesitar los siguientes ingredientes:

- 200 gramos mantequilla;
- 8 huevos;
- 200 gramos azúcar;
- 200 gramos harina;
- 1 cucharada royal;
- Papel de estraza;
- $\frac{1}{4}$ de mermelada (tu sabor favorito);
- 200 gramos de nuez.

Ahora necesitas batir las claras a punto de turrón o nieve. Después se agrega al azúcar, las yemas, la mantequilla fundida, la harina y royal (cernidos). Se llena de mantequilla el molde, cubrimos con el papel de estraza, ponemos más mantequilla vaciamos la mezcla y metemos a hornear a 180°C por alrededor de 15 minutos (recuerda que esto depende de la potencia de tu horno).

Ahora viene lo que quizá puede ser lo más complicado del proceso. Vas a desmoldar el pan y colocar sobre un trozo de manta de cielo más grande que tu pan, le pones el relleno (que es la mermelada con las nueces) a lo largo de todo el pan. Después con la ayuda de la tela y mucho cuidado, debes comenzar a enrollar. Al final puedes decorar con azúcar glass, frutos rojos o los de tu preferencia.

Espero que la disfrutes y que sea algo divertido para elaborar con tu familia, con amigos, tus seres queridos o quizá solo tú y sorprender a quien tu prefieras.

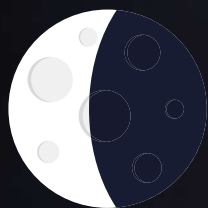




Fases lunares



Luna llena
8 de diciembre



Luna menguante
16 de diciembre



Luna nueva
23 de diciembre



Luna creciente
30 de diciembre





PODCAST

Sopa de letras

Fin de año

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

A	P	U	N	O	C	H	E	F	G
M	O	N	B	U	E	N	A	X	F
I	S	I	Q	W	R	A	O	A	C
S	A	O	C	X	N	Ñ	M	Z	I
T	D	N	K	A	A	I	K	H	C
A	A	Z	P	E	L	Q	M	H	L
D	W	M	D	I	W	Y	K	Ñ	O
T	A	N	A	O	L	A	G	E	R
C	I	A	R	B	O	L	I	T	O
F	W	J	D	A	D	I	V	A	N

- NAVIDAD
- FIN DE AÑO
- AMISTAD
- FAMILIA
- UNIÓN
- ARBOLITO
- CICLO
- CAMPANA
- NOCHE BUENA
- REGALO
- POSADA





Un nuevo comienzo que la vida nos da

Robert Allen Goodrich Valderrama (Panamá 1980)
Poeta, bloguero, escritor, ensayista panameño-estadounidense

Un nuevo comienzo
un nuevo despertar
una nueva oportunidad
de volver a empezar
guardar lo bueno
que se ha vivido
desechar lo que no ha servido
analizar todo lo acontecido
y aprender las lecciones
que nos dejó el pasado,
empezar de cero una nueva cuenta
comenzar a levantar cimientos,
plantar, nuevas ilusiones
nuevos planes, nuevos amores,
una nueva oportunidad de
buscar, aquello que deseamos
encontrar
tratar de cumplir los deseos del
corazón
sin afectar con ello, a nadie mas.
Una vez mas el inicio de una vida plena
alcanzar, de ser mejores y
de lograr nuestro lugar en el mundo
encontrar...

MENSAJES

Fin de año

de parte de la familia ZAX

Los grandes objetivos se alcanzan avanzando un paso a la vez, al pensar en la vida, el objetivo más ambicioso de todos, entonces avanzar un año a la vez es la mejor estrategia, así que, espero que este año que inicia sea una gran oportunidad para desplazarte hacia tus sueños más locos, aquellos que hacen que se acelere tu corazón solo con pensar en ellos, toma este año que tienes enfrente, disfrútalo, aprende, se feliz, simplemente vívelo y sobre todo construye hacia la dirección que te dicta tu pasión.

Espero que sea un extraordinario 2023

Alejandra

Ahora que el año está por terminar, muchas cosas se nos vienen a la cabeza y entre propósitos cumplidos y no cumplidos, siempre debemos tener en mente que cada día es una nueva oportunidad para ser mejores.

Pasen unas excelentes fiestas y que el próximo año sea muchísimo mejor que este que esta terminando.

Orestes

ENERO

Siempre es bonito estrenar y la llegada del nuevo año es igual. Propósitos, metas y sueños nuevos por cumplir. Pero, no olvidemos que es cuestión de disfrutar y no caer en la terrible depresión de enero o la frustración por no cumplir los objetivos.

Así que vamos con calma, es bueno plantearnos metas y objetivos, pero vamos a empezar poco a poco, si tu meta es bajar esos kilos de más, empecemos por un régimen que se adapte a ti, esto quiere decir; un cambio que sea placentero, aunque en momentos sea estricto, también podemos darnos uno que otro gustito y así no se hace tan pesado. Recuerda que no todos somos iguales, no nos funciona a todos lo mismo, por lo tanto, vamos a hacer los planes a nuestra medida, no a la de alguien más. Hay personas que somos más comelones, que nos cuesta un poco más el comenzar con un régimen super estricto, pero hay otras que en cuanto dicen se acabaron los antojos, se disciplinan. En concreto hay que aprender a conocernos y entendernos para acompañarnos con amor y no estarnos saboteando o recriminando. Esto es un ejemplo, pero aplica en todo, aunque es importante tener metas, retornos y obligarnos a avanzar, también es necesario que lo hagamos a nuestro ritmo y no al de los demás.

Espero que pasen un fin de año maravilloso, que cenem muy rico y sea cual sea el objetivo para el siguiente año, lo hagas con la convicción y alegría necesaria. Y si en algún momento quieres cambiar de meta o de estrategia, hazlo, siempre debes hacer las cosas con entusiasmo y seguridad.

¡Muchos abrazos con cariño!

Zaci

El futuro es el regalo que nos da la vida cada año nuevo. Escribamos en este libro en blanco de 365 páginas y llenémoslo de amor, metas logradas, sueños cumplidos y amistad; pero, sobre todo, de agradecimiento a todos aquellos que nos leen y acompañan nuestro andar. Muchas Gracias.

Feliz 2023

Ana Lilia

Éste año estuvo lleno de aprendizajes, cada uno de un nivel distinto, es bueno que nos despedamos con mucha gratitud de seguir aquí, de poder decir "el próximo año mejoraré en esto, o bien, dejaré de hacer lo otro", darse cuenta de lo que lastima y lo que brinda alegría a tu ser, debe ser lo más valioso, porque podemos cambiarlo o podemos motivarnos en seguir haciéndolo para que no se acabe.

Este año me enseñó muchas cosas, una de ellas es que las personas que están a tu lado aun en los momentos más difíciles, son las personas que merecen la pena cualquier esfuerzo en hacerlas felices.

Gracias 2022 y bienvenido 2023.

Cecilia

