



ZAX Magazine

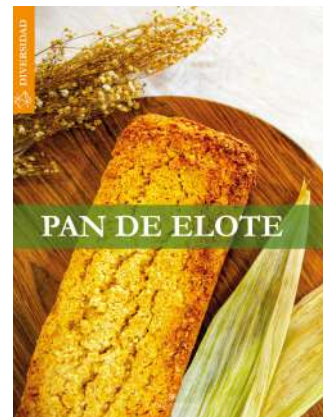
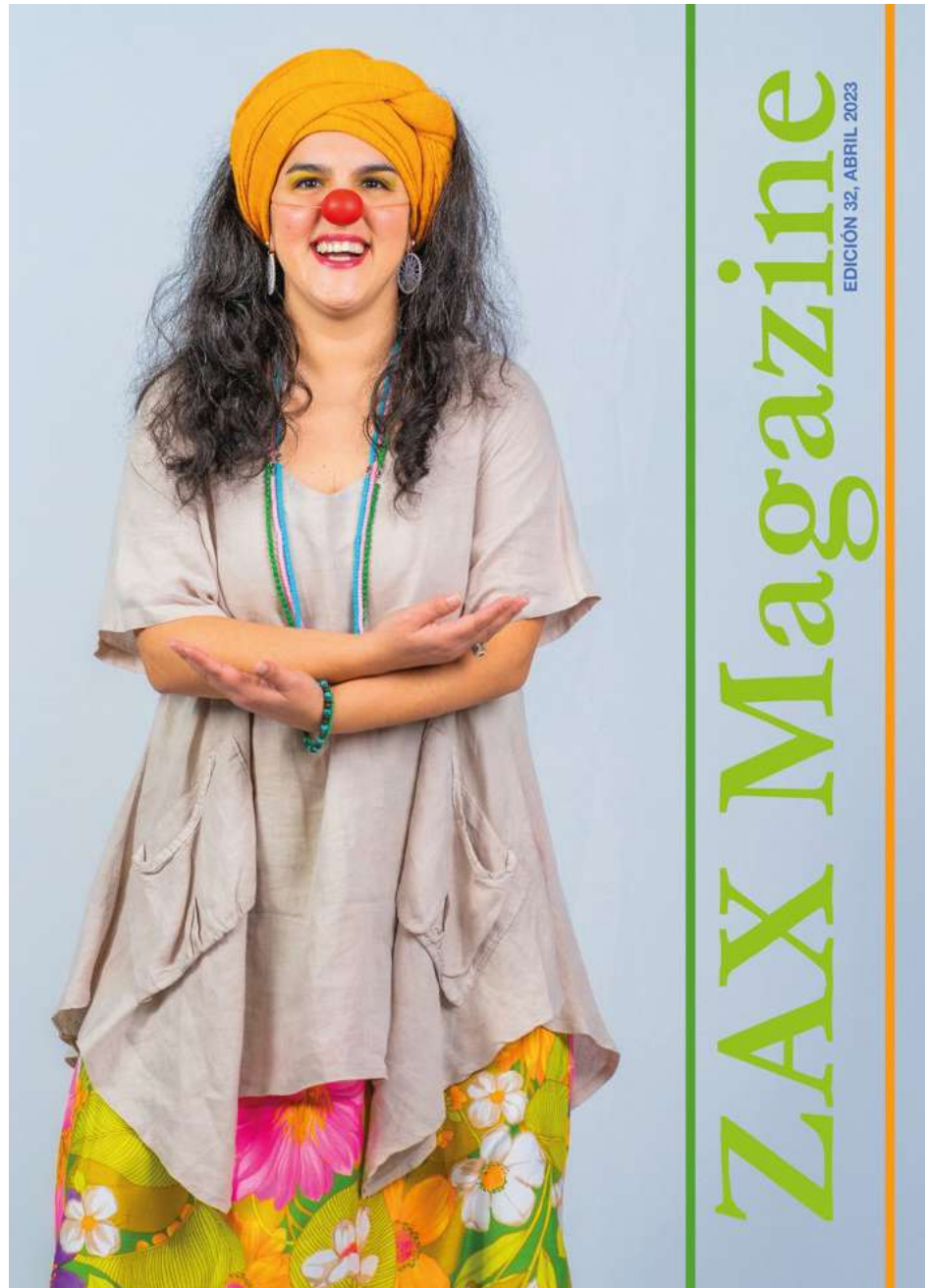
EDICIÓN 33, MAYO 2023



Portada y Contraportada

Modelo: **Mtro. Villanueva**

Edición anterior



Contenido

APERTURA

10

Estrenos del séptimo arte

12

Zaxpedia

14

Mujeres en pandemia

20

Un afortunado error

22

Desintegración no programada

30

Zenderos creativos



ENTREVISTA



REPORTAJE



56

Consejos desde el alma

64

¡Tonaticah, Nantli!

ZAX EXPLORE



DIVERSIDAD

76

¿Qué leer?

78

¿Qué ver?

80

¿Qué hacer?

84

Panque de manzana



DIRECTORA EDITORIAL
Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

J. Rogelio Sandoval
@roysan60
f José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Sánchez
@jc_santa71

Patricia Escobedo
@paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

Sofía Ortíz González
@fisiosof
f Sofia González

Zaci
@Amycu

DISEÑO EDITORIAL
Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO



88

Sopa de letras

90

Agua Oscura

Carta editorial

Damas y caballeros en la portada de este mes el Maestro Miguel Ángel Villanueva, quien de forma franca y transparente nos platica su experiencia en el mundo de la música, un mundo codiciado por muchos y que como podrán descubrirlo en la entrevista, un mundo al que todos podemos contribuir.

La pandemia nos dejó muchos estragos, muchos cambios, pero también la muestra de que con esfuerzo y dedicación podemos sacar una mejor versión de nosotros mismos, este es el tema que la profesora Patricia nos platica, dándonos ejemplos de carne y hueso de mujeres que lograron obtener los mejores resultados, y bueno ya que hablamos de mujeres no podíamos perdernos la oportunidad de reconocer el día de las madres y su gran función formativa en nuestras vidas, por lo que Juan Carlos estructuró un compendio de mensajes para festejar, pero por favor no olvidemos que madre se es todo el año.

Se imaginan conocer por error a un jugador de la NFL en un grupo estudiantil de basquetbol, ¿no? Yo tampoco jajaj pero como verán en la redacción de Zaci, justo eso fue lo que pasó, este mes además Zaci nos explica lo básico que necesitamos saber sobre el miedo, este aliado que puede paralizarnos.

Además, este mes no podía faltar el viaje que nos comparte Rogelio y señores en esta ocasión nos fuimos hasta Chihuahua, les garantizo que les va a encantar la Cascada de Cuasarare, y es que viajar es una experiencia única y el que sea un sitio espectacular lo hace aún más mágico, así como las hormigas, es que son tan pequeñas, fuertes y organizadas que me encantan, la verdad me gustan los bichos, pero en la edición de este mes les toca su tiempo a las hormigas, por lo que podrán aprender cosas interesantes sobre ellas.

Recuerden que siempre tenemos muchas cosas más, desde recetas, vocabulario, y algunas reflexiones más, por lo que esperamos que disfruten de esta edición como nosotros disfrutamos del proceso de crearla. Nos leemos en junio.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



“

Siempre he tratado de
transformar cada desastre en
una nueva oportunidad.



John Davison Rockefeller (1839-1937)

Empresario, inversor e industrial del petróleo estadounidense.

¡Feliz día de las madres!!



Y ahora un poema:

Madre querida,
Madre adorada,
Vamos al cine,
Y tu pagas la entrada.

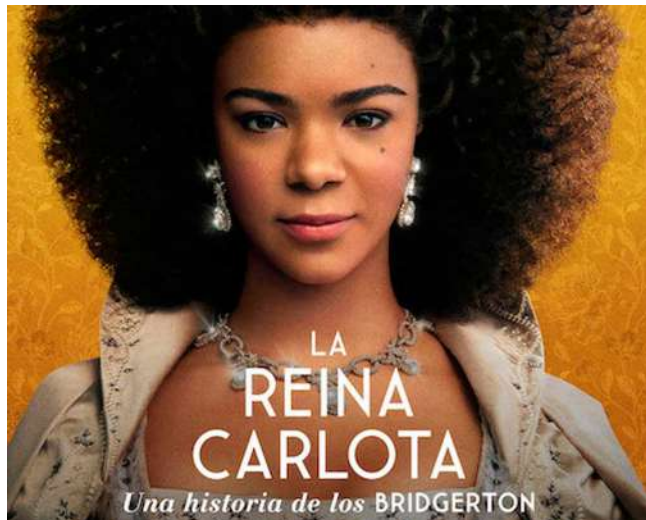


Estrenos del séptimo arte

Sofía Ortiz González

© fisiosof

f Sofía González



LA REINA CARLOTA: UNA HISTORIA DE BRIDGERTON

Estreno
NETFLIX 4 de mayo

Director
Shonda Rhimes

Actores
India Amarteifio, Adjoa Andoh, Michelle Fairley, Ruth Gemmell, Corey Mylchreest, Golda Rosheuvel, Arsema Thomas, Sam Clemmett, Freddie Dennis, Hugh Sachs, Julie Andrews.

Sinopsis:

Continuación de la primera y segunda parte de la serie Bridgerton, donde descubriremos la llegada de la joven mujer a reina de Inglaterra y la vida amorosa de la reina Charlotte quien debe casarse con el rey de Inglaterra contando su historia de amor con giros emocionantes en la trama.



GUARDIANES DE LA GALAXIA VOL. 3

Estreno:
En cines 4 de mayo

Director
James Gunn

Actores
Chris Pratt, Zoe Saldña, Will Poulter, Karen Gillan, Sean Gunn, Vin Diesel, Dave Bautista, Maria Bakalova, Pom Klementieff, Chukwudi Iwuji, Daniela Melchior, Bradley Cooper.

Sinopsis:

Guardianes de la Galaxia: Volumen 3 de Marvel Studios, nuestra querida banda de inadaptados tiene un aspecto algo distinto. Peter Quill, todavía conmocionado por la pérdida de Gamora, debe reunir al equipo en torno a él para defender el universo mientras protege a uno de los suyos. Una misión que, si no se lleva a cabo con éxito, podría suponer el fin de los Guardianes tal y como los conocemos. (Fuente La higuera.net)

Estrenos del séptimo arte



RÁPIDOS Y FURIOSOS X

Estreno:
En cines 18 de mayo

Directora
Louis Leterrier

Actores
Vin Diesel, Jason Momoa, Alan Ritchson, Rita Moreno, Michelle Rodriguez, Brie Larson, Sung Kang, Jason Statham, Tyrese Gibson, Charlize Theron, Jordana Brewster, Scott Eastwood, John Cena, Daniela Melchior, Nathalie Emmanuel, Michael Rooker, Ludacris, Helen Mirren, Leo Abelo Perry.

Sinopsis:

Dominic Toretto y su familia han sido rápidos, ágiles y más furiosos a lo largo de la historia, en esta ocasión tiene como oponente a una amenaza que surge de pasado y que lo que quiere es venganza, teniendo como resultado una batalla que tendrán que vencer Dominic Toretto y su familia.



LA SIRENITA

Estreno:
En cines 24 de mayo

Director
Rob Marshall

Actores
Halle Bailey, Melissa McCarthy, Jonah Hauer-King, Simone Ashley, Jacob Tremblay, Daveed Diggs, Jessica Alexander, Javier Bardem.

Sinopsis:

Ariel, una sirena visita la superficie y conoce a Eric un apuesto príncipe del que se enamora, al seguir a su corazón para vivir en la tierra hace un trato con Úrsula, una malvada bruja, si eres fan de las películas infantiles y de las princesas este remake te puede encantar.

Zaxpedia Meraki



Algunos

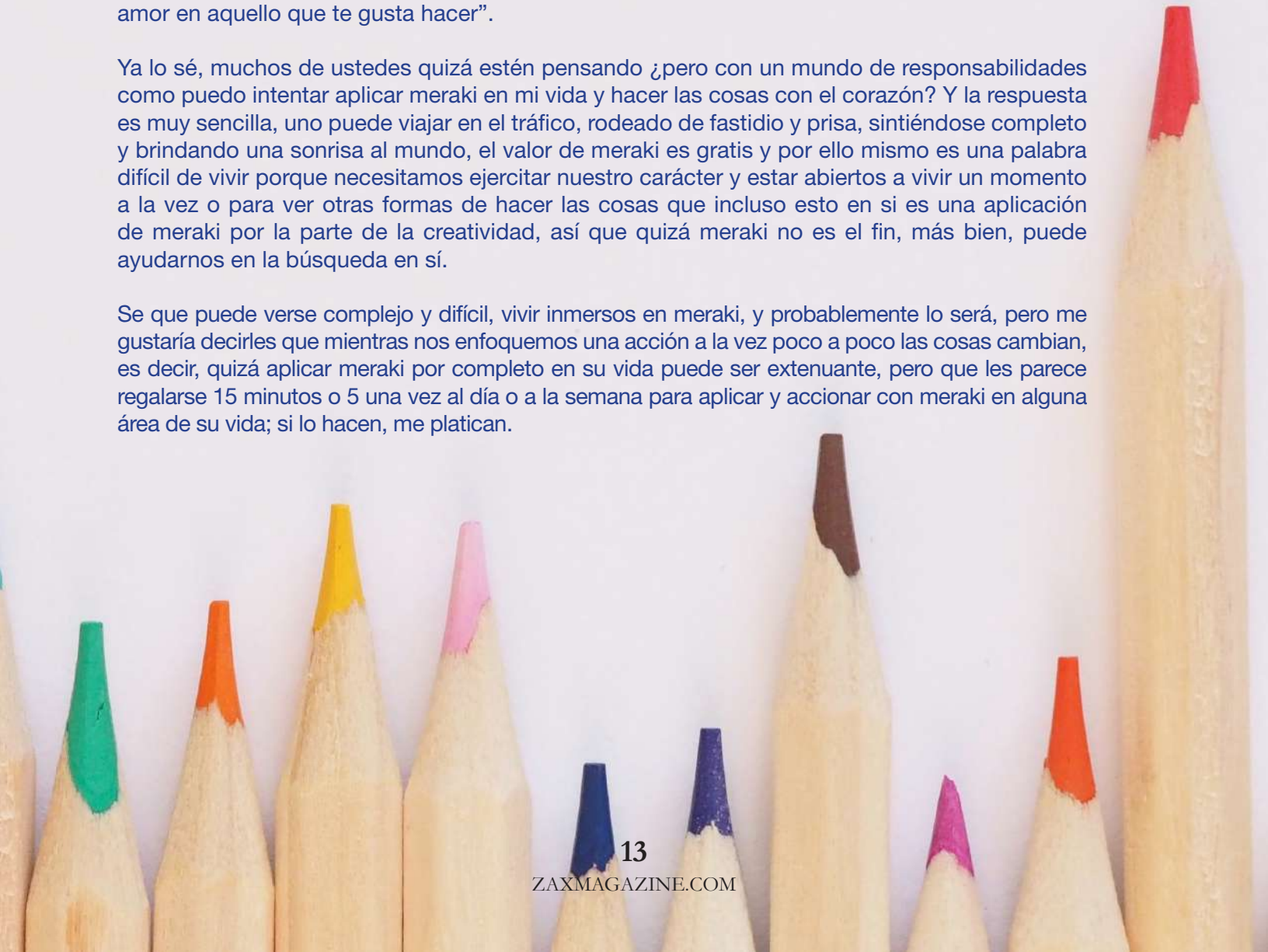
meses invierto tiempo para encontrar una palabra para la sección de ZAXpedia, ya saben me gusta que sea una palabra inusual o rebuscada o encontrar una forma diferente de enfocar alguna de las palabras que usamos de manera coloquial en nuestro vocabulario y el esfuerzo de esto tiene que ver con la idea de que las palabras importan, el vocabulario que elegimos usar para con los demás o con nosotros mismos es relevante, por ello, también siempre decimos que los idiomas están vivos y se van modificando a lo largo del tiempo.

En fin, este mes yo no busque la palabra de mayo, más bien ella me encontró, porque la vi en una publicación, pero por el tiempo que tenía libre no pude apreciarla, pero se escurrió dentro de mi cerebro como un mensaje escondido, hasta que volví a encontrármela en otro momento y ahí fue cuando pude redescubrirla y me encantó que volviera a mí por segunda vez, esta ocasión no la deje ir, y henos aquí platicando de ella.

Meraki proviene del griego moderno meraki que se aplica a las cosas que implican arte y creatividad, pero igualmente se puede usar a tareas no artísticas y a su vez del turco merak que significa “hacer algo con amor”, con eso en mente encontré algunas definiciones o interpretaciones de esta palabra que me parecieron muy interesantes que son “Hacer algo con amor y creatividad, poniendo el alma en ello” o “Poner el alma, el corazón, la creatividad y el amor en aquello que te gusta hacer”.

Ya lo sé, muchos de ustedes quizá estén pensando ¿pero con un mundo de responsabilidades como puedo intentar aplicar meraki en mi vida y hacer las cosas con el corazón? Y la respuesta es muy sencilla, uno puede viajar en el tráfico, rodeado de fastidio y prisa, sintiéndose completo y brindando una sonrisa al mundo, el valor de meraki es gratis y por ello mismo es una palabra difícil de vivir porque necesitamos ejercitar nuestro carácter y estar abiertos a vivir un momento a la vez o para ver otras formas de hacer las cosas que incluso esto en si es una aplicación de meraki por la parte de la creatividad, así que quizá meraki no es el fin, más bien, puede ayudarnos en la búsqueda en sí.

Se que puede verse complejo y difícil, vivir inmersos en meraki, y probablemente lo será, pero me gustaría decirles que mientras nos enfoquemos una acción a la vez poco a poco las cosas cambian, es decir, quizá aplicar meraki por completo en su vida puede ser extenuante, pero que les parece regalarse 15 minutos o 5 una vez al día o a la semana para aplicar y accionar con meraki en alguna área de su vida; si lo hacen, me platican.





Mujeres de la pandemia

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

 Patricia Escobedo Guzmán

Resulta

difícil
esbozar
en ideas,

una manera de rendir homenaje a un grupo tan peculiar de mujeres de la pandemia que a veces olvidamos o damos por hecho que siempre van a estar ahí para nosotros.

Me refiero a esas mujeres excepcionales tales como Rosario, maestra de educación primaria, que un buen día mandaron a casa, la sacaron de su entorno educativo y la movieron a reinventarse al interior de su casa; a cambiar los muebles de lugar, a comprar en abonos una computadora y a acondicionar un espacio para que pudiera entrar de manera virtual a las casas de cada uno de sus alumnos y dejarlos a ellos entrar a la intimidad de su casa.

Una real mujer pandémica, dando lo mejor de sí misma, reinventándose a cada minuto, dividiéndose en mil escenarios para cubrir todos los frentes: los de casa y los de sus alumnos. Mujer de la pandemia admirable.

Otra mujer de excepción sin duda, Sofía, mi vecina terapeuta física, que también, un buen día, tuvo que guardar en una mochila, sus electrodos, sus almohadillas de semillas, sus aparatos de trabajo, sus manos mágicas, su vocación, sus sueños y todo lo que conlleva ir por las calles ayudando a los demás a sentirse mejor de casa en casa, de dolencia en dolencia, ya que los pacientes, no podían ir a verla a su lugar de trabajo como antaño; así que ella, mochila al hombro, ahora cura a domicilio y trae bienestar a cuerpos y almas de sus pacientes. Otra mujer de excepción.

Y qué les digo, de Aurora, mujer que deja huella en la pandemia, dando terapia psicológica de pareja por Zoom, y es que ella, no dejó de ejercer su mágica ayuda en este tiempo, así pues, tocaba la puerta de sus pacientes de manera virtual y





cada uno, desde sus trincheras, empezaban a conectar con sus traumas, sus inseguridades, sus limitantes, sus afectos, sus malos humores, charlando con ella a través de la pantalla con la intención de intentar curar su mente, su alma, su espíritu y su corazón. Mujer de la pandemia, ayudando a otros de una manera diferente y única.

Qué tal, Consuelo, enfermera de vocación de Amor, que armada con su cubre bocas, su desinfectante y todas las medidas de seguridad, va de casa en casa, poniendo inyecciones, sueros, tomando la presión arterial, midiendo la glucosa y dando esperanza y salud a vecinos, amigos y desconocidos, que la citan para sentirse mejor. Otra gran mujer de la pandemia.

Caso aparte, Carolina, la señora del puesto de periódicos, que diario, se levanta a las 4 de la mañana para ir a recibir el periódico y todas las revistas del día para mantener informada a la comunidad de las noticias aún en pandemia. Ella abre su puesto de periódicos y con mucho entusiasmo, recibe a los clientes y envía a su hijo Francisco con los periódicos y revistas de su preferencia a las casas de los vecinos de la localidad, esto les ayuda mucho a no tener que ir de manera personal por temor a contagiarse y les permite estar informados. Gran mujer de la pandemia.

Otro caso excepcional, es el de Laura, una fascinante mujer que es cuentacuentos, escritora de narraciones infantiles y promotora de lectura; hoy se dedica a realizar esta noble tarea desde su peculiar trinchera pues con la pandemia no pudo salir de casa ni visitar orfanatos, asilos, escuelas, guarderías, espacios físicos ni casas; así que desde su patio casero, realiza por redes sociales, por plataformas, por Zoom o por cualquier otro sistema de reunión virtual, su espectáculo, para que todos escuchen sus historias, se distraigan, convivan y formen parte de su mundo imaginario, mágico y sin igual, donde todos los personajes



de sus cuentos conviven con los espectadores de todas edades ávidos de soñar y viajar con ella a través de sus historias; sin duda, mujer única en la pandemia.

Nuestra querida Elsa, es otro ejemplo de mujer de la pandemia, ella se dedica a elaborar paletas de hielo artesanales, nieves de sabores, aguas frescas de frutas y deliciosos postres que ha vendido en su negocio familiar desde siempre, en tiempos de pandemia, los seguía elaborando, pero los iba a dejar a domicilio con el grupo de WhatsApp que formó con todos sus clientes, quiénes le seguían consumiendo, pero esperaban en la puerta de casa sus sabores favoritos, hechos con el amor de familia. Gran mujer de la pandemia, sin temor a equivocarme.

Qué les digo de Meche, ella es recolectora de



basura de la Ciudad, en tiempos pandémicos, tuvo que cuidarse como ninguna, pues recogía los desechos de la Colonia que le asignaron y nunca falló en sus visitas ni en su limpieza pues sabía que era básico ayudar a su comunidad a seguir todos los protocolos de salud existentes para cuidarse y cuidar a los vecinos de sus entrañables calles; su labor es vital y su corazón aún más, maravillosa mujer de la pandemia.

Todas estas mujeres merecen una celebración especial por sus aportes a la vida de ellas mismas y de los demás, son verdaderas mujeres que dejan huella, quizá tú que me lees, eres una de ellas, conoces a una de ellas, eres mamá, hija, hermana, tía, abuelita, bisabuelita, amiga, prima, pareja o conocida de alguna de ellas; y eso te hace igual de especial que ellas, pues el simple hecho de coincidir con estas mujeres que dejan huella en la

pandemia te hace ser bendecido pues tocaron tu vida y eso se debe agradecer hoy y siempre.

La pandemia abrió nuevas aristas en la personalidad, la mente, el corazón, el espíritu, la personalidad y la fortaleza de todos nosotros, pero sin dudarlo, en el caso de las mujeres, forjó el pilar desde donde ahora se gestan los nuevos caminos de nuestro presente que aprendimos a vivir un día a la vez.

Vaya nuestro homenaje a las mujeres de la pandemia, a esos seres que han dejado huella en nuestro diario andar y que forman parte de nuestras historias de vida.

¡Gracias por todo y por tanto!

UN AFORTUNADO



ERROR



Seguro

también tienes miles de grupos de WhatsApp, por el trabajo, la familia, los amigos, el equipo de la escuela, el del intercambio, de conciertos, etc., pero seguro, nunca has tenido la suerte de que, por error en alguno de tus contactos, agregues a algún jugador estrella de la NFL.

Un equipo de preparatoria de básquetbol en Michigan, creo un grupo de WhatsApp para ponerse de acuerdo con los entrenamientos, horarios, entre otros detalles, el organizador agregó a todos los integrantes del equipo, pero al llegar el turno de Luka, hubo un error en un número, por lo que lo dejaron fuera y sorprendentemente agregaron a Sean Murphy Bunting, Cornerback de los Bucaneers de Tampa Bay.

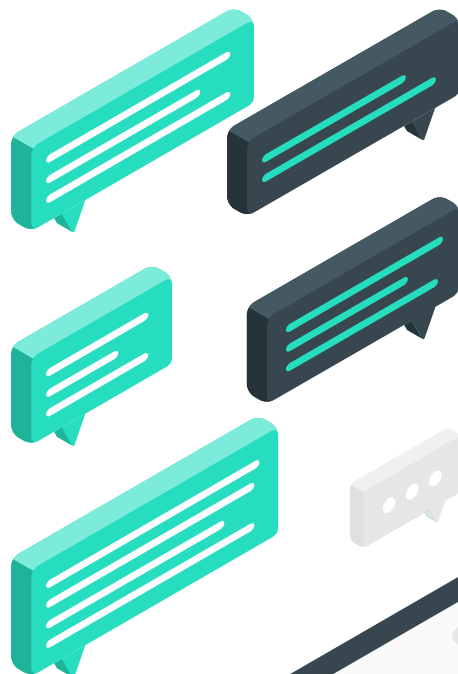
Al preguntar Sean Murphy porque lo agregaron, le responden:

- "Es para organizarnos con los entrenamientos" a lo que él contesta:
- "Si soy jugador, pero no de básquetbol, sino de futbol americano";

Como obviamente no le creían mando una selfie en el locker de los Buccs, pero siguieron incrédulos, por lo que Sean Murphy opto por hacer una videollamada al grupo, saludando a todos, en unos minutos apareció Leonard Fournette, a quien Sean le dice que son unos amigos y le invita a saludarlos y sorprendentemente Fournette hace un recorrido por el locker, encontrando a Rob Gronkowski, Richard Sherman y el QB Tom Brady, dejando a los chicos anonadados.

A partir de ese momento, el equipo se volvió fan de los Bucaneros de Tampa Bay.

Gracias a este desafortunado error que dejaría fuera del grupo a Luka, los demás miembros del equipo pudieron conocer a algunos jugadores de los Bucs en el locker, pero lastimosamente él quedo fuera, aunque creo que siempre le agradecerán.







Desintegración no programada, cuando la explosión se convierte en éxito...

Estamos acostumbrados a ir por la vida poniendo etiquetas de negativo y positivo, blanco o negro, bueno o malo y solemos pensar que si algo no salió como lo esperamos entonces es un rotundo “fracaso” y justo esto es lo que podemos pensar cuando vemos explotar un cohete, y cuando nuestra expectativa es que no se destruya, esto lo vivimos el pasado 20 de abril cuando la nave Starship se desvaneció en medio de una explosión, pero ¿lo que vimos fue realmente un fracaso? ¿O simplemente una prueba de vuelo sumamente exitosa, por cierto?

Entendiendo un poco de contexto;

- Es la nave más grande jamás diseñada, alcanzando un tamaño de 120 metros;
- El objetivo es transportar a 100 personas, cosa que supera en mucho las tripulaciones actuales;
- Su diseño permitirá transportar 150 toneladas de carga útil;
- Es importante entender que para ejecutar este lanzamiento, es necesario movilizar 4,000 toneladas de masa total;
- El vehículo de lanzamiento es considerado el más potente de la historia, que es el cohete Starship Super Heavy impulsado por 33 motores Raptor diseñados y fabricados por Space X;
- Starship alcanzó los 2157 kilómetros por hora, 31 kilómetros de altura y un vuelo de 3 minutos 59 segundos antes de explotar;

Si vemos el titular de la noticia, entonces podemos sentir pesar por dicho evento “catastrófico”, incluso llegue a leer comentarios que especularon sobre la pérdida de valor de las acciones de todas las empresas que lidera Elon Musk como consecuencia de este gran “fracaso”, pero si buscamos un poco más el contexto, la historia puede verse muy diferente, es decir;

- Starship ha estado haciendo pruebas y mejorando a pasos concretos, es más, en
- este momento existen varios prototipos de la misma que están siendo testeados, lo que demuestra que simplemente se están evaluando alternativas;
- Los números, seamos sinceros muchos de los números de los cuales estamos hablando





son difíciles de imaginar, es decir ¿movilizar 4 mil toneladas? ¿una nave de 120 metros? ¿Se dan cuenta de la cantidad de recursos que son necesarios para concretar algo de este tamaño y dimensiones? Desde conseguir la cantidad necesaria de metal, que resista la

temperatura, tornillos, mentes humanas que tengan la inteligencia de diseñar un monstruo de metal de estas dimensiones, la ingeniería, las pantallas, la precisión que debe tener y que logre la velocidad de 2157 kilómetros por hora, suena impresionante, y esta por ello,



mucho más allá de lo que habíamos podido imaginar hasta este momento e incluso de lo que algunos de nosotros podemos entender más allá del número;

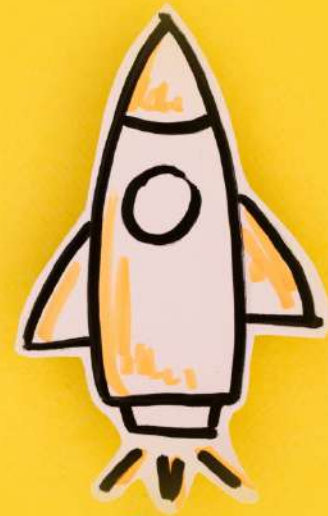
- Se ha estado trabajando en este proyecto desde 2005, es decir, se han requerido 18 años para ver esta nave en movimiento, entonces suena sencillo pensar en esperar 5 años más, 10 o quizá incluso 18 más;
- En el video puede verse a toda la gente que ha trabajado en este proyecto festejando, porque es un hecho que el Starship ha llegado en esta ocasión mucho más lejos de lo que se logró en las pruebas anteriores;
- Space X ha cambiado de manera contundente el contexto espacial en los últimos años permitiendo regresar los ojos a esta área que había estado un tanto adormecida e incluso a través de la reutilización de las naves a abierto también una alternativa de negocio y practicidad que nunca antes se había visto.

No hay duda alguna que fue una lástima ver la explosión de tan bello artefacto en todos los

sentidos, pero también es un hecho que esta historia sigue en redacción y que, Space X nos dará mucho más de que hablar, tendremos muchos otros sucesos extraordinarios más para sorprendernos, obviamente hay diversas teorías y posturas a este respecto, incluso hay quienes piensan que el querer hacer interplanetario al ser humano es un error, porque esto nos quita el foco de proteger el planeta que disponemos hoy, por lo que aún hay muchas preguntas por generar y responder y quizá una de las preguntas que necesitamos hacernos es, ¿Por qué deberíamos tener uno u otro? ¿Por qué no podríamos cuidar aquí y desarrollar allá?

Lo cierto es que, viendo la emoción de la gente durante el lanzamiento, conociendo los logros que ha obtenido el equipo en los últimos años y reconociendo la perseverancia de Elon Musk, que yo creo que ya no hay duda de ella, sabemos y estamos seguros que esta explosión está lejos de ser el final del cuento y que sin duda alguna estamos viviendo el surgimiento de la nueva era de exploración espacial.

Les compartimos el QR del video del lanzamiento en donde se explica las pruebas anteriores, los elementos y el evento en sí, desafortunadamente está en inglés, pero el lanzamiento y la emoción de la gente es sin lugar a duda visual, por lo que podrán sentir la emoción de ver a este monstruo de metal en movimiento.





ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA





ZENDEROS
creativos

Tus aliados en la abundancia creativa

Pensar

en la abundancia como precepto personal suele ser todo un desafío porque descubrir los límites que esto implica es complejo, es decir, el objetivo es buscar una gran cantidad de las cosas y aquellos que buscan despertar la creatividad como una forma de vida, entonces necesitan sumergirse en un sinfín de ideas y posibilidades y justo ahí es donde radica la complejidad de este viaje, porque muchas ocasiones a pesar de que la abundancia creativa es el objetivo y el fin en sí mismo, también puede convertirse en el problema y fuente de cuestionamientos y por ende, de agobio, porque cuando tienes X cantidad de caminos, pero el tiempo y energía del que dispones no es suficiente, entonces se genera esta sensación de que estás perdido en el camino de la abundancia, más que ganar terreno y seamos sinceros a pesar de que probablemente estemos cosechando un poco más de abundancia creativa, pero si esta nos hace sentir ansiedad, inconformidad o miedo, entonces se rompe el equilibrio y objetivo de cosechar una vida más próspera.

Para prevenir este mar de opciones y la ansiedad que suele converger con ella contar con la compañía, respaldo y asesoría en el proceso siempre ayuda, porque cuando tienes a alguien que ya ha hecho este viaje antes que tú, entonces tienes la experiencia y guía para ahorrar la toma de decisiones errada, canalizar tu energía y sobre todo para agilizar todo el proceso, porque es evidente que en el desarrollo de la abundancia creativa no se puede tener prisa es indispensable respetar su propio tiempo y proceso, pero, tampoco se trata de no desperdiciar recursos.

Con este argumento en mente estuve pensando en nuestros amigos de “Zenderos creativos” quienes desde un panorama sincero y sobre todo desde los aprendizajes de sus propios procesos pueden acompañarnos en este ir y venir del cultivo de la abundancia creativa, un ejemplo de su trabajo fue el curso que dieron en abril que llevó por nombre “Remedios Varo y la abundancia creativa” el cual buscaba explorar en el proceso de creación de Remedios, una artista sin duda extraordinaria y mágica, aquellas moralejas que pueden servirnos en el día a día para destapar nuestro propio proceso de creación. Y es que necesitamos recordar que muchas veces para llegar a la creatividad es importante caminar por donde han caminado los otros, para así, de esta forma reescribir con nuestra esencia viejos o nuevos caminos.

Estaremos pendientes de los siguientes trabajos de “Zenderos creativos” porque su propuesta me parece muy interesante y ustedes, ya sea que decidan buscar ayuda en Adriana, Enzo o Euridice o que busquen otras opciones, no importa con quien o de qué forma, lo único que sí es relevante es cuestionar y redescubrir aquello que pensamos y ejecutamos, para así fomentar un efluviio constante de creatividad en nuestros días.



Adriana Enyu Rivero

Psicóloga, apasionada de las posibilidades para la expansión de la consciencia que ha encontrado en el arte. La curiosidad, así como interesantes crisis evolutivas, le han llevado a nutrirse en diversos ámbitos de espiritualidad y de crecimiento profesional. Comenzando por la Pedagogía Salesiana, continuando en el ámbito de la Consultoría Organizacional y siempre profundizando en herramientas para la Salud Mental. Bailar, actuar, cantar, pintar, contemplar son para ella oportunidades de celebrar el potencial de la vida humana.



Enzo Arispe

Diseñador gráfico independiente de día e instructor de yoga de noche. Desde 2019 ha sido consultor de formación y desarrollo humano especializado en wellness, filosofía oriental y occidental con 15 años de experiencia en yoga y meditación zen. Guía a diferentes tipos de personas en edades y condiciones físicas o emocionales, compartiendo su conocimiento empírico para aligerar nuestros complicados estilos de vida. Así también se ha desarrollado en el medio de la publicidad, las artes audiovisuales y escénicas.



Euridice Shofú González

Diseñadora gráfica independiente desde 2011, especializada en el Licensing con firmas como Disney, Universal y Dreamworks para cuentas como Kimberly Clark y CG México. Practica el budismo zen desde hace 11 años, pero ha explorado otros zenderos como el chikung, terapias ancestrales y el arte terapia. De su abuelo paterno, quien fue un artista empírico, heredó la sensibilidad para la música, la pintura, la fotografía y artes plásticas. Desde hace 5 años continúa descubriendo nuevas experiencias en compañía de su hijo.



Miedo

Por: Zaci

¿Por qué sentimos miedo? Me surgió la duda después de que sonará la alerta sísmica y ver a mi alrededor las diferentes reacciones. Después, hice una pequeña encuesta entre las personas más allegadas y al 50% les da temor el temblor y al otro 50% lo que les da cosita es el sonido de la alerta. Entonces pensé: ¿De qué dependen nuestros miedos?, ¿Cómo los desarrollamos? A mí me da miedo que se me acerquen personas con disfraces, máscaras o botargas, por lo mismo no puedo entrar a una casa del terror, aunque no me dan miedo los monstruos o cosas sobrenaturales.

Siempre he pensado que transmitimos los miedos. Los que somos papás en el afán de que a nuestros hijos no les pasé nada, les enseñamos a tener miedo a cosas que a nosotros nos causan temor. Pero bueno, pasemos a la investigación...

El miedo es una emoción primaria que todos experimentamos, incluso los animales. Consiste en sensaciones desagradables en el cuerpo, como consecuencia de la exposición a un peligro. Este peligro puede ser real o imaginario, en el presente o a futuro.

El psicólogo clínico y profesor de la Universidad Complutense de Madrid argumenta que hay dos tipos de miedo: Endógenos (congénitos), o sea, no aprendidos; los traemos de fábrica en nuestros genes y los miedos adquiridos. Los miedos endógenos o congénitos son menos frecuentes que los aprendidos y suelen incluir el miedo a fenómenos naturales como tormentas o miedo a la muerte.

Sentir miedo es una cuestión de supervivencia. En la Universidad de Columbia en Nueva York encontraron que las fobias más comunes son a las arañas y las serpientes. Concluyendo que el temor a las arañas (aracnofobia) se originó hace cientos de miles de años, al inicio de la evolución humana en África, lugar en que las arañas eran un peligro inminente. Este estudio también reveló que: el miedo fue tan grande en estas primeras etapas de la evolución humana que se quedó grabado en el ADN. En la historia de los primates, las serpientes han sido de sus más letales depredadores, por lo que tenerles miedo podría ser una herencia de nuestros ancestros.

Miedo y fobia

Tener miedo y fobia no es lo mismo. Tener miedo es algo normal, es la respuesta a una sensación desagradable ante un estímulo, un peligro real o supuesto. Pero una fobia es la presencia de un temor intenso a un estímulo concreto, que no necesariamente es peligroso, la persona responde con elevados niveles de malestar, ansiedad o evitando la situación.

El miedo no es patológico, ya que no interfiere con la vida del individuo ni causa deterioro, en cambio la fobia sí lo hace. El miedo tiene un sentido evolutivo de supervivencia y la fobia no, solo nos estorba.

Con esto aprendí que mi incomodidad al acercarme a personas con máscaras o disfrazadas no es miedo, es una fobia.





ZAX

MAGAZINE

PODCAST





Maestro

Miguel Ángel Villanueva

Por: Alejandra Gil

AG: Quiero felicitarle por sus 42 años de carrera, ya que entiendo que su primer concierto fue a los 17, ¿qué piensa de ese pequeño que inició con todas sus ilusiones de tocar la flauta?

MV: Digamos que tuve la fortuna de contar con las condiciones para poder desarrollar esta inquietud, de este gusto por la música, me gusta mucho la flauta; cuando yo escuché la flauta por primera vez me encantó y pues, decidí que esa fuera mi voz, entonces empecé a estudiar la música a través de la flauta transversa y recuerdo muy bien ese día de enero, cuando empecé a tocar la flauta, mi primer concierto y fue algo especial, yo me sentí muy bien en el escenario, porque muchos adolescentes tienen pánico escénico y no se sienten a gusto o tardan en acostumbrarse al escenario y yo recuerdo que cuando entré al escenario fue algo, a cierto punto natural, me gustó mucho, y a partir de ahí simplemente, trabajar repertorios, preparar programas e irlos presentando poco a poco.

AG: Maestro, a veces los jóvenes en cierta edad formativa tienen la presión de elegir una profesión y creo que, hay mucha gente que se pregunta a qué dedicarse ¿cómo descubrió usted esta vocación hacia su profesión?

MV: Es algo que yo hablo mucho con los jóvenes actualmente, porque creo que es un planteamiento equivocado o por lo menos que ya no responde a la realidad actual, yo creo que en la época en la que yo era estudiante y todavía actualmente en algunos ámbitos se cree que una persona debe estudiar una carrera y no, yo tengo alumnos que estudiaron música y traducción y tengo una alumna que estudió música y filosofía, otra que estudia música y medicina, es decir, porque no estudiar dos carreras, porque a qué edad se termina la carrera más o menos 22, 23 años, para estudiar otra carrera son qué otros 4 años, o 5, entonces se puede tener 30 años y ser un joven con dos carreras, tres idiomas, este es

un buen perfil yo pienso, pero el problema es que les meten en la cabeza a los jóvenes que a los 18 tienen que escoger una carrera de por vida y eso los estresa mucho y les cierra mucho el panorama y yo no entiendo ya este tipo de planteamiento para los jóvenes, porque, además tienen toda la razón es muy estresante, pensar en hacer algo todo el tiempo, en cambio pueden pensar voy a hacer primero esto y luego voy a hacer otra cosa, eso es muy diferente.

AG: Maestro en otra ocasión platicó que su mamá trató de inducirle al piano y usted era más de deportes, ¿qué deporte estaba inclinado a practicar?

MV: Estaba inclinado en el fútbol americano, siempre he sido muy bajo de estatura entonces yo era de los más chicos, por lo que yo no era material como dicen para un equipo de fútbol americano pero para nada, pero me gusta mucho el fútbol americano, lo jugaba en la calle o así con los compañeros después de las clases y eso le preocupaba mucho a mi mamá, que yo no hiciera algo más que la secundaria, entonces fue cuando me obligó a estudiar música específicamente el piano pero fue por una inquietud de mi mamá de decir: “es que tienes que desarrollar, que hacer algo más que la secundaria o qué la preparatoria” entonces hice el examen de admisión tanto para la UNAM, para el CCH como para la escuela de música y afortunadamente pase los dos exámenes de admisión entonces todo mi mundo cambió cuando escuché la flauta, como te digo toda esa pasión que yo tenía por los deportes la pasé a la música y bueno ahora disfruto a veces ver algún resumen de fútbol americano, lo disfruto muchísimo porque es un deporte que me gusta mucho pero ya no me quedó viendo un juego completo nunca.

AG: ¿Cuántas horas al día practica?

MV: En mi etapa de estudiante si estudiaba 8 horas al día, 8 horas diarias todos mis años 20, después, me fui a Europa a los 19 y regresé a los

30, bueno estuve un año en Barcelona, 9 años en Francia y 2 años en Berlín, en Alemania, durante todo ese tiempo que estudiaba yo practicaba 8 horas al día y ya de regreso tuve que insertarme laboralmente en México, y ya sabes, el mismo trabajo no te permite estudiar tanto, así que se puede estudiar uno mejor, ósea menos tiempo pero más eficazmente, entonces, ya depende de qué tipo de compromisos tengo, por ejemplo ya cuando estoy a una semana de un concierto importante incremento un poco más el tiempo, pero es más o menos entre 4 y 6 horas al día.

AG: Socialmente pensamos que “te vas a morir de hambre” pero la situación no es así, o bueno que los artistas son vagos, flojos y se la pasa la pasan cantándole a la vocecita; Y hay todo un trabajo de disciplina, de constancia de parte de ustedes entonces diría usted que es el hábito que más le ayuda a forjar su talento y obviamente la capacidad musical que tiene.

MV: La pasión por la música es lo que nos motiva, pero lo que nos lleva a concretar los proyectos es la disciplina y esa disciplina implica una inteligencia, es decir, debe ser una disciplina basada en un proyecto de trabajo inteligente que considere muchos factores, estamos hablando que los artistas siempre estamos en busca del equilibrio entre la parte intelectual, que es la parte de conocimientos; la parte física, que es la de desarrollo de habilidades, que en este caso es el instrumento y la práctica del instrumento; y la parte emocional qué es la parte interpretativa, de contacto y de conciencia de la misión del artista con el público; entonces generalmente con el bajo nivel educativo que tenemos en México hace que las personas piensen que los músicos no son realmente profesionales, o sea que no es una profesión, que los músicos esto o lo otro, lo que implica esto es que cuando estas personas que no tienen una formación artística llegan a los puestos de decisión, por ejemplo los puestos políticos de directivos y que son ellos mismos los que a través de su ignorancia y menosprecio



Hay errores que son buenos y esos errores tienen que ver con la intuición, la búsqueda es personal y no sabemos, a lo mejor uno piensa que se van a equivocar los jóvenes, pero ese su derecho, esa es su exploración, qué parte de la intuición real y verdadera...

en el trabajo del artista complican la situación y es normal que una persona ignorante no le dé el valor a algo tan valioso como es el área artística y digo basta con ver lo que pasó en la pandemia, ¿qué hubiera pasado si no hubiera habido música? imagínate no tener música en tu casa, no tener acceso al trabajo de los artistas y aun así, con todo y la experiencia de la pandemia regresamos a la actividad, y ¿qué fue lo primero que castigaron de los presupuestos? a la cultura.

AG: Me gustaría ir hacia atrás, porque como muestra de la pasión que sintió hacia la flauta, fue que usted desobedeció a su mamá



cuando presentó el examen de admisión, porque en lugar de poner el piano, que era el interés de su mamá, terminó eligiendo la flauta como objetivo de su pasión y el amor por el arte, ¿el arte es hermano de la rebeldía, maestro?

MV: Si, yo creo que esa es una característica valiosa de la juventud y yo siempre le he dicho a mis estudiantes que la parte de rebeldía es importante para darle movimiento a las cosas, también les digo que equivocarse es un derecho de la juventud, se cometen errores y no deben renunciar al derecho a equivocarse, para probar cosas claro, siempre les digo que hay dos tipos de errores, “hay errores estúpidos” y “hay errores formativos”, un error estúpido es meterse a las drogas, embarazar a alguien, pero hay errores que son buenos digamos y esos errores tienen que ver con la intuición, es decir, a mí me late este camino y todo el mundo va para allá, pero a mí me late que es por acá, la búsqueda es personal y no sabemos, a lo mejor uno piensa que se van a equivocar los jóvenes, pero ese su derecho, esa es su exploración, qué parte de la intuición real y verdadera, ellos tienen derecho a experimentar en ese sentido, les digo yo que: “no renuncien al hecho a ser rebeldes, hay que explorar y equivocarse” y que bueno, finalmente como maestro tienen todo mi apoyo.

AG: Creo que como bien decía usted hace rato en nuestro país, en nuestra cultura, es muy penado el equivocarse, siempre sentimos pena cuando pensamos que fracasamos o que nos estamos equivocando en las cosas, porque no tenemos la verdad absoluta, ¿usted que piensa del fracaso? ¿lo ve como una experiencia, o como un aprendizaje o si es algo que le incomoda?

MV: En primer lugar yo pienso que el fracaso en realidad no existe, no podemos ser iguales, o sea, lo que para uno es el triunfo no es generalmente el triunfo para otro, en segundo lugar hay muchas maneras de relacionarse exitosamente con las actividades artísticas o científicas, a veces piensan que sólo se hace en una orquesta, y si no entonces



**No renuncien al
hecho a ser rebeldes,
hay que explorar y
equivocarse...**

fracasaste y no, ese es un tipo de relación con la música, pero también te puedes relacionar exitosamente con la música en la difusión, en la investigación, la docencia, la promoción e incluso puedes relacionarte bien con la música, exitosamente siendo público de buena calidad, hay veces que tú piensas que quieres ser el novio o la novia de fulano de tal, estás ahí y tú eres su amigo, su gran amigo y a lo mejor tú piensas que sería mejor si fueran novios y ya cuando son novios te das cuenta de que no, de qué tenías una mejor relación como amigo o incluso como compañero, que siendo novia, entonces igual con las artes, hay veces que tú piensas que ser concertista es la mejor relación con la música y ya que lo eres, a lo mejor no te llena tanto, si no que te llena más el tener una relación con la música cómo público o como promotor o como organizador de conciertos u organizador de eventos y realmente estar en el escenario no, porque estar en el escenario tampoco es para cualquiera, y hay mucha gente que sufre estando en el escenario, entonces se da cuenta que no era el tipo de relación que quería y la estuvo persiguiendo durante mucho tiempo, pero ahí es importante no tomarlo como un fracaso; llegas al escenario, no te sientes bien y decides relacionarte con la música de otra manera, por ejemplo en la docencia y no es un fracaso, simplemente es darte cuenta que tu relación con la música, la relación de calidad no era través de la ejecución, era a través de otra

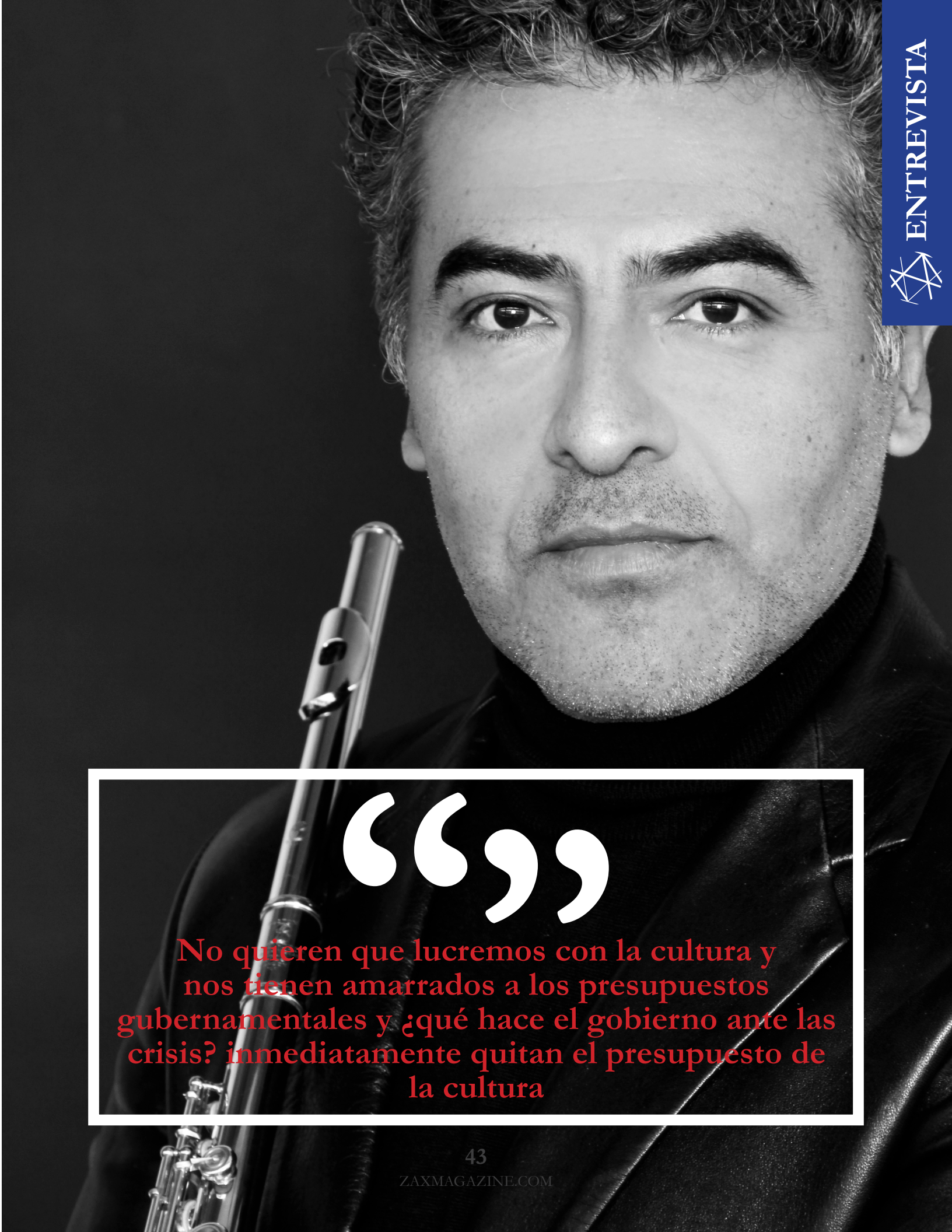
disciplina dentro de la música y te sientes muy bien, yo conozco también muchas personas que son excelentes promotores, no estudiaron música, no se dedicaron al concierto pero son gerentes de las orquestas o son presidentes de algún patronato o se dedicaron a estudiar otra carrera como leyes o administración, pero están dentro del ámbito cultural y están relacionados con la cultura, pero a través de la parte jurídica y es una relación exitosa y muy provechosa para el arte.

AG: Sí, porque necesitamos todos esos diferentes roles y si todos fueran concertistas, entonces a lo mejor nunca nos enteraríamos de cuando ustedes tienen un concierto. Voy a retomar un tema de lo que dijo hace ratito sobre como ahora que estuvimos en pandemia nos dimos cuenta como el impacto de la música y el arte es importante y creo que a lo largo de nuestra historia como seres humanos nos hemos dado cuenta que el arte nos ha acompañado en todos los cambios sociales, en las revoluciones o guerras, siempre hay este movimiento sociocultural previo y ya lo platicó un poquito cuando habló sobre la importancia y el derecho de los jóvenes de ser revolucionarios, me gustaría retomarlo, porque creo que a veces lo damos por sentado, incluso cuando usted dijo, que volvieron a recortarse y castigarse los presupuestos, cuando estamos viviendo en carne viva que necesitamos el arte, entonces ¿usted, qué piensa de la relación del arte y el impacto en la sociedad? y ¿cómo podríamos, quizá, empujar, hacer un cambio? Creo que uno de los grandes problemas en nuestro país es esta idea de que no se debe lucrar con la cultura.

MV: Ese es un gran problema, porque es una postura absolutamente hipócrita, porque admiramos a los países que lucran con la cultura o sea, Francia, Alemania, Estados Unidos, súper lucran con la cultura y nos admiramos de la filarmónica de Berlín, de la orquesta de París, de la ópera en Nueva York, pero ellos manejan

presupuesto y cobran muy caro los boletos y les pagan muy bien a sus artistas, pero desde ese momento viene aquí la cuestión de la mentalidad del clásico político mexicano respecto de la cultura de: “es malo lucrar con la cultura” y entonces, ¿de qué vamos a vivir los artistas? y ¿cómo se impulsa? porque tampoco se les da presupuesto, y entonces, por un lado no quieren que lucremos con la cultura y nos tienen amarrados a los presupuestos gubernamentales y ¿qué hace el gobierno ante las crisis? inmediatamente quitan el presupuesto de la cultura, pero no nos dejan lucrar con ella, es decir, no nos dejan aumentar los precios de los conciertos, y yo te voy a decir otra idea falsa: “dicen que la música clásica es elitista” y yo te voy a preguntar ¿cuánto cuesta un boleto para ir a ver a la Sinfónica Nacional? \$120 y tiene descuento del 50% si es mayor de 60 años o si eres estudiante, dime ¿Cuánto costó el boleto para ir a ver a Luis Miguel o a Bad Bunny? yo supe que como \$88,000.00, entonces tenemos esta idea de que la música clásica es elitista o el ballet o la ópera, así que las salas de concierto no se llenan por esta mala publicidad y además absurda y por otro lado que dicen en los gobiernos, “la Sinfónica Nacional no llena” “la Filarmónica de la UNAM no llena la Sala Nezahualcóyotl” ¿para qué les damos presupuesto? hay que quitarles presupuesto, y lo mismo pasa con el teatro y lo mismo pasa con la danza, etcétera, etcétera, etcétera, entonces yo creo que lo primero es eliminar la idea de que las manifestaciones artísticas de tipo académico o al ballet, o la ópera son elitistas, porque no es cierto o por otro lado es quitar ese candado de que no se debe lucrar con la cultura.

AG: Y creo que de nuestro lado es importante también el apoyar y el asistir, entiendo que a veces la economía no llega para tanto, pero como usted dice también hay muchas oportunidades, yo he ido a obras de teatro de \$50.00, hay ocasiones donde hay conciertos incluso gratuitos, entonces si uno le dedica un tiempo a buscar puede estar apoyando algo que yo creo que es primordial para nosotros como



“

No quieren que lucremos con la cultura y nos tienen amarrados a los presupuestos gubernamentales y ¿qué hace el gobierno ante las crisis? inmediatamente quitan el presupuesto de la cultura

seres humanos y que no debemos dejar en saco roto.

MV: En la Ciudad de México tenemos orquestas de primer nivel y si te vas a provincia y cada estado de la República prácticamente tiene su orquesta, es importante que las personas vayan a escuchar la música en vivo, que vayan al teatro en vivo y que no se queden nada más viendo la televisión, que vayan a ver a los artistas en vivo y van a ver qué es una experiencia completamente distinta, que es muy enriquecedora y que sobre todo nos da una idea de cuál es la realidad del nivel de los artistas en México, qué es equiparable a cualquiera de cualquier parte del mundo básicamente.

AG: Esa es una de mis preguntas que tenía para usted, porque usted vivió como ya nos dijo hace rato en Barcelona, Berlín y Francia y también fue docente en Inglaterra y en Francia y también aquí, además ha tocado en Francia, Alemania, Inglaterra, Irlanda, República Checa, Austria, Eslovaquia, Estados Unidos, Canadá y obviamente en México, entonces con toda esa experiencia, yo quería platicar con usted al respecto de la calidad musical, porque a veces en México pensamos que lo que producimos nacionalmente tiene menor calidad y creo que usted nos puede sacar de esa duda.

MV: En este caso serían los compositores y los coreógrafos, en el caso de la danza; directores de escena, en el caso de la ópera; esos son de nivel mundial, yo cada vez que voy a tocar música mexicana a diferentes países, por ejemplo el año pasado estuve en Colombia, en Ecuador, en Canadá, Estados Unidos y todos los lugares donde tú has mencionado, llevo música mexicana y siempre se quedan maravillados con la inventiva de los compositores mexicanos, por otro lado estamos los intérpretes, ahí sí ya el nivel digamos es muy distinto, ahí tenemos intérpretes de nivel mundial y hay otros que son como emergentes, que cada vez tienen más nivel y prueba de ello es justamente el concurso nacional de flauta, ahí

es donde yo a lo largo de 20 años he visto como el nivel ha ido subiendo y actualmente tenemos flautistas a nivel mundial extraordinariamente buenos, muy jóvenes y que obviamente pues están contribuyendo a la excelencia académica y a la excelencia musical de nuestro país y también se da en oboe, clarinete, piano entre otros instrumentos obviamente.

AG: Le escuché explicar al respecto de qué es muy distinta la relación que tienen los músicos con la música en sí, que con la profesión musical que es la práctica de la carrera como músico, es decir, en una posición como concertista, y la verdad me gustó mucho, porque creo que es muy objetivo su comentario cuando hoy en día estamos con mucha información al respecto de: “si tú quieres, lo puedes lograr” pero hay un mundo detrás incluso la apariencia y muchas cosas políticas y situaciones que hemos venido platicando a lo largo de la entrevista, pero que usted explica mejor y que deja ver muchas aristas en la situación.

MV: En términos de la sociología utilizando los términos de este gran sociólogo francés llama Pierre, él habla de campos y cada campo tiene sus reglas y su manera de actuar y su manera de desarrollarse, a esa manera de desarrollar se le llama hábitos y el campo tiene sus propias reglas, tiene sus jerarquías y sus agentes, que son las personas que juegan un papel determinado y cada agente tiene un capital o capitales de distinta índole, por ejemplo, alguien puede ser buen músico y ahí tenemos dos músicos que tienen exactamente o muy semejante nivel instrumental pero uno es de familia adinerada y el otro no, entonces este (el músico de la familia adinerada) va a tener más oportunidades de tener una carrera que el otro, a menos que este (el músico sin la familia adinerada) compense la carencia que tiene en términos económicos y a lo mejor desarrolla una influencia en el aspecto político y entonces ya compensa la carencia. Entonces, esto es un juego de reglas y de cosas que se dan en los distintos campos y en los distintos agentes, por

ende una carrera musical depende de muchos factores, del apoyo político, del apoyo económico, del nivel instrumental, del tipo de persona, si es una persona introvertida o una extrovertida y una cosa muy desagradable, de la imagen, el aspecto físico, la extracción sociocultural, todos estos son factores que influyen en la carrera de los músicos y prácticamente en todos los ámbitos se da, pero en el ámbito artístico más, porque como estamos expuestos al público, por ejemplo la imagen cobra mucha importancia desde que salió la televisión la imagen empezó a ser un factor, y es muy importante, pero cómo son políticamente incorrectos estos criterios a la hora de aplicar, no se habla de estos aspectos, entonces es importante que los estudiantes sepan que el mundo académico, no se parece del campo laboral ya profesional, digamos que se manejaban aquí temas de equidad e igualdad de oportunidades, etcétera, en el ámbito académico, que evidentemente desaparecen cuando se enfrentan al mundo laboral, porque realmente la jungla es la ley del más fuerte.

AG: Que importante decirlo, porque la verdad es que yo nunca lo había escuchado de un profesional de la música decirlo y le agradezco muchísimo que comparta esto, pues al final son cosas que pasan y que necesitamos saber.

MV: Si, si yo se los digo a tiempo para que ellos vean que no nada más se los digo, más bien se los digo porque yo lo cometí, yo pensé que al terminar mis estudios como consecuencia natural de tener un diploma yo iba a poder insertarme laboralmente, sin embargo al analizar el campo musical me daba cuenta que era importante ser amigo de tal, tener un poder o que el otro que tenía una gran carrera en realidad pertenece a una familia muy adinerada que le proveía el respaldo económico o que gracias a su poder económico familiar tenía oportunidad de ir a estudiar al extranjero, de tomar cursos con los tres músicos de su instrumento, etcétera, o de otro que tenía una filiación política y entonces él era casi militante de un partido político y ese partido político lo

Es importante que los estudiantes sepan que el mundo académico, no se parece del campo laboral ya profesional, digamos que se manejaban aquí temas de equidad e igualdad de oportunidades, etcétera, en el ámbito académico, que evidentemente desaparecen cuando se enfrentan al mundo laboral, porque realmente la jungla es la ley del más fuerte.



estaba apoyando para tener presencia en el medio musical y entonces se da uno cuenta que al analizar esto, uno dice: ¿como estoy yo respecto de este análisis que acabo de hacer? y te das cuenta que no tienes apoyo político, que tú no eres rico, que tú apellido no es extranjero, porque eso cuenta muchísimo cuando es un apellido exótico, que a lo mejor tu imagen no es muy atractiva o porque estamos en un país racista, y somos racistas con nosotros mismos, en fin, y dices: “bueno, ahora ¿qué hago? ¿cómo le hago para compensar todas estas desventajas o carencias? y ahí es donde viene la habilidad de la persona para decir: “Bueno pues lo único que me queda es mi propuesta artística” y de esa forma sortearlo, pues sí, yo me di cuenta que yo no era güero, soy bajo de estatura, mi apellido es común y corriente, yo no estaba afiliado a ningún partido político o no pertenecía a ningún clan, etcétera, etcétera, entonces, ¿qué me quedaba? pues buscar una propuesta artística que fuera única y que fuera valiosa y fue así como empecé a insertarme en el mundo de tocar como solista con las orquestas.

AG: Una de las propuestas que usted le hace a los jóvenes es que tienen que llegar a una conexión emocional con quienes les escuchan, ¿eso fue parte de su propuesta artística?

VM: Bueno hay muchos, muchos músicos prácticamente todos los músicos estamos entrenados para la cuestión de ofrecer un repertorio que nadie más tocará, entonces yo me di a la tarea de identificar a ciertos compositores cuyo lenguaje musical me parecía muy bonitos, muy atractivos, muy bien hechos y entonces empecé yo a encargarles obras, a ir con compositores y proponerles: “A ver quiero que me compongas un concierto para clarinete” y llegaba yo a un acuerdo con ellos, entonces esa obra ya una vez teniéndola en mis manos yo iba con las orquestas y les proponía: “Mira esta obra es nueva y pues vamos a tocarla” y algún director de Orquesta me decía: así muy interesado “Mira pues espérame y te voy a programar, pero tienes que esperar” entre tú y yo esperé mucho tiempo hasta que un día un director de Orquesta me dijo: “si te voy a programar” y ya a partir de ahí cuando yo ya había tocado como solista, poco a poco se abrió, así ya llevo 20 años como solista y 40 de carrera.

AG: Wow se dicen fáciles, pero ¿cuál es el reto que se considera que ha sido más complejo?

MV: Este que acabo de explicar cómo intérprete y desde el punto de vista como docente en la facultad, es crear un espacio de formación que realmente tuviera un impacto a nivel nacional, porque yo podía simplemente limitarme a dar clase en mi salón, pero el maestro Rubén Islas quién era el presidente, era maestro en la facultad de música flautista en la Sinfónica Nacional y presidente de la Asociación de Flautistas de México, en el año 2000 me dio la estafeta y me dijo: “A partir de este momento yo quiero que tú seas quién organice el festival de flauta”, entonces para mí fue una oportunidad de aportar la visión que yo tenía en ese entonces y de crear un evento que realmente abarcará a toda la toda la república y ofrecer a los muchachos este espacio de formación dónde vienen las pistas de diferentes partes del mundo a dar clases, a dar conciertos donde los

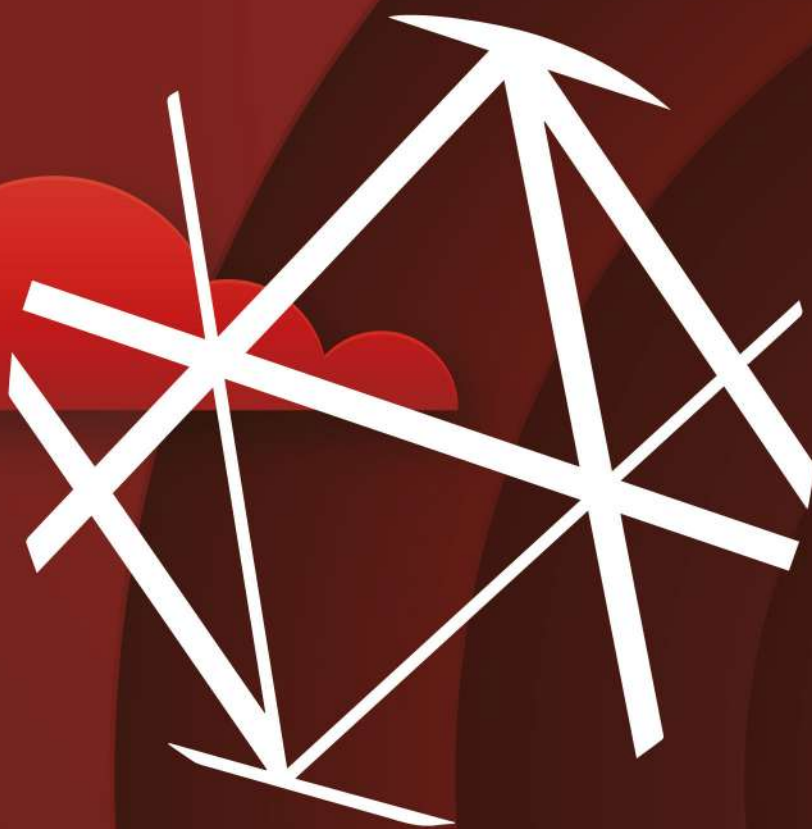
mismos muchachos toman esas clases, donde los muchachos presenten las obras en conciertos y eso para mí fue algo muy muy importante y después la creación del Concurso Nacional de Flauta, entonces si me siento contento de la parte académica, no digamos que me estorba la parte de intérprete y viceversa, la parte de intérprete no me impidió o no me ha impedido organizar este tipo de eventos.

AG: Muchas gracias, porque yo creo que nos hace falta gente como ustedes que aparte de ser muy buenos en sus profesiones están dispuestos a compartir y tratar de que lleguemos a más gente y abrir el espectro de los amantes de la música.

MV: En este caso la pasan mal algunos cuando no logran entrar a una orquesta y la verdad es que también los músicos que tocan en los eventos de este tipo de música versátil son muy importantes o los músicos que tocan en las iglesias en las misas, en las bodas también son muy importantes, porque contribuyen a la belleza de las ceremonias en el caso de las iglesias o contribuyen a qué las personas pasen un momento inolvidable en su boda o en los 15 años.

AG: O sea que la labor de los músicos es importante en todos los segmentos y en todas las partes de la sociedad.

MV: Yo creo sí, y creo que está inmerso en todas las cosas, uno escucha algunas veces algunas canciones o algunas melodías y puede recordarte a alguien o de historia o a lo mejor un evento social, entonces es parte de nosotros. Además, hay una cosa muy importante que me gustaría mencionar de las academias de música, las academias privadas que se menosprecian y esto es absolutamente un error, porque son importantes y en todas las partes del país afortunadamente hay pequeñas academias de música que permiten a las personas tener un contacto con la música a diferentes niveles desde aficionado o a partir de haber estudiado en esa academia le sale la inquietud de hacer el examen de admisión a una escuela profesionalizante cómo pueden ser las facultades de música.



ZAX

MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



Las Hormigas grandes aliados





Por: Juan Carlos Arredondo

 salinas_juancarl

 Juan Arredondo

- **Nombre científico:** *Messor capitatus*;
- **Familia:** Formicidae, que está dentro del orden Hymenoptera, lo que las hace primas de las abejas y las avispas;
- Pueden cargar 50 veces su peso con sus mandíbulas;
- **Tiempo de vida:** Varía, algunas hasta 2 años;
- **Existen 14 mil especies de hormigas** en todo el mundo, aunque se estima que puede haber más, y en México tenemos mil especies conocidas;
- **Comida:** Semillas, hongos (que ellas mismas cultivan), depredadoras (que casan a sus presas) omnívoras (que significa que comen cualquier tipo de alimento);
- **Comunicación:** despiden hormonas que son captadas por las antenas de las demás, avisándose de riesgos;



Recordarán la forma fenomenal en que el señor Soil controló el incidente con la hoja al inicio de “Bichos” y bueno siendo un profesional y teniendo en su haber la experiencia de la rama del 93 es entendible la forma ágil y sencilla de controlar el pánico de las demás, porque en efecto así son las hormigas se organizan en líneas y van siguiendo el rastro para llevar comida a las colonias que por lo regular están bajo tierra, cabe destacar que estos caminos incluso pueden ser utilizados por ellas durante meses o años.

La organización de las hormigas no solo sirve para llevar comida a las colonias también se ayudan en el cuidado de las crías, tienen tres castas dentro de su organización:

- Una Reyna (que puede vivir hasta 30 años) encargada de poner huevos para seguir teniendo nuevas hormiguitas;
- Las obreras que se encargan de las labores en la colonia, como la recolección de alimento, construcción, el cuidado de las larvas, limpieza y mantenimiento de la colonia;
- Los machos, que sirven para la reproducción y se caracterizan por su vida corta.

Esta división de roles y actividades las hace eusociales que es el nivel más alto de organización social, lo que les permite vivir juntos durante generaciones, incluso algunas de las hormigas serán diferentes dependiendo las actividades que hagan, por ejemplo, las hormigas encargadas de la vigilancia de la colonia serán más grandes.





Ahora existen también hormigas reproductoras que las podemos diferenciar porque tienen alas, cuando estas (hembras y machos) se reproducen sin que falte el vuelo nupcial, ya saben algo de ritmo siempre ayuda, entonces la nueva reina fecundada perderá sus alas y buscará un sitio nuevo para iniciar su colonia.

Beneficios de las hormigas

- Permiten incorporar nutrientes al suelo;
- Dispersan semillas;
- Descomponen materia orgánica;
- Polinizan algunas plantas;
- Fertilizar los suelos;
- Ayudan en la reproducción de las plantas;
- Controlan otras plagas dañinas, puesto que pueden actuar como depredadoras de especies más dañinas en cultivos;

Claro está que estas pequeñas criaturas no siempre son benéficas, porque también pueden comerse plantíos y algunas de ellas son territoriales, eliminando otras especies de bichos o insectos que también ayudan al ecosistema, y que incluso al eliminarlos pueden afectar al equilibrio de especies, por estos motivos en ocasiones se les puede considerar plagas, cabe señalar también que el humano hace cambios relevantes en el ecosistema lo que puede impactarles de manera negativa rompiendo la variedad de especies.



No cabe duda que estas pequeñas nos demuestran que el tamaño no importa, ya sea por su enorme fuerza que les permite cargar objetos 50 veces su peso o con los grandes beneficios y mejoras que hacen en su entorno, lo que las convierte en un ejemplo, además nos enseñan que es indispensable respetar a todas aquellas especies con las cuales compartimos nuestro planeta, sin importar su tamaño.





Consejos desde el alma



Juan Carlos Sánchez

📷 jc_santa71

📱 JC SanTa

Blog letras-francas.blogspot.com

Mes de mayo, consagrado a las mamás porque, en mi opinión y aunque sea lo correcto “madres” suena muy agresivo peero quiero platicar a ustedes esa parte que muchos de nosotros, como hijos, no tomamos en cuenta y saltamos del proceso del embarazo al, felicidades mamá. Estos renglones van para aquellas mamás que no son luchonas, valientes, guerreras, sino que han sabido crecer junto con sus bebés desde el vientre, desde el corazón y el deseo de ser la mejor mamá del mundo.

Antes de la llegada de los españoles a nuestro país, la labor que los padres mexicanos realizaban al educar a sus hijos en el hogar, era muy sagrada y venerable, pues antes de que los pequeños fueran enviados a las escuelas de las ciudades, la cultura del Anáhuac consideraba que eran justamente los padres, los primeros maestros de los niños y su obligación moral era el darles buena crianza desde muy temprana edad como sus mejores y más amorosos instructores, para “colocar frente a un gran espejo a sus hijos para que se miraran reflejados en él”, y que de ese modo se conocieran a sí mismos para aprender a “humanizar su querer y gobernar su mente y sus emociones”. Conocían, de alguna manera

muy práctica, el precepto de “por sus actos los conocerás” y estaban seguros que la mejor manera de conocer el avance de una sociedad, es precisamente conociendo el tipo de moral y ética inculcada en sus habitantes, pues más allá de los avances científicos y tecnológicos, la base en la que se apoya el progreso y éxito de cualquier sociedad está en su sistema de valores.

En mi experiencia y desde mi punto de vista, de nada sirve, en cualquier sociedad, contar con un desarrollo amplio de la ciencia sin un desarrollo a la par de la conciencia. Por eso mismo, me atrevo a afirmar que con base en el tipo de educación que recibían todos los niños de la región mesoamericana, no solo se vivió un formidable avance científico y tecnológico, sino que, también se contó con una forma de pensamiento excelso, el cual establecía: “que hubiera siempre un equilibrio perfecto entre el grado de conocimientos y su aplicación”.

Como podemos notar, era alto el grado de civilidad presente en los actos de los primeros mexicanos, sin caer en exageraciones, ya que, en muchos aspectos de la vida diaria, nuestros Viejos Abuelos aspiraban siempre a practicar un comportamiento cercano a la perfección,



Fotografía: www.humanidades.com

Fotografía: www.socialhizo.com

además estaba presente desde el individuo más humilde en los campos de cultivo, hasta aquellos educados para gobernar. Todos ellos y sin excepción, por exigencia del estado representado por el Gran Orador o Huey Tlatoani debían recibir educación escolar; es decir, el Antiguo México, fue la única región del planeta en el siglo XV que se preocupó por la educación integral de toda su población, para ello se dictaron leyes en las que la educación alcanzó el grado de universal y obligatoria, quedando garantizado el paso por los colegios y academias de todos y cada uno de sus habitantes desde corta edad, siendo estas escuelas universales el Telpochcalli a donde asistían los jóvenes con el objetivo de aprender sobre su historia, religión y prepararse para la guerra. El Cuicacalli, o Casa de los cantos, donde acudían los jóvenes para aprender música y danza e historia a través de estas artes; el Calmecac, era escuela donde los nobles aprendían el sacerdocio o la filosofía.

Los consejos que las madres daban a sus hijas en la sociedad azteca (que no es la única en que se hacía) no son solamente palabras o consejos inútiles y sin fundamento, pues estos mismos códigos morales funcionaron y ennoblecieron a la sociedad durante cientos de años y fueron el eje rector de la conducta de nuestras primeras mujeres mexicanas, quienes siendo “aquellas

feminidades” igual de mortales y de carne y hueso como las actuales, supieron llevar muy en alto el sagrado papel de “mujeres de la tierra y madres del pueblo”. Estos son algunos de los consejos que las madres mexicas daban a sus hijas cuando eran niñas, jóvenes e incluso recién casadas. Las madres mexicas preparaban a sus hijas para enfrentarse al mundo, lo hacían a través de una serie de consejos en los que les enseñaban a conducirse con moral y decoro, tanto con sus padres, familiares, desconocidos y el futuro marido.

Considero pertinente pedirte, querido lector, que esta lectura no sea eso, una lectura más, sino que trates de comprender lo que era la moral de nuestras abuelas y procuremos ponerla en práctica; naturalmente, hay consejos que pueden resultar ofensivos pero recuerda que una madre siempre aconsejará a sus hijas para que ellas sigan el mismo camino, sino para que practiquen los conocimientos adquiridos durante las caídas sufridas, que una madre siempre procura y procurará evitar un mal a sus hijas, que siempre querrá una buena vida y tranquilidad para ellas.

De viva voz y de generación en generación:



Fotografía: www.culturacollectiva.com

- **Conviene que seas activa y cuidadosa para adquirir lo necesario.** Querida hija, evita la pereza y la negligencia, se limpia y laboriosa, cuida tu casa, haz que reine en ella el orden, que cada cosa ocupe su lugar y de este modo sabrás cumplir con tu deber cuando te cases.
- **En cualquier parte que te halles, respeta el pudor;** no andes demasiado ligera, ni sonriendo o mirando a los hombres que pasan cerca de ti: atiende solo a tu camino, de este modo adquirirás reputación de mujer honesta. Evita la familiaridad indecente con los hombres y no te abandones a los perversos apetitos de tu corazón, porque serás el oprobio de tus padres y ensuciarás tu alma, como el agua con el fango. No te acompañes con mujeres disolutas, ni con las embusteras, ni con las perezosas; porque infaliblemente infectarán tu corazón con su ejemplo.
- **Cuida de hablar convenientemente, cuando se te haga una pregunta, que tus respuestas sean cortas y claras.** Cuida de tu casa, haz labor, trabaja: si así lo haces, hija amada mía, merecerás poseer lo necesario para poder comer y vestir, serás dichosa y darás gracias al Dador de la Vida de haberte dado los talentos necesarios a la mujer.
- **No te dejes dominar del sueño y de la pereza, no permanezcas demasiado en la cama, a la sombra o al fresco, pues te harás floja y aun libertina, y no podrás vivir con honor y convenientemente.** Las mujeres que se entregan al libertinaje en realidad no son amadas ni apreciadas.
- **Que estes sentada o levantada, andando o trabajando, tus acciones y pensamientos han de ser loables;** cumple con tu deber y así agradaras al Dador de la Vida y a tus padres.



Fotografía: www.osr.org

- **Escucha con cuidado las órdenes que se te den, no respondas mal;** y si no pudieres hacer lo que se te manda sin faltar al honor, excúsate políticamente, pero no mientas y no engañes a nadie, porque el Dador de la Vida te ve.
- **Si oyes llamar a alguno y no acude pronto, apresúrate tú a presentarte y haz lo que se quiera que el hiciese.** Con esto conseguirás ser amada por todos.
- **Si te dan un buen consejo, aprovéchale, no le desprecies para que no pierdas la estimación del que te lo da.** Que tu modo de andar no sea ni demasiado apresurado, ni deshonesto, pues pasarás por una mujer ligera.
- **Se caritativa, no odies ni desprecies a nadie, no seas avara, no interpretes las cosas en mal sentido, no tengas envidia del bien que el Dador de la Vida le concede a otros.**
- **No hagas daño a nadie para que no se te haga,** evita el mal, no sigas las inclinaciones de tu pasión porque podrías engañarte, caer en el vicio y causar tu vergüenza y las de tus parientes.
- **Evita la amistad de los mentirosos, de los perezosos, y de las mujeres de malas costumbres porque ellas te perderían.**
- **Ocúpate de tu casa, no salgas de ella para divertirte,** no pierdas tu tiempo en los mercados, en las plazas y en los baños públicos, pues de este modo se pierde la mujer y se hace viciosa, porque solo se nutre de malos pensamientos. Empléate diligentemente en hilar, en tejer, en coser y en bordar, porque así serás más estimada y tendrás lo necesario para comer y vestirse. No te des al sueño, ni descanses en la sombra, pues la inacción trae consigo la pereza y otros vicios.
- **Cuando un hombre atrevido trate de dirigirte la palabra, no le escuches, no le mires, guarda silencio y no le hagas caso,** si te sigue no le respondas, para que tus palabras no exciten su pasión. Si no le prestas atención dejará de seguirte.



Fotografía: www.osr.org



Fotografía: blogs.va.es



- **No entres sin necesidad en casa ajena, para evitar que de ti se murmure.**

- **Si vas a ver a tus parientes hazles presente tu cariño;** no seas perezosa, toma parte en el trabajo que traigan entre manos, si puedes hacerlo, y no permanezcas mirando a los que lo hacen.

- **Si escoges esposo, ámale, escúchale, respétale, haz con gusto lo que te solicita, no vuelvas la cabeza cuando te hable, y si te dijera alguna cosa desagradable, procura sobreponerte a la pena.**

Si vive de tu dote, no por eso le desprecies. No seas caprichosa, porque ofenderías a tu marido y perderías su cariño. Dile con dulzura lo que creas conveniente, no le dirijas discursos ofensivos delante de los demás, ni aun estando frente a tus hijos, pues tú serás la que cargue con la vergüenza y el desprecio.



- **Si viene alguien a visitar a tu marido, recíbele bien y dale señales de deferencia.** Sé limpia y trabaja en tener bien concertada la casa; sirve el agua de manos a tu marido y haz el pan para la familia. Por donde quiera que vayas ve con mucho recato y mesura, no apresurando el paso ni riéndote con los que encuentres, ni mirando de lado, ni fijando la vista en los que vinieron hacia ti, sino ve tu camino, especialmente si vas acompañada; de esta manera alcanzarás mucha estimación y buen nombre. A los que te saludaren o preguntasen algo, responde cortésmente, porque si callas te tendrán por necia.

- **Si tu marido no se conduce convenientemente,** dale buenos consejos para que lo haga y tenga cuidado de su casa.

- **Vigila cuando se trabaja en tus posesiones y huertos,** procura presenciar la recolección y no descuidar nada.

- **No seas tirana de tu hogar, ayuda a tu marido de sus quehaceres;** de este modo no carecerás de lo necesario y podrás atender la educación de tus hijos.

Una madre que se refleja, o que quiere verse reflejada en sus hijas, no está haciendo bien su papel: yo como madre busco dar las herramientas, busco cada uno de los ingredientes no para dárselos, no para regalárselos, sino para mostrárselos, para que los busquen y puedan crear sus propias recetas. Como mamá voy juntando todas esas plumas en el camino, porque muchas veces no las tuve a la mano, y las entrego para que puedan confeccionarse sus propias alas y puedan volar, con todo el conocimiento, con todo el amor, las pláticas, los regaños, las experiencias que me suceden, no para que repitan mi ejemplo, mi historia, mi vida, sino para que puedan hacer la suya.

Considero que el trabajo de una madre está hecho cuando sus hijos ya no la necesitan. Mamá siempre será mamá gallina y los cobijará bajo sus alas, bajo su falda, bajo su delantal, pero para apapacharlos, para que sepan que

su mamá siempre está ahí, pero creo que el día que tus hijos ya no te requieren, tu trabajo está hecho. No es que te hagan a un lado, sino que es donde puedes ver que ellos empiezan a dar, a juntar, a lograr todos esos ingredientes ya sea para sus hijos - si es que decidieron tenerlos - o simplemente para ser felices, para llevar su vida, para lograr lo que quieran ser. Para mi ese sería el trabajo terminado de una mamá (Ceci Colombo).

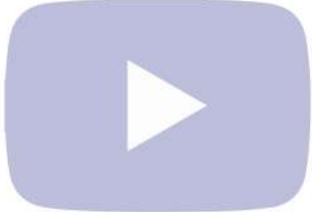
Como nota adicional: estos consejos se conocieron por una recopilación hecha por el sacerdote jesuita Francisco Javier Clavijero, a los escritos de misioneros Motolinía y Fray Bernardino de Sahagún, quienes describieron las costumbres de los habitantes de Tenochtitlán durante la conquista. Quien desee saber más acerca de las joyas de la sabiduría mexicana, les invito a leer Huehuetlatolli o Palabras de los viejos, un delicioso texto compilado por el maestro Miguel León Portilla.



Gracias, amigo lector. Gracias, ZAX.
Gracias, Ceci.



AMyCU

 YouTube



SUSCRÍBETE

¡Tonaticah, Nantli!

A full-page background image showing the silhouettes of a woman and a young child sitting on a sandy beach. They are facing the ocean under a dramatic, cloudy sky at sunset or sunrise. The woman is on the left, and the child is on the right, with their arms raised in a gesture of praise or prayer.

¡Gracias, Mamá!

Juan Carlos Sánchez

📷 jc_santa71

📱 JC SanTa

Blog letras-francas.blogspot.com

Qué gusto saberles leyendo estas líneas, que son escritas con mucha admiración y respeto para esas mujeres que son, fueron y serán mamás por toda la eternidad. Una vez madre, siempre madre.

Les quiero contar, aprovechando las tradiciones de nuestro país, acerca del embarazo y maternidad en el mundo azteca. En efecto, los aztecas o mexicas no fueron la única cultura sobre la faz mesoamericana, pero por cuestiones “**históricas**” son tomados como referencia en libros de texto oficiales y no.

Entre los aztecas, las mujeres embarazadas y los recién nacidos recibían exhaustivos cuidados antes y después del parto, puesto que para esta cultura los niños no venían de París (que no existía), sino del último de los cielos, el décimo tercero, donde permanecían hasta que los dioses colocaban **“una piedra preciosa y una pluma rica, que es la criatura, en el vientre de su madre”**. Por lo tanto, el buen desarrollo del feto dependía fundamentalmente de la voluntad de los dioses, aunque sobre los seres humanos recaía fuertemente la responsabilidad de que todo el proceso culminara satisfactoriamente y, para ello, controlaban el embarazo desde el primer momento: con que existiera la simple sospecha que estaba embarazada, la mujer visitaba a la partera, o *tlatlquiticitl*, para que hiciera el seguimiento del embarazo, tal como debe hacerse siempre en la actualidad. La partera visitaba con frecuencia a la embarazada en su casa, donde la examinaba y orientaba sobre los cuidados que ella misma debía tener, así como sobre la higiene y posterior educación del bebé.

Durante los meses de embarazo, la futura mamá recibía una especie de curso de

cuidados prenatales para aconsejarla sobre la alimentación y otros hábitos que debía observar, como no darse baños demasiado calientes o no cargar peso. También se recomendaba mantener relaciones sexuales hasta el séptimo mes de embarazo, aunque *“templadamente, porque si del todo se abstuviese del acto carnal la criatura saldría enferma y de pocas fuerzas cuando naciese”*. Recordemos que hoy en día, los médicos no prohíben las relaciones sexuales durante el embarazo considerando, por ejemplo, los beneficios que obtiene de esto el canal de parto.

También a partir de ese séptimo mes, la partera realizaba un examen ginecológico para verificar la posición del feto; si advertía alguna anomalía, *“metía en el baño a la moza preñada y le palpaba con las manos el vientre para enderezar la criatura si por ventura estaba mal puesta. Y volvía de una parte a otra”* según escribe **fray Bernardino de Sahagún en su Historia general de las cosas de la Nueva España**. Si la paciente era madre primeriza, la partera buscaba a una vecina o a un pariente femenino que la ayudara en las tareas domésticas más duras, evitando, sobre todo, que la futura madre cargara con pesos excesivos que pudieran malograr el embarazo y recomendándole encarecidamente que *“no tomase pena o enojo, ni recibiese algún espanto, porque no abortase o recibiese daño la criatura”*; no hagas corajes, mana, que el chamaco va a nacer con el labio leporino, dirían algunos.

Cuando faltaba poco para el alumbramiento, la partera se alojaba cuatro o cinco días antes en casa de la embarazada para prepararla, vigilarla y hacer las tareas domésticas. Si era una mujer noble, entonces acudían a su cuidado más de una *tlatlquiticitl* o partera. En los momentos previos al alumbramiento, la partera lavaba a

la mujer, incluido el cabello, limpiaba bien la habitación donde iba a parir y preparaba un baño de vapor en el temazcal –una especie de sauna separada de la casa con techos bajos–, con una leña especial, que no desprendía humo, y plantas aromáticas para que la embarazada se relajara mientras la partera le practicaba masajes que le permitían comprobar el estado del feto. Cuando los dolores del parto arreciaban, le hacía beber infusiones preparadas con cioapatli, una hierba *“que tenía la virtud de impeler o rempujar hacia fuera a la criatura”*. Si a pesar de ello la mujer seguía con dolores y no dilataba, *“dábanla medio dedo de la cola del animal que se llama **tlacuatzin** - sí, tlacuache -. Con esto paría fácilmente”*.

Para dar a luz, las mujeres se ponían en cuclillas y la partera se colocaba detrás, sujetándolas, para que la gravedad favoreciera la expulsión del feto y minimizara los esfuerzos de madre e hijo. **Fray Bernardino de Sahagún** comentaba sorprendido, que las mujeres indígenas parían con menos esfuerzo y dolor que las españolas y tras el parto quedaban tan bien que enseguida volvían a concebir. ¡Qué cuarentena ni qué nada!

La partera recibía al bebé con dulces palabras y, a continuación, se atendía a la higiene de la madre y el recién nacido. A la primera se la llevaba de nuevo “a bañarse” al temazcal para que sudara y eliminara las toxinas; además, con las resinas y las plantas aromáticas conseguían que se relajara, lo que favorecía la subida de la leche. Al bebé lo envolvían en un lienzo de algodón limpio y lo lavaban con agua fría para que la diosa de las aguas *“limpiara su corazón y le hiciera bueno y limpio”*. Ya ven, fueron niños fuertes, sanos, de jade y bronce. Tras el alumbramiento, la partera permanecía en el domicilio de la feliz madre tres o cuatro días más para cuidarla y vigilar la subida de la leche y su calidad. Éste era un asunto de suma importancia porque el destete no se producía hasta los dos años o más; por otra parte, los aztecas carecían de animales con cuya leche pudieran sustituir la leche materna. También, durante esos días, debían prepararse una serie de ritos con la placenta que se enterraba



en un rincón de la casa, y con el cordón umbilical, que se había puesto a secar tras el parto. *Si el recién nacido era un niño, el cordón umbilical se entregaba a un guerrero para que lo enterrara en territorio enemigo o en el campo de batalla; con esto se pretendía infundir fuerza y valor al futuro guerrero, ya que el principal destino de los varones aztecas era la guerra, en expansión y conquista.*

En los huehuetlatollis o libros de consejos, una especie de manuales donde se recopilaban dichos, discursos o consejos que los aztecas pronunciaban en los momentos más importantes de sus vidas, se recogen las palabras de bienvenida que la comadrona y los abuelos dirigían al niño recién nacido: ***“Tu oficio y facultad es la guerra; tu oficio es dar a beber al sol con***



sangre de tus enemigos y dar de comer a la tierra - que se llama Tlaltecútlī - **con los cuerpos de tus enemigos**". Si el recién nacido era una niña, el cordón umbilical se enterraba junto al fuego del hogar para que fuera una buena esposa y madre, aconsejándole que estuviera *"dentro de la casa como el corazón dentro del cuerpo"*.

La imposición del nombre era otro rito muy importante en la sociedad azteca. El padre notificaba a los sacerdotes el día y la hora del nacimiento, y éstos consultaban en el libro de los destinos o Tonalamatl el nombre más adecuado y la fecha propicia para ponérselo, y de esta manera *"pronosticábanle su ventura, buena o mala, según la calidad del signo en que había nacido"*. Los aztecas consideraban que los últimos cinco días del año eran de mal agüero; por eso a los que

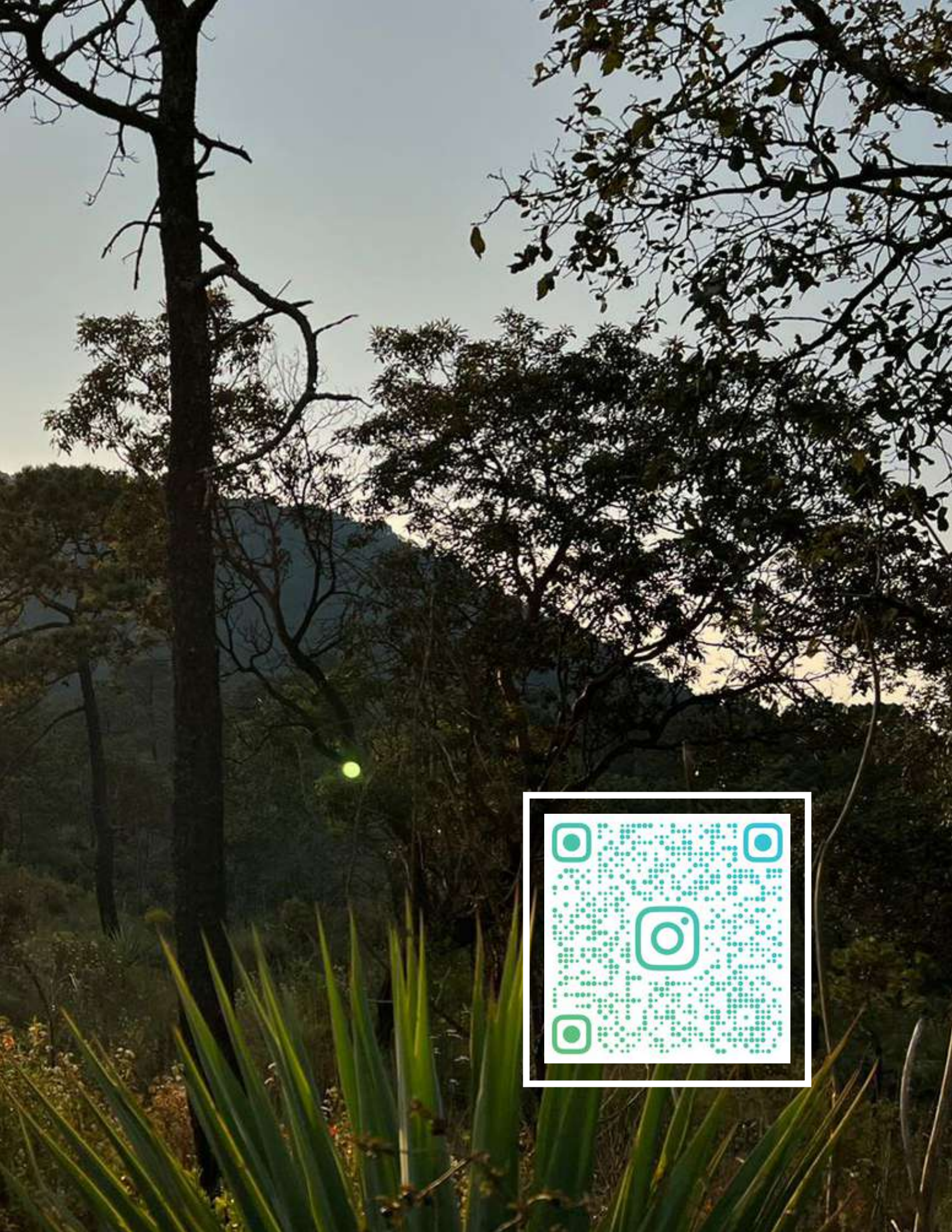
nacían durante esos días intentaban no ponerles nombre hasta que hubieran pasado, para que no tuvieran una vida desafortunada.

Como es de entenderse, a pesar de las precauciones y los cuidados exhaustivos durante todo el embarazo, existía la posibilidad de que éste no evolucionara bien o de que, durante el parto, surgieran complicaciones para la madre o el bebé. Si se detectaba que el feto estaba muerto, *"la partera, con una navaja de piedra que se llama itztli, corta el cuerpo muerto dentro de la madre y a pedazos le saca. Con esto libran a la madre de la muerte"*. Para esta operación se necesitaba el consentimiento de los padres de la paciente; si éstos no lo daban o a pesar de todos los esfuerzos la madre moría durante el parto, era considerada como una **Cihuateteo**, equiparada a una guerrera muerta en el campo de batalla, por lo que se la enterraba en un templo especial durante el atardecer y su alma viajaba a la casa del sol por ser una mujer valiente. En cuanto a los bebés muertos en el parto, los aztecas creían que sus almas viajaban a un lugar llamado **Chichiualcuauhco**, donde un árbol nodriza los amamantaba con su leche hasta que los dioses los enviaban de nuevo a otro vientre materno.

El amor de estas madres aztecas u olmecas o rarámuri o chinantecas o de donde sean, persiste de generación en generación y llega a nosotros aumentado, lleno de amor, de ternura y de sacrificio. Ay de aquel que no procura a su madre, que solamente la recuerda el diez de mayo, que no está cerca ni lejos. Madre sólo hay una, y madre es la que vamos a valer si no le damos nuestro amor todos los días de nuestra vida, que es de ella. Mamá es mamá las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana y los trescientos sesenta y cinco días del año. Si aún tienes a Mamá, no te olvides de ella. Si ya no la tienes, no te olvides de ella que ella nunca se olvidará de ti.

Gracias, apreciable lector. Gracias, ZAX. **Gracias, Mamá.**







Cascada de Cuasarare y lago Arareco



El pueblo mágico de Creel en Chihuahua se ha convertido en una importante localidad por su cercanía a diversos atractivos turísticos de la sierra Tarahumara, y es aquí en Creel en donde te recomiendo instalarte para que puedas desplazarte de manera cómoda a los diferentes sitios de interés como son la barranca del cobre, la cascada de Basaseachi, la cascada de Cuasárare, el lago Arareco, disfrutes de estas visitas y muchas actividades más.

Hoy les hablaré de la cascada de Cuasárare y el lago Arareco, empezaré por decirles que el pueblo de Creel por su altitud presenta crudos inviernos, pudiendo alcanzar temperaturas de hasta -15°C. El día de nuestra salida no nos tocó ese clima helado, aunque lo deseábamos por lo bello que se torna el paisaje cuando hay nevada, pero no por eso dejamos de salir bien abrigado para dirigirnos al lago Arareco y a la cascada Cuasárare. El camino a dichos lugares se encuentra flanqueado por un nutrido bosque de pinos, además nos presenta en el recorrido diferentes figuras de roca esculpidas por la naturaleza dándonos la pauta para echar a volar la imaginación y encontrarles interesantes formas de animales.

A 5 kilómetros de Creel en el pueblo San Ignacio de Arareco, se ubica el lago con el mismo nombre, este, tiene una longitud de tres kilómetros en forma de U de belleza incomparable, la caminata por sus alrededores resulta muy placentera por sus paisajes y el aire puro que ahí se respira; es común encontrarse a nativos tarahumaras vendiendo sus productos artesanales, si les compras no les regatees en el precio, son gente sumamente humilde que así se gana la vida y lo poco que les puedas comprar es de gran ayuda para ellos y sus familias.

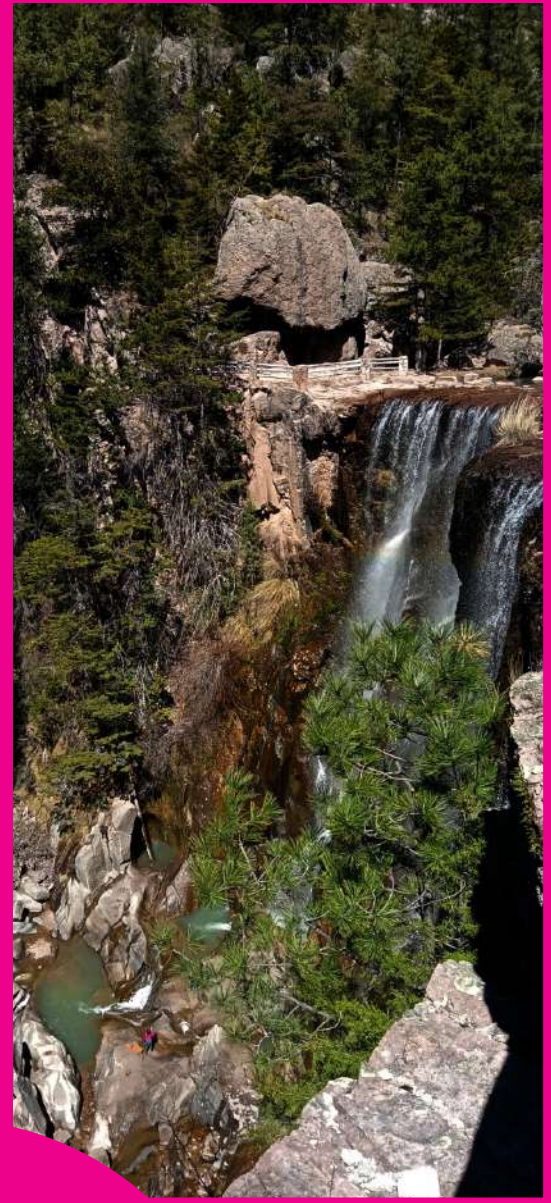
Continuando con nuestro camino nos dirigimos a la cascada Cuasárare, esta se encuentra a 25 kilómetros de Creel. Para llegar a ella el autobús salió del camino pavimentado para tomar una carretera de terracería e internarnos aún más en el bosque hasta llegar a un valle en donde se estacionó el autobús. Este valle cuenta con sanitarios, cabe señalar que al circular por el camino de terracería nos recibieron dos niños como de unos trece años y empezaron a correr al lado del autobús trepando y saltando rocas, atravesando pequeños arroyos y sorteando cuanto obstáculo se les presentaba al frente, lo sorprendente de esto fue que corrían con sus característicos huaraches de correa. Al llegar al valle los niños ya estaban ahí esperando la llegada de los autobuses, esto lo hacen con el fin de recibir alguna moneda de parte de los visitantes.



Para llegar a la cascada hay que realizar una caminata cuesta arriba de unos dos kilómetros, es recomendable llevar agua y un bastón de apoyo.

Al iniciar la caminata por una vereda encontramos puestos en donde te ofrecen artesanías, ropa típica, antojitos y bebidas.

El camino está rodeado también de pinos que conforme avanzamos van dejando ver paisajes cada vez más extraordinarios, que no se comparan con la belleza de la cascada y su imponente caída de agua de 30 metros, la cascada puede ser admirada desde dos perspectivas, ya sea desde un bien ubicado mirador o bajando los 280 escalones que la conforman. De tonalidad cobriza esta cascada es considerada una de las más bonitas de México y es alimentada por el cauce del arroyo del mismo nombre, aun cuando lleva agua todo el año, la mejor temporada para admirarla es de julio a septiembre, cuando el caudal tiene la mayor cantidad de agua.







¿Qué leer?

Contraverano

Mijail Lamas

**En soledad he aprendido a lidiar con la ceniza
que han dejado los veranos.
De noche he aprendido a no dejar que mis palabras
se consuman por el fuego.**

**Por este oficio de sombra
Puedo soportar esta ciudad que llevo a cuestas.**

Mijail nace en Culiacán y por una casualidad de la vida que sinceramente está en desconocimiento de su servidora tuvo que migrar a otros puntos de la república, incluso entiendo que varios de ellos, convirtiéndose así, en uno más de aquellos que tenemos que identificar un territorio con costumbres y personas extrañas, como un hogar, en Contraverano, Mijail explora temas como la familia, la soledad, el exilio, que nos permiten sentir la emotividad de sus letras, por lo que nos transmite con gran dominio la nostalgia de aquellos recuerdos que en ocasiones no puedes eliminar o quizá de aquellos, que tienes que encontrar como preservar.

Sin duda alguna entre desiertos, sobras, intromisiones, el recuerdo y el fuego podrás reconocer sentimientos y emociones que no será posible expresar y que te garantizo que tendrás que ver al vacío por un instante para intentar paladear aquello que dice, pero que de manera directa no se puede identificar, permitiendo así, que puedas deleitar tú corazón.

Si gustas saber mas sobre Mijail recuerda que puedes leer la entrevista que nos brindó en noviembre del año pasado y también puedes ver la entrevista en nuestro canal de YouTube, para que disfrutes mucho más sobre su criterio y su proceso de creación poética.

Contraverano

Mijail Lamas



Fondo Editorial Tierra Adentro



¿Qué ver?

Succession

Plataforma: HBO Max



Suspense, intriga, traiciones, juegos de poder y dinero.

Si estas buscando una serie que sea ágil y sencilla, pero al mismo tiempo intensa y llena de drama, estoy segura que esta serie te encantará, todo en la historia gira alrededor de quien tiene la dirección de uno de los conglomerados internacionales de medios más importantes y poderosos en Estados Unidos, (uno de esos que tiene el poder de influenciar incluso hasta quien se postula como candidato presidencial, pero claro está que esto solo pasa en series y películas, pero bueno volvamos a lo nuestro), el punto medular esta entonces en quien será el elegido para dirigir esta empresa y gozar del poder que esto conlleva, en esta serie descubrirás vicios, miedos y ambiciones de los personajes y es que a muchos de ellos no les interesa tener el poder, hasta que este se vuelve una opción y entonces sus pasiones cambian de posición, lo que hace que se creen nuevas alianzas, pero, ¿Qué pasa cuando una alianza es contraria al objetivo de poder? Así es, es una alianza que debe destruirse, aunque el otro dentro del convenio lo desconozca, pero hay que ser prudentes y estratégicos, como bien imaginarás llega un momento en el que ya no se sabe quién esta con quien, quien traicionará a quien y quien a pesar de decir que no tiene interés alguno en la sucesión, culmina por dejarse seducir ante el coqueteo de dirigir este conglomerado.

Otra de las cualidades que también me gustaron mucho de la serie es que deja ver la opulencia a todo su esplendor, desconozco si alguien a esa escala económica viva de esta forma o si viva con mayor o menor rimbombancia, pero si te gustan los autos y las casas hermosas y quizá imaginar cómo serán esos excesos cotidianos para ciertos extractos económicos altos, esta sería genial, yo en lo personal lo he disfrutado mucho, más porque me encantan los autos.

Ahora la serie está compuesta por 4 temporadas, que te dejarán ir conociendo a los diferentes personajes y todas las traiciones que se pueden esperar, ahorita ya está disponible completa la cuarta temporada que es la última, para serles sincera no he visto el último episodio, quería primero escribir esto para evitar revelarles algo comprometedor y mejor dejar que ustedes puedan disfrutar de verla, lo que sí puedo decirles es que todas las temporadas hacen cambios que uno no espera, por ende esta última temporada hace un cambio inesperado, algo que realmente para mí fue muy muy sorpresivo y que claro esta ha permitido despertar los demonios de algunos personajes, porque no debemos olvidar que el poder, la crisis y el dinero tienen la capacidad de sacar nuestra esencia más profunda, así que les garantizo que esta serie les permitirá disfrutar de diferentes matices de cada una de los personajes de una forma simplemente genial.





¿Qué hacer?

MAYO 2023



Sofía Ortiz González

📷 fisiosof

👤 Sofía González



Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández

Del 3 de mayo al 31 de mayo

Palacio de Bellas Artes, Sala Principal, CDMX
Desde \$330 hasta \$1300

Si gustas del arte reflejado en baile, este hermoso evento es para ti. La bailarina y coreógrafa Amalia Hernández tiene un concepto renovador y espectacular de las tradiciones y la danza de México. ¡Anímate y compra tus boleto!



Querida: Una Llamativa Celebración de Juan Gabriel

Del 4 al 14 de mayo

CDMX
Desde \$392

Juan Gabriel ha sido uno de los artistas que mas ha marcado la historia musical mexicana, este gran homenaje te hara sentir muchas emociones ya que contiene todas las canciones de este gran artista.



Corriendo a toda madre 2023

7 de mayo

Paseo de la Reforma, CDMX
Desde \$500 hasta \$1000

5 KM Y 10 KM Individual Femenil
10 KM en Parejas Femenil
10 KM en Parejas Mixto
10 KM en Relevos Femenil

Celebrando el mes de la mama, participa y vive la experiencia corriendo esta gran carrera en la CDMX, una carrera genial en la que puedes correr individualmente, en pareja o mixta, insíbete, actívale y diviértete mucho.



TECATE EMBLEMA

13 Y 14 MAYO
AUTÓDROMO HERMANOS RODRIGUEZ

VIERNES 13 DE MAYO
BACKSTREET BOYS · THE KID LAROI
DIPLO · CARLY RAE JEPSEN · DANNA PAOLA · CHVRCHES
TONES & I · DANNY OCEAN · LITTLE SIMZ · YUNG BAE
 BRATTY · FATIMA PINTO · KAIA LANA
 LOS RUMBEROS · MOORE KISMET · WIPLASH

SÁBADO 14 DE MAYO
GWEN STEFANI · KALI UCHIS
SEBASTIAN YATRA · MORAT · KENIA OS
GALANTIS · OLIVER TREE · SECH
 PAULA CENDEJAS · MARIAH ANGELIQ · FUEGO
 CAMI · CHUCHO RIVAS · FUEL FANDANGO · MAW BB ALL STARS

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx) | **OCCS2**

Tecate Emblema

13 y 14 de mayo

Autódromo Hermanos Rodríguez, CDMX

Desde \$3600

Vive la experiencia de uno de los festivales más esperados de México y disfruta estos días con artistas y música internacional como Robbie Williams, Enrique Iglesias, The Chainsmokers, Kygo, One Republic, Black Eyed Peas, Moenia y muchos más!



FERIA DEL MUNDO

Artes, artesanías, gastronomía.

20 y 21 de mayo

Centro histórico, CDMX

Entrada sin costo

11:00 am- 20:00 pm

Evento en el que encontraras artesanías, muestras culturales y gastronomía. Participando mas de 30 países entre ellos Chile, Argentina, Ecuador, Canada, España, Francia, Italia, Rusia, Tunes, Argelia, entre otros. Animate a descubrir tradiciones y culturas de diferentes países.



Emilia

21 de mayo

Teatro del Centro Cultural Helénico, CDMX

Desde \$360 hasta \$505

Esta es la historia de Emilia Bassano, la primera poeta de la lengua inglesa. Existen rumores de que ella es "La dama oscura" de los sonetos de Shakespeare. Obra que tiene como tiempo el siglo XVII y el año 2023. Emilia cuenta de una manera divertida y atrevida, la historia de mujeres a lo largo del tiempo. Si quieres divertirte, entretenerte y ver una obra universal y actual, es para ti.



PANQUE DE MANZANA





Por: Zaci

Necesitamos:

- 2 tazas de harina;
- 2 cucharadas de royal;
- 1 pizca de sal;
- 200 gramos de mantequilla;
- 200 gramos de azúcar;
- 5 huevos;
- 1 taza manzana rayada;
- 1 limón (jugo y rayadura). El jugo es para que no oxide la manzana;
- 100 gramos de pasas;
- 100 gramos de nuez;
- 1 cucharada canela molida.

Raya la manzana y agrega el jugo de limón con la finalidad de que no se oxide y resérvalo. Acrema la mantequilla con el azúcar, incorpora uno por uno los huevos sin dejar de batir, después agrega la harina, la canela, el royal, la pizca de sal, las pasas y las nueces. Ahora vierte todo en un molde para hornear previamente enharinado y engrasado (si es que no es de teflón) y mételo al horno precalentado por aproximadamente 30 minutos a 180°C.

NOTES

¡Zacitip!

- Cuando yo estude repostería, la maestra nos decía que la mejor forma de acremar era con nuestras manitas y que además eso le daba un sabor más rico, pero la verdad a veces eso lleva más tiempo, así que creo que no pasa nada al usar la batidora;
- Te recomiendo que ocupes manzanas tipo *wealthy*. En los mercados las encuentras, son jugosas y quedan super bien para el panque, ya que las otras son muy secas. El nombre que menciono es como referencia para que sepas más o menos cuales son;
- Las pasas y las nueces, es importante que antes de añadirlas a la mezcla las enharinemos. En una bolsa agregamos un poco de harina, las pasas y las nueces, agitamos la bolsa hasta que se encuentren cubiertas y ahora si están listas para incorporar a la mezcla;
- Una pizca de sal es aproximadamente medio gramo. Es lo que alcanzas a agarrar con la yema de tus dedos pulgar e índice;
- Recuerda que el tiempo de horneado y temperatura es dependiendo de la potencia del horno;
- Te recomiendo cuidar el panque a través de la ventanita y cuando comience a esponjar, puedes introducir un palillo de brocheta o cuchillo, si sale limpio es momento de apagar.



Calendario astronómico



Luna llena, Luna de flores
5 de mayo

Eclipse penumbral de luna
5 de mayo

Lluvia de estrellas Acuáridas
5-6 de mayo



PODCAST

Sopa de letras

Día internacional del bombero

Sofía Ortiz González

© fisiosof

📧 Sofía González

Por motivo del día internacional del bombero, hicimos la sopa de letras con palabras relacionadas a esta gran profesión.

c	a	p	u	c	h	a	r	p	h	o	f	h	n	c	a	q	p	v	t	x
s	g	b	x	e	o	l	n	c	i	t	i	r	a	n	t	e	s	b	z	l
w	q	l	a	g	u	a	v	d	t	v	h	c	o	q	w	ñ	c	t	p	a
v	y	w	y	x	n	y	n	i	j	q	g	u	a	n	t	e	s	ñ	s	r
x	u	b	e	c	w	e	f	y	q	c	b	y	j	s	y	n	t	i	p	e
b	y	i	x	z	c	b	o	m	b	e	r	o	t	e	c	y	a	k	a	n
t	u	c	t	n	q	t	a	g	a	b	t	i	v	p	l	o	l	z	o	a
p	t	v	i	e	u	v	x	w	p	n	a	b	m	y	e	ñ	a	o	x	y
ñ	p	s	n	d	f	u	e	g	o	v	g	d	y	w	y	v	p	i	j	t
l	a	o	t	f	m	p	l	x	y	h	y	u	o	p	d	a	j	d	m	p
g	c	f	o	v	t	a	n	e	y	x	t	o	e	e	n	p	p	n	h	v
r	v	y	r	o	h	h	i	d	r	a	n	t	e	r	m	s	p	e	l	n
x	j	u	n	c	a	l	y	o	i	m	t	l	p	p	a	i	s	c	ñ	d
f	r	w	a	y	g	n	l	l	a	m	a	s	l	m	y	h	c	n	v	z
o	p	h	t	a	m	b	o	a	r	e	n	e	r	o	i	c	o	i	b	x

- CAPUCHA
- GAS
- AGUA
- EXTINTOR
- FUEGO

- INCENDIO
- TIRANTES
- BOMBERO
- MANGUERA

- HIDRANTE
- LLAMAS
- CASCO
- GUANTES

- PALA
- CHISPA
- ARENA
- HACHA
- TAMBO ARENERO





Agua Oscura

Carmen buollosa

Poeta, dramaturga, novelista y ensayista mexicana.



Es hablar de la llanura que se quiebra en la noche,
interminablemente oscura,
que se desborda al horizonte, silenciosa y sin límite.

El círculo roto, el murmullo que desatendido se multiplica,
se convierte en un ejército con mil frentes,
sonido inacabable, incompreensión inacabable
(es tu olor la firmeza única, la única sobrevivencia del sabor del día)

Tengo abiertas las manos para tocar la caída de agua oscura
que en múltiples texturas se desenmaraña

He abierto conscientemente las manos: nada me detiene, nada detengo.

En esta limpia fluidez tumultuosa perdí el modo de jugar la ronda:

En este movimiento he dejado el último resquicio virgen al movimiento,
el último e infinito resguardo.

Ya nada me distingue del mundo.

-Sí, tú eres la firmeza única, el momento cierto que me espera
a un lado de la noche para abordarme, pero eres el único eco capaz
de nombrar lo que ejerce la oscuridad sobre la llanura-

Ya nada me distingue del mundo porque nada detengo.

Pero (sopla lento el viento) cada partícula de polvo, cada gota de agua
que viene en el viento, un instante antes de entrar en mí se detiene.

Nada me distingue del mundo, es cierto, pero nada me traspasa.

Todo, justo un instante antes de perforarme, me señala, me sostiene, me demarca.

