



# ZAXX Magazine

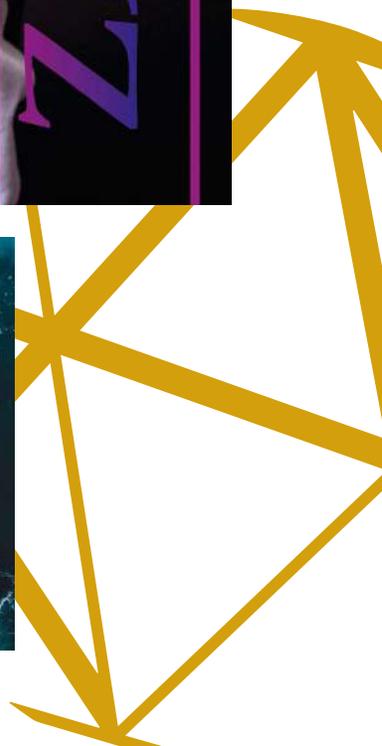
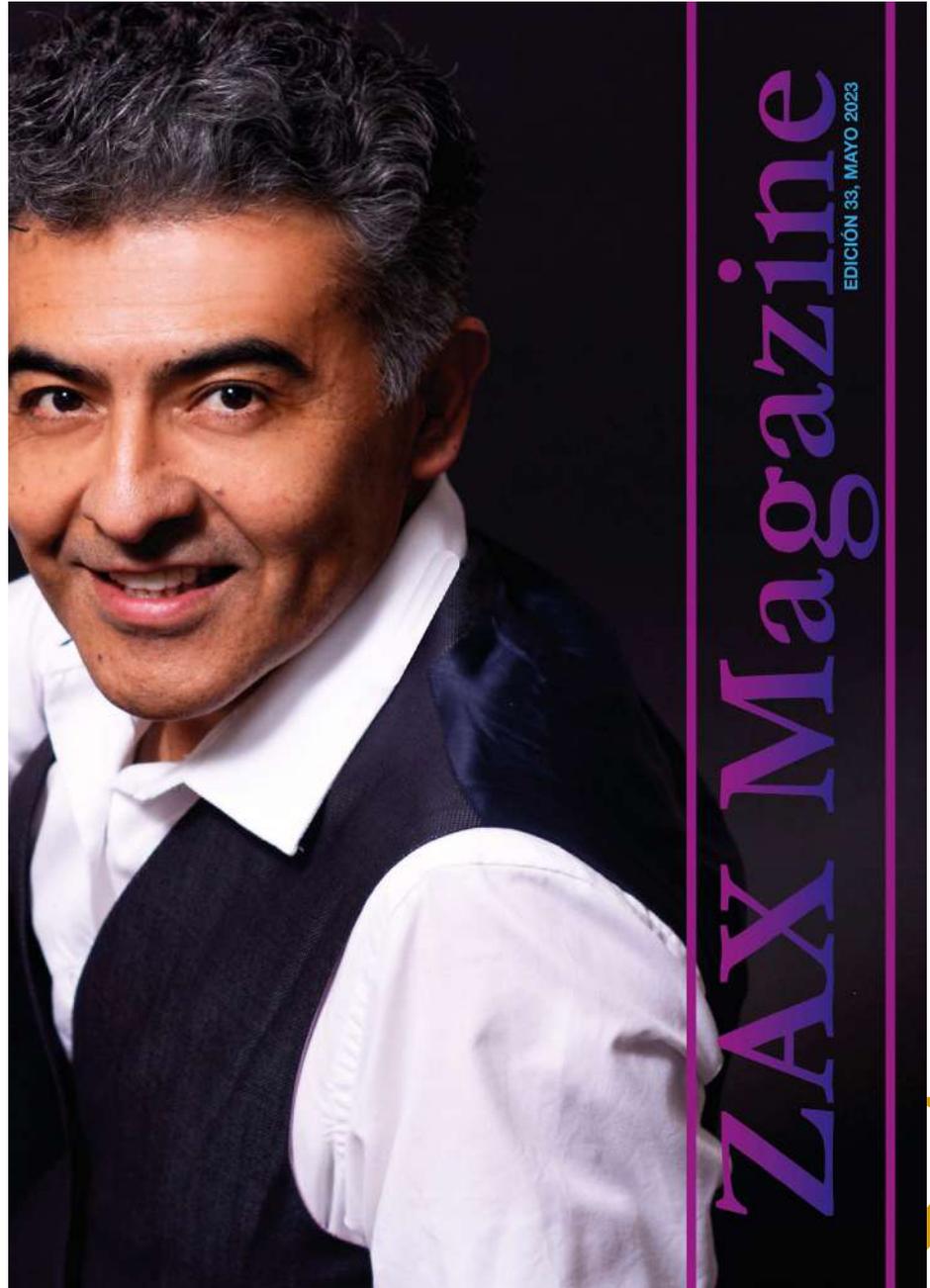
EDICIÓN 34, JUNIO 2023



# Portada y Contraportada

Banda: **Japónica**

# Edición anterior



# Contenido

## APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia



16

Infierno

18

Spiridon Louis "Spyros"

22

El cabello

24

Los pequeños detalles

## ENTREVISTA



## REPORTAJE



62

Feliz

## ZAX EXPLORE



## DIVERSIDAD

80

¿Qué leer?

82

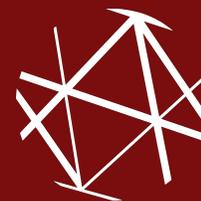
¿Qué ver?

84

¿Qué hacer?

88

Masa básica



**ZAX**  
MAGAZINE

### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

J. Rogelio Sandoval

roysan80

José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Sánchez

jc\_santa71

Patricia Escobedo

paty\_escobedo  
El espacio de Miss Paty

Sofía Ortíz González

fisiosof

Sofía González

Zaci

Amycu

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

## SUMARIO



92

Sopa de letras

94

...28 de junio

# Carta editorial

El trabajo arduo y la determinación siempre nos permite sembrar y construir aquello que nos apasiona, porque cuando las cosas fluyen y se alinean, su crecimiento dependerá de la calidad de las raíces que hemos construido, esta es la moraleja que nos comparte Erick Morelos de la banda Japónica, quienes últimamente comenzaron a disfrutar de algunos frutos, pero como Erick lo aclara en nuestra entrevista, estos son resultado de muchos años de dedicación, esfuerzo y trabajo.

Hablando de pasión, no cabe duda alguna que los deportistas son expertos en esta área pero qué pasa cuando por seguir su pasión se ven vulnerables a sufrir abusos, este es el tema que abordamos en la recomendación de cine de este mes, y aparte de esta historia deportiva, Zaci nos platica sobre Spiridon una historia que no se pueden perder, además Zaci nos habla sobre el cabello y el impacto que ha tenido a lo largo de nuestra historia humana.

Hablando sobre nuestra historia humana, no cabe duda que hemos creado grandes cosas y descubierto cómo superar grandes retos transformando nuestro entorno, pero ¿qué pasa con las afectaciones que tiene la rueda de nuestra civilización sobre el planeta? Actualmente estamos enfrentando una extensión masiva y lo más preocupante es la rapidez en la que está ocurriendo, pero, si la hemos propiciado nosotros, también podemos frenarla.

Pero si se trata de viajar no es tiempo de frenar, al contrario es momento de acelerar porque Rogelio nos llevó hasta la presa del llano y tendremos mucho para disfrutar.

Ya que estamos disfrutando, porque no hacemos una lista de aquellas cosas que más nos complacen para que podamos verificar que en verdad las estamos propiciando en nuestras vidas como lo propone la profesora Patricia.

Además esta lista nos puede servir como preámbulo al análisis que nos propone Juan Carlos sobre qué nos hace felices y recordar aquellos momentos en la infancia que tanto valían la pena, además nos comparte un relato muy interesante, que mejor no les cuento, léanlo y verán que es una historia peculiar.

Esto y mucho más podrán encontrar en la edición de junio, que gracias a Cecilia y su gran labor de edición ustedes podrán disfrutar de un producto agradable, por mi parte es todo hasta aquí, espero que la disfrutan tanto, como yo disfruto el proceso, nos leemos en julio.

**Alejandra Gil**

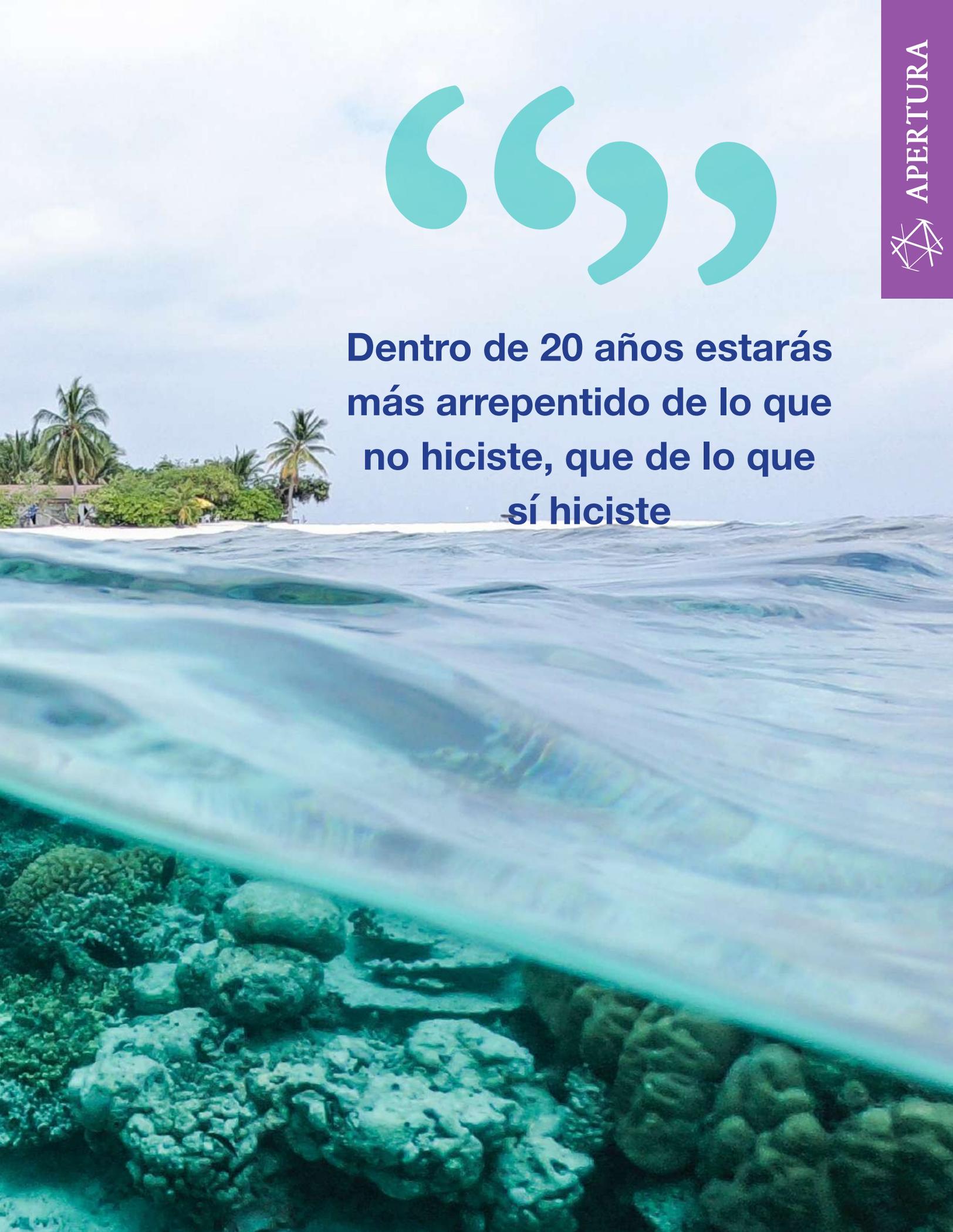
Directora Editorial de Zax Magazine





“”

**Dentro de 20 años estarás  
más arrepentido de lo que  
no hiciste, que de lo que  
sí hiciste**



# Estrenos del séptimo arte

Sofía Ortíz González

© fisiosof

📍 Sofía González



## TRANSFORMERS RISE OF THE BEASTS

**Estreno**  
**En cines 8 de junio**

**Director**  
Steven Caple Jr

### Actores

Peter Cullen, Anthony Ramos, Pete Davidson, Liza Koshy, Ron Perlman, Tobe Nwigwe, Michelle Yeoh, Dominique Fishback, Peter Dinklage, Cristo Fernandez, David Sobolov, Lauren Vélez, Mj Rodríguez, John DiMaggio, Frank Marrs, Tongayi Chirisa, Domenic Di Rosa, Colman Domingo, Dean Scott Vázquez.

### Sinopsis:

La nueva entrega de la saga de Transformers llega en junio con el nombre el despertar de las bestias, en esta película se muestran los maximales parecidos a gorilas sin embargo como en casi todas las historias hay un villano, prepárate para vivir la séptima película de la franquicia Transformers.



## FLASH

**Estreno:**  
**En cines 15 de junio**

**Director**  
Andrés Muschietti

### Actores

Ezra Miller, Michael Keaton, Ben Affleck, Sasha Calle, Kiersey Clemons, Michael Shannon, Maribel Verdú, Saoirse- Mónica Jackson, Antje Traue.

### Sinopsis:

Barry usa sus poderes para viajar en el tiempo queriendo cambiar el pasado sin embargo se da cuenta que al hacer eso, hay sucesos que alteraran el futuro y se encuentra en un tiempo en el que no existen los súper héroes, descubre que pasara con esta entretenida y divertida historia.

# Estrenos del sptimo arte



## ELEMENTOS

**Estreno:**  
En cines 22 de junio

---

**Director**  
Peter Sohn

**Actores**

Leah Lewis, Mamoudou Athie, Catherine O'Hara, Joe Parra, Wendi Mc Lendon, Sheila Vosough, Matthew Yang King, Ronnie del Carmen, Mason Wertheimer, Polo Ripple.

---

**Sinopsis:**

Película que se torna en una ciudad que se integra por los cuatro elementos, fuego, agua, tierra y aire, en donde surge la química entre dos integrantes de elementos diferentes, si te gustan las películas infantiles y emocionantes esta nueva película de Pixar es para ti.



## INDIANA JONES

**Estreno:**  
En cines 29 de junio

---

**Director**  
James Mangold

**Actores**

Harrison Ford, Mads Mikkelsen, Phoebe Waller-Bridge, Boyd Holbrook, Shaunette Renée Wilson.

---

**Sinopsis:**

Quinta edición de la saga Indiana Jones, llena de adrenalina y acción, una película que te hará recordar y vivir los inicios de esta maravillosa saga.

Zaxpedia

# Atelofobia

Fobia a la imperfección

**Es** una realidad que la exigencia a la que estamos impuestos esta de manera constante en crecimiento, esto ha producido cierto agobio en todos, puesto que, es indispensable ser cada vez mejores, más productivos, más eficientes, más dinámicos, más estructurados, además de un largo etcétera, pero la palabra de hoy va un límite más allá de esta sensación de presión por querer lograr y desempeñar más de lo que estamos haciendo, porque al ser una fobia ira acompañado de un miedo y pánico irracional desproporcionado, por lo que, la gestión de la atelofobia requerirá de atención y acompañamiento especiales.

### **Características:**

- Es subjetivo puesto que la clasificación e identificación de que es “perfecto” dependerá de la persona que evalúa el resultado;
- Puede provocar síntomas físicos como taquicardias, hiperventilación, temblores, náuseas, vomito, sudores fríos;
- Afecta de manera la autoestima y sensación de control de la persona afectada;
- Puede producir aislamiento puesto que, el perfeccionismo no solo es buscado en el ámbito profesional, sino también en las relaciones personales ya sea en el desempeño de la persona que sufre atelofobia, como lo que pedirá en regreso de aquellos con quienes se relaciona;
- Puede aislarse y dejar de intentar cosas nuevas, ya que intentará evitar actividades que le “dejen al descubierto su imperfección”;
- La persona puede tener una conducta depresiva, irritable u hostil;
- Dada la expectativa de perfección también puede producir problemas alimenticios, afectando la calidad de vida y la salud;
- Cabe destacar que los síntomas pueden variar y ser diferentes en cada persona, por lo que ayuda profesional puede ayudar en el reconocimiento de la situación;

### **Origen y diagnóstico**

Como es regular con nuestras condiciones psicológicas, el inicio de esta fobia surge en la infancia, es frecuente que la persona que vive con atelofobia provenga de una infancia en la que fue criado de una forma rígida, restrictiva y exigente, lo que le hizo aprender que tenía que hacer grandes esfuerzos y llegar técnicamente al perfeccionismo para poder recibir aprecio y aceptación.

A pesar de poder identificar de donde proviene, su diagnóstico puede ser no tan simple, puesto que, no solemos poner mucha atención en nuestras necesidades psicológicas, además en ocasiones puede ser confundido con facilidad con otros como el perfeccionismo o con Trastornos Obsesivo-Compulsivo, por lo que se dificulta su tratamiento.

Es importante comprender que al ser la fuente de la fobia una percepción subjetiva los síntomas podrían aparecer en cualquier momento y dificultar por ende las actividades y relaciones de la persona que tiene que vivir con atelofobia, entonces, es importante contar con ayuda profesional para acompañar a la persona en el proceso y además, comprender lo importante de nuestra salud mental y no pensar que ignorar el problema o hacer esfuerzos aislados van a solucionar una fobia.



# Tu lista de amor

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán

 @paty\_escobedo67

 paty\_escobedo

 El espacio de Miss Paty

 Patricia Escobedo Guzmán

**Hoy** decidí escribir una lista de cosas, momentos y situaciones que no tienen ningún costo, pero sí un valor inconmensurable.

¿Estás listo? Te aseguro que este listado de Amor tendrá muchos elementos que también a ti te han tocado el corazón:

- Un atardecer que alborota de colores el cielo;
- Tocar con tus pies la arena y mojarte los pies en el mar;
- Que te dé el sol en la espalda y calentarte de a poquito;
- Las preciosas noches de verano;
- Participar de una sobremesa con tus personas favoritas platicando de todo y nada;
- Recibir un mensaje que diga: ¡Tengo muchas ganas de verte!;
- Recibir un abrazo prolongado de corazón a corazón de alguna persona entrañable;
- Que te digan te quiero, así, sin más ni más;
- Escuchar un buen chiste y llorar de risa sin proponértelo;
- Ver una puesta de Sol, una noche estrellada o una estrella fugaz y disfrutarlas al máximo;
- Compartir con amigos que saben escucharte;
- Ir a casa de los abuelos y disfrutar de esas albóndigas que sólo tu abuelita sabe cocinar;
- Sentarte con tu bebida favorita y un buen libro y pasar una tarde tranquila;
- Compartir con tus amigos de tu familia añadida y comenzar a coincidir de nuevo en historias, anécdotas y sueños comunes en amor;
- Coincidir con personas que hacen brillar a los demás;
- Compartir una tarde de cine con tus hijos, comiendo palomitas, disfrutando la película, las butacas reclinables y por supuesto, la compañía;
- Caminar por las calles de un pueblito mágico y disfrutar el paisaje, su gente y su gastronomía con la mirada de un niño que se sorprende y disfruta cada tramo del camino;
- Aprender algo nuevo y divertirse con el resultado;
- Tener una excelente conexión con las personas de tu entorno;
- Ser muy feliz y darte cuenta de que no necesitas tanto para estar bien.

En fin, esta lista puede ser tan infinita y feliz como tú la quieras hacer; seguro al leerla, se te ocurrieron tus propias probabilidades de cosas por enlistar; así, que te invito a que lo hagas y disfrutes realizando tu lista de Amor.

*¡No te vas a arrepentir!*





**CÉSAR PERRÍN PRESENTA**

# INFIERNO

DE MAURICIO PICHARDO

DEL DIRECTOR Y ACTOR DE “LA DAMA DE NEGRO” Y “ESQUIZOFRENIA”

**RAFAEL PERRÍN**



**Dramaturgia:** Mauricio Pichardo

**Dirección:** Rafael Perrín

**Elenco:** Rafael Perrín, Ruy Senderos, Emmanuel Okaury, Alessandra Goñi, Ernesto Godoy, Miranda Norman, Ricardo Morel, Damián Martínez y César Perrín.

**Horario:** viernes 20:30

Sábado 18:00 y 20:30

**Boletos:** \$500.00 (en la página de [carteleradeteatro.com](http://carteleradeteatro.com), se pueden conseguir en \$350.00)

En medio de un ensayo teatral se destejan o enredan quizá diversas historias, que deberás ensamblar o desarmar, para poder entender que es exactamente lo que pasa en el escenario de la historia o ¿quizá en el teatro Enrique Lizalde? O en cualquier teatro, en cualquier lugar.

Una obra ágil, divertida, de miedo, intensa, con drama, suspenso, sorpresas, te romperán el corazón, te ilusionarás y te vas a enamorar, todo esto gracias a las espectaculares actuaciones del elenco que dan vida de forma vibrante a personajes llenos de matices, sin duda una obra inteligente y dinámica, que permitirá que disfrutes de la magia del teatro en todo su esplendor... pero ten cuidado y no pierdas detalle, porque probablemente nada es lo que parece.



# Spiridon Louis “Spyros”

**En** esta ocasión les voy a hablar acerca del ganador de la medalla de oro en el maratón de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna celebrados en Atenas en el año 1896, Spiridon Louis “Spyros” quien nació en Marousi, Grecia un 12 de enero de 1873.

Procedente de una familia humilde, trabajaba con su padre como aguador, llevando agua potable a la ciudad de Atenas. A los 20 años Spyros inicio su servicio militar a cargo del coronel Papadiamantopoulos, quien fue el encargado de organizar las pruebas de selección de los atletas griegos. Al tener conocimiento de los dotes naturales de Spyros como atleta, le propuso participar en los selectivos, clasificando en quinto lugar.

**El día 10 de abril, 17 corredores (12 de ellos griegos), se colocaron en la línea de salida esperando conseguir la anhelada presea de oro. La carrera era seguida por el público, mediante los informes de mensajeros que perseguían a los corredores en bicicleta o caballo. En el km 32, el francés Albin Lermusiaux se desmayó dejando al australiano Teddy Flack solo a la cabeza, seguido de cerca por Spyros. Con solo 2 horas, 58 minutos y 50 segundos Spyro corto la cinta.**

Mientras el público estaba eufórico y ovacionaban a Spyro, el rey Jorge I de Grecia se acercó al nuevo héroe griego y como recompensa le ofreció lo que quisiera como regalo por su desempeño, sorprendentemente lo único que pidió fue un burro y un carro para poder llevar más cómodamente el agua por las calles de Atenas.

Spyrus hizo su última aparición en un evento público en 1936 en los Juegos Olímpicos de Berlín. Cuatro años después, se dio a conocer su muerte a los 67 años de edad.



**En 2004 el Estadio Olímpico de Atenas recibió su nombre como reconocimiento.**

La historia alterna de este triunfo fue del corazón, ya que Spyro estaba enamorado de Eleni Kontou, pero lamentablemente su madrastra le prohibió ver al pobre vendedor de agua ya que ella aspiraba que la joven se casara con un hombre rico. Afortunadamente después de ganar el maratón, la madrastra del amor de Spyro, permitió que se casaran así que tuvo su gran final feliz.



**ZAX**

**MAGAZINE**

# TECNOLOGÍA



# El cabello

Por: Zaci





**El cabello** es parte fundamental de los seres humanos no solo por la cuestión estética, también es el encargado de proteger el cuero cabelludo del sol, del frío y de golpes. Para diversas culturas ha sido de gran significado y valor.

Los Celtas llevaban el cabello largo, ya que en el caso de los hombres era la expresión de su fuerza y en las mujeres era sinónimo de fertilidad.

La biblia hace referencia al cabello, ya que se creía que la melena de Sansón le daba poderes sobrehumanos y ese era el motivo por el que no lo cortaba. Dalila era la única que conocía su secreto, así que una noche cortó su cabello para despojarlo de su fuerza.

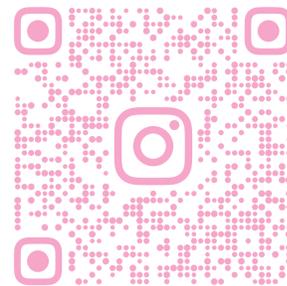
En el caso de los egipcios, el cabello era un símbolo de estatus social. Tenían reglas de apariencia por lo que los niños usaban el pelo afeitado, dejando únicamente un mechón del lado izquierdo hasta la pubertad. El faraón regularmente usaba una peluca hecha artesanalmente a menudo rociada con polvo de oro, mientras que el resto de los hombres usaban el pelo corto con los oídos visibles.

Para los griegos, el cabello rizado era la moda. Los rizos eran la metáfora de la turbulencia, la libertad, el cambio y el gozo de la vida.

Los punks usan el cabello como símbolo del rompimiento de lo establecido, con cortes, pintura y peinados extravagantes.

El cabello juega una parte fundamental en la autoestima de muchas personas. Para los hombres, aunque poco se habla, es habitual que pierdan el cabello, en ocasiones a temprana edad, sin que ello sea tratado con la delicadeza o importancia adecuada. Actualmente por la velocidad y estrés con que vivimos, se han dado más casos en que las mujeres también están siendo víctimas de alopecia. Por esta razón, te invito a tener los cuidados y mimos necesarios para tu bienestar. Se que en ocasiones es complicado, pero toma una taza de té o café y despeja tu mente, o simplemente puedes escuchar música y en esos 5 minutos que dura tu canción favorita olvida los inconvenientes del día.

Sea cual sea tu estilo o gusto, mantener una cabellera saludable depende de la alimentación y los cuidados que proporciones. Un champú adecuado para tu tipo de cabello, una ingesta de proteínas, aminoácidos esenciales, colágeno, minerales y vitaminas, son fundamentales para tener un cabello lindo y brillante. No olvides controlar el estrés.



ZAXAMYCU



# Los pequeños detalles

Juan Carlos Sánchez

© jc\_santa71

f JC SanTa

Blog [letras-francas.blogspot.com](http://letras-francas.blogspot.com)

**Hace** un rato, a la hora de la comida, decidí mejor salirme un rato de la oficina. Nada mejor que caminar después de haber engullido mi comida, porque el hambre que me provocó el no desayunar ya era demasiada. Recordé que, por las prisas -aparte de no haber desayunado- no limpié mis zapatos, y donde me viera el licenciado así, me iba a regañar: “-no les he dicho que la presencia es esencial, que su arreglo personal es muy importante?”. Y nunca me había pasado, hasta hoy... Así, con algo de prisa, llegué al kiosco de la placita, donde había visto que se sentaba un viejecito a limpiar zapatos. En fin, ¿cuánto se podría tardar? Lo malo era el calor infernal, por lo cual esperaba que se tardara lo menos posible.

-Usté no había venido antes conmigo, ¿verdad, joven? -  
negué con la cabeza, impaciente. -Pues me da gusto, orita verá que sus zapatos quedan como un espejo. Me da gusto atenderlo, mi nombre es Tadeo.

- Pues gracias, don Tadeo - respondí por cortesía. La verdad es que no tenía muchas ganas de platicar, porque sabía que me esperaba el cierre del fin de mes y Garza y Macías nomás se hacen tontos y me dejan todo el trabajo, pero bueno. Ya terminando, me iría a tomar unas cervecitas.

- ¿Sabe, joven? - preguntó el anciano. -Yo no soy de por aquí. Soy nativo de Pachuca, y desde jovencito me ha gustado trabajar. Mire usté, que, a los catorce años, me fui de brasero a los Estados Unidos, porque quería casarme ya con mi Angelita, que estaba más chica que yo, pero que ya era mi novia desde los diez. No sabe usté, joven, cuánto la amé. Era chaparrita, delgadita, con sus ojos y su pelo negros, como las noches en el pueblo- “qué interesante”, pensé con la esperanza de que se apurara a trabajar don Tadeo. Aún y cuando en ningún momento bajé la vista hacia él, entendió que mi silencio aprobaba que siguiera hablando, aunque la verdad era otra.

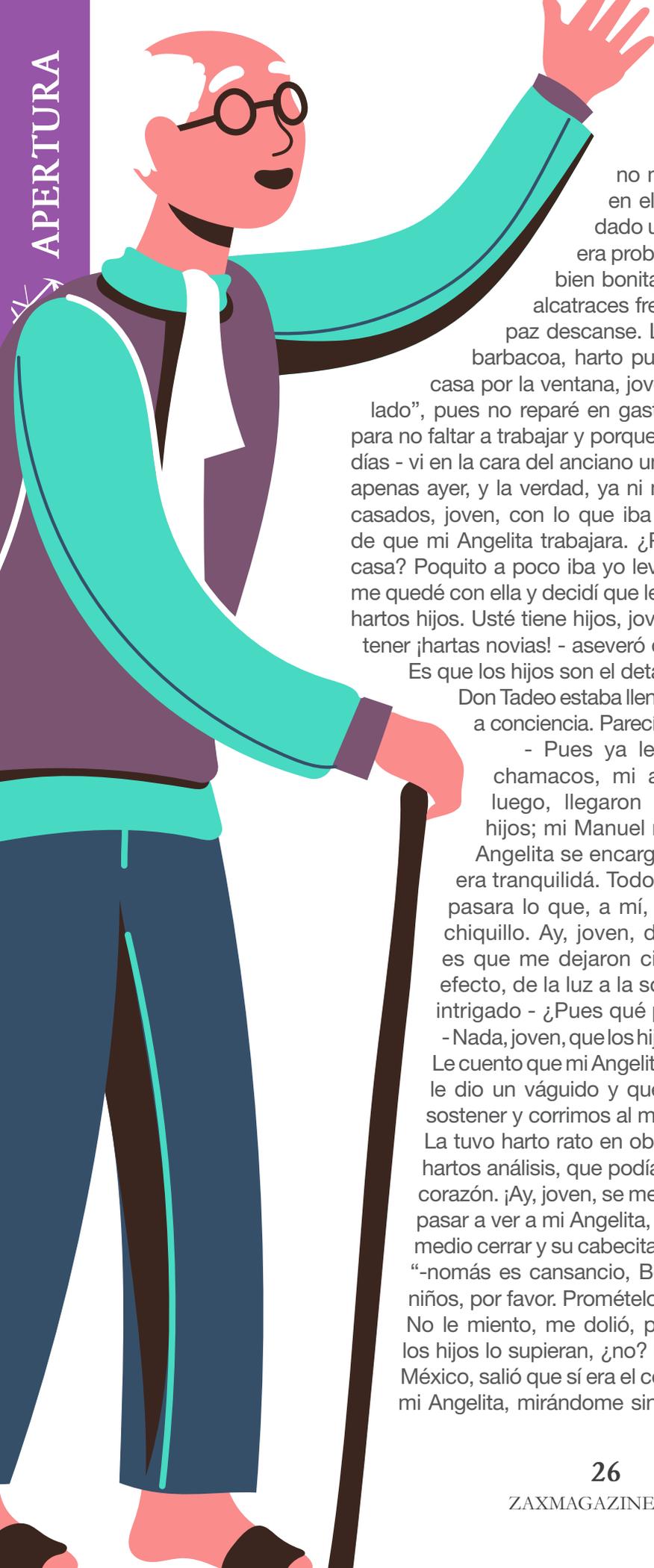
- Ah.

- Fue cuando empezó la guerra, y los güeros necesitaban manos pa' trabajarles, así que me fui para allá esperanzado en juntar hartos dólares para poner mi carnicería cuando regresara, y hacer más pesos pa' casarme con mi Angelita. No le miento, eso de pizcar tomate es cansado, pero valió la pena porque me pude comprar un carrito, un “Forcito” del 41, algo viejito, pero en buenas condiciones y así me vine manejando hasta Pachuca, con la idea de ponerme a trabajar pa' poner mi carnicería. Ya hasta nombre tenía: “La Huasteca”. Ah, joven, mi primer coche, que era uno de esos pequeños detalles que tanto quise...

La verdad, me llamó la atención eso de que aquel anciano hubiera sido brasero durante la Segunda Guerra Mundial. Pues ¿qué edad tenía, entonces?

- Pues le digo, joven, que llego a México y que me pongo a comprar y comprar cosas pa' mi carnicería. Yo nomás sabía matar borregos pa' la barbacoa, pero ya la carne ya la vendían en canal, así que no fue tan difícil. Nomás cumplió los dieciocho mi Angelita, y que la voy a pedir con sus papás. Ya sabe, joven, que si la casa, que si el trabajo, que si los dineros... Como si





no me conocieran, porque no había otra carnicería en el pueblo, pero bueno. Ya mis papás me habían dado un terrenito ahí donde vivían ellos, así que eso no era problema. Y que me caso con mi Angelita, joven. Ella bien bonita, de blanco de pies a cabeza, con un ramo de alcatraces frescos, pa' que nos casara el padre Gustavo, en paz descanse. La fiesta estuvo a la altura de mi esposa, hasta barbacoa, harto pulque, músicos, cohetones, baile. Vaya, eché la casa por la ventana, joven, pero como me traje hartos dólares "del otro lado", pues no reparé en gastos, además por eso nos casamos en viernes, para no faltar a trabajar y porque sabíamos que la fiesta iba a durar, pero no tres días - vi en la cara del anciano una emoción enorme, como si se hubiera casado apenas ayer, y la verdad, ya ni me acordaba que era fin de mes -. Pues sí, ya casados, joven, con lo que iba saliendo de la carnicería, no había necesidad de que mi Angelita trabajara. ¿Pa' qué, si pa' eso estaba yo, el hombre de la casa? Poquito a poco iba yo levantando la casa; cuando murieron mis padres, me quedé con ella y decidí que le iba a construir mucho, porque queríamos tener hartos hijos. Usté tiene hijos, joven? No creo, está muy chamaco, pero sí ha de tener ¡hartas novias! - aseveré don Tadeo con una sonrisa pícaro en los labios.

Es que los hijos son el detallito que le da luz al hogar, ¿no cree?

Don Tadeo estaba llenando mis zapatos de tinta, tras haberlos cepillado a conciencia. Parecía tomarse las cosas con calma, pero bueno...

- Pues ya le digo; poquito a poco, fueron llegando los chamacos, mi alegría. Primero nació Manuel, mi Manolito; luego, llegaron Alicia, Fernando y Mariana. Todos buenos hijos; mi Manuel me ayudaba en la carnicería, mientras que mi Angelita se encargaba de casa y de hijos. La verdad, es que todo era tranquilidad. Todos fueron a la escuela, porque no quise que les pasara lo que, a mí, que por no estudiar tuve que trabajar desde chiquillo. Ay, joven, de verdá que mis hijos fueron mi luz, lo malo es que me dejaron ciego...- el semblante de don Tadeo pasó, en efecto, de la luz a la sombra y no pude menos que preguntarle, algo intrigado - ¿Pues qué pasó, don Tadeo?

- Nada, joven, que los hijos crecen, y con ellos crecen las preocupaciones. Le cuento que mi Angelita, un día, mientras estaba por cerrar la carnicería, le dio un váguido y que se me caí encima; afortunadamente la pude sostener y corrimos al médico, con el doctor Luna, que'ra mi compadre. La tuvo harto rato en observación y me dijo que mi Angelita necesitaba hartos análisis, que podía ser cansancio pero que sospechaba que'ra su corazón. ¡Ay, joven, se me fue l'alma del cuerpo! NO le dije más, y me dejó pasar a ver a mi Angelita, nomás de carrerita. Ella me vio, con sus ojitos a medio cerrar y su cabecita de pelo negro encima de la almohada y me dijo: "-nomás es cansancio, Borreguito. Nunca, nunca le vayas a decir a los niños, por favor. Promételo, Borreguito"-; porque así me decía, Borreguito. No le miento, me dolió, pero la obedecí. Nunca estaba por demás que los hijos lo supieran, ¿no? Pues después de los análisis que le hicieron en México, salió que sí era el corazón. Cuando el especialista nos dio la noticia, mi Angelita, mirándome sin mirarme, me hizo recordar mi promesa de no

decir nada. Y así pasaron los años, joven, ella tomando su medicina y yo cuidándola, porque era mi vida entera. Nomás era ese pequeño detalle, pero ahí la llevábamos, joven.

Yo ya no estaba al pendiente de mi calzado. Lo que me platicaba don Tadeo era digno de escucharlo compartiendo una taza de café. Lo insté, ya picado por la curiosidad.

- ¿Y luego, don Tadeo? ¿Ya estaban grandes sus hijos?

- Mire, joven, le cuento - don Tadeo estaba observando casi con morbo la puntera de mi zapato derecho, que aún no tenía el brillo que él deseaba, y se peleaba afanoso con su trapito con el que sacaba el lustre -: le cuento qué pasó con ellos de rapidito, porque igual tiene prisa (igual y no, pensé). Mi Manolito estudió para maestro, en la Normal que le dicen; mi Alicia no quiso escuela porque según ella, estaba destinada a ser monja, y monja se ordenó en un cumpleaños de mi Angelita; mi Fernando, el muy cabrón (con el perdón de usted) de caso no quiso estudiar y me ayudaba con las carnicerías, porque ya teníamos cuatro; mi Marianita, la menor, esa estudió para contadora. Pero bueno. Nomás mi Angelita y yo sabíamos sus males; los hijos no, porque no queríamos que se distrajeran de sus cosas y, la verdad, me salieron pues... Buenos hijos. Ya sabe, con sus detallitos, pero todo bien -. Yo, francamente intrigado por ese "ya sabe, son sus detallitos..." le pregunté:

- Oiga ¿y por qué dice que, con sus detallitos, don Tadeo?

- Joven, no todo fue bonito. Ninguno de los hijos se separaba de mi Angelita, y la apapachaban y la cuidaban; les dijimos que la medicina era para controlar su azúcar, así que todos estaban al pendiente. Nomás que una tardcecita, mi Angelita me dijo: -"Borreguito, no me siento muy bien. Orita te preparo tu café, pero es que estoy muy cansada". -"No te preocupes, mi alma, que orita me lo preparo yo; mejor te llevo a acostar un rato, ¿te parece?"- Con sus ojitos llenos de noche me dijo que sí; la llevé a acostar y le pregunté acerca de su medicina, si ya la había tomado, y me dijo que sí; la verdad, joven, no me preocupé mucho, porque la había visto bien apurada preparándome mi mole de olla, nomás que ella juntaba todas las yerbas que lleva, porque no lo compraba, y la verdad es que le quedaba bien sabroso. Fíjese que, un domingo que me hizo mi molito, mis hijos... - de repente, don Tadeo dejó de sonreír de esa manera en que uno saborea un recuerdo - Joven, ya me desvié con el mole. Es que la verdad sí le quedaba bien bueno, pero ese es otro detalle. Vaya, le decía...- don Tadeo hizo una pausa, lenta, dolorosa, y su rostro pasó del luminoso del sol del campo a lo sombrío de las noches...

- Don Tadeo, no se preocupe, no pasa nada - le dije -. A ver, ¿qué más pasó con sus hijos? El anciano volteó hacia mí, con los ojos llenos de lágrimas...

- Joven, acosté a mi Angelita y le di las buenas noches con un beso en su frente, como cada que hacía cuando nos despedíamos desde que éramos novios. Sonrió, se dio vuelta y se puso a descansar. La dejé un rato, porque me faltaban cosas por hacer en la carnicería; no me tardé más de una hora, y cuando fui a la recámara pa' ver a mi Angelita, la vi que seguía dormida. Me le acerqué y le dije, quedito: - "Ya vine, mi alma" -. Siempre que le hablaba quedito, volteaba hacia mí y me daba su manita: como vi que no se movía, le volví a decir: -"Mi alma, pues qué, ¿está muy cansadita?"- Me paré de su lado de la cama y la vi, con sus ojitos cerrados, con paz en su carita; que me encucillo junto a ella y que tomo una de sus manitas. Joven, por la memoria de mi santa madre que está en el cielo, que no me desmayé por nada. Su manita estaba fría, así como fría su carita. Se me murió, joven. ¡Se me murió! Y yo, sin saber, me despedí de ella como siempre, como cada noche... Nunca pensé que ese beso sería el último... - De los ojos del anciano corrían torrentes de lágrimas, en silencio, con dolor, sin tregua. De cualquier manera, el cepillo para el calzado no se soltaba de sus dedos...

- Don Tadeo. Lo siento - puse una mano en su hombro, con pena sincera. Me partía verlo llorar. Sin hacer mucho caso, don Tadeo siguió.

- Les tuve que decir a los hijos lo que había pasado. Manuel, que estaba regresando de trabajar, se puso histérico. Juntó a Fernando y a Mariana y me reclamaron por no haberles dicho



la verdá. Ya sabe, joven, en esos instantes les dije todo, que su mama estaba enferma del corazón, y que me había hecho prometerle que no les diría nada. Pero que si se les hubiera aparecido el diablo, o como si el diablo fuera yo... Me dijeron que estaba enfermo, que era un mentiroso, que ya no me creerían nada. Y los entiendo, yo también amaba a su madre, pero no era justo que me trataran así. ¿O sí, joven?

- Don Tadeo, no sé qué decirle... - y de verdad, no lo sabía. La pena me estaba contagiando, me estaba invadiendo, y no pude menos que pensar en mi mamá, a quien no había visto hacía algunos meses ya, pretextando trabajo...

- Total - continuó el anciano, sacando una vieja lata de brillo de su cajoncito de bolero -, que se arma la bronca en grande. Ya no me quedó más que sepultar a mi Angelita. Toda la gente del pueblo la quería, y nos acompañaron en nuestro dolor. Hubiera visto, joven, hartas carretadas de alcatraces pa' ponerlas sobre su tumba... Yo, cuando puedo, se las llevo - como imaginando mi pregunta acerca de que qué había pasado, y sin darme tiempo a contestar, don Tadeo me dijo:

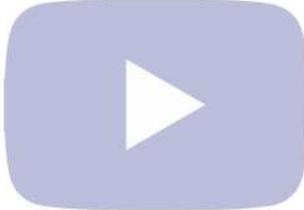
- Mire, joven. Mi Manuelito se fue a la capital después de sepultar a su mamá; me dijo que de nada servía estar con un mentiroso. Mi Mariana, esa que estudió pa' contadora, se fue con un ingeniero gringo de esos que llegaron pa' construir el nuevo aeropuerto en Pachuca, y no he vuelto a saber de ella ni de mi Manuelito. Sus razones tendrán, joven. Mi Fernando, el que me ayudaba con las carnicerías, ese sí que fue malo conmigo: me cambió las cerraduras de la casa de un día pa' otro y me dejó sin carnicerías. En la calle. -Ya don Tadeo no lloraba, pero escuchaba el dolor en su voz. - Me sacó mis cosas a la calle y ni siquiera salía de casa pa' que no le hablara yo. Entendí que ya no me necesitaban, así que vendí lo que pudieron comprarme y salí del pueblo. No sé qué cosas habrán contado de mí, pero allá ellos y su mala cabeza; el caso es que nadie me preguntó nada, nadie me tiró un lazo, cuando yo hasta el pan de la boca me quitaba pa' ayudar a alguien. Ingrata que es la gente, joven, con esos detalles. - ¿La gente, don Tadeo? ¡No, sus hijos sí que fueron ingratos! Le quise decir que él no estaba mal, pero un nudo en la garganta me lo impidió -.

- Viejo, sin saber hacer nada, sin más familia, pues me vine pa' cá, para ganarme unos centavitos diarios limpiando zapatos, pa' poder comprarme algo de comida y pa' comprar unos alcatraces de vez en cuando, pa' mi Angelita. - De repente, como un niño que encuentra un juguete nuevo, el anciano dijo: - ¡Listo, joven, ya terminamos! ¡Mire, qué bonito brillan sus zapatos! - la verdad era que no; no brillaban, pero el pobre hombre estaba más preocupado con su pena que con mis zapatos. - Pues ya está usted servido, joven.

Le pagué al señor Tadeo lo que me cobraba por limpiar mis zapatos. Ayudé a incorporarse al hombre, ya de huesos cansados y alma golpeada. Me dio las gracias y, trabajosamente, comenzó a alejarse, sin decir una palabra más. Sin saber por qué, después de sentir mío su dolor, lo tomé del hombro y le di el dinero que, según yo, iba a gastar en las cervecitas. Sorprendido, me miró y, antes que nada, le dije: -"para los alcatraces de su Angelita, don Tadeo" -... El anciano, con los ojos arrasados, me besó la mano y me dijo quedito: "gracias, joven, qué bonito detalle de su parte. Yo se los llevo en su nombre" y se alejó. Lo vi perderse a un costado de la Catedral, siendo uno con el sol que brillaba en pleno. La plática con este hombre me hizo pensar que, definitivamente, la vida está hecha de detalles, buenos y malos, de amor, de dolor, de angustia, de sonrisas, de alegrías... Pero también de ingratitud, de incomprensión y de abandono. No sé si vuelva a verlo, pero gracias a él, al detalle de evitar que el licenciado me regañara por mis zapatos sucios, pude saber que la vida es mucho más que un peso en la bolsa... Don Tadeo, ojalá regrese pronto, que mis zapatos quedaron llenos de sus lágrimas y de las mías.



AMyCU

 YouTube



---

SUSCRÍBETE

---



**ZAX**

**MAGAZINE**

# PODCAST







*Eric*  
Morelos

**JAPONICA**



**Alberto “Baby”:** Batería  
**Arick:** Trompetista y tecladista  
**Erick Morelos:** Guitarra  
**Fernanda Paz:** Voz  
**Luis “El charro”:** Bajo



Por: Alejandra Gil

**AG: Erick, estás en Veracruz, si vamos a Veracruz ¿tú que nos recomendarías comer?**

**EM:** Bueno en Veracruz los tamales son buenísimos, los tamales rancheros, los tamales verdes y más preciso yo estoy en un pueblito que se llama Coatepec que es un pueblito cafetalero, entonces el café es ¡uff amiga!, es buenísimo, con decirte que en el parque principal cada esquinita hay una cafetería, pero lo importante de ahí es que las cafeterías tienen su café de marca propia, entonces cada caso es diferente y es una deliciosa estar ahí.

**AG: ¿Cómo te gusta tomar a tí el café?**

**EM:** Por la mañana, a mediodía, en la tarde y en la noche, (risas) negro amiga diría negro, como diría un amigo que fue a visitarme, Tweety ahora que estuvo ahí en el estudio en Coatepec, uno de sus músicos me dice, “oye, aquí toman café como si fuera agua de tiempo”. A mí me encanta, de repente tengo que frenarle porque ya sabes todo en demasía, es complicado, pero a mí me encanta, yo todos los días tomo café.

**AG: Oye, acaban de sacar el 5 de mayo “Árbol” qué es un sencillo que hicieron con la participación de Rubén Albarrán y me genera la duda que dentro de la canción dicen que quisiera ser un árbol la persona, ¿qué tipo de árbol quisieras ser tú?**

**EM:** Que buena pregunta, yo creo que sí quisiera ser un árbol, sería un cerezo de esos japoneses, son hermosos esos árboles, cada día me fascinan más.

**AG: Estarías en proceso de floración ahorita**

**EM:** Ahorita estaría en mi mera floración, sí, y luego que son amarillas, blancas, rosas, son una chulada, estaría en mi mejor momento ¡he!

**AG: Sí, exacto justo en este momento estarías en tu mejor momento del año. Oye plátcenos un poco más sobre esta historia**

**de cómo se da la colaboración con él, de porque este tema; la escuché y me parece una canción muy bella.**

**EM:** Fíjate Ale que todo se dio de manera muy perfecta yo siempre he pensado que cada banda, cada proyecto tiene su periodo de maduración y a veces es diferente, bueno no, no a veces, siempre es diferente, hay algunos que les llega más rápido la audiencia, a otros que les lleva más tiempo y sobre todo la maduración del grupo y encontrar esa parte donde todos confluyen, así le pasó a Japónica y justo las canciones que empezamos a trabajar desde la pandemia, Ale, fue una situación de “¿qué hacemos? y pues vamos a componer” entonces nos reunimos y compusimos varias canciones dentro de ellas la canción de “Árbol” qué es una canción hermosa, es una canción que hace una analogía entre la vida de un árbol y la vida de un ser humano, de los retos de la vida y como aprendes a sanar ciertas cosas, para poder crecer en ese sentido y te fortaleces, de entrada la canción nos parecía muy linda, muy fuerte, muy muy que conectan con la gente, muy inspiradora, entonces cuando alguna vez se la muestro a un muy buen amigo, Iván Rendón, él me dice: “oye, sabes que, próximamente voy a ver a Rubén se la voy a poner” y yo dije: “pues va, se la va a poner, nos va a dar una opinión” y cuando lo escucha Rubén Albarrán, pues se da la situación ahí, hizo muy buenos comentarios, e Iván aprovecho el momento y le dijo: “oye, estaría padre hacer una colaboración ¿no?” y la verdad es que se dieron las cosas muy sencillas, ahí lo platicaron, al siguiente día lo amarraron, y en cuestión de tres semanas ya estábamos grabando la voz de la canción así súper lindo, Ale.

**AG: Pensarías que hay un tiempo para todo, cómo percibes tú esta parte de; porque hoy se da todo tan sencillo, piensas que es cómo “dejar que las cosas fluyan y se vayan acomodando”**

**EM:** De alguna manera sí, pero hay que trabajar, Ale, hay que ser perseverante en las cosas que haces y llega un momento en que las cosas se

“”

Cada proyecto tiene su periodo de maduración y a veces es diferente, bueno no, no a veces, siempre es diferente, hay algunos que les llega más rápido la audiencia, a otros que les lleva más tiempo...





alinean, maduran y empiezan a acomodarse o alinearse justo para lo que estuviste trabajando mucho tiempo, hay algunas personas que se le alinean esas cosas muy rápido o muy fácil o hay otros que nos cuesta un poco de trabajo, Japónica, ha sido un proceso un tanto larguito pero muy lindo, la verdad es que hemos disfrutado todas las etapas que hemos tenido y esta no es la excepción, entonces cuando se nos da la oportunidad de trabajar con estas figuras tan importantes como Luis Rubén, como es Tweety González produciendo el disco, como es Shenka también con otra colaboración, la verdad que agradecidos y todo esto es eso, Ale, de repente las cosas se fueron formando poco a poco, pero fue porque ya había un trabajo de años atrás, era como que habíamos sembrado mucho tiempo atrás y ahora estamos cosechando, Ale.

**AG: Me encanta cómo le explicas porque a veces los que estamos de este lado cuando vemos nombres tan reconocidos y vemos un**

**efluvio de tanto talento podemos decir: “Ah pues qué buena suerte” pero me encanta como lo explicas y qué bueno que hagas énfasis en la parte de: “no es suerte y ha sido mucho tiempo de siembra y de estar pendiente, de esfuerzo y dedicación”. Oye, pero no solo es Rubén, sino ya empezabas a decir los nombres, hay muchísimo trabajo en este álbum que ustedes van a sacar ahorita en verano, y hay muchos nombres de otras colaboraciones que están trabajando, platicamos un poco más sobre esto.**

**EM:** Si mira, fíjate que se fue dando con las personas que empezamos a trabajar, al final se congregó con un equipo de profesionales que déjame decirte, yo admiro a todos, entonces para mí fue un gran sueño haber compartido estudio con ellos para poder aterrizar lo que tenemos, las colaboraciones con Rubén Albarrán con Shenka, la producción de la mano de Tweety González que es el cuarto Soda Stereo, que yo no me

hubiera imaginado que nos iba a decir: “sí, adelante lo tomo en disco” fue algo súper lindo, la mezcla de Héctor Castillo en Nueva York, el mastering de John Griham en Los Ángeles, ha sido algo súper lindo y que poco a poco nos han acercado y puesto esa gente que se ha venido sumando a este equipo de trabajo y bueno, sobre todo la composición amiga, que empezamos en el 2020 para la selección de tres canciones, armamos 10 canciones seleccionamos 3 y de las otras siete hicimos otras 20 canciones y seleccionamos 7, entonces hicimos muchas canciones para poder agarrar una selección de 10 temas que van a salir bajo la producción de Tweety González, que ya salieron dos se viene una tercera y después todo el álbum completo.

**AG: ¡Genial!, estaremos al pendiente para poder escucharlo y deleitarnos porque ya escuché “Árbol” y me pareció fenomenal, simplemente una belleza. Oye ¿qué se siente trabajar con familia?, porque entiendo que estás trabajando con tu hijo.**

**EM:** Si, si claro, Arick tiene 21 años, él es el tecladista y el trompetista, entonces fíjate yo soy el eslabón más viejo, el que cierra y Arick es el que abre, es el más joven.

**AG: ¿Qué se siente trabajar con tú pequeño?**

**EM:** Lindísimo, porque déjame decirte, que fue mucho tiempo en donde, bueno, Japónica yo la tenía desde que él nació, él ha visto mis discos y ha crecido escuchando nuestra música y sobre todo conviviendo con esta parte musical, entre los shows en vivo, entre los estudios de la composición y de repente todo se dio muy casual cuando él se integra a la banda, primero se integró en secundaria a una banda de la marching band de su escuela y entonces se les dio una oportunidad a estos chicos tremenda, porque salió una oportunidad de girar en Music Parade de Alemania y fueron e hicieron 9 fechas en Alemania, entonces, escogen a mi hijo y le dan el encargo a Arick de abrir el concierto y ser la trompeta número uno y abre con un solo él, entonces cuando yo digo: “bueno, que bueno, ahí le dieron algo al muchacho”, pero cuando yo voy a Alemania porque los acompaño y empiezo a ver que mi hijo, las arenas donde tocaban habían no sé, 1500, 2000, 3000 personas, 5000 personas, porque cambiaba de tamaño dependiendo la ciudad y veo que mi hijo cada vez lo va haciendo mejor, mejor, digo: “no pues ya, ya este muchacho ya lo trae”, entonces justo cuando termina la gira regresamos como que lo empiezo a jalar, “oye, ayúdame con esta canción, hay que meterle una trompetita por acá” y empieza, en pandemia es cuando Arick se integra al 100% con nosotros, me siento con él, montamos todas las rolas, empezando a hacer arreglos nuevos y es cuando ya se da el banderazo y le damos la bienvenida





**Japónica es una banda que tiene y le gusta tocar temas muy profundos, muy analíticos...**

como un integrante más de la banda y ahorita pues completamente amalgamado y la verdad es que es un gusto, porque estamos en el escenario y cuándo nos vamos de tour y cuando estamos en la estudio dejamos de ser padre e hijo, sabes, y somos compañeros, inclusive hasta amigos se puede decir, porque tú puedes escuchar la forma en cómo nos hablamos y nos hablamos como amigos, él no me dice papá, si no el mismo lenguaje que puedes ocupar con tus amigos, ese es el que ocupamos nosotros.

**AG: Porque aparte te permite conocerlo desde otro panorama, a lo mejor ya en la relación padre e hijo, pues ya están muy muy bien estructurados, pero ahorita debe ser todo un nuevo episodio para ti.**

**EM:** Si, la verdad es que es súper lindo, esto aunado a Fernanda Paz y que es una excelente vocalista y con unas letras increíbles, que nos ayuda muchísimo a aterrizar lo que queremos decir, bueno Japónica es una banda que tiene y le gusta tocar temas muy profundos, muy analíticos y todos platicamos, agarramos y tratamos de aterrizar esos mensajes para poderlos plasmar y Fernanda es buenísima para esto, esté Baby

también en la batería es muy bueno en esa parte, porque nos va dando situaciones rítmicas que nos llevan hacia otros panoramas.

**AG: Voy a recuperar dos cosas que dijiste, la primera es que ustedes tienen también una canción que habla sobre lo que viven los migrantes cuando tienen que cruzar obviamente nuestro país y creo que este suceso tan cruel y complejo que estamos viviendo ahorita en donde mucha gente está teniendo que salir de casa y obviamente se enfrenta a los peores demonios dentro del camino y lo difícil que debe ser para ellos tener que dejar su hogar, hacia un mundo incierto, ¿porque ustedes deciden abordar esta clase de tema?**

**EM:** Fíjate que esta es una situación que la humanidad está viviendo, no es reciente es de siglos y siglos y va a seguir viviendo esto hasta que la humanidad empiece a pensar de otra manera y empecemos a convivir de una mejor manera, porque al final de cuentas, los límites, las franjas fronterizas, los pone el ser humano, las migraciones naturales se dan desde la formación de la tierra y vemos los animalitos como migran de manera natural, simplemente el pensar de la mariposa monarca, por ejemplo que empieza desde el sur del continente y termina en México y tantas otras especies, las orcas, que vienen de Alaska, bajan y hacen de México su santuario, entonces mientras no cambiemos nuestra forma de pensar, esta situación, o dicho de otra manera, hay que buscar y empezar con una nueva etapa de pensar para cambiar la forma en cómo vemos la migración y a Japónica le interesó mucho esta situación, porque son temas que se tenían que poner en la mesa y que se tenían que abrir, pero abrimos desde un punto de vista positivo, blanco, blando, porque no es lo mismo ir a una marcha anti guerra, que ir a una marcha pro paz, pareciera que es lo mismo pero al final no.

**AG: Absolutamente y me encanta que ustedes como músicos tengan está inquietud, porque a lo largo de nuestra**

**historia como humanidad, la música y todas las artes, siempre han estado de la mano de movimientos disruptivos sociales, entonces me encanta cuando ustedes son proactivos y se meten a ámbitos que entrecomillado a veces diríamos: “es que qué hacen los artistas o el arte metida en esto” y es importante y sobre todo la forma en la que lo dices, enfocado hacia la paz, enfocado hacia una forma distinta, sin violencia y con tolerancia de hablar de estos temas ¿no?.**

**EM:** Si porque al final las artes son una manera creativa de comunicar, recordemos que la música en su momento era una forma de comentar noticias, cuando de repente no existían las noticias o los medios que hoy conocemos pues existían los corridos, en la revolución así era, hacían un corrido de cierto personaje y hablaban de sus hazañas, esa era una manera de comunicar, o como lo hace algún pintor o escultor que plasma su visión y es una manera de comunicar, desafortunadamente, bueno no desafortunadamente, las formas han cambiado, Alejandra, y quiero ser muy enfático en esa parte, porque los últimos años, te estoy hablando de los últimos creo que 100 o más años se han sexualizado mucho las cosas en la humanidad, entonces todo tiene que ver con el sexo, si no, no vende, y la verdad es que hay mucha gente que decidimos buscar otra manera de comunicarnos sin tener en el centro el sexo como tema de comunicación, ¿Sabes?

**AG: Y me encanta Erick y creo que es indispensable que empecemos a desplazarnos y no como crítica a los temas que tienen como centro el sexo, pero también dejemos de ser monotemáticos, abrámonos también a otras perspectivas y me encanta el trabajo que están haciendo ustedes, aparte de hablar sobre crítica social, pero desde una perspectiva de tolerancia, creo que es importante también el lenguaje como lo decías hace rato.**

**EM:** Muchísimo, muchísimo, Alejandra el escoger las palabras debidas, las frases, la entonación, hasta los tonos en los que trabajamos de repente saber exactamente en qué tono vamos a trabajar, va a ser mayor, menor, que queremos inspirar, por eso de repente escuchas Árbol y va a venir otra canción que es muchísimo más grande y cuando me refiero a más grande, no quiero hacerlo desde un punto





“ ”

**Al final de cuentas, los límites, las franjas fronterizas, los pone el ser humano, las migraciones naturales se dan desde la formación de la tierra y vemos los animalitos como migran de manera natural...**





de vista presuncioso, si no, de los elementos que ocupamos porque realmente empezamos a tocar el alma y te das cuenta que cuando sabes ocupar las frecuencias musicales para poder tocar fibras sensibles, entonces, condujiste los pinceles y la pintura como aquel pintor.

**AG: Sobre todo esta época que estamos tan inmersos en violencia en México, entonces, creo que esta clase de propuestas nos dan un respiro, en un mundo de malas noticias, me encanta lo que están haciendo y creo que es un gran trabajo, muchísimas gracias por esta aportación, que creo que también es valiente porque creo que hoy el optimismo es un símbolo de valentía, también a veces, ¿no crees?**

**EM:** Si definitivamente, yo creo que la forma de cómo ve cada quien su vida es el reflejo de lo que estás imprimiendo o lo que estás llevando a cabo en este momento, la visión, la forma en cómo lo ves y lo plasmas, lo manifiestas ayuda muchísimo al entorno en que vives, pero no solamente en eso, sino también al entorno en el que perteneces, porque de alguna manera cuando vemos ciudades que son lindas y qué vibran bien chido y qué se siente, llegas y dices: “yo me siento seguro aquí, está muy lindo, se siente padre salir a caminar”, como hay las ciudades dónde no encuentras esta situación, pero al final, tú te quedas en el entorno donde te sientes cómodo, donde te sientes bien y poco a poco como se da mucho en las ciudades, como la Ciudad de México que hay estás tribus urbanas, que se van juntando precisamente por eso, pero al final, Alejandra, todo esto va a permear, todo lo que estamos hablando y las cosas positivas y lindas van a permear y van a inundar todo por todos lados.

**AG: Trabajemos para que así sea, confío en ello. Oye, Erick me gustaría saber, lei por ahí que tú decías que para ti es muy importante crear música y que incluso no podrías concebir tú vida sin este proceso creativo y ahora que te escucho hablar con esta pasión y este amor por la música lo entiendo, pero ¿cómo es tú proceso de**

**creación?, ¿qué haces, sobornas a la musa, la tienes encerrada en tú sótano, ¿cómo es este proceso? sobre todo en ¿cómo cultivas la creatividad en tu vida, todos los días?**

**EM:** Gracias, fíjate que, pues si desde muy chavo, siempre me ha gustado la música y siempre lo ocupe como un canal para poder tener un crecimiento personal, porque es donde de repente te clavabas y a lo mejor te tranquilizabas, o a lo mejor agarrabas y también te podías meter en situaciones de protesta ¿no?, o de repente también porque no, algunos años cuando estaba muy joven, te estoy hablando de los 20 años tenía mi grupo de metal y hacíamos protesta y todo, fue todo un proceso, pero fíjate que las formas creativas de cómo lo voy tomando han cambiado conforme han pasado los años, hay veces y a todos nos ha de pasar en muchos de los ámbitos que de repente te llega una idea, “una idea” y esa idea te permea, de repente un día amanece y dices: “hoy voy a hacer de comer un caldito de pollo”, se te ocurrió y dices yo quiero hacer un caldito de pollo, entonces, vas con todo el gusto a comprar tú pollito, tus verduras, el caldo, llegas a tu casa, lo haces y te lo comes con tanto gusto, esa es la forma creativa, cuando nace en ti y eso es un mensaje que no lo digo yo, sino es un mensaje a todo mundo, la creatividad es la forma en que se mueve el mundo, la creatividad es desde el momento en que tú te levantas y decides ese día hacer las cosas de otra manera, pero siempre creativo, la rutina es lo contrario a lo que estoy diciendo, entonces cuando yo requiero buscar esa forma creativa, simplemente me dejó ir y dejo que los pensamientos me dicten hacia el lugar o la chispa me diga exactamente dónde voy a empezar y dónde debo de empezar en algunas ocasiones se viene con el tema y lo que hago amiga es que me documento del tema, veo, leo, escucho o a veces me llega por un rhythm, estoy con la guitarra: “a este rhythm me gusta” y grabo ciertas progresiones musicales y a veces de toda una progresión de una idea, o a veces estoy con Fernanda y llega de una frase que ella está cantando y empezamos a crecerla, entonces la creatividad llega por todos lados y la creatividad es como; lo leía hace poco y quiero hacer la analogía, la llamaban la energía negra,

no recuerdo si es la palabra correcta, que hablan los astrofísicos que está envuelta en toda la materia y la creación de los planetas, que es la antimateria negra, entonces está en todos lados no la puedes ver, pero está en todos lados y esa es la materia de la creación, igual la creatividad, la creatividad está en todos lados, de repente un día simplemente le das la apertura para que entre la idea y ya la desarrollas.

**AG: Perfecto y me encanta como lo explicas porque en ocasiones pensamos que la creatividad solo es para ustedes para los que son artistas y en efecto creo que todos podríamos ser un poco más creativos si nos abrimos a eso, ¿no crees?**

**EM** Definitivamente yo lo creo sinceramente que así es, todos podemos ser creativos desde nuestro campo.

**AG Erick hace ratito me decías, bueno con Fer aterrizamos ideas y ella es muy buena para esta cosa de aterrizar los puntos de vista y ponerlo en palabras, plátanos un poco más sobre su dinámica de ustedes, ¿Cómo crean? ¿Cómo se van uniendo para hacer esta creatividad?, ¿Quién hace que?, ¿Quién es el más divertido?, ¿Quién es a lo mejor el más latoso entre ustedes? Plátame un poco de su dinámica entre ustedes como equipo.**

**EM** Esta buenísimo, fíjate que cuando vamos a componer, bueno pueden venir de diferentes vertientes, pero aquí lo interesante es cuando estamos acomodando todo, porque cuando estamos acomodando todo es cuando vienen situaciones, por ejemplo: Erick es muy proactivo también en ese sentido, entonces, nos pone muchas ideas y también como nos pone muchas ideas en contexto para los metales y muchas ideas de atmósfera en los teclados que hace, entonces siempre nos está





llevando a canales un tanto diferentes, porque aparte déjame decirte, la diferencia de edades es buenísima, Fernanda es muy chida en este sentido porque ella, imagínate su fuerte y ella lo dice, es el bolero, a ella le encanta el bolero, entonces su forma de ver las cosas y de llevar y describir ese tipo de situaciones, en bolero, por ejemplo Baby (Alberto) es muchísimo más actual porque él trae una forma de tocar inclusive, toca hasta urbano en la batería y entonces esa parte se da muy lindo, la mejor interacción que llevamos todos creo que es en los tour, cuando estamos de tour de repente con todo el equipo creativo y el club, en esos trayectos que vamos de una ciudad a otra, es cuando se ponen todavía muchísimo más divertidas las cosas, porque es cuando de repente se ponen en la camioneta a hacer guerras de acentos, entonces de repente agarra una persona, “a ver como habla, por ejemplo un costeño de Veracruz” y empieza a hablar, “no, no, pero el costeño de Oaxaca hablan así” y de repente ya empieza “he escuchado a tal persona, o de este país” entonces, se pone buenísimo y en lugar de mofarte del acento lo que hacen es que si tú eres de la región tú mencionas el acento del cual eres y como dirías tal frase, como, “vamos a la playa” o “vamos a comprar esto” entonces esta buenísimo, en ese sentido todos le entran, pero si es la parte que nos nutre en la banda.

**AG Y que yo creo que lo genial es que han logrado hacer sinergia de sus diferencias, entonces yo creo que eso es también lo que les da como ese sabor único a ustedes.**

**EM** Si y la verdad es que, tengo que comentarlo, definitivamente sí, y sabes que, hemos aprendido a respetarnos porque la diferencia de la forma de ver las cosas, me ha tocado vivirlo en muchas bandas, no se permite, ósea aquel que piensa diferente entonces no perteneces a esta tribu y entonces no perteneces a esta banda y

no, aquí es tranquilo, aquí eres bienvenido y respetamos mucho la idea y la opinión de los demás, no sé, en ese sentido podemos trabajar así con la forma de cómo ve cada quien la música y la contribución a ella.

**AG Hace ratito hablabas sobre el trabajo arduo que hay que hacer y que has invertido en Japónica para verla crecer y a veces cuando pensamos en artistas tenemos el prejuicio social de que, ustedes solo trabajan de vez en cuando, o que es como un poquito magia el proceso de creación, pero ¿cuál dirías que son los hábitos que más te han ayudado para este proceso de sembrar constante durante tantos años?**

**EM** Definitivamente, cuando lo vamos a ver desde el punto de vista musical, cuando eres un músico tienes tú instrumento, definitivamente debes que conocer tú instrumento, porque a veces se nos olvida que debemos de invertir tiempo en el conocimiento de lo que estás haciendo, entonces debes de invertir tiempo en el conocer, te debes de considerar un maestro en el instrumento que estás viendo, primero en conocimiento de qué partes tiene tú instrumento; cómo suena, para qué es esto, para que es el otro, para que son las clavijas, porque el calibre de las cuerdas, y el conocer porque la electrónica de tu guitarra suena así, de repente un día me di cuenta: “ok, entonces las pastillas de la guitarra son como si fueran un micrófono” y dije entre mi: “y si le hablo seguramente va a escuchar” y si le hablo y sonó el amplificador, entonces es un micrófono, pero chiquitito, entonces cuando empiezas a conocer eso, entonces empiezas a entender el porqué de muchas cosas, esa es una, después viene, ahora vamos a crecer musicalmente, y el crecimiento musical te lo da mucho la experiencia, el contacto con maestros, pero sobre todo el autoconocimiento, el buscar, hoy en día hay muchísimas situaciones que puedes ver en YouTube y tantos canales de comunicación donde tú puedes ver de cualquier tema, por ejemplo: “hoy quiero ver progresiones de Jazz, progresiones de funk, progresiones de urbano”, entonces toda esa parte la vas cultivando y llega un momento en que se va llenando el



vasito, se va llenando el vasito, hasta que el vaso ya está lleno, y entonces tienes que voltear: “A ok, que hago con todo esto, esto ya está lleno vaso” a bueno, entonces ahora hay que ponerle pulpita, de guanábana, de mango, y ahí es donde se empieza a hacer la mezcla, y tus amigos y compañeros musicales van construyendo con ella y ya termina siendo una mezcla muy rara de sabores.

**AG Y volvemos otra vez a esta parte que decías hace rato sobre la curiosidad y el estar buscando las alternativas que se te van viniendo a la mente y obviamente al explorar lo tiene un resultado, gracias por compartir esto.**

**EM** Gracias Ale, y fíjate que hace rato mencionabas que y porque yo también lo pensé: “bueno que



hace este tipo, de que vive, apoco vive de solo tocar” y si se da, es un proceso de repente trabaje mucho tiempo en un banco, trabaje mucho tiempo en despachos también contables, por qué esa es mi formación profesional, estudie para ser contador público, entonces de alguna manera, esa es mi formación, trabajé mucho tiempo en ese campo y mucho tiempo viví de ello, hoy en día es diferente tengo algunas situaciones, algunos negocios y que me permiten también involucrarme en la música y vivir de las experiencias y de la buena fortuna que nos deja.

**AG Erick, ahorita que tomas esta parte, a veces creo que hay mucha gente, incluso hay estadísticas monstruosas que el 83% de la gente odia su trabajo y al final a mí me**

**encanta eso que tú dices, porque creo que hablas de una transición, en dónde a veces es importante y es necesario tener a lo mejor un trabajo que no te gusta tanto, pero que planificando, trabajando, sembrando, pues te permite ir construyendo un camino que te lleva a lo mejor a poder hoy tomar la decisión, pero también creo que hoy en redes sociales esta parte de: “sigue tu pasión y no te preocupes por nada”, que no es tan real, ¿Tú que piensas de esto? al final tú seguiste tu pasión y hoy, después de muchos años estás cosechando, pero ¿tú qué piensas? Hoy que tú ves hacia atrás ¿qué dices? seguir la pasión, no seguir la pasión, las responsabilidades, que es primero, que es después, ¿hiciste un plan para llegar hoy aquí? ¿como ves tú esta parte?**

**EM** Claro, es bien importante que bueno que preguntas esa parte, porque tienes razón de repente me toca ver mucha gente que habla de este tipo de situaciones y la pone tan fácil y se lo hace creer a los chicos que están fácil y qué deben seguir su pasión y abandonar todo alrededor y después se ve complicada la situación, yo creo que la mejor manera de hacerlo es la manera paralela, Alejandra, ósea tienes que vivir, tienes que comer y de alguna manera tienes que tener un sustento, entonces debes de tener claro hasta dónde vas a tener tú sustento y seguir creciendo de manera paralela, llegó un momento en que la vida, como a todos nos pasa a los músicos cuando yo estaba estudiando en la parte de la universidad, pues yo le dije a mi mamá: “mamá voy a ser músico, ya lo tengo aquí concebido, voy a ser rock star y voy a vivir de ella” y me dijo: “estás loco”, no con esas palabras verdad, más duras (risas), “estás loco, porque tienes que terminar la carrera antes de y después haces lo que quieras” y dije: “va, órale, ok” y estudie contabilidad y estudie en la escuela de Bellas Artes a la par, en la mañana iba a la universidad, y en la tarde iba a la escuela de Bellas Artes, entonces terminé mis dos carreras a la par y así mismo me la lleve en la vida, ósea, seguía yo trabajando en bancos, trabajando en despachos y de jueves a domingo estaba yo tocando y después el lunes, me pasó,

de repente el lunes me ponía el traje, la corbata y órale vámonos a chamber y recortadito, bien afeitado y me iba a chamber, hasta que llegó que poco a poco, que este camino paralelo empezó a tomar más fuerza y entonces este empezó a disminuir, y entonces se volvió el pilar este, pero es eso, es llevarlo de manera paralela, no abandones por completo las cosas que de algo tienes que comer.

**AG Si exacto hay que tener madurez al momento de tomar estas decisiones porque pueden afectar al resto de tu vida.**

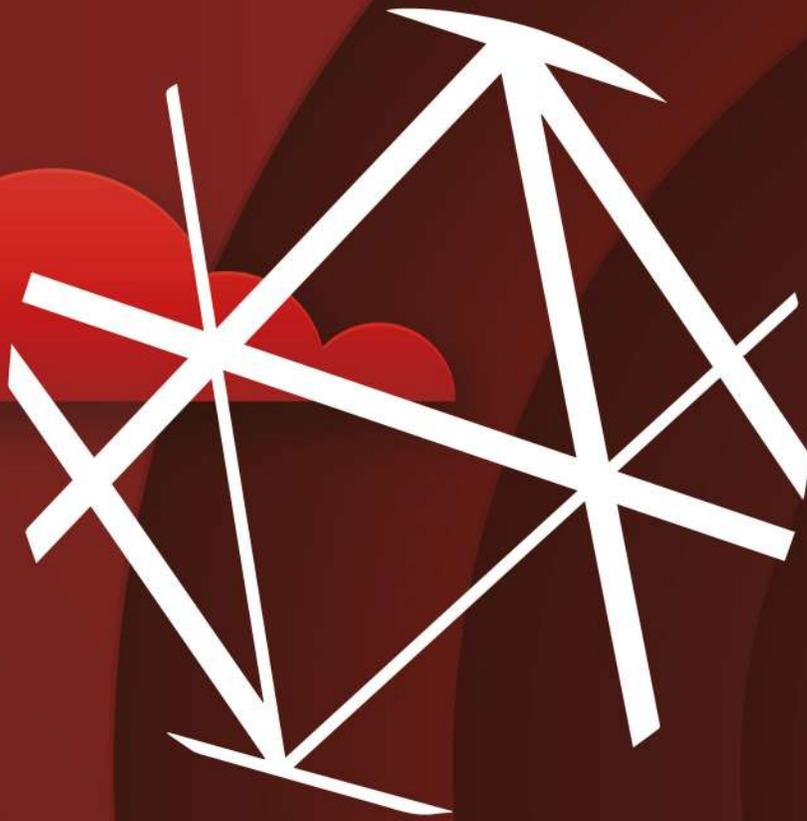
**EM** Así es amiga, si y ponerte en una situación vulnerable inclusive.





**AG Erick, ¿Quién es Erick cuando nadie más ve, cuando estás tranquilo en casa, en tu intimidad?**

**EM** ¿Quién es Erick? Fíjate que me encanta ver documentales, ya le llaman (risas), Rucomentales, ¿no?, pero si la verdad es que soy un tipo sencillo, me la pasó en el estudio muchas horas, tengo el estudio “Neblina” ahí junto a mi casa en Coatepec Veracruz, entonces en las tardes me la pasó completamente en el estudio, a veces creando, a veces solamente escuchando música nueva, a veces conectando y desconectando aparatos para ver cómo puedo mandar la señal, entonces es mi día a día, veo televisión solamente documentales que me gustan, y ese es Erick, de repente los fines de semana me gusta escuchar algunas bandas nuevas que si hay por la región y me doy la tarea de escuchar, pero lo que sí, es que consumo muchísima música amiga consumo mucha música, entonces siempre estoy escuchando cosas nuevas.



**ZAX**

---

MAGAZINE

---



# YouTube



---

# SUSCRÍBETE

---



# Animales

**de realidad a fantasía**



**Una** de las características más extraordinarias y bellas de nuestro planeta, la gran burbuja azul, es la vida, una cualidad que, hasta este momento, no se ha encontrado o descubierto en algún otro punto de nuestro tan inexplorado universo, pero debemos considerar que lo más valioso no es solo la vida, si no, la gran diversidad que existe, ya que contamos con una gran variedad de flora y fauna, por lo que hoy podemos disfrutar de seres increíbles y de gran belleza, que crearon un equilibrio propio, pero desafortunadamente este equilibrio se encuentra quebrantado y esto amenaza de manera contundente diversas especies y la diversidad en sí.

Ahora bien tenemos que entender que es injusto hablar de extinción de especies sin comprender que la vida, los ecosistemas y la riqueza natural se encuentra en transmutación constante, es decir, hay zonas de nuestro planeta que hoy son desierto pero que en otro momento de nuestro pasado fueron mar, así entonces es importante establecer que las extinciones son relativamente normales, puesto que, incluso de acuerdo a la teoría de la conservación de especies, sabemos que sobrevivirán y perpetuarán su existencia solo aquellas que logren adaptarse con mayor rapidez, por lo que entonces podemos entender que algunas especies desaparecerán en el proceso de adaptación. Comprendiendo esto, entonces la pregunta es: ¿porque hoy hablamos tanto del tema de la extinción y porque se dice que es tan alarmante?

La respuesta está en el tiempo y rapidez con la que se está dando esta llamada, sexta extinción masiva, pero sobre todo el conflicto radica en que las 5 extinciones anteriores se dieron como resultado de proceso natural, pero hoy está gran extinción de especies es consecuencia de las actividades que ejecuta el humano, el lado positivo de esto es que, si nosotros lo estamos provocando, sería lógico pensar que nosotros podemos frenarlo.

Debemos comprender que los motivos por los cuales cada especie se ve en riesgo de desaparecer depende de las características y retos particulares que enfrenta cada especie, pero podemos englobar 3 motivos principales que dejan en vulnerabilidad a las especies.





## 1

Destrucción y fragmentación de sus hábitats: satisfacer las necesidades que tenemos los seres humanos requieren espacios físicos, es decir desde la creación de fábricas, lo que contamina de manera contundente, suelo, subsuelo, agua y aire, la crianza de ganado para nuestra alimentación provoca la tala de flora nativa para crear espacios donde el ganado viva y para poder sembrar y cosechar su alimento, la mayor extensión de ciudades, así como el sembrar y cosechar nuestros alimentos o recursos básicos para fabricar productos que satisfacen nuestras necesidades, todas estas acciones, reducen los espacios naturales y provoca que ciertas especies se vean expulsadas de sus hábitats o segregados en grupos cada vez más pequeños, lo que crea también una menor diversidad genética al momento de tener nuevas crías;





# 2

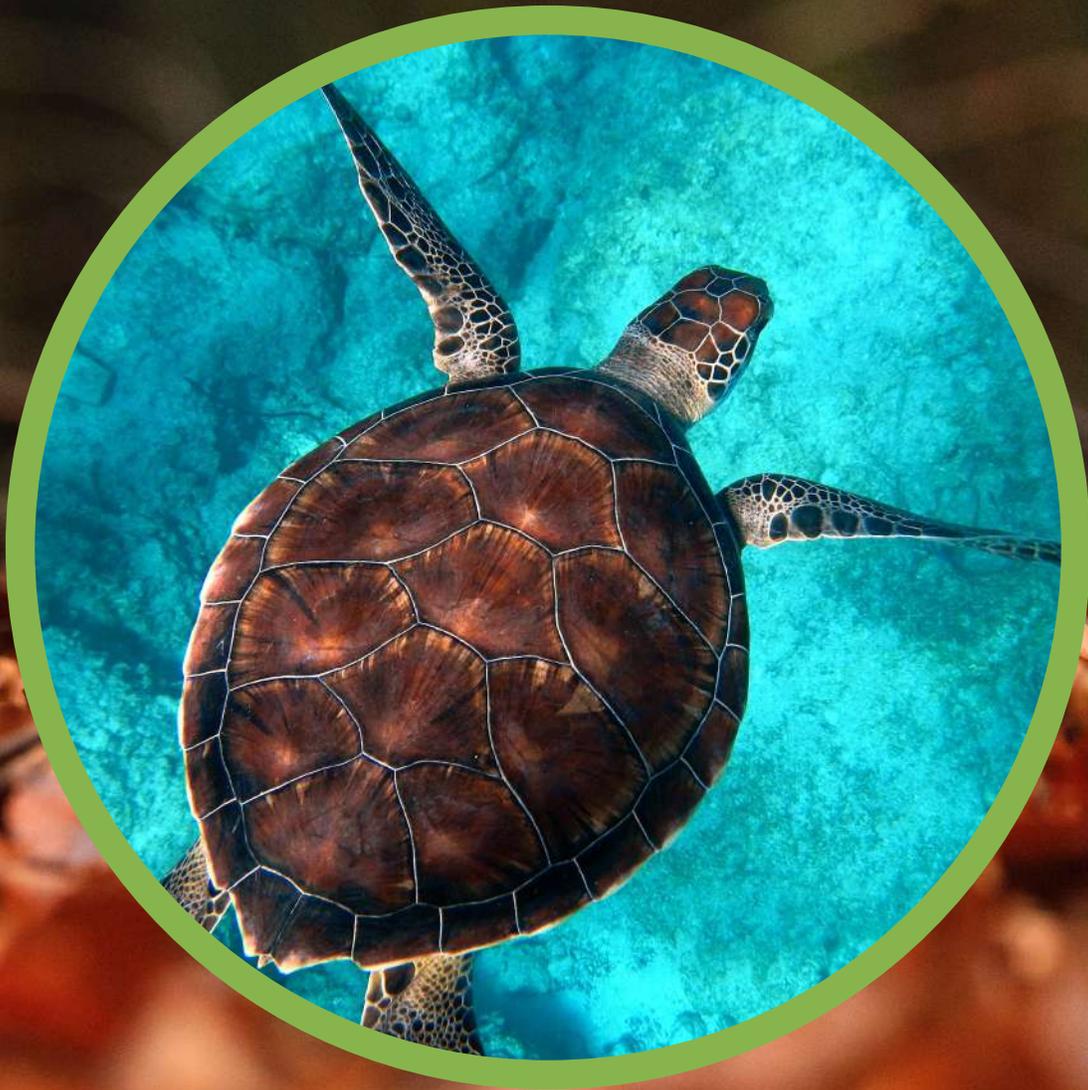
Casa furtiva y el tráfico ilegal: no cabe duda que muchos de los animales con los cuales compartimos nuestro espacio son majestuosos y eso los hace víctimas de su propia belleza, porque para muchas personas es un trofeo el poseer una cabeza de un animal exótico disecado en su casa, o salir a cazarlos, además de su uso como amuletos, o incluso buscar tenerlos en sus casas como mascotas, lo que significa un secuestro de sus ecosistemas, aunado a que la mayoría de las ocasiones los animales no sobreviven porque quienes los secuestran no logran recrear las condiciones de sobrevivencia que necesitan, y qué decir de la gente que piensa que estos animales tienen poderes curativos, por los que muchas veces se venden en los mercados negros como remedios para algunas enfermedades, o simplemente para el deleite de paladares que buscan nuevas experiencias;





## 3

Cambio climático: un claro ejemplo de esto son los arrecifes, estos maravillosos ecosistemas están muriendo, por el rápido incremento de la temperatura del mar, lo que provoca que no tengan suficiente tiempo para adaptarse, lo que significará la pérdida de flora y fauna marina de gran relevancia y belleza. El incremento de la temperatura a nivel mundial incluso está provocando la migración de ciertos animales a zonas del planeta donde antes era imposible que vivieran, pero esto crea nuevas enfermedades o cambios de los ecosistemas, además de los cambios en las fechas de la temporada de lluvias o las sequías extremas en otras regiones o incluso las inundaciones en algunas temporadas, todos estos cambios cada vez más drásticos y violentos provocan una afectación directa en la diversidad de las especies.



Es importante que entendamos que a pesar de que pudiéramos pensar que son simples estas tres razones, si las combinamos son sin duda fatales, máxime que son interdependientes, es decir, talar una zona de flora natural segrega a los animales de la zona, lo que disminuye la cantidad y las especies que pueden vivir así, por lo cual se promueve una menor diversidad de plantas también, ya que desde los animales más grandes hasta los insectos benefician o perjudican el balance de un ecosistema, por ejemplo a la desaparición de un tipo de insecto, se puede crear una sobrepoblación de otra especie de insectos que comerán de manera desmedida la flora de la zona terminando así también con la diversidad de las plantas, lo que a su vez impacta en la humedad, el mantenimiento de otras especies de animales y por ende el balance de las demás especies y la flora que viven en esta zona.

Siempre la pregunta importante es, ¿que podemos hacer?

Usa y recicla para evitar que los productos sean de un solo uso, reciclar lo más que se pueda, regalar y encontrar otra forma de ocupar los envases o elementos con el objetivo de maximizar su tiempo de vida útil;

Reducir la ingesta de carne roja, también es una forma de ayudar;

No raptas animales de sus hábitats y mucho menos adquieras su carne o hueso como alimento o medicina; Utiliza los recursos que tienes acceso con discreción, respeto y consideración, es decir, aprovecha el agua, la luz incluso el internet, pero no mal gastes;

Convertirse en un consumidor inteligente que apoye a empresas que hacen el esfuerzo de hacer las cosas bien.

Es importante comprender que todas nuestras necesidades tienen un impacto en toda la naturaleza y que aunque no vivamos de manera directa esta degradación, porque para quienes vivimos en la ciudad puede ser más difícil visualizarlo, ahí está y existe, entonces tomar acciones correctivas es indispensable, aunque pensemos que son cosas muy pequeñas, todo cuenta y todo suma, es como en la diversidad de especies una hormiga es tan importante como un elefante.







# *¡Feliz!*



Juan Carlos Sánchez  
 @jc\_santa71  
 JC SanTa  
 Blog letras-francas.blogspot.com

**Siempre** he insistido en la importancia de no dejar morir a nuestro niño interno. Siempre he sido un gran creyente de que parte de esa felicidad que tuvimos de niños podemos traerla al mundo de los adultos - con sus debidas limitantes - y compartirla para seguir siendo *felices*.

Comencemos por algo complejo dentro de lo sencillo, definiendo que es la *felicidad*. Dice el diccionario que **la felicidad es el estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno**. A pesar de lo que diga la Real Academia de la Lengua, la felicidad es más que un concepto; es un estilo de vida subjetivo al igual que el éxito, porque cada uno de nosotros vivimos tanto la felicidad como el éxito de maneras diferentes y aunque pueden ser o estar relacionadas, no son necesariamente dependientes la una del otro. No voy a analizar el concepto que escribí arriba, porque, de entrada - para su servidor - ya tiene errores gramaticales en cuanto al tiempo verbal se refiere. Si buscamos el origen etimológico encontramos que la palabra felicidad significa sentirse satisfecho, dichoso, contento. El término procede del latín *fēlicitas, ātis*, que significa **fortuna, placer, alegría, buena estrella, buen destino**, según los escritos del romano *Cicerón* (siglo I a. C.) y fecundidad, fertilidad de la tierra y de las plantas según *Plinio* (siglo I a. C.).

En el caso que nos ocupa, la felicidad es subjetiva. Para mí, la felicidad puede encontrarse en todo aquello que me hace feliz. Sí, ya sé: qué obvio. Les explico: a mí me hace feliz un buen libro, mojarme bajo la lluvia (aunque me enferme, pues como decía mi Jefecita Santa enmascarada de Plata, lo bailado ¿quién me lo quita?), una buena pieza musical, una taza de café caliente, un paseo por una zona arqueológica, estar con mis hijos y bueno, un sinfín de situaciones y cosas y momentos que hacen que mi espíritu se alegre, que mi corazón lata con fuerza y que ese estado de bienestar me invada hasta parecer un grupo de sentimientos que se dejan caer como paracaidistas en un predio deshabitado. Lo que me hace feliz puede no hacerte feliz a ti, amigo lector. Podemos coincidir en algunas o en ninguna, porque somos individuos diferentes con diferentes necesidades y recuerdos. Pudimos coincidir en un concierto y mientras a ti te hizo feliz ver al cantante en persona, a mí me hizo feliz el poder escuchar todos los instrumentos que suenan igual que en el disco. Y sí, también me da cierta satisfacción.

Hagamos un ejercicio de memoria. ¿Juegas? Vamos: trae a tu memoria el recuerdo más feliz de tu infancia; quizá sea un cumpleaños o una fiesta, un regalo, una visita, un abrazo, una salida, una llegada. ¿Pudiste sentir una leve sonrisa en los labios? Igual y tus ojos están sudando un poquito. Puede ser que te bloqueaste, pero es cuestión de buscar un poco. Sé que lo tienes, que ese momento existe y puede ser que esté detrás de un momento difícil pero también sé que no vas a encontrar un momento

feliz nada más, y puede resultar algo... digamos enredoso o abrumador porque no siempre tenemos la conciencia (que es el conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, de sus estados y de sus actos) de aquellas edades y no, no te estoy diciendo viejo. Los niños de la *generación X*, mi generación, siempre quisimos ser héroes con un camión de bomberos, o ser soldados que combatían sin miedo ante un enemigo enorme, o volar por los cielos, anotar todos los goles de nuestro equipo o rescatar personas de los malos. Habrá quien lo haya logrado, al menos ser bombero o socorrista, pero los demás llegamos a la pubertad ya sin esos momentos que nos hacían felices porque los cambiamos por otros. Crecimos deseando ser mayores.

Dejamos a un lado los dulces que nos regalaba la abuela a hurtadillas y nos centramos más en vernos como unos pubertos todo poderosos y encantadores, invadidos por el acné y oliendo a cebolla, con el cabello engominado para impactar a las chicas de copete de pequeño poni, calcetas a los tobillos y falda arriba de las rodillas de la secundaria. Nuestros recuerdos felices de la escuela secundaria pueden estar entre una tardeada o un torneo deportivo, las idas de pinta al cine o al famoso bosque de Chapultepec, o el saber que le gustamos a una niña, o que somos parte del grupo de los populares de la escuela o que pudimos pasar el año sin reprobar materias. Esto pudo hacernos felices y llenarnos de orgullo, de ese orgullo que nos hizo competir en casi cualquier ámbito, pero poco a poco nuestros objetivos van cambiando y la felicidad sigue siendo subjetiva. Poco a poco nos vamos volviendo unos jóvenes atractivos independientemente de si somos altos o simpáticos o gorditos; la seguridad que proyectamos a los demás nos hace felices. Al menos, a mí me hizo feliz hacer muchas tonterías, pero con mucha, mucha seguridad. ¿Recuerdas algún momento feliz de tu estancia en la secundaria o entre los doce y los dieciséis años? Sí, claro que sí, porque además nuestra memoria nos permite hacer un *back on time* y recordar, porque está más fresco, porque de alguna manera es más próximo y porque nos dibuja sonrisas cuando platicamos alguna anécdota a nuestros amigos o nuestros familiares. Pero seguimos creciendo, seguimos aprendiendo, seguimos adelante en esa inexorable carrera contra el tiempo al que desdeñamos, al que dejamos que se vaya como se va el agua entre las manos.

Llegamos al momento crucial - para muchos - en que nos comemos el mundo a puños cuando llegamos a esa edad en que podemos estudiar el bachillerato. La adolescencia en que el mundo nos respeta - o así lo creímos en su momento - por temerarios, por irreverentes, por rebeldes, aunque siempre hay excepciones que confirman la regla. Contra los aventureros existen los prudentes que saben que están forjando ese futuro que los demás ignoran, que viven el día a día de una manera deliciosamente irresponsable que nos hace feliz. Ups, balazo en los pies; sí, yo fui de esos valientes que vivieron felices cada momento de su vida a pesar de la escuela y los regaños en casa, de las desilusiones amorosas y de los catorrazos que la vida misma nos va poniendo para que nos tropecemos y caigamos, para que





aprendamos a caer, pero lo más importante, que aprendamos a levantarnos para seguir creciendo en la búsqueda de nuestra subjetiva felicidad.

Llegamos a la universidad, cumplimos la mayoría de edad o un poco más. Ahora nos volvemos un poco prudentes y actuamos con cautela como nunca antes, porque sabemos que de nuestras acciones depende nuestro futuro; ya pensamos en él, en ese futuro próximo mediato que puede o no ser diferente de todo aquello que vivimos, que nos hizo ser felices y que nos ha ayudado a crecer. O no. Llegan las pestañas quemadas, los días de medio comer, los trabajos de medio tiempo, las ausencias en las fiestas y las reuniones porque necesitamos sacar adelante tal o cual materia y dejamos de lado hasta a nuestra familia nuclear a la que dejamos antes de que despierten y a la que llegamos ya que están dormidos. En el mejor de los casos, nos organizamos y logramos tener una vida equilibrada entre la escuela, el trabajo, los amigos y la familia. A veces dejamos de lado los estudios para dedicarnos a trabajar, muchas veces en algo que no nos gusta pero que es necesario o que nos permite, de alguna manera, contribuir con algo a los gastos del hogar. Podemos tener una escuela que, al término, nos hace sentir felices de no volver a desplazarnos cuatro horas diarias de nuestra casa, de que ya no volveremos a ver a tal o cual compañero o profesor, de dedicarle un poco más de tiempo al noviazgo y a los trámites de titulación. Estudiemos o no, el trabajo se vuelve parte fundamental de nuestros esfuerzos porque de él depende nuestro futuro. Una casa, viajes, pareja, hijos, estabilidad económica y hasta mascotas dependen de qué tan bien nos desempeñamos en nuestra labor. Hay quienes vamos a trabajar porque somos muy responsables y hay quienes disfrutamos lo que hacemos y eso nos hace felices.

Nuestra pareja, nuestro esposo, nuestra esposa, esa persona con la que compartimos techo, pan y sal, nos hace pensar en aquello de **y vivieron felices para siempre**, porque los cuentos de hadas no solamente existen en los libros. Seguramente vamos a tener problemas, desacuerdos, diferencias o como gusten llamarlo, pero esas desavenencias son las que nos complementan y que, una vez resueltas, nos dan ese sentido de felicidad o de tranquilidad y prosperidad y fortuna según Cicerón, y según nosotros mismos. Llegan los hijos. No he experimentado alegría más grande que la de ver a mis hijos recién nacidos, que la de sentirlos entre mis brazos y saber que ese pedacito de vida me va a sacar canas verdes, pero que es mi hijo y que puedo ver logrado en ellos el sueño de una infancia feliz que es la que quiero para ellos. Crecen, y nos hace feliz escucharlos decir **“mamá, papá”**, eso no se olvida jamás. Verlos dar sus primeros pasos y sus primeras caídas durante el aprendizaje nos hace feliz y nos vuelve diabéticos a fuerza de tanto susto. Luego van al fútbol y nos llena de orgullo verlos jugar, nos hace feliz saber que el dolor de cintura valió la pena porque ya saben andar en bicicleta, nos hace feliz saber que ya saben escribir su nombre y que ya saben cómo se llaman, de saber que pueden cumplir con sus tareas y hasta tener ordenadas sus recámaras (¡vaya!). Y con ellos se va repitiendo ese ciclo de felicidades y desasosiego que vivieron nuestros padres con nosotros y sus alegrías y sus penas se hacen nuestras y es, hasta entonces, que entendemos, que apreciamos todo lo que nuestros viejos hicieron por nosotros.



Lo sé: no todas son historias de felicidad, no todo fue bello, pero nuestra memoria y nuestro corazón tendrán cuidado de seleccionar esos momentos gratos para nosotros, para hacernos recordar que fuimos felices en otro tiempo, pero también que no hay nada que nos impida serlo de nuevo, de ser felices a diario, de poder compartir esa alegría y esa felicidad con la sencillez del niño que sonrío al tener entre sus manitas un helado, o al mirar una mariposa volar cerca de él, de abrazar a su muñeca, de limpiarse la boquita en la camisa blanca de papá, de llenar de chocolate el vestido elegante de mamá. Sonreíste. Un recuerdo te trajo el momento a la memoria, y lo disfrutaste, porque en tu conciencia alguna vez tuviste el pensamiento de ***ojalá no crezca nunca.***

Para muchos de nosotros nuestra infancia fue nuestro lugar feliz, y por eso es que de repente hacemos berrinches, o hacemos travesuras, o disfrutamos de un postre cuando nadie - o casi nadie - nos ve. Por eso queremos para nuestros hijos una infancia igual o mejor que la nuestra, por eso, independientemente de lo que dictan los patrones de educación y de la sociedad, es que jugamos con ellos y nos vestimos de princesa, o somos el dragón al que van a combatir, o somos ese luchador enmascarado al que tienen que vencer, o probamos los imaginarios téis, o comemos los pastelitos de lodo, o los alcahueteamos (como decía mi abuela) o ponemos nuestra cara de palo frente a sus maestras o interceder ante la autoridad en casa para que la sanción sea menor. No, no estoy omitiendo que a veces tenemos que ser el policía malo e intransigente que da una nalgada y se muestra inflexible, para después salir corriendo a llorar al baño, como dicen que le pasó al primo de un amigo.

Somos adultos, y nos enfrentamos al mundo real del tráfico, de los jefes gruñones, de la comida a las carreras y de los pagos de servicios y los impuestos y los doctores y todo eso que nos hace ser los héroes quincena tras quincena, que nos hace sudar la gota gorda para que en casa no falte nada, para que nuestros hijos sean plenamente felices en la proporción de nuestros esfuerzos. A veces, cuando los problemas nos dan con la puerta en la nariz, es que deseamos volver a ser niños. Deseamos que todo se solucione con un abrazo, con una rebanada de pastel, con un beso de mamá. Así pues, fuimos niños queriendo ser adultos y somos adultos añorando nuestra infancia. Sé feliz, nunca dejes de ser niño.

*A los 5 años pensamos que se es viejo a los 25; a los 15 años, pensamos que se es viejo a los 35; a los 25 años, pensamos que se es viejo a los 50 años; a los 35 años pensamos que se es viejo a los 60; a los 45 años pensamos que se es viejo a los 70 años; a los 55 años pensamos que se es viejo a los 80 años; a los 65 años pensamos que se es viejo a los 85 años. A los 72 años pensamos que se es viejo a los 90 años, pero después ya no lo sé, porque tengo 72.*

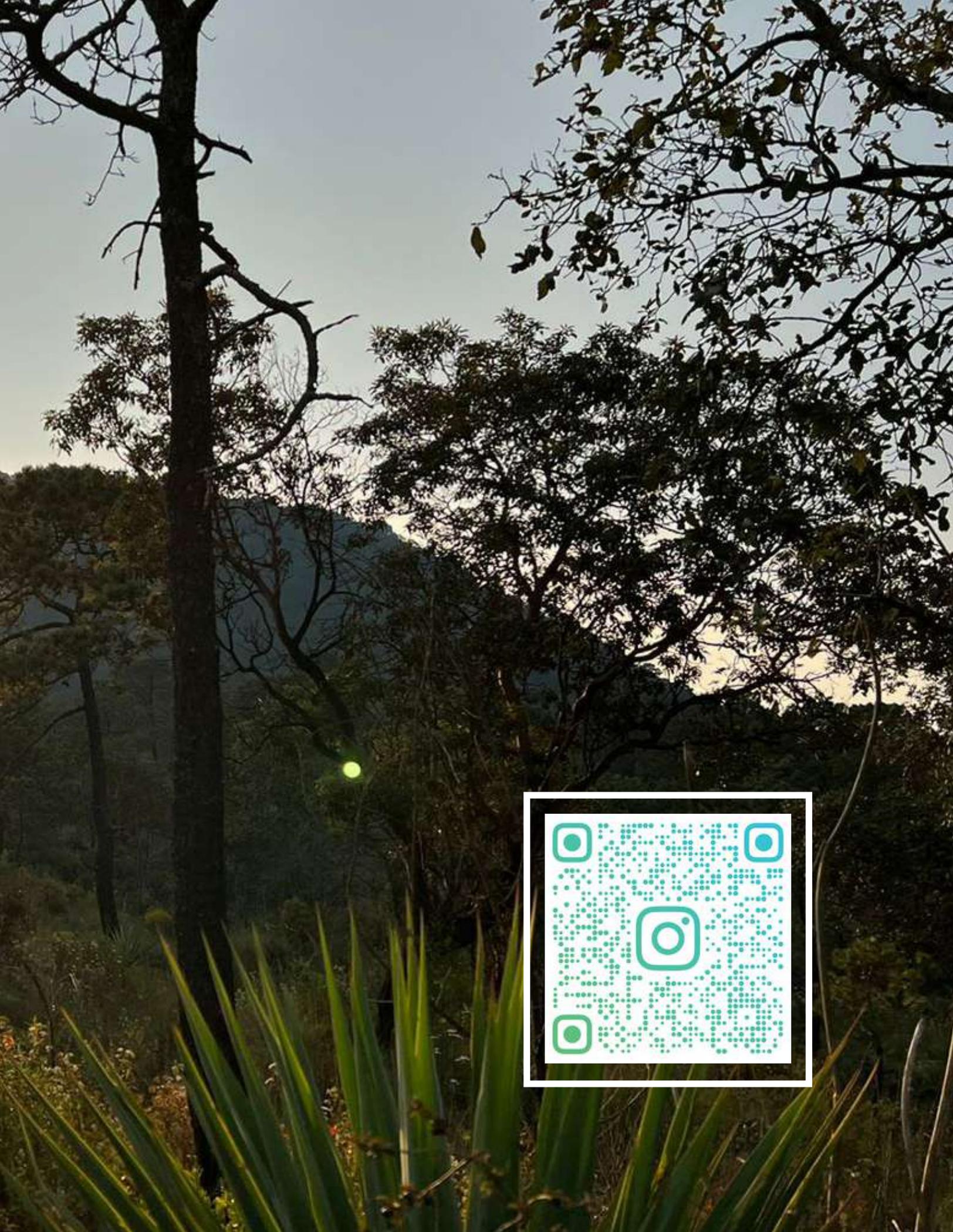
***Dr. Roberto Vázquez Palacios, Universidad Autónoma de Tamaulipas.***



## **CARTA COMPROMISO ENTRE MI NIÑO INTERNO Y EL ADULTO QUE SOY.**

Yo (*aquí tu nombre*) me comprometo contigo (*nuevamente tu nombre*) a partir de hoy y para siempre, a no dejar jamás de ser un niño, de dejarte salir siempre que seas requerido, a amarte como lo hicieron mis padres, a quererte como lo hicieron mis maestros, a entenderte y aconsejarte para que seas feliz siempre, para que me acompañes todos los días de mi vida, para que sepa transmitir a mis hijos esa felicidad que me diste siempre, esa fuerza inagotable, esa imaginación increíble y esa inocencia que nunca tuvo que haberse ido. Te lo prometo, porque siempre me hiciste feliz.









# Presas del Llano

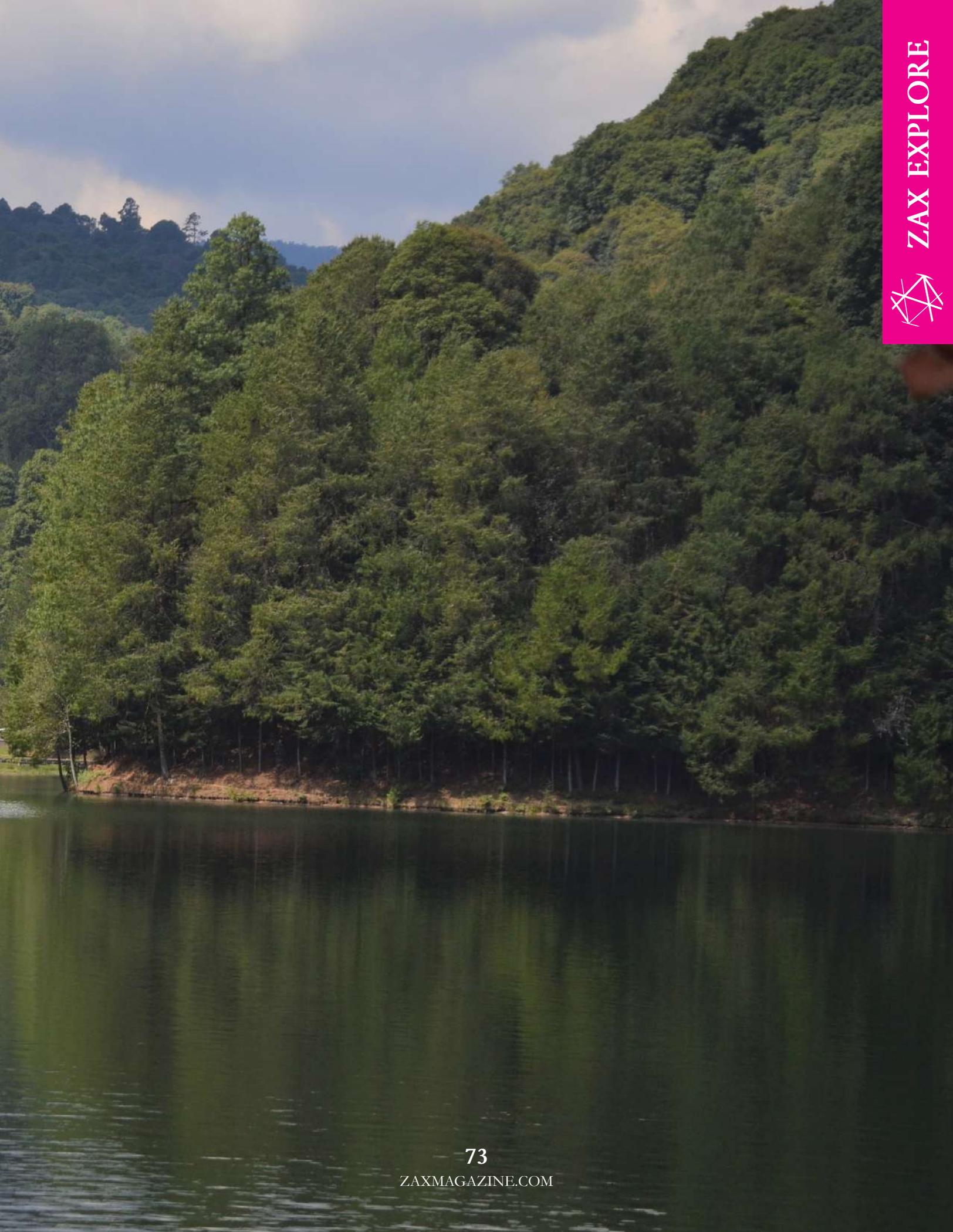
J. Rogelio Sandoval

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval



**En** esta edición les recomiendo visitar la Presa del Llano, un lugar que se encuentra a hora y media de la Ciudad de México, en donde podrás realizar diferentes actividades. La presa se encuentra a media hora del pueblo mágico de Villa del Carbón y está rodeada de bosques de oyameles, pinos y hermosos paisajes. Aquí se pueden realizar actividades de ecoturismo, puedes empezar con una caminata alrededor de la presa, en donde iras descubriendo bellos paisajes durante el recorrido, el sendero está bien definido y en algunos trechos se cuenta con escalones para facilitar tu paseo, te recomiendo llevar ropa y zapatos cómodos para este fin, el costo de entrada es de \$30.00 por persona y los niños pagan \$15.00, procura llegar temprano si no quieres caminar unos trescientos metros o más de tu auto a la presa. Si no vienes en auto en el pueblo de Villa del Carbón puedes abordar un taxi colectivo que te llevará hasta la entrada de este sitio. Dentro de las actividades que puedes realizar esta el campismo, para esto existen lugares en donde puedes montar tu tienda que son explanadas y se encuentran a unos metros de la laguna, cuentan con asador y un pequeño círculo hecho de rocas en donde podrás prender tu fogata, en estas explanadas caben bien tres tiendas, para llegar a estas explanaditas únicamente sigue el sendero del lado izquierdo que rodea la presa, o en su defecto si ya están ocupadas podrás montar tu campamento al final de la presa en una explanada que también es zona de camping, el costo por acampar es de \$80.00 por persona. Si tu visita es por un día y quieres disfrutar de algo más extremo te puedes aventurar y subirte en la tirolesa que tiene un costo de \$100,00 incluye la ida y la vuelta. Aquí puedes practicar la pesca deportiva pagando también \$100.00, alrededor de la presa se encuentran varias palapas con asador en donde se puede preparar carne asada, estas no tienen costo, ahora si quieres hacer algo de ejercicio y descubrir otros paisajes desde dentro de la presa puedes rentar una lancha, la renta de la lancha chica es de \$80.00 y la grande cuesta \$100.00 (ojo, el costo es por media hora).





Como en todo lugar aquí no podía faltar la zona de alimentos en donde podrás degustar de los típicos antojitos mexicanos: gorditas, quesadillas, sopes, etc., para este fin yo decidí desplazarme al pueblo de Villa del Carbón en donde hay más variedad de alimentos para diferentes gustos, les recomiendo el mercado de alimentos que se encuentra detrás de la iglesia.

Un plus de este lugar es la renta de cabañas, los costos de estas van desde \$700.00 para dos personas hasta \$2,000 para 16 personas, la presa si es Pet Friendly, así que planea tu visita a este bello destino y trae a tu mascota.

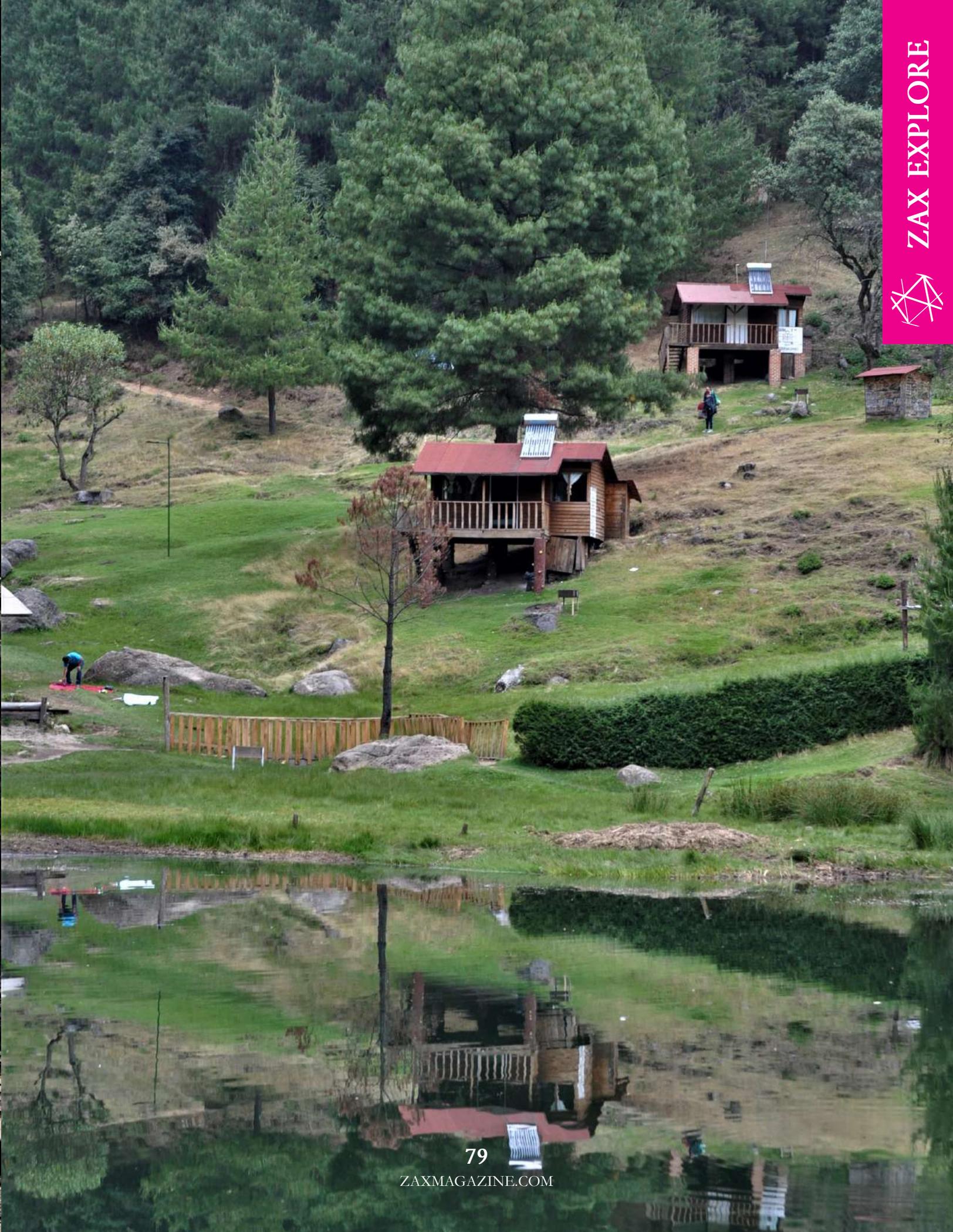
Recuerda no tirar basura en el bosque, y si te encuentras algo de ella a tu paso no dudes en recogerla y ponerla en los diferentes botes que se encuentran distribuidos en los alrededores del lugar, gracias.











# ¿Qué leer?

## Padre rico, padre pobre

Robert Kiyosaki

**Debo** reconocer que me he resistido por algún tiempo a leer este libro, no comprendía muy bien cuál era el concepto o la idea que quería expresar, la estructura básica del libro es un comparativo de las ideas, filosofías y enseñanzas de dos grandes referentes de Kiyosaki, su padre, el cual tenía una economía frágil, quien conoceremos como padre pobre y el padre de su amigo que se convertiría en su mentor y su padre rico, quien compartiría con él conocimientos, estrategias y estructura para desarrollar su capacidad financiera de la que goza hoy en día Kiyosaki.

Una de las partes más interesantes del libro es que a pesar de que hablamos sobre finanzas y números una gran parte del mismo se basa en conceptos cualitativos relacionados con la búsqueda de información, capacitación constante, conocimiento, perseverancia, creatividad, miedo, constancia, emociones, lo cual en conjunto, me hace pensar que el libro es en un cambio de perspectiva y actitud para analizar y ejecutar acciones diferentes.

Una de las grandes diferencias que encontré entre un padre y otro, tiene que ver con la temporalidad de las acciones, es decir mientras el padre pobre busca estudiar una profesión para conseguir un trabajo a través del cual jubilarse, el padre rico busca conocimiento que le permita tomar mejores decisiones financieras, acompañado de trabajo arduo y ahorro, para conseguir que en algún

momento el dinero crezca y proteja a la persona, son diferentes perspectivas en una la gratificación viene al término de la vida laboral, pero está condicionada de la llamada carrera de la rata y en el otro se busca construir soluciones en un menor tiempo aunque el costo del esfuerzo sea aún mayor.

El libro es sencillo porque Kiyosaki enseña grandes moralejas y conceptos relevantes a través de historias y vivencias, lo que hace que la asimilación de los conceptos sea de forma práctica, amena y fluida, les aseguro que lo van a leer rápido a pesar de que no sean amantes de la lectura, aunado a que les va a brindar una perspectiva de perseverancia, motivación e inspiración para forjar la vida que siempre han soñado, o al menos cambiar un poco la idea de lo que pensamos sobre los millonarios, porque, creo expresar sin miedo a equivocarme que les vemos como seres diferentes a nosotros los que provenimos de una economía no tan especial, entonces pensamos que vienen y son de un mundo diferente y lo que hace Kiyosaki es mostrarnos que con perseverancia, dedicación, buscando riesgos, conocimiento constante y enfrentando los miedos, tolerancia a la frustración y probablemente entre muchas otras cosas, el camino a la libertad financiera es accesible para cualquiera, y si, sé que si vemos los requisitos y el esfuerzo que hay que invertir para construir una vida desahogada puede verse como mucho, pero todo es cuestión de valorar que prefieres, sembrar y disfrutar la cosecha o recolectar cuando hay.

# PADRE RICO

Best  
El libro #1  
de finanzas  
personales  
Selle!

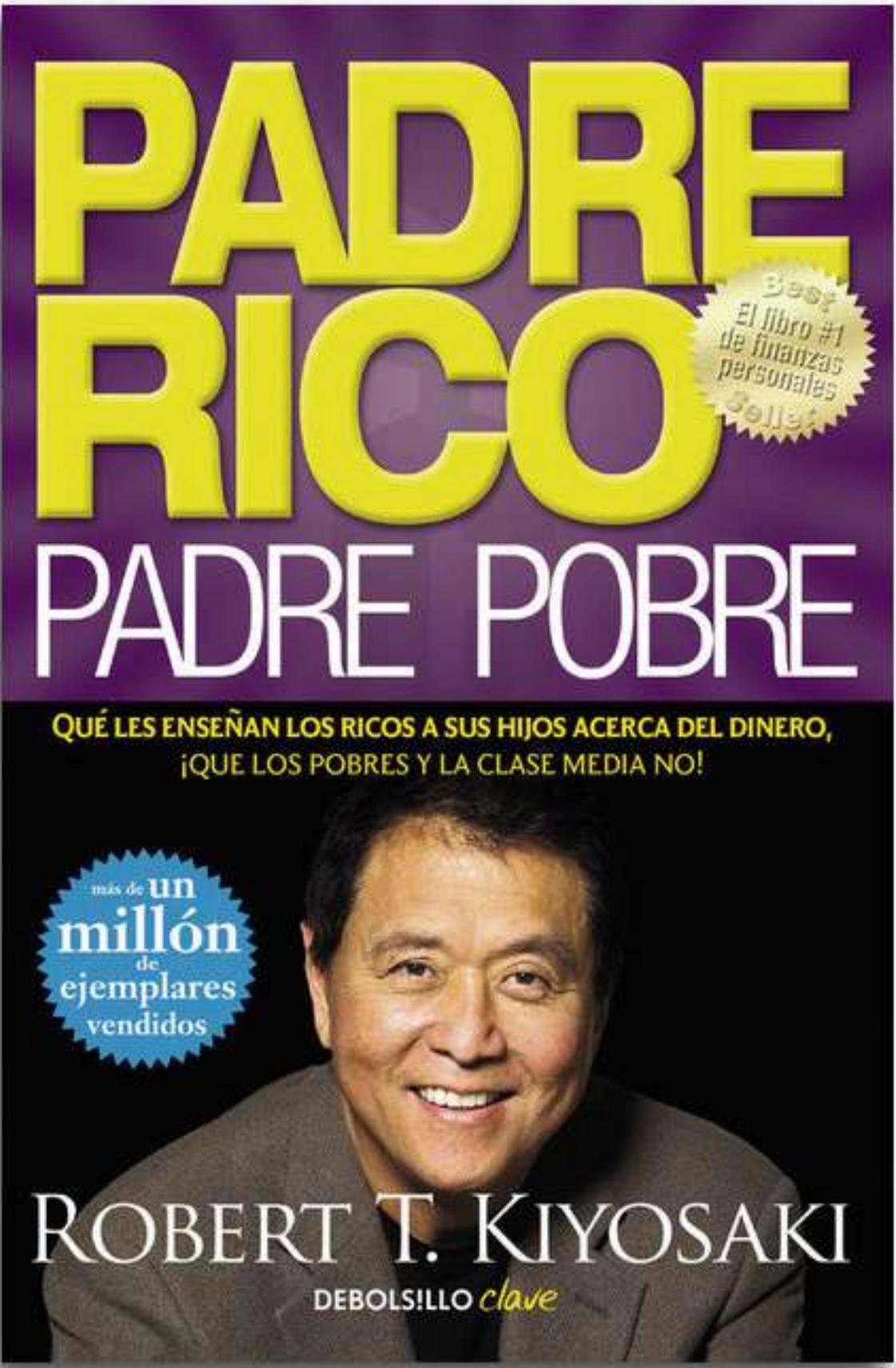
# PADRE POBRE

QUÉ LES ENSEÑAN LOS RICOS A SUS HIJOS ACERCA DEL DINERO,  
¡QUE LOS POBRES Y LA CLASE MEDIA NO!

más de **un millón**  
de  
ejemplares  
vendidos

ROBERT T. KIYOSAKI

DEBOLSILLO *clave*



# ¿Qué ver?

## La caída

**Directora:** Lucía Puenzo

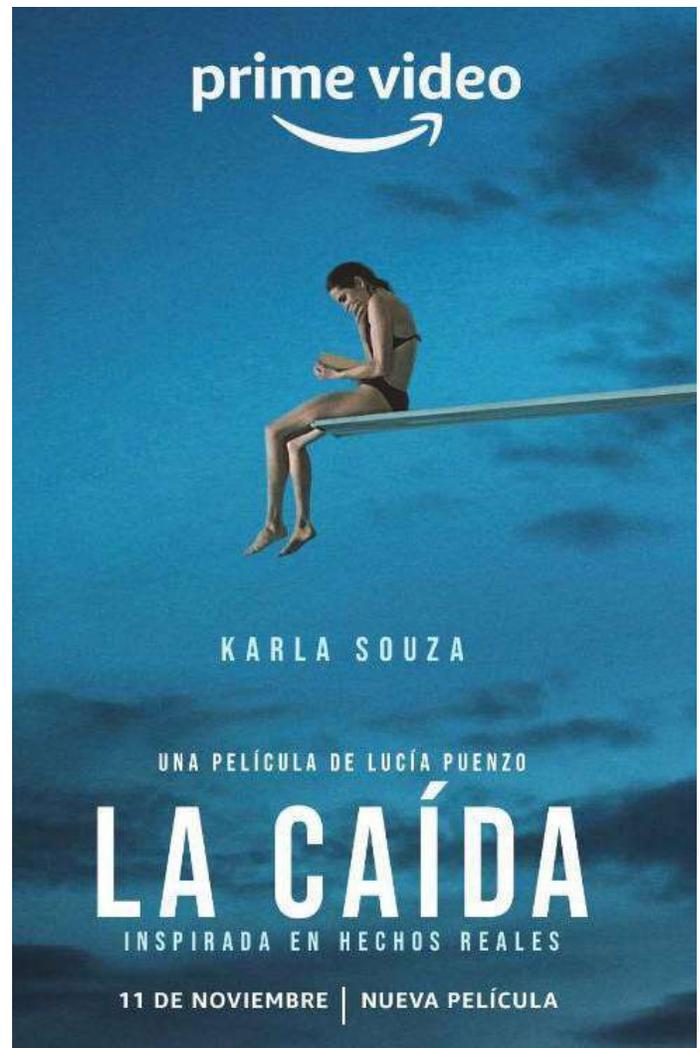
**Reparto:** Karla Souza, Hernán Medoza, Déja Ebergenyi

**Plataforma:** Amazon Prime video

**Productora:** Amazon Prime video, Madam X, Filmadora Nacional, Filmadora, Infinity Hill

**Los** atletas son sin duda personas de gran admiración, no solo eso, terminan incluso teniendo un rol político, puesto que, durante muchos años los países han enviado a sus atletas a representarlos en las competencias internacionales como una muestra de su supremacía nacional, es decir, los atletas van compiten en nombre de su país y llenan de gloria a su nación, demostrando de esta forma la superioridad de unas naciones sobre otras, digamos que, estas guerras atléticas permiten medir la capacidad de cada país de manera pacífica y diplomática, por esto mismo cada ocasión se exige más de los atletas, muchos de ellos tienen que iniciar a edades muy cortas teniendo que renunciar a su infancia, porque son sometidos a entrenamientos exigentes y demandantes, en donde, por muchos años lo único que pensarán estos atletas es... entrenar, para que dentro de todas las historias que se pierden en el camino por la gran exigencia que deben cumplir, en algún momento muchos años después, un puñado de ellos pueda llegar a los juegos olímpicos para inmortalizar su nombre y llenar de gloria a su país, claro está, que por llegar a este gran objetivo, todo el camino y los sacrificios valen la pena.

Pero este largo y arduo camino, como si no



fuese lo suficientemente sinuoso, en ocasiones tiene una cara aún más perversa, porque no podemos olvidar las condiciones de vulnerabilidad en las que se encuentran estos atletas al inicio de sus carreras deportivas, puesto que, la gran mayoría de ellos inician en su infancia lo que los hace presas fáciles, por sus características de obediencia a la autoridad, además no podemos perder de vista que muchos de estos pequeños deportistas son de escasos recursos, entonces, necesitan quedarse a manos de la guía y cuidado de las confederaciones o lo que es lo mismo, del staf de las mismas, entrenadores, equipo médico, fisioterapeutas, entre muchos otros; personas que adquieren la responsabilidad de cuidarles, protegerles y apoyarles en la formación de sus cuerpos y su mentalidad, pero desafortunadamente algunos de ellos fallan a su obligación de resguardo de estos pequeños y los terminan induciendo en un mundo sexualizado, de manipulación y violencia.

Las historias desafortunadamente son muchas, van desde el manoseo y exploración inapropiado, hasta una violencia sistemática y agresión sexual, con o sin consentimiento, porque no podemos perder de vista que a pesar de que puede mantenerse una relación sexual con consentimiento, las características de vulnerabilidad que viven estos jóvenes atletas reduce su campo de visión y de acción, en donde muchas ocasiones y sobre todo cuando sus agresores usan violencia psicológica para hacerles comprender que dependen de ellos en todos los sentidos, creando un lazo emocional de codependencia que puede confundirse con facilidad.

Como parte de la última curva atroz en estas

historias, está la crítica social y la vergüenza que viven las víctimas, porque es sorprendente como estos agresores envueltos en sus grandes sonrisas, carisma y encanto se logran camuflar de tal forma que la sociedad o las personas más cercanas a los deportistas y que podrían brindarles un respaldo y consuelo, se tornan en contra de ellos, les imponen al escrutinio de sus versiones y muchas ocasiones se les aísla y castiga por hablar con sinceridad, por ello, hemos sabido de tantas historias que tardaron años en convencerse en alzar la voz, o quizá como Mariel (la clavadista y personaje principal de esta película) quien ni si quiera logra ser consciente y comprender que es exactamente lo que ha estado viviendo toda su vida deportiva, en donde su entrenador es tan astuto para manipularla a ella y a todo su entorno, para mantener oculto su acto más atroz, creando así un sentimiento de culpa, que perpetua y garantiza el silencio de Mariel.

La película es interesante, cruda y triste, sobre todo cuando pensamos que está basada en hechos de la vida real, lo que hace que comprendamos los riesgos y grandes retos que tienen que sortear aquellos super humanos que representan lo mejor de nuestra raza en sentido deportivo, lo más desolador es pensar en todas aquellas historias que continúan en el olvido, afortunadamente actualmente contamos con películas o documentales, que van dejando poco a poco al descubierto lo desalmado y peligroso que es la vida para los atletas de alto desempeño, para aquellos que en teoría son el gran orgullo para muchas naciones y para una estructura política, que a pesar de obtener tanto de ellos difícilmente garantiza su seguridad.



# ¿Qué hacer?

## JUNIO 2023



Sofía Ortíz González

📷 fisiosof

📘 Sofía González



## Festival internacional del cine UNAM 1 a 11 de junio

CDMX

El cine es arte visual y es una de las cosas que más gusta al público, llega este año el Festival Internacional del cine UNAM, en la Ciudad de México en el que se expone arte en cine contemporáneo, internacional y mexicano. Experimenta este festival con pasión al arte y al cine.



## Orquesta Filarmónica de la Ciudad de México: Ellery: Hindemith 3 de junio

Sala Silvestre Revueltas, CDMX

Desde \$202.50

La emblemática Orquesta Filarmónica de la Ciudad de México, llega con la temporada 2023 de conciertos, experimenta este increíble par de conciertos y deja a tus sentidos cautivarse con los grandes sonidos.



## Amélie- la película con orquesta en vivo 3 de junio

Teatro Centenario Coyoacán, CDMX

Desde \$350 a \$530

Amélie es una de las películas románticas más bonitas de la pantalla grande, caracterizada por ser una historia diferente, llega a CDMX esta gran película, pero ahora con música en vivo a cargo de una orquesta. ¡No te quedes sin vivir esta bella experiencia!



## Aquí nadie se rinde 5 KM, 10 KM e infantiles 11 de junio

Estadio Olímpico Universitario, CDMX

Sin costo a pacientes oncológicos menores de 18 años (registro previo), niños y niñas \$350 y 5 KM y 10 KM adultos \$500

La institución "Aquí nadie se rinde" trae una carrera dirigida a pacientes oncológicos, niños, niñas y adultos, una carrera que tiene varias categorías, distancias y una experiencia con mucha caridad ya que si no puedes correr puedes donar el kit de corredor de un niño o niña con cáncer en \$350 pesos. ¡Una experiencia con mucha empatía!



## 8° Congreso Tecnología y Negocios América Digital México 2023

21-22 Junio 2023  
WTC · Ciudad de México

### 8vo congreso tecnología y negocios América digital México 2023 21 y 22 de junio

WTC, CDMX  
Desde \$4,670

Para los amantes de la tecnología y sus nuevos avances este congreso es ideal, habrá temas muy interesantes que te harán disfrutar cada momento.

## EXPO gastronómica

HOTELES | RESTAURANTES | CAFETERÍAS

### Expo gastronómica 2023 28, 29 y 30 de junio

CIEC-WTC de la CDMX Salones Mayas (Planta baja)  
Acceso gratis con pre-registro, sin pre-registro día del evento \$200

Exposición gastronómica enfocada en ámbito gastronómico, ingredientes, equipamiento, maquinaria, tecnología y servicios de la industria gastronómica, ¡si eres profesional, emprendedor o estudiante y te gustaría asistir a esta gran exposición inscríbete!

**EXPO REFORMA**  
CANACO CIUDAD DE MEXICO



LAS MANOS  
DEL MUNDO

# XX FERIA INTERNACIONAL DE ARTESANIAS

CDMX • EXPOREFORMA

JUNIO 30, JULIO 1 Y 2, 2023



## XX Feria internacional de artesanías Junio 30, Julio 1 y 2

Espo Reforma, CDMX

Desde \$50

Prepárate para la exposición de artesanías más grande de la CDMX, con muchas sorpresas y variedad de artesanías elaboradas de manera especial y única. No te quedes sin asistir a este particular evento.



# MASA BÁSICA

Por: Zaci



En esta ocasión vamos a preparar una masa que es la antesala para la elaboración de donas, así que, no pierdan detalle y tampoco se pierdan la edición de julio que es donde aprenderemos a preparar unas deliciosas donitas.

#### Vamos a necesitar:

- 1 kg de harina;
- 60 gramos de levadura (esta debe ser la que se usa en pastelería que tiene una consistencia como de mantequilla);
- Agua tibia (la necesaria).

#### A elaborar:

Vamos a mezclar los ingredientes con el agua tibia. Esto requiere de paciencia y dedicación. Cuando tenga una consistencia de masa, suave y maleable; es momento de guardar en una tina y cubrir para que no le dé el aire.

Ahora si ya tenemos lista la masa para elaborar distintos tipos de pan o como haremos en el siguiente número, donitas.

## NOTES

### ¡Zacitip!

- Un tip pastelero es, al estar amasando, se debe de dar azotes a la masa con la finalidad de que se haga brillante y elástica;
- Es importante incorporar perfectamente los ingredientes, pero tampoco es recomendable trabajarla mucho;
- Recuerden que la harina siempre debe ir cernida.



# Calendario astronómico



Luna llena, Luna de fresa  
**3 de junio**

Solsticio de verano  
**21 de junio**



---

**PODCAST**

---

# Sopa de letras

## Arrecifes

Sofía Ortiz González

© fisiosof

f Sofía González

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

- CORAL
- ARRECIFES
- CORALINOS
- MIXTOS
- ARTIFICIALES
- ROCOSOS
- MARINO
- ALGAS
- INVERTEBRADO
- PECES
- CORALES
- CORRIENTES
- MARINAS
- MANGLARES
- ECOSISTEMAS
- MEDUSAS
- ANEMONAS
- COSTAS
- CONSERVACION
- RESTAURACION
- USO
- SUSTENTABLE
- CORALES DUROS
- CORALES BLANDOS





# ...28 de junio

Pienso: “Cuando la tierra que me ha dado estas rosas  
reciba, al fin, mi cuerpo que ha batallado tanto  
por prolongarse en el matiz de un canto,  
¿qué será de las cosas?”

“¿Quién verá el sol sobre las piedras grises,  
el agua entre los sauces, el torrente  
rodando entre los pinos?... ¿Qué doliente  
corazón andará por los países?”

“Todo habrá terminado conmigo. Aunque se siga  
desenrollando el hilo de los seres,  
sólo habrá algunas pálidas mujeres,  
y entre ese grupo de dolor, mi amiga...”

“Sí, entre ellas tú... Tú, cuya boca  
guardará la amargura de la mía,  
cuya cabeza loca  
tendrá mi fantasía;

tú, cuyo cuerpo alegre y melodioso  
será como la tumba de mis sueños errantes,  
y que estás en mis versos como en un río ansioso  
un lirio azul, de pétalos flotantes...”

“Tú que tendrás, entonces, para vivir la vida  
toda la fe que puse yo en quererte  
y en cuyo amor perdurará, vencida,  
la inmensidad vacía de la muerte...”

## Jaime Torres Bodet (1902-1974)

Escritor, ensayista, poeta, académico y funcionario mexicano.

