



# ZAX Magazine

EDICIÓN 38, OCTUBRE 2023



# Portada y Contraportada

Imagen de Nicolas Thomas en Unsplash



Diseño editorial: Ceci Vázquez

 [ldg.vazquez](https://www.instagram.com/ldg.vazquez)

# Edición anterior



# Contenido

## APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia



18

La demanda de los New England Patriots

20

Conserva tus jabones o shampoo sólido por más tiempo



## REPORTAJE



34

¿Realmente podemos prevenir el suicidio?

## ZAX EXPLORE



## DIVERSIDAD

50

¿Qué leer?

52

¿Qué ver?

54

¿Qué hacer?

58

Kilo por kilo



ZAX  
MAGAZINE

### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

Juan Carlos Sánchez  
@jc\_santa71

J. Rogelio Sandoval  
@roysan80  
José Rogelio Sandoval

Patricia Escobedo  
@paty\_escobedo  
El espacio de Miss Paty

Vanessa Miranda  
@miranda\_blog

Zaci  
@Amycu

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com  
WWW.ZAXMAGAZINE.COM

## SUMARIO

60

Calendario astronómico

62

Sopa de letras

64

La orilla

65

No hace al abismo el fondo

# Carta editorial

Las lunas de octubre tienen la fama de ser las más bellas del año, la verdad es que la luna siempre me parece encantadora, incluso aunque es coqueta y escurridiza, porque siempre es difícil retratarla, quizá lo hace porque es mejor verla y disfrutar de su presencia, no lo sé, pero, no olviden voltear al cielo siempre y bueno más ahora en octubre, si la teoría es cierta, tendremos un buen espectáculo.

Hay cosas que son muy sencillas, que son gratis y que nos llenan de vitalidad, como ver la luna o reírnos con alguien a quien queremos y aparte de ser conscientes de esto, es indispensable disfrutarla, porque como diría la profesora Patricia, “la vida es hoy” y no podemos dejarla pasar, y si se trata de convivencia, la verdad es que hay pláticas que nos dejan un buen recuerdo, y bueno hay gente que recuerda todo lo que ha pasado en nuestras comunidades como el protagonista del cuento de JC quien en un monólogo alegre y disperso saca a relucir todos los chismes de quien conoce, sin duda divertido.

¿Sabían que muy cerca de la ciudad se encuentra un pueblo bonito y pintoresco?, ¿Qué son muchos? Si es verdad, pero Rogelio este mes nos llevó a Polotitlan, cerca de la ciudad y pintoresco, les va a encantar, y bueno hablando de encantamientos, algo que yo siempre disfruto mucho son las recetas de Zaci, este mes nos trae un delicioso panque, que ella dice que es fácil, la verdad yo no sé si tanto, pero si lo hacen ya me dirán, por cierto, hablando de Zaci, hizo un experimento con los jabones de AMyCU para ver si realmente su tiempo de duración es menor, el resultado es muy interesante.

Este mes seguimos sin entrevista, hemos tenido algunas complicaciones para captar algunas personas, pero espero que pronto regresemos con esta sección que nos nutre tanto, mientras les dejamos mucho más para disfrutar, entre vocabulario, recomendaciones, cine, actividades, un artículo sobre los animales, un mes sin duda interesante.

Espero que disfruten de esta edición como nosotros disfrutamos del proceso de creación, nos leemos en noviembre, y no olviden voltear al cielo, quizá la luna coqueta les regale un beso.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine





**Dime, ¿qué  
piensas hacer con  
tu única, salvaje,  
preciosa vida?**



**Mary Oliver**  
**Poeta estadounidense (1935-2019)**

# Estrenos del séptimo arte



Por: **Vanessa Miranda**

@miranda\_blog

Fotografía: Cortesías



## EL JUSTICIERO: CAPITULO FINAL

Estreno en cines 5 de octubre

**Director:** Antoine Fuqua

**Reparto:** Denzel Washington, Dakota Fanning, David Denman

**Sinopsis:** Robert McCall (Denzel Washington) ha luchado para reconciliarse con las espantosas cosas que hizo en su pasado mientras encuentra un extraño consuelo dándole justicia a los oprimidos. Sorpresivamente encontró un hogar en el sur de Italia, el descubre que sus nuevos amigos estaban bajo el control de los líderes criminales locales. Mientras los eventos se vuelven mortales, McCall sabe lo que tiene que hacer para convertirse en el protector de sus amigos en esta lucha contra la mafia.



## LA PUERTA SECRETA

Estreno en cines 5 de octubre

**Director:** Jeffrey Walker

**Reparto:** Sophie Wilde, Patrick Gibson, Christoph Waltz, Sam Neill

**Sinopsis:** Paul Carpenter y la brillante Sophie Pettingel son los becarios recién contratados en la misteriosa empresa londinense J.W. Wells & Co., donde se dan cuenta de que sus jefes son muy poco convencionales. Los carismáticos villanos Humphrey Wells, director general de la empresa, y el gerente Dennis Tanner están cambiando el mundo de la magia al aplicar modernas estrategias corporativas a las antiguas prácticas místicas.



## EL EXORCISTA: CREYENTES

Estreno en cines 12 de octubre

**Director:** David Gordon Green

**Reparto:** Leslie Odom, Jr., Ann Dowd, Jennifer Nettles, Norbert Leo Butz, Lidya Jewett, Olivia Marcum, Ellen Burstyn

**Sinopsis:** Leslie Odom Jr.; (una noche en Miami y Hamilton) ha criado a su hija Angela (Lidya Jewett; Chicas buenas) por su cuenta. Pero cuando Angela y su amiga Katherine (la recién llegada Olivia Marcum) desaparecen en el bosque y regresan después de tres días sin ningún recuerdo de lo que les ocurrió, se desencadena una serie de eventos que obligarán a Victor a enfrentarse a lo peor del mal, aterrizado y desesperado, buscará a la única persona que ha presenciado algo similar antes: Chris MacNeil.





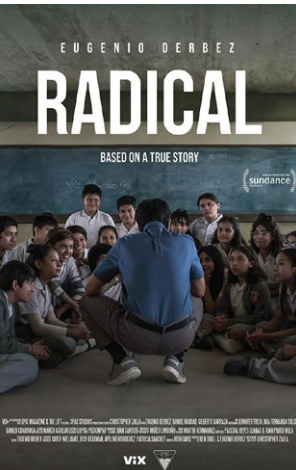
# TAYLOR SWIFT THE ERAS TOUR

**Estreno en cines 13 de octubre**

**Director:** Sam Wrench

**Actriz:** Taylor Swift

**Sinopsis:** ¡El fenómeno cultural de la música pop continúa en la pantalla grande! Sumérgete en la experiencia cinematográfica de este espectáculo único en la vida.



# RADICAL

**Estreno en cines 19 de octubre**

**Director:** Christopher Zalla

**Reparto:** Eugenio Derbez, Daniel Haddad, Jenifer Trejo, Mía Fernanda Solís, Danilo Guardiola

**Sinopsis:** Los alumnos de la Primaria José Urbina López en Matamoros fueron evaluados como los peores estudiantes de México; su mundo está lleno de dificultades y en las aulas no encuentran oportunidades. Sin embargo, cuando llega un nuevo maestro (Eugenio Derbez) con un método radicalmente distinto, los alumnos aprenden a creer en ellos mismos y a liberar su potencial. Basada en una historia real.



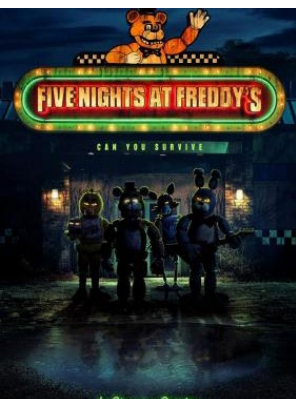
# TROLLS 3: SE ARMÓ LA BANDA

**Estreno en cines 26 de octubre**

**Director:** Walt Dohrn

**Reparto:** Anna Kendrick, Justin Timberlake, Camila Cabello, Eric André, Amy Schumer, Andrew Rannells, Troye Sivan, Daveed Diggs, Kid Cudi, Zosia Mamet, Zooey Deschanel, Christopher Mintz-Plasse

**Sinopsis:** Este año, prepárate, ya que Anna Kendrick y Justin Timberlake regresan para el nuevo capítulo de la exitosa franquicia musical de DreamWorks Animation: Trolls 3, Se armó la banda. Después de dos películas de verdadera amistad y constante coqueteo, Poppy (Anna Kendrick) y Ramón (Justin Timberlake) son ahora oficialmente, y por fin, ¡una pareja! A medida que se conocen más, Poppy descubre que Ramón tiene un pasado secreto.



# FIVE NIGHTS AT FREDDY'S

**Estreno en cines 26 de octubre**

**Directora:** Emma Tammi

**Reparto:** TDavid Gordon Green

**Sinopsis:** El terrorífico fenómeno del videojuego de terror se transforma en un escalofriante espectáculo cinematográfico, Blumhouse (productora de M3GAN, El teléfono negro y El hombre invisible) lleva Five Nights at Freddy's a la gran pantalla. La película trata de un problemático guardia de seguridad que empieza a trabajar en Freddy Fazbear's Pizza.



Zaxpedia

# Ataraxia



Por: Ale  
Fotografías: Unsplash

**Entendemos** por “ataraxia” el estado de ánimo que se caracteriza por la tranquilidad y la total ausencia de deseos o temores, sin duda alguna la panacea perfecta, porque de acuerdo a este argumento podemos pensar que la ataraxia es la puerta a la felicidad y quizá la respuesta a las preguntas más difíciles, pero, ¿será cierto?

Primero tenemos que saber que esta palabra tiene una gran influencia filosófica, puesto que fue usada por diversos periodos históricos o escuelas antiguas, representando en ellas diferentes matices de la misma idea:

- En la filosofía helenística la ataraxia estaba relacionada con la predisposición orientada al equilibrio de las emociones y la paz interior a través de la disminución de los deseos y pasiones;
- Para los estoicos significaba una vida de paz a través de regir la vida por la virtud y la razón;
- En el caso del epicureísmo estaba relacionado a solo satisfacer los placeres relacionados con la subsistencia,
- Los escépticos pensaban que el ejercicio de la ataraxia implicaba evitar tener juicios sobre las cosas, porque cuando vamos por la vida poniendo etiquetas de bueno o malo, entonces desarrollamos expectativas con mayor facilidad, lo que puede desembocar en dolor y frustración al momento que aquello que consideramos “malo” este ocurriendo en nuestra vida;
- Para el budismo se llega a la ataraxia, a través de la ausencia del deseo.

Como puede verse en las diferentes vertientes filosóficas la ataraxia no es algo a lo que uno llega por el simple hecho de vivir, más bien es indispensable llevar a cabo un proceso de renuncia o de decidir activamente hacia donde se quiere dirigir la atención y nuestra conducta, es decir, la implementación de la ataraxia en nuestra vida y de acuerdo a lo expuesto anteriormente será el resultado de un proceso.

En el mundo de la medicina la ataraxia también tiene un uso particular, y está relacionado cuando una persona sufre un golpe en la cabeza de tal magnitud que le provoque daño en el cerebro, lo que cambiaría la forma en la que esa persona interactúa con sus circunstancias y la realidad, eliminando su capacidad de medir y sentir las consecuencias de sus actos, aunque si pueden sentir culpa, a pesar de que el hecho de no tener la capacidad de sentir inconformidad podría considerarse positivo, la realidad es que la frustración también tiene una utilidad positiva al convertirse en motivante para el cambio.

Pensar en contar con ataraxia en nuestra vida puede percibirse como algo de ensueño y quizá en nuestro presente con tanto ruido, podemos pensar que es imposible desarrollar las bases

necesarias para que la ataraxia rija nuestra vida, pero, quizá por el contrario mientras más ruido tenemos en nuestro entorno, más indispensable y elemental sea tener principios para regularnos y por ende, tener un cupo del placer que nos permitimos, porque mientras más tenemos, más queremos, pero desafortunadamente llega un momento que tener más o generar más, se convierte en el problema, porque aunque tengamos más, la satisfacción disminuye y entonces nos volvemos adictos a los estímulos.

Ahora también hay que ser sinceros, a pesar de que los conceptos de las escuelas filosóficas tienen 2 mil años, la realidad es que la mayoría de ellos pueden bien aplicarse y ejecutarse en nuestras vidas, es decir:

- Ejecutar nuestras acciones de acuerdo a la razón y aquello que consideramos correcto, tanto para nosotros como para los demás;
- Regular el tipo y cuantos placeres nos permitimos;
- Evitar los placeres que reconocemos que nos causan dolor o insatisfacción;
- Hacer un esfuerzo consciente por dejar de declarar juicios por todo y aquí yo agregaría dejar de quejarnos;

- Mantener bajo control las expectativas que hacemos del mundo;
- Quizá no desear nada a muchos nos suene algo intenso, pero elegir nuestras batallas y seleccionar en qué clase de deseos queremos involucrarnos es más sencillo.

Todas estas acciones, a pesar de que quizá no son sencillas, son ejecutables por todos y cada uno de nosotros, son gratis, no requieren comprar ningún aditamento especial para hacerlas y si perdemos un día en la práctica las podemos volver a empezar, así que, aunque quizá no les estoy recomendando llevar una vida de monje tibetano, porque cuando congelamos todas las emociones que nos perturban, entonces también se congela la capacidad de sentir aquellas emociones que nos produce felicidad extrema o éxtasis, y bueno, la calma es buena, pero siendo sincera las emociones que están en los extremos también son parte de la vida, pero claro, la gran diferencia radica en cómo, cuales emociones y por cuanto tiempo permitimos perturbar nuestra paz.

Obviamente, la recomendación es que cada uno de nosotros elija que tanta ataraxia quiere en su vida y a través de qué acciones desea llegar a ella.



# LA VIDA ES HOY...



Por: Profra. Patricia Escobedo  
Guzmán

 @paty\_escobedo67

 paty\_escobedo

Fotografía: Unsplash

**Después** de todo lo que como humanidad hemos vivido de unos años para acá, de todos los avatares que hemos pasado a nivel personal, emocional, material, social y humano, sin temor a equivocarse, no cabe duda que la vida es hoy...

No podemos dejar pasar ni un momento más; debemos vivir los pequeños detalles de nuestra cotidianidad y sobre todo no hacer planes a futuro sino vivir el aquí y el ahora.

Así que, te puedo decir qué si apuestas a considerar que la vida es hoy, todos y cada uno de tus momentos van a quedar inspirados en esta importante realidad en la que todos deberíamos vernos inmersos.

Así pues, ¡la vida es hoy!, sonríe, disfrútate, quiere a tu familia, riega a tus plantas y quítales la hierba seca, haz esa llamada que tanto has postergado, juega con tus hijos y tu perro en el parque; visita a tus padres con más frecuencia y sorpréndelos con pequeños detalles, planea un viaje corto cerca de la ciudad, bebe esa bebida que no te has atrevido, prueba esa comida que has postergado tantos años por temor; perdona a tus cercanos y olvida los agravios de corazón; perfuma con nuevas plantas y flores tu lugar favorito; lee ese libro que se ha quedado en tu mesita de noche por tanto tiempo; abraza ese árbol del vivero que siempre has querido sentir, corta relaciones con personas tóxicas que no suman a tu vida; termina ese rompecabezas que ya has regresado a su caja en dos ocasiones, limpia ese espacio de tu casa que sólo tiene objetos en desuso que ya no necesitas; haz una donación de ropa y juguetes de tus hijos apoyada por ellos, que quizá otros van a necesitar; di esas palabras bonitas a quién más quieres y que nunca te animas a decir; corre descalzo por la arena de la playa o por el pasto recién mojado; atrévete a hacer eso que te cuesta tanto trabajo empezar; participa en un medio maratón con la convicción de que lo vas a lograr; abraza a tus cercanos con la fuerza del amor incondicional; prepara esas galletas con tus nietos que siempre les has querido enseñar y nunca se ha podido; disfruta de una tarde para ti, con un buen café y tu libro favorito de compañía; reúnete con tus compañeros de la infancia o la adolescencia con el simple deseo de convivir con ellos sin rencillas, sin prejuicios y sin envidias de por medio; empieza ese libro de recetas con tus hijos, con la idea de que tus aromas, tus secretos, tus sabores y tu amor queden reflejados en un recetario que perdure de generación en generación; aprende ese idioma que siempre has deseado y que nunca has logrado; en fin; ¡la vida es hoy!

Y hay un montón de metas y cosas por cumplir; sólo hazlo, de seguro, no te vas a arrepentir. Vive tanto como puedas, baja las revoluciones de tu diario andar, conecta contigo, con tu corazón y con tu alma; disfruta los paisajes, los momentos, los amigos, las paradas, las pláticas, los encuentros, los instantes inesperados, las sorpresas de la vida, los ratos a solas contigo, en fin... ¡Inténtalo!



**ZAX**

**MAGAZINE**



---

# TECNOLOGÍA

---



# NEW ENGLAND PATRIOTS

## LA DEMANDA



Por: Zaci  
Fotografía: Freepik.es

**Un** aficionado a los New England Patriots demandó al equipo, ya que asegura que tuvieron incumplimiento de contrato, tergiversación negligente y actitud fraudulenta.

Daniel Vitale adquirió la bandera de Estados Unidos en 2020 como una inversión ya que quería contratar una persona de tiempo completo para su hija menor que tiene autismo. La bandera está firmada por Tom Brady lo que hace que la bandera sea descrita como “un objeto histórico y un recuerdo deportivo de valor incalculable”. “Esa bandera fue muy importante para mí, porque fue justo después del 11 de septiembre y fue el último partido de la temporada regular en el Foxboro Stadium”.

Vitale prestó la bandera al salón de la fama de los Patriots en junio del 2021, luego de que le aseguraron que la cuidarían apropiadamente. Cuando Tom Brady anuncia su retiro Vitale solicita la bandera pensando que el valor se iba a disparar. En este momento es cuando se da cuenta que la firma de Tom Brady hecha con un marcador permanente en color azul, se había desvanecido.

Para Daniel Vitale la demanda fue el último recurso, ya que busco la forma de llegar a un acuerdo con el equipo, pero el equipo dio pie a la negociación.

Vitale compartió algunas fotos de la bandera, una que muestra la firma a principios de la década de 2000 cuando se firmó por primera vez y otra en donde se muestra que la “T” se ha desvanecido debido al mal manejo en el Salón de la Fama de los Patriots.

Según TMZ, la situación se “resolvió”, ya que los Patriots, consiguieron que Brady firmara la bandera nuevamente en el mismo lugar.

Así que de alguna manera tuvimos un final feliz...



# Conserva tus jabones o shampoo sólido por más tiempo



Por: Zaci  
Ilustración: Unsplash

**He** visto muchos comentarios en relación a que los jabones naturales o los champús solidos tienen una duración menor a los jabones comerciales, pero esto ¿qué tan cierto es?

Pues miren en casa nos dimos a la tarea de utilizar un jabón comercial y un jabón artesanal y aunque hubo una mayor duración del jabón comercial, está no fue abismal.

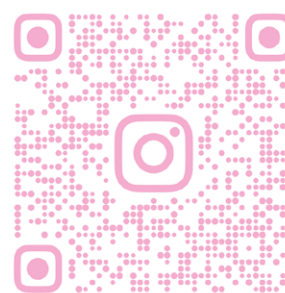
Cabe mencionar que fueron jabones de gramaje similar y mientras el jabón artesanal nos duró 12 días el comercial llegó hasta los 16 días. No hay mucha diferencia en cuanto a los días que duran las pastillas de jabón, pero a mi parecer sí, en cuanto a los beneficios para la piel. Con esto no quiero decir que los jabones industriales sean malos o perjudiciales, simplemente contienen disolventes y conservantes que pueden llegar a ser un poco más agresivos para la piel, mientras que los artesanales están hechos a base de aceites y activos naturales.

Pero bueno, sea cual sea tu elección, aquí te voy a dejar algunas recomendaciones para que tus jabones o champús te duren más:

- Es importante que tus jabones estén alejados lo más posible del agua y aunque esto es complicado ya que en la regadera la humedad es la que impera, debemos evitarla lo más posible;
- Invierte en alguna jabonera que te ayude a mantenerlos lejos del agua. Puede ser de bambú o una jabonera de autodrenaje. Las jaboneras que no drenan el agua los mantienen húmedos y esto hace que las pastillas se reblandezcan;

- Guarda todos los trocitos de jabón que te vayan quedando y mételos en una bolsita o media, así puedes seguir disfrutando de tu jabón y no desperdicias ni un gramo;
- Una forma de bañarnos es aplicar o frotar la pastilla de jabón directo con las manos, lo cual nos hace que se desgaste más ya que no hace tanta espuma, así que puedes usar una lufa, esponja o hasta un pedacito de toalla que ya no utilices, de esta forma crearas más espuma sin gastar más;
- Usa agua fría o tibia, ya que el agua caliente favorece el desgaste prematuro de tu pastilla de limpieza;
- La dureza del agua es un factor determinante en la vida de tus jabones, el agua blanda perdura la vida de las pastillas mientras que el agua dura los acaba más rápido;
- Si es muy complicado seguir los consejos anteriores, una alternativa sería cortar tus jabones en trozos pequeños, con esto aseguras que no esté expuesta toda la pastilla.

Espero que sea cual sea tu elección de jabón que acostumbres usar lo hagas de manera consciente y procurando el menor desperdicio posible para así poder seguir evitando el impacto a nuestro planeta.



ZAXAMYCU



# *¿Cómo dices que te llamas?*

Cuento pueblerino.



**Por: Juan Carlos Sánchez Tapia**

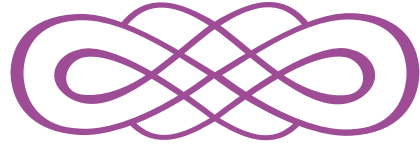
@jc\_santa71

JC SanTa

Blog [letrasfrancas.blogspot.com](http://letrasfrancas.blogspot.com)

Cuentos negros y café

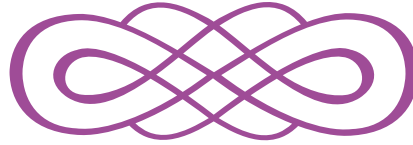
**Fotografía: [www.yucatan.gob.mx](http://www.yucatan.gob.mx)**



La siguiente historia es tanto una anécdota como parte de la comunicación en los pueblos de nuestro país. Esto me ocurrió en un pueblito del Estado de México, bastante pintoresco. Así pues, si sucede en los cuentos sucede con más razón en la vida real. Por tanto, los nombres de los implicados directa e indirectamente fueron cambiados de manera arbitraria esperando que sea de su agrado. Por cierto, el único nombre que no se cambió por respeto a su memoria, es el de doña Tila -en paz descanse-.

-Yo no me acuerdo de ti, muchacho. ¿Dices que tus tatas eran compadres de don Lupe, en paz descanse? Caray, don Lupe. Tan sabroso pan que hacía ¿Verdá? Y mira que eso de morirse por andar pistiando y apostar que le ganaba a pasar al camión de la basura, si todos nosotros sabíamos que la mula vieja con riumas del Goyo era más rápida que'l. En fin ¿cómo dices que se llamaban tus tatas? ¿Damián y Luisa? No, pos no me suenan, chamaco; bueno, yo conocí a una Luisa allá por... Déjame recordar... Híjole, hace ya tantos años que ya ni mi acuerdo de ese tal Damián. Ni siquiera hago por acordarme de él, ya ves que aluego le piensas tantito y te recuerdas, pero no, de ese tal tu tata, no. De ella sí: chaparrita de pelo negro como alas de cuervo, caderona, caderona y con unas piernotas así de gruesas, como de tronco de mezquite, y cuando caminaba hasta hacía que se pararan los...

Ay, muchacho, dispénsame, pero es que estaba rechula, y sus ojos tenían el color de la hoja del maíz tiernito, y olía resabroso. Otra vez ¿verdá? Pero nada que ver con tú mama, chamaco, porque ésta Luisa de la que ti hablo se juyó con Artemio, el que era en esos tiempos el juez de paz del pueblo; ¿juez de paz? ¡Si ese re cabrón dejó a su mujer y a sus cinco críos por andarle dando guerra a la Luisa! ¡Bieras visto el relajo que se armó cuando la Macaria, su vieja, se jue a buscarlo a donde juera que lo encontrara, porque dejó solos a los chamacos, que dizque no se iba a tardar! ¿De onde dices que vienes? ¡¿De México?! Ora, yo ni conozco México. Mi compadre Matías jué hará -ora verás- cosa de veinte años, y dice que está regrandote, que hay hartos coches, harto ruido y rehartas gente; a mí ni mi dieron ganas dir. ¿Pa' qué, si capaz que llegando allá me roban mis poquitos centavos? ¿O qué tal que me quieren hacer algo, que me quieran cortar un riñón pa' venderlo a un gringo? Na, mejor no conozco la suidá, así como no conozco ni el mar. Además, ya vendrá alguien que me cuente, porque este pueblo está lleno de chismosos, y aluego andan diciendo que sicierto o que nocierto pero mientras andan inventando puras tarugadas. ¿Te dije que a la Luisa que yo conocí le gustaba lavarse en el río,



y que cada vez que se agachaba pa'garrar agua se le levantaban las naguas y se le veían sus chamorrotos? La hubieras visto cuando se iba a bañar. ¡Qué chulada de chamaca!

Sí cierto, de verdad, platicábamos... ¿Cómo dices que te llamas? ¿Luis Damián? ¿Como tus tatas, dices? Dispensa que me carcajié, pero no conozco a naiden que se mentara como sus dos tatas al mismo tiempo. ¡Ah, no cierto! Ya me recordé del Felipe Antonio, al quien le decíanos el Chayote: Felipe por su papá y Antonio por su mamá, pero nomás. ¿Vieras qué sabrosos pulques curaba el Chayote antes d'irse de mojado? Hacía unos de zapote que'staban pa' chuparse los bigotes, y nos poníanos unas guarapetas pero de toda la semana, así de sabrosos los pulquitos, verdad de Dios que sí. Mira, hasta me recordé de una vez que andábanos yo, el Chayote, la Changa y el Toro buscando guajes allá por el pantión, y vinos a la Luisa dándose un agarrón con el Lupe, el polecía que'staba a la entrada del Palacio Municipal, y haz de cuenta que'staban echando humo por las narices: ella pelaba unos ojotes que parecía que la'staban horcando, y el Lupe parecía que le habían mentado a su mama. Nomás bufaban los cabrestos estos, en cuanto nos vieron.

¿Damián, dijites? No, la mera verdá no recuerdo ni conozco a ningún Damián que juera compadre de don Lupe... Ira, me recordé cuando a don Lupe le cayó su mujer en la pulquería, y le dio con la escupidera a media cabezota, cabezón como era. ¡Aracho, nos miábanos de la risa viendo a don Lupe con su cabeza llena de sangre y a su mujer, doña Tila -en paz descanse-, corriendo detrás suyo con otra escupidera, toda llena de fuchina! La risa se nos acabó cuando vinos que doña Tila -en paz descanse-, se regresaba con la escupidera a la mesa en la que nos estábanos empulcando y comenzó a tirar madrazos; creibanos que estaba jugando, pero vinos que'ra de verdá cuando le sonó al Perico, ese que arreglaba los arados. ¡Virgen Santa, nomás lo vinos caer con el jarro de pulque en las manos, y todos que nos agarranos a correr! El Perico cayó como pajarito, sin quejarse ni decir nada, pero no soltó el jarro, el muy condenado. Hasta que se le bajó la mina a doña Tila -en paz descanse- jue que pudinos dicile que el Perico nos había invitado unos pulquitos y que su Lupe no tenía culpa.

¿Qué dices, muchacho? ¿Que llevas prisa y yo nomás te quito el tiempo? Vaya, ora resulta que los burros van patiendo a los arrieros! Ta' bien, ya váyase, que al fin que ni conozco a sus tatas. Damián y Luisa. ¿Damián y Luisa? Ah, la Luisa, que rebonitas piernotas que tenía...







**ZAX**

**MAGAZINE**

# PODCAST





# Día Mundial del Animal:

Celebrando a Nuestros  
Compañeros en la Tierra



**Por: Vanessa Miranda**

© miranda\_\_blog

**Fotografía: Unsplash**



**Cada** 4 de octubre, el mundo se une en una celebración de las innumerables formas de vida que comparten nuestro planeta. El Día Mundial del Animal es mucho más que una fecha en el calendario; es un recordatorio de nuestra responsabilidad de cuidar y proteger a todas las criaturas que comparten nuestro hogar, ya sean peludas, emplumadas, escamosas o de cualquier otro tipo.

Este día especial se originó en 1931 en una conferencia de ecologistas en Florencia, Italia. Fue una oportunidad para destacar la importancia de la conservación de la vida silvestre y la promoción de prácticas respetuosas hacia los animales. Desde entonces, el 4 de octubre ha sido un llamado global para reflexionar sobre nuestra relación con los seres vivos que comparten nuestro ecosistema.





El Día Mundial del Animal no solo celebra la diversidad de especies que pueblan nuestro mundo, sino que también busca crear conciencia sobre las amenazas que enfrentan. Desde la degradación del hábitat hasta la caza furtiva y el cambio climático, muchos animales se encuentran en peligro debido a las acciones humanas. Este día es una oportunidad para aprender sobre estas problemáticas y buscar formas de contribuir a su solución.



En este día, se alienta a las personas de todo el mundo a tomar medidas para mejorar la vida de los animales, ya sea a través de donaciones a organizaciones de bienestar animal, participando en campañas de conservación o adoptando prácticas más sostenibles en su vida diaria. Pequeños gestos pueden tener un gran impacto, desde alimentar a las aves locales hasta educar a otros sobre la importancia de tratar a los animales con respeto y empatía.



El Día Mundial del Animal es también un momento para celebrar nuestras relaciones con los animales de compañía que enriquecen nuestras vidas. Perros, gatos y otras mascotas se convierten en parte de nuestras familias y nos brindan amor incondicional. Este día es una oportunidad para expresar gratitud por su compañía y asegurarnos de que estén recibiendo el cuidado y la atención que merecen.

Nuestra responsabilidad no solo es hacia nuestra propia especie, sino hacia todos los seres vivos que comparten nuestro hogar. En este 4 de octubre, reflexionemos sobre cómo podemos marcar la diferencia y trabajar juntos para crear un mundo donde todos los animales puedan prosperar en armonía.







En el Día Mundial del Animal, celebremos la maravilla de la vida en todas sus formas. Cada criatura, grande o pequeña, peluda o con plumas, merece amor y respeto. Recordemos que compartimos este planeta con seres que enriquecen nuestro mundo de maneras inimaginables. Hagamos de hoy un día de compasión y conciencia hacia nuestros amigos de cuatro patas, alas y aletas. **¡Cuidemos y protejamos a todas las criaturas que comparten nuestro hogar!**





# ¿Realmente podemos prevenir el suicidio?



Por: Ale  
Ilustración: Cortesía

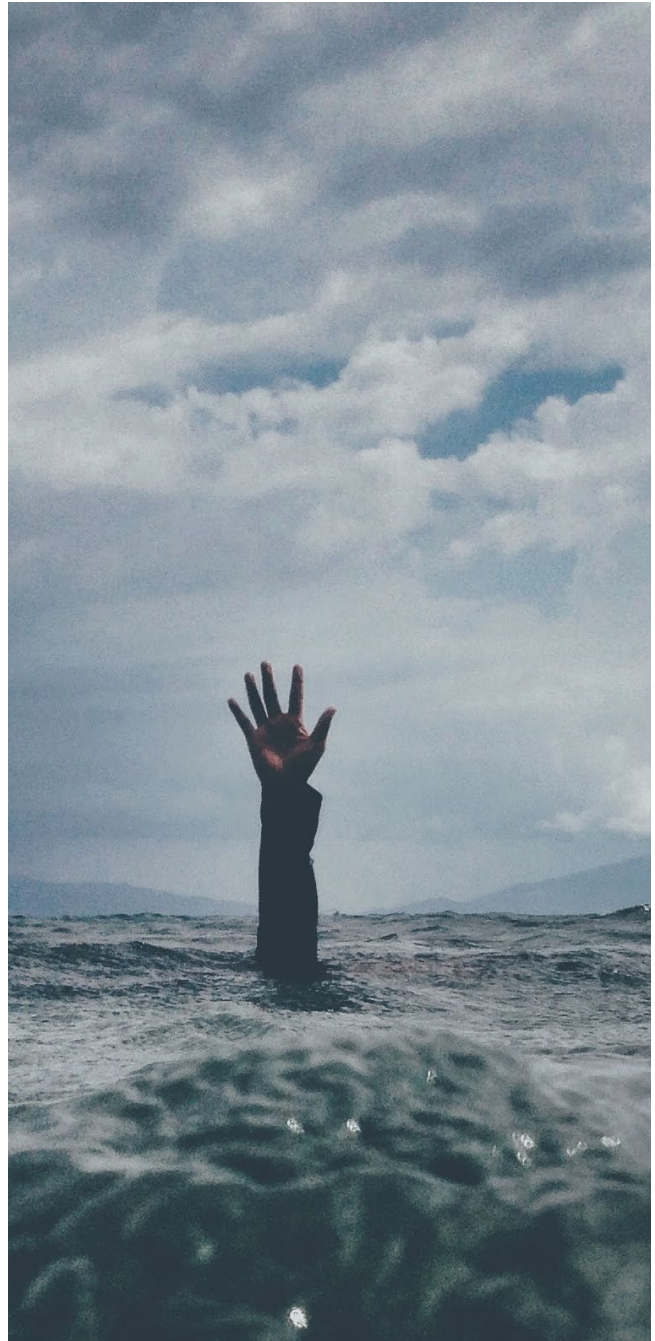


**Cuando** uno lee un titular de Forbes que anuncia el incremento de los suicidios en México en un 435% en las últimas dos décadas, puede sentirse una sensación abrumadora, es que en realidad es difícil entender el impacto en las vidas de las personas que pierden a un ser querido y como eso afecta el resto de su existencia, pero cuando hablamos de este dato, lo más monstruoso es que esto no representa solo un número, más bien implica una larga lista de nombres, de esencias, de historias perdidas en las lúgubres fauces de la desesperanza.

### ¿Qué hacer?

Creo que es importante reconocer que estando en pleno caos uno aún tiene la capacidad de cambiar las circunstancias, así que aquí tienen algunas ideas que se recomiendan cuando sentimos que todo deja de tener sentido:

- **No te aisles:** en los momentos más complejos tendemos a alejarnos de los demás y de acuerdo a diversas fuentes mientras más predispuestos estamos a ideas suicidas más sencillo es separarnos de los otros, porque existe cierta vergüenza relacionada con el dolor, la tristeza, la depresión y esta clase de sentimientos que consideramos “negativos”, pero, la realidad es que, aunque no nos guste hablar tanto de ello, todos sentimos estas emociones, la tristeza es parte del espectro emocional que tiene la capacidad de experimentar nuestro cerebro, así que, es importante decir que es totalmente normal, además por algo las lágrimas tienen la capacidad de relajarnos, porque tienen una función especial, así que, necesitamos comprender que no hay absolutamente nada de malo en estas emociones y que no son “malas”. Además, aunque nuestro cerebro es una gran herramienta de razonamiento, también necesitamos entender que le gusta tener la razón, por ello en ocasiones puede, con tal de no aceptar que estamos percibiendo algo con demasiada intensidad, encontrar “pruebas infalibles” de aquello que queremos ver, por eso, contar con el apoyo de otros puede ayudarnos a distinguir con mayor realismo cuales son las condiciones que estamos viviendo, cabe destacar que los



amigos son buenos aliados en momentos de crisis, pero que un experto en la materia de la salud mental siempre es una mejor idea, porque ellos tienen el conocimiento suficiente para ayudarnos a transitar los “malos” momentos.

- **Reparar un corazón roto:** hay momentos en la vida ya sea por una ruptura amorosa, un “fracaso” profesional, una lesión que nos aleja del deporte o de nuestra gran pasión, o la pérdida de un ser querido, todas estas y muchas otras circunstancias nos pueden hacer sentir que nuestro corazón está quebrantado, que nada puede sanarlo y sobre todo, que no podemos vivir con el corazón roto, y aunque sí es cierto y vivir con un corazón roto nos somete a un dolor insoportable, es indiscutible que tarde o temprano termina sanando, ¿en cuánto tiempo? No lo sé, depende de tantas circunstancias y del hecho

que cada corazón es único que es imposible decir un diagnóstico, pero lo que sí es un hecho es que, sana, se cura y aunque nunca volverá a ser lo mismo, el dolor sí desaparece y la vida vuelve a tener color, en el momento se siente que es imposible, pero poco a poco la vida toma sentido, creo que todos los que hemos tenido el corazón roto y que hemos sobrevivido podemos ser testigo de ello.

- **Hablar:** Es bien interesante como todas las ideas están desordenadas dentro de nuestra cabeza, pero después de hablar con alguien, nuestras ideas muchas veces se acomodan mágicamente, no se ha ustedes, pero a mí me ha pasado que incluso aunque el interlocutor no me retroalimente, llega a mi mente la conclusión que tanto estaba buscando, ese momento de: “claro, ahí estaba la respuesta y la tuve enfrente todo el tiempo”. Comprendo que no siempre se tiene a alguien de confianza



para acudir en esos momentos, escribir es un gran aliado, escribir permite analizar todos nuestros pensamientos, hacer cuadros, comparar y hacer mil cosas y su función es también efectiva, desintegrar todo lo que esta anudado en nuestra cabeza y darle un parámetro más real y físico, además después lo puedes tirar, plantar, quemar y puedes estar tranquilo.

- **Vulnerabilidad:** Considero que una de las cosas que más nos causan conflicto es ser vulnerables, sentir que necesitamos pedir ayuda, pensar que no podemos solos, que somos incapaces de gestionar nuestros problemas, recursos, condiciones de vida y que, por ende tenemos la necesidad de dependencia de los otros, además solemos considerarlo como debilidad, pero para permitirnos ser vulnerables en realidad necesitamos ser valientes, para abrirnos y expresar lo que sentimos y realmente pensamos, requiere de una gran capacidad de reconocer nuestras capacidades, debilidades y la humildad de aceptar que somos humanos, que somos sociales, que nadie puede hacer todo solo, pero es indispensable tener cuidado de con quien elegimos ser vulnerables, porque esto puede ser contraproducente, por ello, muchas ocasiones el problema no está en ser vulnerables, el problema radica en elegir mal con quien exponernos. Además, procura empezar con cosas pequeñas, que quizá no te hagan sentir tan incomodo, todo en esta vida es cosa de práctica, pero ser vulnerable es importante para nuestro sentido de pertenencia y unión. Por último, comprender que no estamos solos, sentir que estamos conectados con otros y que a los demás les importa nuestra experiencia nos hace sentir acompañados lo que disminuye el sentimiento de desolación y muchas veces la vulnerabilidad nos brinda este sentido de pertenencia.
- **El cambio es posible:** En los momentos de caos tal parece ser que todo está “mal”, que

todo es “catastrófico” y que no hay salida de las condiciones y circunstancias que vivimos, pero la realidad es que todo está en movimiento, nos guste o no, lo veamos o no, lo reconozcamos o no, todo está en un flujo constante, así que no importa que tan mal sea la situación que estes viviendo hoy, cambiará, algunas veces para “peor”, otras veces para “mejor” pero lo que es innegable es que cambiará, así que, aunque esperar es pesado, puede ser un martirio y doloroso, en algún momento las cosas serán diferentes, no caigas en desolación.

- **Practica ejercicio:** Cuando estamos en un mal momento, todo nuestro cuerpo se sincroniza, por ende los químicos que expide nuestro cerebro nos pueden hacer sentir ansiedad, miedo, tristeza, hacer actividad física aparte de hacer que esos químicos en nuestro cuerpo se “quemen” por llamarlo de alguna forma, también va a ayudar a la generación de químicos más positivos, que nos den sensación de bienestar, por lo que la actividad física puede ser un gran salvavidas, a pesar de que yo entiendo que en los peores momentos es lo último que queremos, vale la pena intentarlo aunque un tiempo pequeño.
- **Fortalecer la autoestima:** Cuando nuestra autoestima y autoconcepto se encuentra fracturado solemos pensar que los retos pueden superarnos, que es demasiado o que no tenemos el conocimiento, capacidad y recursos suficientes para hacer frente a la vida, y es lógico, si yo creo que tengo una autoestima de 6, todo problema a partir del 7 sentiré que está fuera de mi capacidad de resolución, por ello mientras más confianza sintamos en nosotros, mejor podremos gestionar las cosas, ahora la gran pregunta del millón es, ¿Cómo fortalecemos nuestra autoestima?
  - Reta lo que piensas de ti mismo: muchas ocasiones no la pasamos repitiendo ideas de nosotros que cuando lo

analizamos más a fondo descubrimos que no son tan ciertas, por ejemplo, los clásicos “nunca” puedo, he hecho, me sale, o los “siempre” me sale mal, me equivoco; estas ideas totalitarias nos debilitan mucho, y cuando lo tomamos con más calma descubrimos que aunque si cometemos muchos errores, también logramos muchos triunfos;

- **Imponte retos pequeños:** Solemos dudar de nuestras capacidades y desafortunadamente cuando necesitamos hacer algo las primeras veces nos sentimos torpes, incómodos, incapaces, pero esto no tiene nada que ver con nuestra capacidad, es simplemente nuestro cerebro resistiéndose al cambio, una forma de gestionar esto mejor es empezar con pequeñas acciones, cuando logres tener “éxito” en el piso 1, entonces te sentirás con confianza para el 2, el 3 y cuando menos lo pienses podrás demostrarte a ti mismo que puedes subir 100 pisos;
- **No te tomes los fracasos personales:** cuando las cosas no nos salen como queremos solemos pensar que es una muestra de nuestra falta de capacidad para hacer algo, entonces lo consideramos como ratificación de nuestro talento, una de las mejores frases que he escuchado para contradecir esto es: cuando un bebé está aprendiendo a caminar y se cae, difícilmente dirá, “creo que esto de caminar no es nato en mí porque ya me caí 20 veces, así que dejare de intentarlo”, porque el bebé simplemente se cae, aprende y vuelve a practicar, toma esa caída como parte de la práctica y vuelve a intentarlo nuevamente, así que, no te tomes los resultados que no están dentro de tu expectativa como confirmación de ti mismo.

Deben existir muchas otras técnicas para incrementar la autoestima, pero estas tres han sido determinantes para mí.

## ¿Cómo ayudar?

Creo que uno de los momentos más complicados que podemos vivir es cuando un ser que amamos nos declara la idea de que quiere o está pensando en culminar con su vida, porque es una situación dolorosa, pero no cometamos el error de ser egoístas y concentrarnos en nuestra frustración y dolor, aquí lo realmente importante es el otro, no lo que sentimos nosotros, por ende:

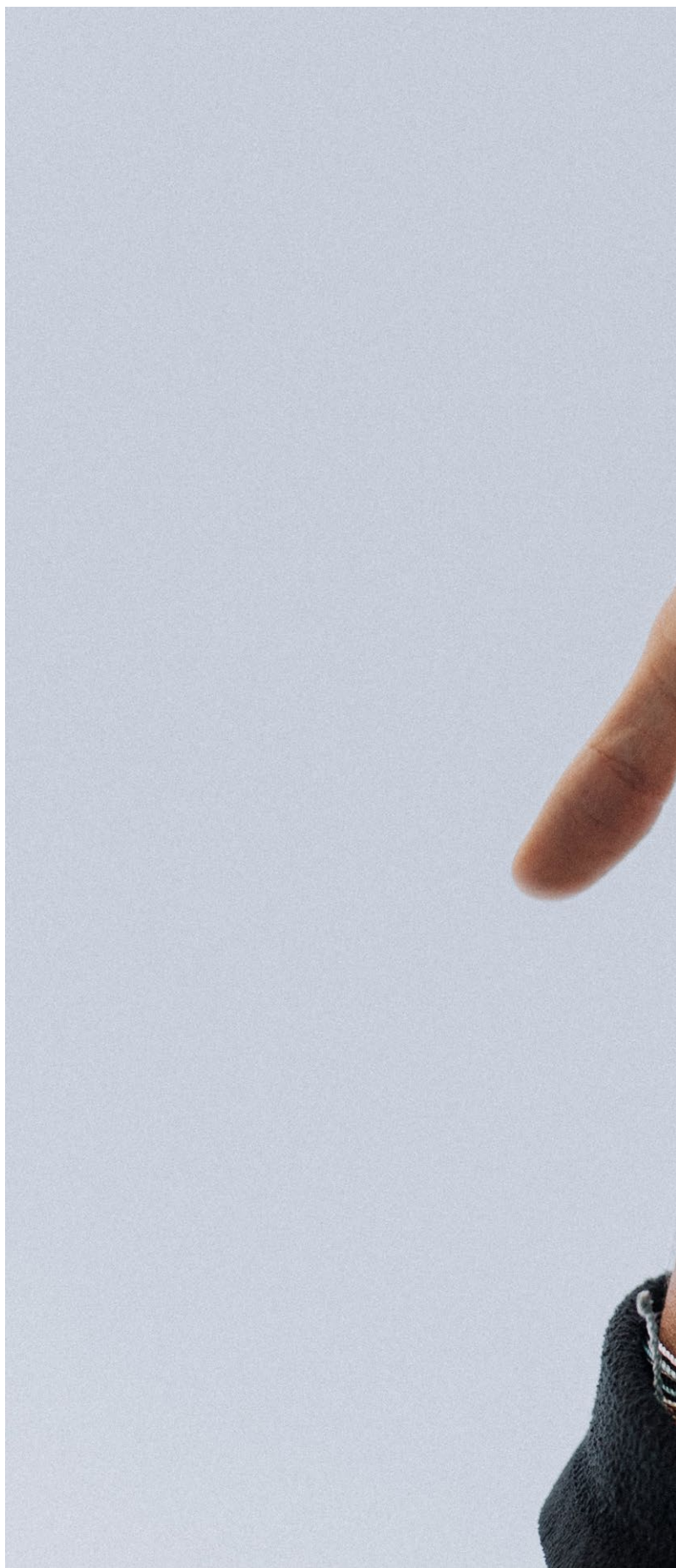
- **Escucha:** Reconoce que es momento del otro de explorar sus propios sentimientos, emociones e ideas, por ende escucha con atención, trata de entender lo que el otro está sintiendo y pensando, procura no decirle que hacer, que harías o que has hecho, recuerda que muchas veces lo único que busca el otro es hablar con alguien, un abrazo y sentirse en compañía y si le decimos que hacer podemos provocar que el otro se sienta juzgado, actúe a la defensiva y entonces se aleje de nosotros, escucha, para saber brindar al otro lo que necesita, es su momento, no el nuestro;
- **Respeto:** Quien está pensando en culminar con su vida no está en esta situación porque quiera, está en un profundo dolor, a pesar de que los demás podamos pensar que su situación es sencilla, comprendamos que no entendemos que viven con exactitud, así que respetemos lo que viven, sienten y sus condiciones, trátalos con dignidad a ellos y sus emociones, esto puede ser la diferencia entre perder a alguien o construir una mejor relación. Así mismo, entendamos que, porque una persona tenga ideas suicidas no significa que no nos ama, que es cobarde, que es débil o cualquier otro prejuicio que tenemos sobre el tema, lo único que significa es que se siente tan ahogado en sus circunstancias de vida y le causa tanto dolor que prefiere culminar con su vida, si las condiciones cambian, claro que esa persona preferirá vivir, al final, todos preferimos vivir;
- **Conecta:** Procura que el otro sienta que realmente te importa lo que te está contando,



escucha realmente, regálale tiempo de calidad, bríndale un abrazo, procura que el otro se sienta protegido y sepa que eres un espacio seguro, una de las cosas más dolorosas que podemos experimentar en esta vida es sentirnos desconectados, incluso sentimos dolor físico, así que cuando estes con alguien que no está pasando un buen momento, muéstrale que puede contar contigo, que estás ahí para compartir lo que sea y que quieres ser parte de su vida.

### ¿Cómo prevenir?

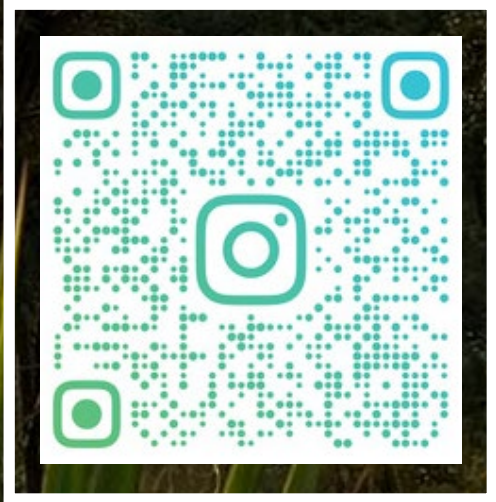
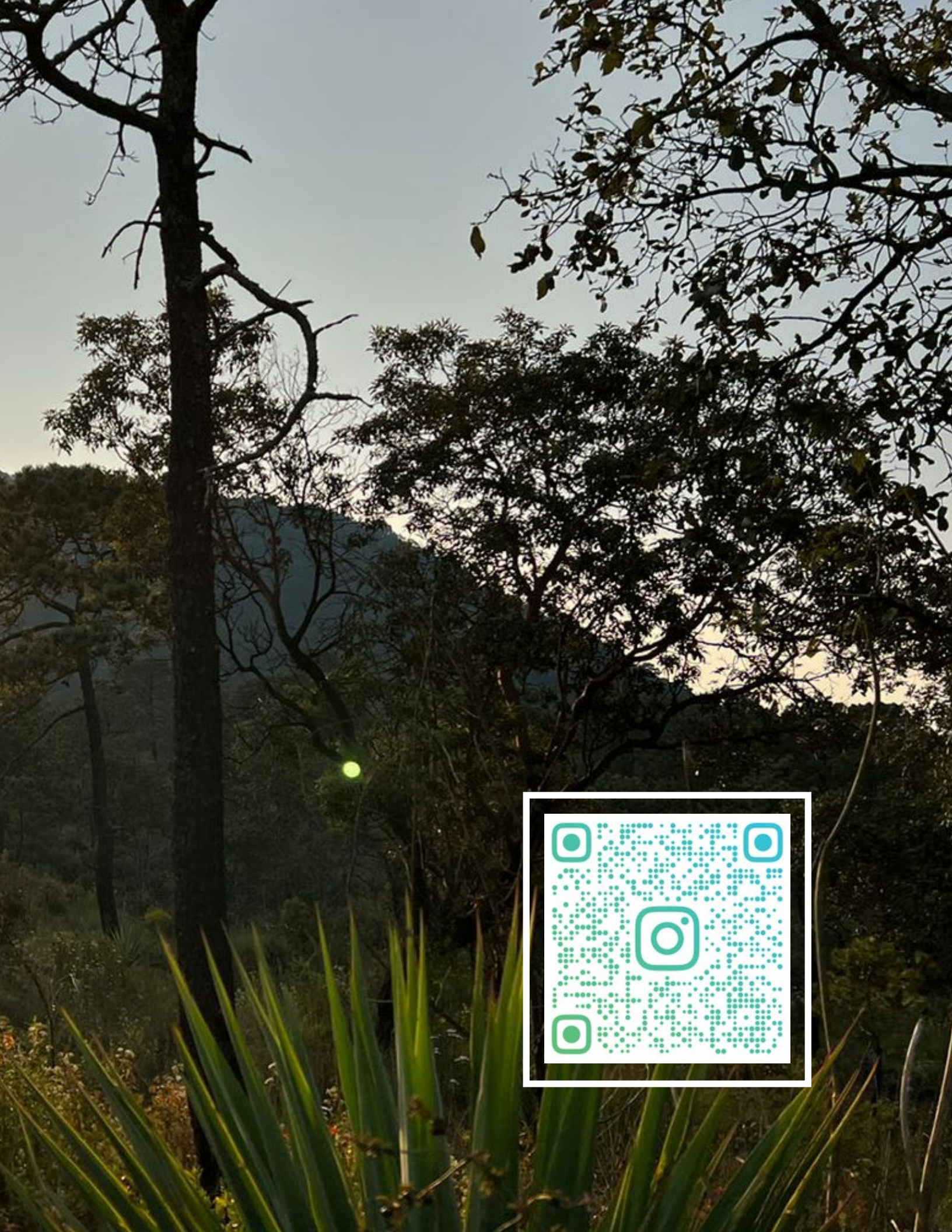
Las condiciones de la vida en ocasiones pasan tan rápido que vamos dejándonos ahogar por ellas, dicen por ahí, vamos llenando el costal de piedritas hasta que es imposible cargar el costal, es decir, en ocasiones perdemos una amistad por falta de tiempo, mantenemos una relación que no nos ayuda a crecer porque sentimos que le amamos con profundidad, mantenemos conexiones que no son útiles porque estamos acostumbrados, empezamos a tener conflictos financieros por satisfacer todas nuestras necesidades y antojos, permanecemos en un trabajo que queríamos que fuera temporal o que dejó de apasionarnos desde hace mucho, y cuando nos damos cuenta casi nada nos satisface, nos permite subsistir, incluso respirar nos cuesta y entonces la vida se convierte en una carga y sí, comprendo que hay personas que viven en los extremos, que viven realmente envueltos en violencia, agresiones y condiciones que les pueden hacer pensar que su vida no tiene sentido, pero para los que no vivimos eso, me atrevería a decir que el problema es que nos vamos perdiéndonos poco a poco, así que, la mejor forma de prevenir, es ir atendiendo un problema a la vez, no dejar que el tiempo nos gane, aunque en el momento sea cansado, pesado y tedioso, es más sencillo solventar una relación a la vez, una frustración por día y sí, también hay momentos que sentimos que llueve sobre mojado, pero es lo mismo, una gotera a la vez y poco a poco las cosas se van gestionando, al final, les garantizo que en algún momento saldrá el sol.














# Polotitlán



Texto y Fotografías: J. Rogelio Sandoval

 @roysan60

 José Rogelio Sandoval

Zetrak



**Les**platico, este fin de semana me di a la tarea de visitar un pueblo en el Estado de México llamado “Polotitlan de la Ilustración”, este pintoresco pueblo tiene como colindancias los estados de Querétaro e Hidalgo al norte, al sur con el municipio de Aculco, y al este con Jilotepec.

Su nombre significa pueblo fundado por la familia Polo, mexicanizándose con la terminación náhuatl “titlán” que significa “donde se encuentran”, por tanto, se entiende por POLOTITLÁN lugar donde se encuentran los Polo.

Lo caracteriza el buen trazo de sus calles, pasear por sus tranquilas calles nos hace recordar que la vida en la provincia nos da la oportunidad de desestresarnos y olvidar el bullicio de las grandes ciudades.



Caminar por los portales de su centro histórico, su emblemático jardín coronado por un kiosco al estilo Porfiriano nos invita a visitar los pequeños locales asentados a la orilla del mismo, en donde los lugareños ofrecen las artesanías típicas del lugar.

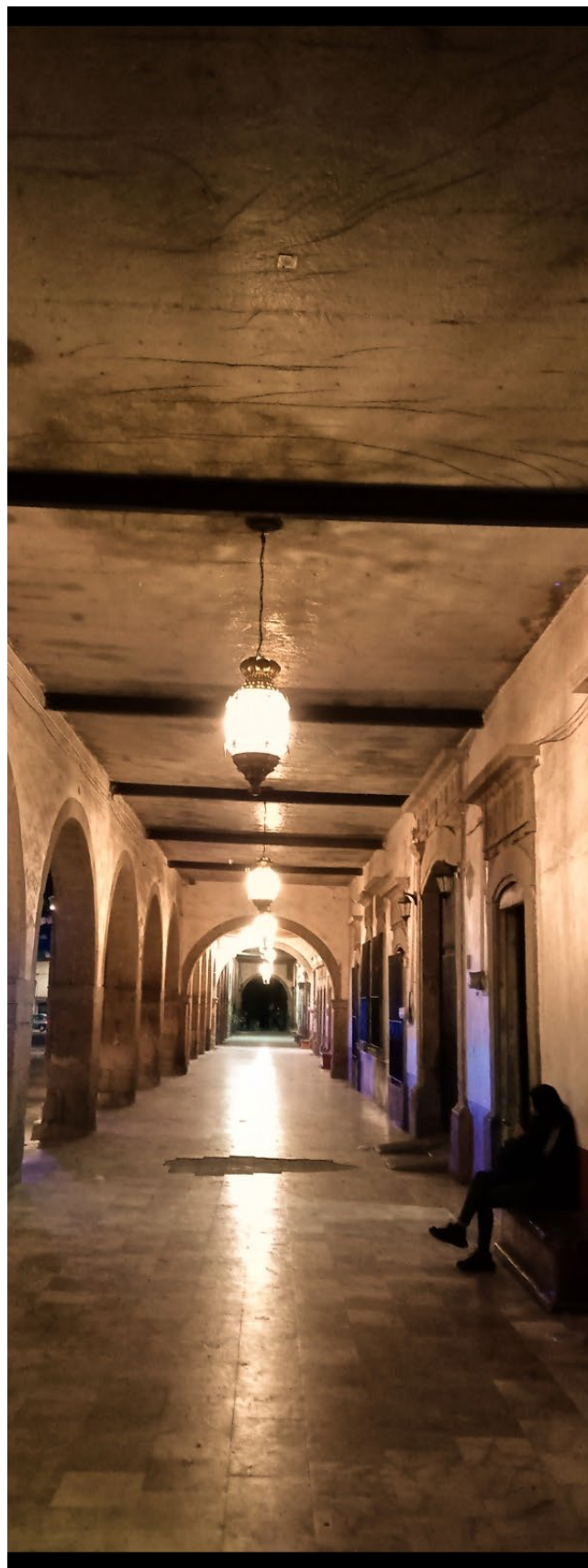
Este pueblo es venerado por su parroquia central, la cual lleva el nombre de San Antonio de Padua, conocido también como el santo del amor, celebrando su fiesta patronal el día trece de junio siendo esta la fiesta más importante del municipio.

Polotitlan pueblo encantador de gente amable y cordial recibe al visitante con los brazos abiertos invitándolos a conocer las bondades de este sitio y el encanto que es el reflejo de la vida del siglo XIX, siendo el Camino Real de Tierra Adentro, Patrimonio Cultural de la Humanidad que protege lo que fue la vía de comunicación más importante de la Nueva España, posteriormente llamado Camino Nacional. El Camino Real atraviesa Polotitlán por lo que fue motivo de la fundación del municipio.

Por tradición Polotitlan es símbolo de la elaboración de buenos y deliciosos quesos elaborados artesanalmente por productores del municipio, por ello se le considera al territorio polotitlense como un fuerte productor de leche para la transformación de productos lácteos, el queso principalmente. Les comento el segundo fin de semana de octubre se lleva a cabo la Feria del Queso y la Crema, en donde se exhiben gran variedad de quesos en diferentes presentaciones, sin dejar atrás su exquisita crema.

Una buena opción es darse una escapada a este pueblo quesero que se encuentra aproximadamente a dos horas de la CDMX partiendo de la zona sur de la capital, se localiza a 12,5 km al norte de Toluca por la carretera federal No. 55, saliendo de la Ciudad de México se llega por la autopista a Querétaro con un recorrido de 121 km, su clima es templado. Visítalo no te arrepentirás.

**(Fuente: Subsecretaria de turismo pueblos con encanto. Wikipedia enciclopedia libre, Polotitlan de la ilustración.)**





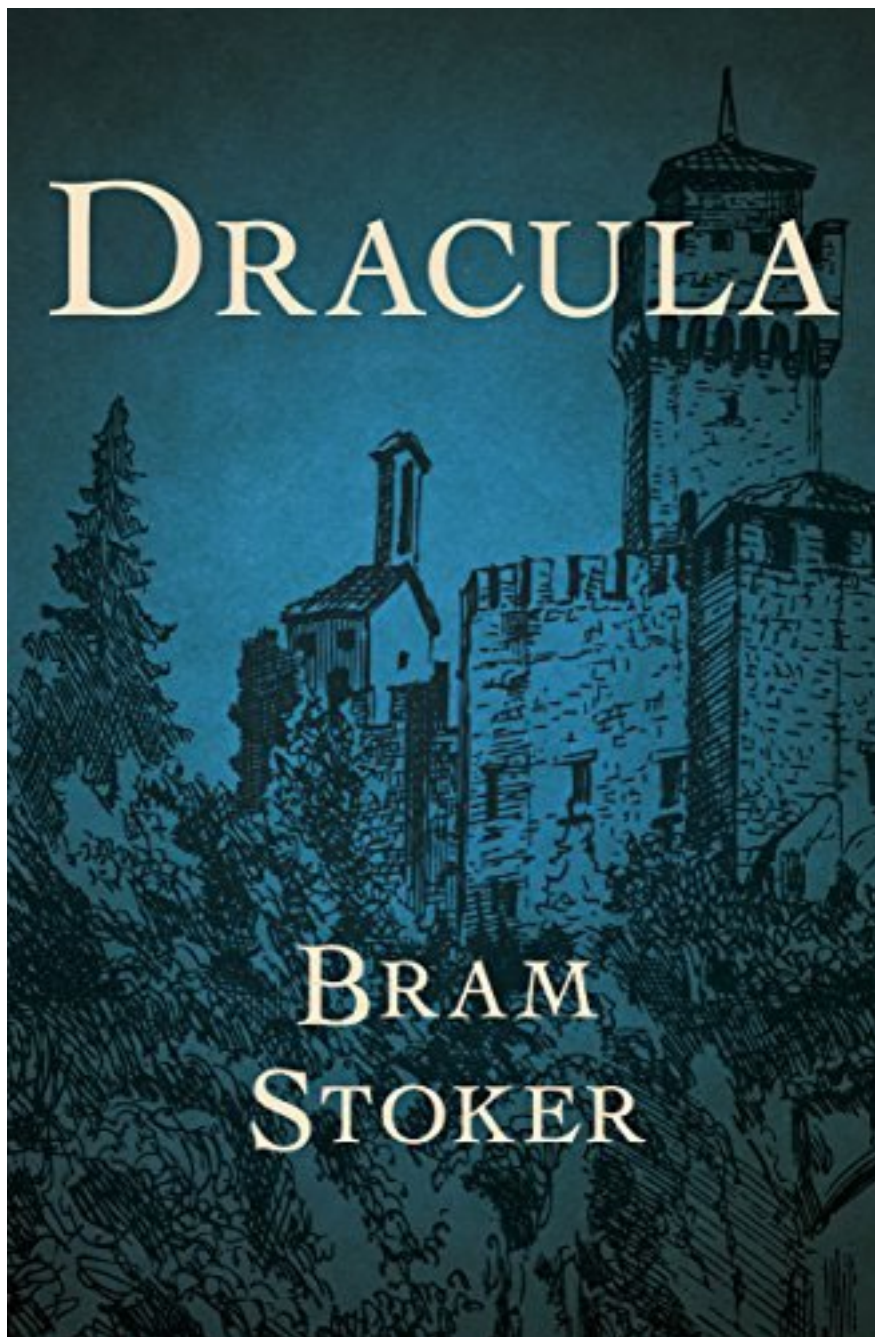








# *¿Qué leer?*



# Drácula

**Bram Stoker**

**Uno** de los personajes más icónicos del mundo gótico es, sin duda, el conde Drácula, este personaje o criatura que reina las noches y que vive gracias a que se alimenta de la sangre de las otras personas, además Drácula es conocido por sus características enigmáticas y perversas, que desde su publicación de este libro en 1897, lo convirtieron en fuente de inspiración para diversas versiones de este personaje, que hemos podido ver en el cine, e incluso como el padre de los vampiros y un sinfín de historias que surgieron de este primer personaje.

Este es el porqué de mi recomendación de hoy, porque es un libro de gran relevancia para nuestra cultura, marcando de forma positiva diferentes aristas creativas, que sin duda nos ha permitido evolucionar el concepto, además, el libro está escrito con gran genialidad, que provocará que en ocasiones se les entrecorte la respiración de seguir la trama, así que, aunque ustedes no sean afectos a las historias de terror o del mundo nocturno sería recomendable que lean este libro.

Por lo mágico de pensar que un ser humano sea capaz de vivir en la penumbra, pero de tener acceso a una fuerza sobre humana, ser enigmático, y claro está la inmortalidad, que es una idea codiciada por muchos, existen teorías que abordan la probabilidad de que un ser como Drácula pudiese existir, una de ellas cree que el personaje de Drácula fue inspirado en un personaje de la vida real que era un guerrero despiadado y gran estratega militar que bebía la sangre de aquellos que conquistaba a su paso, la teoría de tomar la sangre era tomar la vitalidad de aquellos derrotados, lo que le permitía continuar con mayor fuerza y vitalidad su lucha en el campo de batalla; la otra teoría que quiero compartir con ustedes hoy está relacionada con el por qué Drácula tendría que consumir sangre humana para sobrevivir, y eso está relacionado con el hecho de que el Conde no puede exponerse a la luz del sol, entonces no puede metabolizar la vitamina D, lo que lo convirtió en dependiente de la sangre de otros para poder obtenerla, quizá desde que podemos tomar vitamina D en pastillas, Drácula optó por un buen suplemento y ya pudo dejar de alimentarse de la sangre de otros.



# *¿Qué ver?*

## **Drácula Untold**

**Donde verla: HBO, Claro, Lionsgate, Amazon Prime**

**Director: Gary Shore**

**Reperto: Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Charles Dance, Art Parkinson, Zach McGowan**



**Por: Ale**  
**Fotografías: Cortesía**

**Ya** que en las recomendaciones de libro este mes hablamos de Drácula y del gran impacto que ha tenido en nuestra cultura les dejo esta recomendación de película, que es un buen ejemplo de historias del cine inspiradas en el conde, pero contado desde una perspectiva de lealtad y amor, puesto que el príncipe rumano Vlad Tepes debe enfrentarse al gran reto de proteger a aquellos que dependen de él y cumplir con su deber de garantizar la supervivencia de su gente sin escatimar en las consecuencias y el costo que este gran deber tendrá para él. Hay momentos que el liderazgo exige sacar lo mejor de nosotros, o en ocasiones recurrir a lo peor, ¿Ustedes que harían por salvar a aquellos que aman?



EVERY  
BLOODLINE  
HAS A  
BEGINNING

# DRACULA UNTOLD

UNIVERSAL PICTURES AND LEGENDARY PICTURES PRESENT  
A MICHAEL DE LUCA PRODUCTION "DRACULA UNTOLD" LUKE EVANS DOMINIC COOPER SARAH GADON AND CHARLES DANCE MUSIC BY RAMIN DJAWADI COSTUME DESIGNER NGILA DICKSON EDITED BY RICHARD PEARSON ACE  
SOUNDTRACK ON BACK LIST MUSIC PRODUCTION DESIGNER FRANÇOIS AUDOUY DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY JOHN SCHWARTZMAN ASC EXECUTIVE PRODUCERS ALISSA PHILLIPS JOE CARACCILO, JR. THOMAS TULL JON JASHNI PRODUCED BY MICHAEL DE LUCA P.G.B.  
LEGENDARY PARENTS STRONGLY CAUTIONED INTENSE SEQUENCES OF VIOLENCE, BLOOD, AND SOME SEXUALITY PG-13  
SCREENPLAY BY MATT SAZAMA & BURK SHARPLESS DIRECTED BY GARY SHORE draculauntold.com A UNIVERSAL PICTURE  
© 2014 UNIVERSAL STUDIOS IMAX IS A REGISTERED TRADEMARK OF IMAX CORPORATION

IN THEATERS AND IMAX OCTOBER





# ¿Qué hacer?

## OCTUBRE 2023



**Por: Vanessa Miranda**

© miranda\_\_blog

**Fotografías: Cortesías**



## RUN PUMA TUNE UP CITY

### 1 de octubre

**Primera Sección del Bosque de Chapultepec**

Distancias:  
 Carrera 8 millas = 13 km (12.87 km)  
 Carrera 16 millas = 26 km (25.74 km)"  
 Duración: 04:00  
 Edad: A partir de 15 años



## TURILUCHAS REFORMA 222

### Todos los martes, viernes y sábados de octubre

**Av. Paseo de la Reforma 222 , Juárez, Cuauhtémoc, C.P. 06600, Ciudad de México**  
 Edad: A partir de 2 años

Costos:  
 Adultos: \$ 749  
 Niños: \$ 549  
 INAPAM/INSEN: \$ 45

Circo, maroma y teatro en un solo espectáculo. Se trata de la tradicional lucha libre mexicana, en donde podrás disfrutar de un ambiente festivo entre máscaras, entretenimiento e increíbles saltos en el cuadrilátero más visitado de México.

## TRIBUS CIRCUITO BASÍLICA

### Todo el mes

**Plaza de la Constitución s/n , Centro (Área 2), Cuauhtémoc, C.P. 06010, Ciudad de México**  
 Edad: A partir de 3 años

Costos:  
 Adultos: \$ 210  
 Niños: \$ 130  
 INAPAM/INSEN: \$ 130

Maravíllate en el centro de todo y recorre los pasillos de uno de los templos más preciados en México y América Latina. Y también celebra el folclore y la música, entonando verdaderos himnos al son del mariachi.



## TURIBUS + MUSEO DE CERA & RIPLEY

### Hasta el 3 de septiembre

**Paseo de la Reforma 50 , Polanco V Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11560, Ciudad de México**

Edad: A partir de 3 años  
 Costos:  
 Adulto: \$ 499  
 Niños: \$ 499

La entrada a dos museos en la Ciudad de México. Sorpréndete en el Museo de cera entre los personajes más famosos de la escena internacional, adéntrate al mundo desconocido de Ripley y aventúrate entrando a un Viaje Fantástico.



## MUTEK MX PRESENTA DÖKK

### 13 de octubre

Donceles 36 , Centro (Área 1), Cuauhtémoc, C.P. 06000, Ciudad de México

Edad: A partir de 12 años

Accesibilidad:

Costos:

desde: \$ 513

hasta: \$ 1,440

Dökk es un performance multimedia creado por el estudio italiano fuse\* que mezcla danza, visuales generativos, música y tecnologías emergentes en una impresionante experiencia interactiva. Con esta premiere que forma parte del programa A/Visions 3, dedicado al diálogo de las artes vivas con tecnologías emergentes, MUTEK MX regresa al icónico Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, donde se han presentado performances emblemáticos para la historia del festival, a cargo de artistas como Hiroaki Umeda (2016) y Daito Manabe (2014).



## ¡QUE VIENE EL LOBO!

### Sábados 7,14, domingo 1,8 de octubre

Sala Xavier Villarrutia, Ciudad de México

Edad: A partir de 6 años

Costos: General: \$ 88

Cada noche mientras contempla el reflejo de la Luna, sueña con poder alcanzarla y se pregunta como será la vida "al otro lado", Está convencido de que mundo es grande y redondo, y no pequeño y cuadrado, así que un día se escapa decidido a ser Lobo de Cuento.



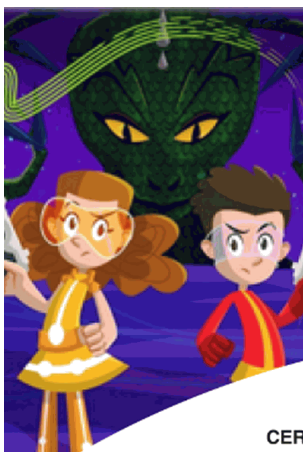
## CIUDADANOS

### Hasta el 15 de octubre

Grutas de las rejas del Bosque de Chapultepec.

Costos: Gratuito

Esta exposición mezcla imágenes icónicas de Héctor García con otras desconocidas de su archivo de los ciudadanos de la Ciudad de México, todas las clases sociales, profesiones, aspectos y atuendos, que la recorren de múltiples maneras. La intención es producir un efecto cinematográfico —y de espejo— en los transeúntes que vean la exposición.



## BIBIANA AL RESCATE DE LOS CEREBRITOS DESCEREBRADOS

### 1,8 y 15 de octubre

Centro Cultural el Hormiguero, CDMX

Edad: A partir de 2 años

Costos: General: \$ 250

¡BIBIANA es portadora del último rayo de conocimiento del universo! Lo que significa ser una nerd incomprendida en su escuela. La llegada de una niña nueva (LOLA) al salón de clases detonará un encuentro inesperado entre los humanos y los extraterrestres. BIBIANA junto a su "casi" amigo MANUEL, tendrán que unir fuerzas para salvar al planeta de la destrucción

CER





## UN JARDÍN

### Sábados y domingos de octubre

**Teatro El Galeón, CDMX**  
**Edad: A partir de 2 años**  
**Costos: General: \$ 88**

Debajo de las hojas sueltas, entre los altos pastos y juntos las ramitas caídas del árbol se encuentra Un jardín. El lugar favorito de OH y JA , dos seres que nos invitan a jugar, contemplar y descubrir juntos este nuevo gran espacio, dándonos cuenta de la importancia de hacer una pausa de lo cotidiano y dejarnos llevar por la naturaleza, y así descubrir el valor de compartir y celebrar la existencia de cada ser.



## TALLER DE DIBUJO EN FAMILIA ENTRE LAZOS Y TRAZOS

**1 de octubre**  
**Colegio de San Ildefonso, CDMX**  
**Entrada libre | Cupo limitado**  
**Inscripciones en [acsiedu@gmail.com](mailto:acsiedu@gmail.com)**  
**Edad: A partir de 6 años**  
**Costos: Gratuito**

Ven al Colegio de San Ildefonso y participa en este taller en el que, con trazos, juegos e imaginación, crearás momentos únicos en familia.



# KILO POR KILO



**Por: Zaci**  
**Fotografía: Unsplash**



Este mes vamos a preparar algo rico y sencillo, como todas nuestras recetas. Es momento de consentir a nuestra familia o personas a las que queremos, dando amor a través de sus pancitas, nada mejor que algo hecho con nuestras manos.

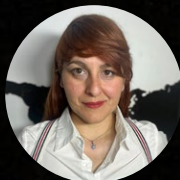
- 1 kg de harina;
- 1 kg de huevo;
- $\frac{3}{4}$  kg de azúcar;
- $\frac{1}{2}$  kg de mantequilla;
- 20 gr de royal;
- $\frac{1}{2}$  l jugo de naranja;
- Rayadura de 2 naranjas;
- Pasas y nueces al gusto.

Vamos a empezar acremando la mantequilla con el azúcar, después agregamos los huevos uno por uno sin dejar de batir. Cuando sea una mezcla suave y homogénea vamos a incorporar harina, royal, la rayadura, el jugo, las nueces, las pasas y mezclamos. A un molde le ponemos mantequilla y después cubrimos con un poco de harina, vertimos nuestra mezcla y es momento de meter al horno a  $180^{\circ}$  C por 30 minutos aproximadamente.

## Zacitips

- Antes de agregar las pasas y las nueces, ponlas en una bolsa o recipiente con harina, con esto lograras que se integren de forma correcta a tu panque;
- Recuerda que es importante revisar de forma constante tu panque, ya que no todos los hornos tienen la misma potencia, pero no debes estarlo abriendo, para eso tenemos la ventanita;
- Cuando lo veas que ya se ve cocido en inflado, puedes abrir el horno y meter un palillo de brocheta o un cuchillo, si sale limpio es momento de apagar, si aun sale con restos de la mezcla, deja unos minutos más.

# Calendario astronómico



Por: Ale  
Fotografías: Cortesía

Lluvia de estrellas Dracónidas

**8 - 9 de octubre**

Eclipse anular de Sol

**14 de octubre**

Lluvia de estrellas Oriónidas

**21 - 22 de octubre**



Luna llena, Luna del castor

**28 de octubre**

Eclipse parcial de Luna

**28 de octubre**



AMyCU

---

**PODCAST**

---

# Sopa de letras

## Luna de octubre



Por: **Vanessa Miranda**

© miranda\_blog

Fotografía: **Unsplash**

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

- LUNA
- OCTUBRE
- BONITA
- CIELO

- NOCHE
- PUNTO ALTO
- APOGEO
- LUNA LLENA

- ORBITA
- ELÍPTICA
- ASTRONOMIA





# La otra orilla

Entre el ser y la nada existe un río  
es decir  
una metáfora de la frontera  
que es preciso atravesar  
pero no estoy seguro de si vamos  
de la nada al ser  
o viceversa  
o si el único momento  
luminoso y pleno  
y puro  
y terriblemente sucio y espantoso  
es el que ocurre entre las dos orillas.



# No hace al abismo el fondo

No hace al abismo el fondo  
sino el tiempo que dura la caída  
y a riesgo de caer en lo común  
(esa otra sima)  
es preciso preguntarnos  
qué es el tiempo.  
¿Qué es el tiempo  
de una noche cobijados  
por el frío abrazo de la fiebre?  
¿Qué es el tiempo en otra habitación

-la misma noche-  
en la fiebre primeriza  
de dos adolescentes abrasados?  
Cae el tiempo en un abismo  
que fabrica el mismo tiempo  
y el tiempo está hecho a la medida  
del que cuenta.  
Eso que transcurre en uno mientras cae  
es el abismo.

**Adán Brand**  
**Maestro en Lingüística aplicada**  
**Aguascalientes 1984**

