



ZAX Maggazine

EDICIÓN 39, NOVIEMBRE 2023



Portada y Contraportada

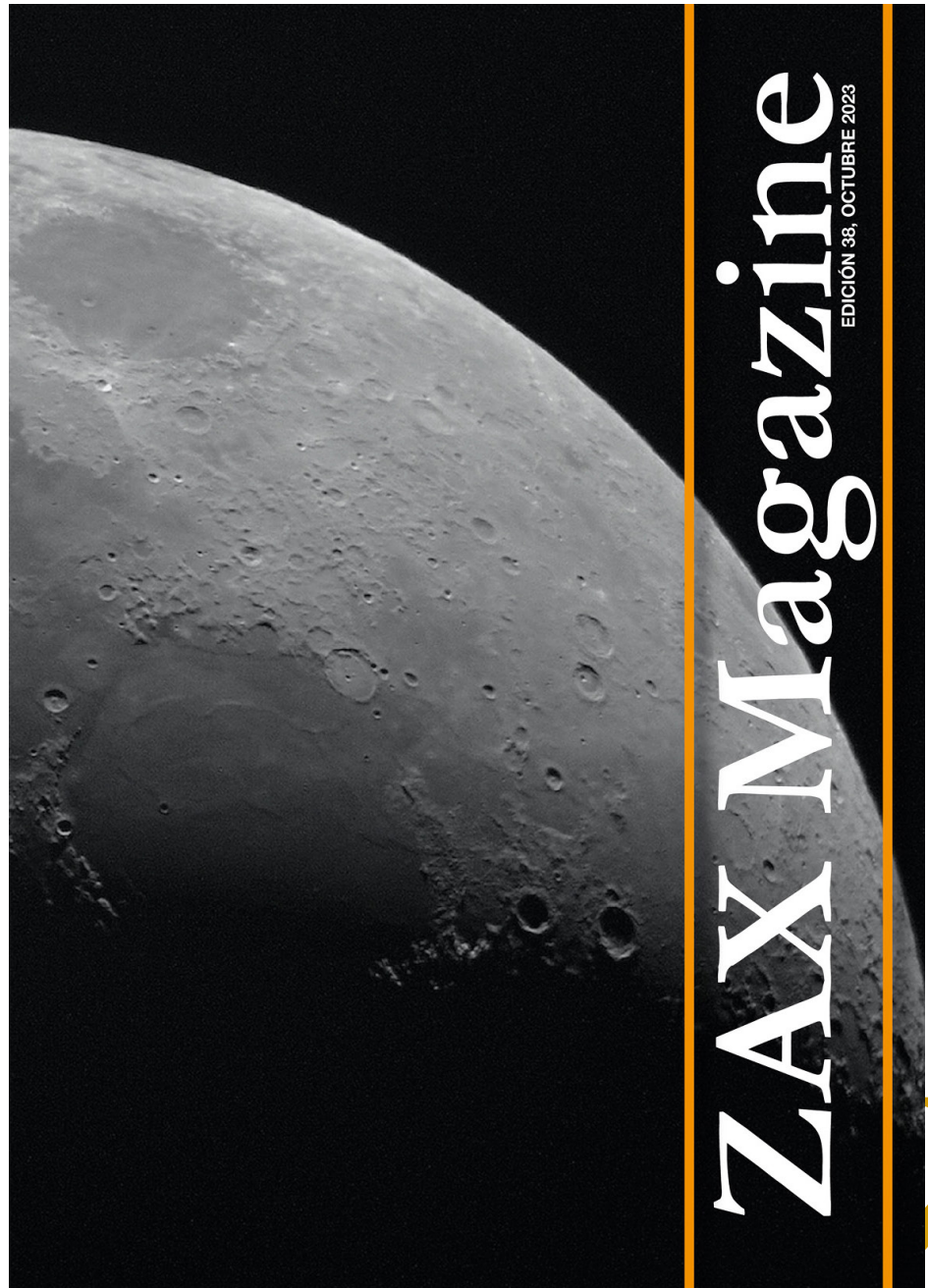
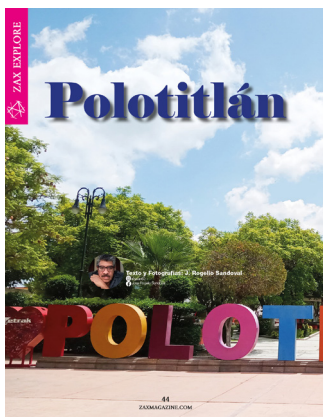
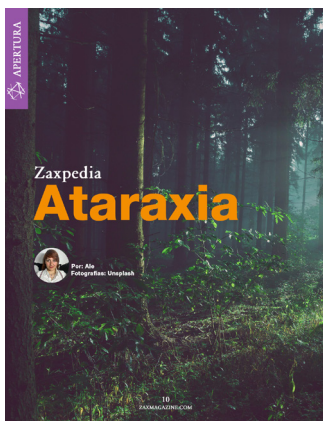
Arte de Alejandro Aguilar



Diseño editorial: Ceci Vázquez

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

Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia



16

La lesión de Poe, mascota de los Cuervos de Baltimore

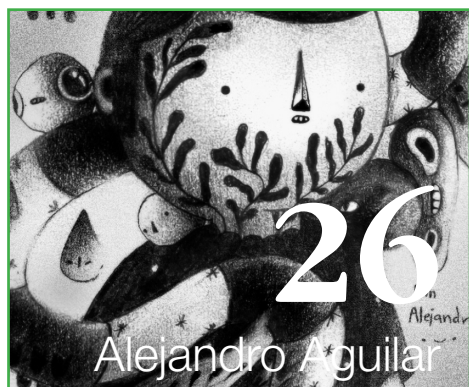
18

Tire la basura en su lugar

22

Usos y propiedades del Aloe Vera

ENTREVISTA



REPORTAJE



44

Evento Rosa

ZAX EXPLORE



DIVERSIDAD

56

¿Qué leer?

58

¿Qué ver?

60

¿Qué hacer?

64

Panqué de Moka



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Juan Carlos Sánchez
@jc_santa71

J. Rogelio Sandoval
@roysan60
f José Rogelio Sandoval

Patricia Escobedo
@paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

Vanessa Miranda
@miranda_blog

Zaci
@Amycu

DISEÑO EDITORIAL

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

SUMARIO

66

Calendario astronómico

68

Sopa de letras

70

Por si te quedas

Carta editorial

La vulnerabilidad es una palabra con un gran peso emocional y social, incluso en muchas ocasiones se piensa de ella, con una carga negativa, por lo mismo se suele considerar que es importante evitar la vulnerabilidad en ciertos entornos y momentos de la vida (si no es que muchos terminamos evitando de manera recurrente) y es que a casi nadie le gusta la sensación de sentirse vulnerable, pero Alejandro Aguilar nos platica en la entrevista de este mes, de manera explicita como la vulnerabilidad se ha convertido en una gran ventaja en su vida, creanme que me llenó de gran emotividad escuchar sus respuestas y sobre todo la sinceridad en la que Alejandro se expresa y permite conocer sus batallas con su enfermedad y las cotidianidades que en ocasiones no son tan cotidianas. Además Alejandro hacer hincapié en como la vulnerabilidad le permite desarrollar mejores conexiones incluso en momentos y circunstancias como el trabajo, que regularmente se suele pensar un ambiente vetado para la vulnerabilidad, Alejandro lo ha convertido en una forma idónea de liderazgo. La entrevista con Alejandro discurre con gran emotividad, quizá como un claro ejemplo de su forma de ser y de ver la vida.

Este mes viajamos a Yucatán a conocer la experiencia que ha tenido Juan Carlos con la cultura y sobre todo los choques culturales en el tema de los desechos, me encantó leer su relato y darme cuenta como hay grandes diferencias entre los diferentes poblados y sobre todo como podemos entender cosas tan básicas de manera diferente.

Y sin duda alguna una de las muestras ineludibles de amor es cuando toleramos, respetamos y sobre todo motivamos las diferencias con los demás, bueno la profesora Patricia nos invita a ver como cuando el amor es el encargado nuestras conexiones todo cambia.

A lo largo de mi vida he descubierto que una de las cosas que mas nos cambian es viajar, conocer nuevos lugares y expandir lo que pensamos del mundo, por eso me encantan los viajes de Rogelio, este mes nos llevo a Teotihuacán, un lugar que sin duda continua siendo mágico a pesar del paso de los años.

Hablando un poco de tradiciones el articulo de deportes de este mes de Zaci nos permitirá ver como la continuidad y estructura nos ayudan.

Además ya saben, recetas de cocina, poemas, películas, recomendaciones y mucho más, sin duda siempre es un placer presentarles una edición mas, así que espero que ustedes disfruten de esta edición tanto como Ceci y yo disfrutamos de conjuntarlo todo, así que nos leemos en diciembre y espero que ya estén preparandose para hacer la transición de año, que emoción.



Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



**Las respuestas que buscas
siempre te llevan a tu interior,
porque ahí es donde nacen
todas las preguntas...**





Sócrates
Filósofo griego (399 a.C.)

Estrenos del séptimo arte



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



FIVE NIGHTS AT FREDDY'S

Estreno en cines 1 de noviembre

Director: Emma Tammi

Reparto: Josh Hutcherson, Matthew Lillard, Elizabeth Lail, Kat Coner Sterling, Piper Rubio, Mary Stuart Masterson, Joseph Pliquin, Christian Stokes, Lucas Grant.

Sinopsis: Los amantes de este juego podrán experimentar la emoción en la pantalla grande, y es que Freddy será acosado en esa pizzería también en el cine, ¿será que aquí si logra superar su turno sin que termine pereciendo? Ya lo veremos.



EL PODEROSO VICTORIA

Estreno en cines 1 de noviembre

Director: Raúl Ramón

Reparto: Damián Alcázar, Gerardo Oñate, Joaquín Cosío, Roberto Sosa, Alberto Trujillo, Luis Felipe Tovar, Eduardo España, Javier Zaragoza, Edgar Vivar, Adal Ramones, Said Sandoval, Daniel Martínez, Alonso Echánove, Ana Monterrubio, Paulino Partida, José Sefami, Andy Chávez de Moore, Cornelio García, Martha Morales, Lorena de la Torre

Sinopsis: Algunas historias comienzan cuando los problemas llegan, esta es una de ellas, puesto que los pobladores de La Esperanza tendrán que luchar por su ferrocarril y demostrar que sin importar los retos que la construcción y el proyecto de llevar el ferrocarril a la capital signifiquen, su pasión por aquello que consideran justo y que vale la pena será más importante que todo lo demás.



THE MARVELS

Estreno en cines 10 de noviembre

Director: Nia Dacosta

Actriz: Brie Larson, Teyonah Parris, Iman Vellani, Samuel L. Jackson, Zawe Ashton, Park Seo-Joon

Sinopsis: Si controlar super poderes es complejo, ahora imaginen tener que controlarlo de manera simultánea con otras personas, bueno pues este es el reto que tendrán que vivir las heroínas de esta historia en donde la comunicación y apoyo será indispensable para cubrir su reto.



BLACK FRIDAY

Estreno en cines 17 de noviembre

Director: Eli Roth

Reperto: Patrick Dempsey, Milo Manheim, Gina Gershon, Rich Hoffman, Addison Rae, Karen Cliche, Nell Verlaque, Tim Dillon, Tomaso Sanelli, Jenna Warren, Jalen Thomas Brooks, Jordan Poole, Shailyn Griffin, Russel Yuen, Gabriel Davenport, Sylvain Plase

Sinopsis: Hay historias que van y vienen, van y vienen y vuelven a venir, un claro ejemplo de ello son esos asesinos que en búsqueda de venganza arrasan con todos aquellos que piensan que son responsables, en esta ocasión disturbios por las ventas masivas del viernes negro que terminan en tragedia, despiertan las peores intenciones de alguien, ¿Será que alguien sobrevivirá?



NAPOLEÓN

Estreno en cines 24 de noviembre

Directora: Ridley Scott

Reperto: Joaquin Phoenix, Vanessa Kirby, Ludivine Sagnier, Ben Miles, Tahar Rahim, Ian McNeice, Matthew Needham, Paul Rhys, John Hollingworth, Youssef Kerkour, Scott Handy, Sam Crane, Benjamin Chivers, Jonathan Barnwell, Phil Cornwell, Gavin Spokes, Harry Taurasi, Peter Sandys-Clarke

Sinopsis: La genialidad tiene todo un proceso detrás, solemos ver las historias de éxito y pensar que ellos fueron diferentes a todos los demás que estamos luchando día a día, esta es la perspectiva que desmiente Napoleón, quien para llegar a la grandeza que disfruto, fue necesario dejar aun lado todo, incluso la opinion de aquellos



Zaxmedia

Tradición



Por: Ale
Fotografías: Unsplash

Caminaba

sobre una calle oliendo los característicos aromas provenientes del cempasúchil, el incienso y la comida, viendo a la gente conversar y sonriendo, y pensaba que lo que mas me gusta de estos días es que son coloridos y me queda claro que a pesar de ser "día de muertos" el ambiente es festivo, me encanta ver a los niños correr en sus disfraces y también ver a los adultos jugar como niños, pero aparte de la clásica expresión de: "Me da para mi calaverita", los disfraces, olores y sabores, hay todo un contexto detrás de estos días de amor y unión con nuestros muertos, un sentimiento de pertenencia y creo que en la pregunta que pienso con mayor recurrencia es "tradición" entonces me di a la tarea de investigar realmente que es una tradición y porque nos sentimos tan unidos a ella.

Bueno el buen google dice dos respuestas principales:

- 1. Transmisión o comunicación de noticias, literatura popular, doctrinas, ritos, costumbres, etcétera, que se mantiene de generación en generación.**
- 2. Costumbre, composición literaria, doctrina, etcétera, que se comunica, se transmite o se mantiene de generación en generación.**

Considerando estas dos definiciones creo que la parte mágica es cuando se expresa "de generación en generación" porque implica que es una acción que se hace de manera repetida a lo largo del tiempo, incluso antes de que nosotros nacíramos y que perdurará mas allá de nuestra muerte, y esta característica es lo que nos da el sentido de pertenencia, esa sensación de esto tiene sentido porque me enlaza a mis raíces, a mis antepasados, a esa gente que he amado y que forma parte de mi, de mi identidad y de quien soy, esa es una tradición, incluso pensando a futuro, es un bien inmaterial que nos permitirá seguir aquí aún después de irnos, pensando quizá que para algunos años futuros alguien pondrá nuestra foto y comida favorita en la mesa, pero si no es esta tradición hay muchas otras que nos hacen sentir parte de algo. Creo yo que este es el valor y relevancia de esta palabra, la sensación de unión y permanencia que nos hace sentir, quizá incluso dándonos un poco de ilusión al sentirnos menos perecederos.



Hoy le toca pasar lista al *Amor*



**Por: Profra. Patricia Escobedo
Guzmán**

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

Fotografía: Unsplash



En estos tiempos, en que de nuevo vamos tan de prisa y a la menor provocación, reaccionamos de manera descontrolada y sin darle cabida a la tolerancia, la empatía, la prudencia, la sororidad y la comprensión; estoy más que segura, que hoy le toca pasar lista al Amor.

¡Sí!, A ese Amor incondicional y único que todo lo soporta, que todo lo tolera, que todo lo justifica pero que también, todo lo logra; que envuelve a la obscuridad con su rayo de luz y la transforma, que hace Magia; que reúne corazones y almas, que espera lo que sea necesario y que, de manera especial, que alimenta, reconstruye y reinventa a cada instante.

Sin duda, en cualquier escenario y contra todos los pronósticos: ¡Hoy le toca pasar lista al Amor! Y al decir: ¡Presente!, créeme que todo lo va a trastocar para bien.

Así entonces, las reuniones entre amigos serán fraternas, auténticas, únicas, sin egos, sin caretas; sólo con toneladas y toneladas de cariño, complicidad y coincidencia eterna.

Los encuentros familiares estarán colmados de buena energía, camaradería, sueños compartidos, anhelos, abrazos a manos llenas, fortaleza; en fin, lo que se llama Amor del bueno.

Los exámenes profesionales, las cirugías, los trayectos de la casa al trabajo y viceversa; los interminables trámites, las visitas al súper mercado, las reuniones en la oficina, las clases en la escuela, los exámenes, las consultas al dentista, los partidos de fútbol, la parrillada con la familia, los accidentes caseros, el tráfico

rumbo a la oficina, las bodas, los cumpleaños, los bautizos, la presentación del libro, el concierto de tu artista favorito, la carrera del maratón, la ida al cine, la visita a los abuelos, la reunión por video llamada, la cita para pedir trabajo, la pasta que te toca hacer para llevar a la fiesta de los tíos el sábado, la pedida de mano, la reunión para despedir a tu jefe que se jubila, la compra de esa casa que tanto deseaste, el enganche para tu primer automóvil, la fiesta sorpresa para tu esposo por sus 50 años, la visita a tu familia en Estados Unidos que no ves desde antes de la pandemia, la salida a Valle de Bravo con tu pareja que habías postergado tanto, tu inscripción al gimnasio que no te habías animado a hacer por falta de tiempo y presupuesto, la compra del colchón para tu casa que no te animabas a hacer, tu café de la tarde con un buen libro y una buena compañía, ese vino con carnes frías y queso que tanto deseabas pero que no veías el final de la Auditoría, para planearlo; el viaje a Europa con tus papás que siempre habían querido realizar y que no encontrabas cuando agendarlo, en fin; todo irá fluyendo a tu favor, si primero, le pasas lista al Amor.

Y créeme que no es algo tan descabellado, en realidad, es una oportunidad fantástica para darte una nueva oportunidad, reinventarte y sentir que todo se refresca y vuelve a comenzar.

Ya no lo pienses, pásale lista al Amor y cuando te diga presente, no pierdas tiempo ni vida, crea un camino ávido de buenos momentos y de pasión, pero, sobre todo, concientiza que si tu estás bien y has pasado lista a tu aliado, todo fluirá como no tienes idea.

¡Te invito! ¡Hoy le toca pasar lista al Amor!



ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA





LA LESIÓN DE POE, MASCOTA DE LOS CUERVOS DE BALTIMORE



Por: Zaci
Fotografía: Cortesía

El 29 de marzo de 1996 los aficionados votaron en una elección abrumadora y fue el ave que inmortalizó Edgar Allan Poe, cuya tumba se encuentra cerca del estadio actual de la franquicia, la ganadora indiscutible. De las cosas que para mí son más curiosas de este equipo, son los nombres de las mascotas: Edgar, Allan y Poe, que nacieron en el estadio M&T Bank Stadium en 1998. En 2008, Edgar y Allan anuncian su retiro, quedando solo Poe como parte del equipo.

En el partido de pretemporada del 27 de agosto del 2022 entre Ravens de Baltimore y los Commanders de Washington, Poe sufrió una lesión en el medio tiempo cuando fue alcanzado por detrás y derribado por un jugador. El entrenador en jefe de los Ravens, John Harbaugh camino hacia el campo para revisar el estado de la mascota que estuvo tendido varios minutos en la cancha, hasta que tuvo que salir en el carrito de las desgracias. Se lastimó una patita (drumstick injury que en lesión humana sería el ligamento anterior cruzado) lo que lo mantendrá fuera toda la temporada. En un video John Harbaugh (Coach de los Ravens) anunció que Poe estaría en la lista de los lesionados y que quedaría fuera por el resto de la temporada.

Después de la lesión de Poe, el equipo se dio a la tarea de buscar un reemplazo para la mascota que ha sido 10 veces Pro Bowl, además de ser de las más queridas y populares. Encontrar un reemplazo para Poe no fue muy fácil, declaró Erick DeCosta (gerente general de los Ravens) pero afortunadamente después de hacer try outs sus hermanos mayores Edgar y Allan, decidieron regresar del retiro después de 14 años, para cubrir a su hermano.

Firmaron a los hermanos Edgar y Allan por un año, las condiciones de contrato fueron las siguientes: suministro de semillas para ave y apoyo para nido.

Tal vez hubiera sido más fácil que alguien más portara la botarga, pero en lo personal me parece un buen gesto respetar el lugar del chico que se lesionó y hacer toda una historia a su alrededor. Bien por la directiva de Ravens.



B A L T I M O R E
RAVENS



Tire la basura en su lugar



Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

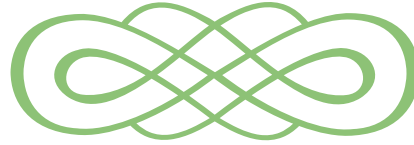
Instagram: [jc_santa71](#)

Facebook: [JC SanTa](#)

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

Spotify: [Cuentos negros y café](#)

Fotografía: Unsplash.com



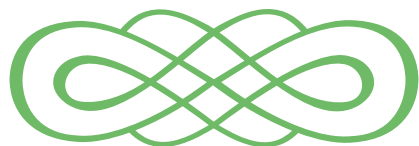
Hola a todos. Hoy quiero compartir con ustedes una visión que contrasta con la de la mayoría de los yucatecos. Recuérdese que soy chilango llegado hace tres años a estas hermosas tierras y que llegué con una visión diferente de "la vida". Acá, los usos y costumbres son diferentes y aunque poco a poco he tratado de entender y practicar este estilo de vida, en ocasiones me resulta incompatible por ese estilo de vida truculento y acelerado de un foráneo.

Sí, el foráneo es cualquier persona que viva en este estado sin haber nacido en él. Si hablas diferente, si no comes frijol con puerco los lunes, si no te gusta el béisbol, seguramente eres foráneo; si no sabes andar en motocicleta, si no celebras Hanal Pixán, si no te gustan las chevas o los salbutes entonces no solamente eres foráneo, sino traidor a la patria. Bueno, esto último no; creo que exageré un poco. Pero sí, aunque ya te sientas parte de Yucatán sea el municipio, el pueblo o la comisaría en que vivas, aunque ya conozcas y uses los modismos del lenguaje, aunque uses chanclas de pata de gallo y consideres al cerdo como parte de tu dieta casi diaria, aun así eres foráneo. Es una condición que no se pierde jamás y a veces no sabes si reír y agradecer, o llorar y agradecer.

Solo un poco de historia acerca de esa manera de llamar foráneo a cualquier ser humano no nacido en el Mayab. Hacia 1841 en México se vivía un conflicto político entre el gobierno de corriente centralista, que facultaba al Presidente para designar gobernadores, así como otras decisiones de los estados, y la corriente que optaba por una forma de gobierno federal que defendía la división de poderes y otorgaba autonomía a los estados. Yucatán era uno de los estados en el que existía descontento con el gobierno centralista.

Durante este tipo de gobierno, el Congreso del Estado rompió relaciones con México en tanto se reestableciera el régimen federal. El 1 de octubre de 1841, la Cámara de Diputados local aprobaba el Acta de Independencia de la Península, estableciendo que "el pueblo de Yucatán (que abarcaba los estados de Campeche, Yucatán y Quintana Roo), en el pleno uso de su soberanía se erigía en república libre e independiente de la nación mexicana". El gobierno de México no aceptó esta independencia. Por un lado, envió una avanzada



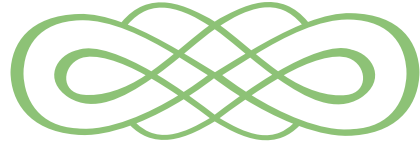


militar para enfrentar a los separatistas en lo que hoy se conoce como Hacienda Pacabtún en Mérida; por otro lado, el cierre del comercio entre puertos yucatecos y mexicanos afectaba la economía de Yucatán. Finalmente, el presidente Antonio López de Santa Anna, firmaba el 5 de diciembre de 1843 los convenios que otorgaban a Yucatán autonomía plena, con la condición de que se reintegrara al territorio nacional. Hacia finales de 1845 estos convenios fueron suprimidos y el 1 de enero de 1846, la Asamblea Legislativa de Yucatán declaraba nuevamente la Independencia de la Península del territorio mexicano. Poco duró este segundo periodo independiente, ya que la crisis generada por la guerra de Castas entre mayas y mestizos, obligó al gobierno yucateco a pedir ayuda militar al gobierno mexicano, aún a costa de su soberanía, a cambio de la reincorporación de Yucatán. En 1848, el gobernador Miguel Barbachano, envió una comisión ante José Joaquín Herrera para tratar el asunto y el gobierno de México le remitió armas y dinero para terminar con la guerra. Así se reincorpora Yucatán a la federación mexicana, cerrando definitivamente este capítulo separatista. Yucatán tuvo su bandera y aún ondea como símbolo de orgullo en muchas partes del estado.



Los yucatecos son orgullosos de su pasado, de su historia, de su amor a la tierra, a sus tradiciones, a su lengua y eso yo lo admiro, pero aún hay cosas que no puedo, que mi cabeza dice que no, aunque ellos digan que sí, que son mis costumbres de foráneo y que solamente aquí sus cascaritas truenan. Las cascaritas es la manera en que acá se conoce al chicharrón. Al igual que en muchos otros estados, el yucateco ha sufrido con las abusivas invasiones de chilangos, tabasqueños, regiomontanos, chiapanecos y un sin fin de personas que hemos llegado a irrumpir en su monótona paz tan deliciosa. Antes de la llegada de las fuerzas foráneas, eran felices y no lo sabían.

Ya les conté anteriormente que el yucateco -en general- me resulta apático y abúlico, y también les conté por qué. Ya ellos me han demostrado día con día que acá no existen la prisa ni el estrés, al menos no al nivel que los manejamos en ciudades más grandes que Mérida. Las distancias aquí son cortas y a mis neopaisanos se les hacen enormes. Un trayecto de media hora les representa que el sitio está del otro lado del mundo. Tres personas son una fiesta, un embotellamiento son quince coches a vuelta de rueda, frío es a veinticinco grados y el mejor lugar para tirar la basura es donde sea. Aquí es donde se troca mi admiración en desesperación y hasta en enojo. ¿Por qué tirar la basura en la calle? Hay muchos caminos - rurales y urbanos - que de verdad son muy desagradables a la vista por la cantidad de basura que se tira. Hagamos una distinción: una cosa es la basura que generan la enorme cantidad de árboles y plantas existentes y que es inevitable que no exista, y la otra es la basura generada por desechos como envolturas, envases (plástico, aluminio o vidrio, da igual) que se encuentran en las calles. No estoy diciendo que Yucatán sea un muladar, con basura por las cuatro esquinas, simplemente que es un uso o una costumbre con la que no comulgo. El servicio de limpia pasa (en zonas urbanas) tres días por semana y solamente necesitas sacar tu basura fuera de tu casa y el resto se hace solo, siempre y cuando hayas pagado los veinticinco pesos mensuales que te cobran por realizar este servicio, te lo cobran en tu casa -si gustas- y te entregan



el recibo correspondiente. Como ves, amigo que me lees, hay muchas facilidades para deshacerte de tus desperdicios, sin tener que correr detrás del camión. En las ciudades somos lo que en algún momento fue llamado la raza chingona que se llevaba la basura de sus galletas en la mochila, o en algún bolsillo de su ropa para después tirarla en un bote o en casa. Pero simple y llanamente es más fácil tirarla en la calle porque esa es una práctica en un estado donde el cielo es azul, el agua que llueve es clara, aunque salga de las coladeras, en que el viento sopla sin oler a basura. Se le llama idiosincrasia y así se vive acá. No, no es a donde fueres haz lo que vieres, definitivamente. Crear conciencia es una labor titánica. Es hermoso Yucatán, es maravillosa Mérida. No te acabes, Yucatán....

Pero hay algo que me parece peor aún ¿Por qué quemar basura? A menudo, las personas en las áreas rurales queman su basura, porque es el único método de tratamiento que han conocido, y es la forma en que sus familias han dispuesto de la basura por generaciones. Hasta aquí, bueno y sano, porque hay sitios en los que el servicio de limpia no llega o es extremadamente ineficiente. Aquí les voy a contar una anécdota: una noche, recién llegados a Mérida, comenzó a llegar un olor a quemado; obvio, saltamos de donde estábamos buscando la fuente del olor, del incendio y nada, que era el vecino de la casa de enfrente a la de todos ustedes, quemando basura a altas horas de la madrugada. Como me gusta la fotografía ígnes, salí a retratar aquella hoguera sin preguntar ni cuestionar nada, pero el vecino salió de no sé dónde para decirme que ya la iba a apagar, que era su basura y que lo disculpara, que no lo volvería a hacer. No sé, pensó que lo iba yo a denunciar o algo, porque hasta muchos meses después pude volver a verlo y él, con la cabeza gacha, apenado. Siendo honesto, cumplió su palabra y no volvió a quemar basura... En la calle, porque lo hace dentro de su casa. Así algunos usos, así algunas tradiciones en Mérida, Ciudad blanca con sus motitas de mugre. ¡No te acabes, Yucatán!

Gracias por su tiempo, nos leemos en lo que amablemente Ale y ZAX nos permitan. ¡Abrazo fuerte!





USOS Y PROPIEDADES DEL ALOE VERA



Por: Zaci
Ilustración: Unsplash

La pulpa de sábila es una masa gelatinosa, transparente y compuesta de agua, mucílagos, carbohidratos, ácidos, sales orgánicas, taninos, enzimas, saponinas, aminoácidos, ARN, vitaminas, minerales y más nutrientes que estimulan la producción de colágeno, favorece la cicatrización y muchas cosas más.

Bondades del gel de aloe vera:

- Es cicatrizante y regenerador de tejidos. Penetra la piel y ayuda a aliviar el daño causado por el sol, las alergias en la piel o las cicatrices de acné.
- Astringente natural, ayuda a eliminar la suciedad y grasa en la piel, no obstruye los poros, ayuda en los casos de acné y psoriasis.
- Antibacteriano, antifúngico y analgésico natural. Hidrata, da alivio, muy bueno en el tratamiento de la dermatitis seborreica o caspa.
- Restaura el colágeno en la piel, previene arrugas y atenúa las mismas.

El aloe vera en el cabello:

- Controla el exceso de grasa en el cuero cabelludo.
- Antifúngico natural, combate el hongo causante de la caspa. Ayuda a eliminarla y previene de que vuelva a aparecer.
- Fortalece el cabello, da elasticidad y previene el quiebre.
- Hidrata y ayuda a evitar la sequedad, aporta brillo al cabello y conserva su aceite natural.
- Ayuda en el tratamiento de puntas abiertas, facilita el cepillado.
- Rejuvenece los folículos capilares para prevenir la alopecia.

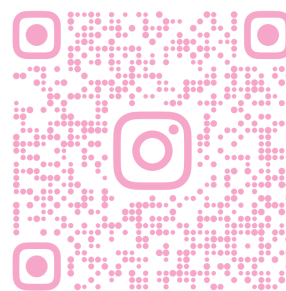
En resumen, el áloe vera es uno de nuestros mejores aliados para la belleza y también para nuestra salud.

Así que implementemos su uso en shampo, acondicionadores, mascarillas y masajes.

Mascarilla con áloe vera

Combina un poco de gel de aloe vera con aceite de coco y un poco de arcilla o carbón activado para limpiar y exfoliar el cuero cabelludo de forma suave. Masajea gentilmente tu cabeza con la mezcla y deja reposar 5 minutos y lava como de costumbre.

El resultado: un cabello fortalecido, revitalizado y con vida.



ZAXAMYCU



ZAX

MAGAZINE

PODCAST







Alejandro

Aguilar



Por: Ale
Fotografías: Cortesía

AG: ¿Por qué te fuiste a Texas? Pláticanos esta parte de tu proyecto

AA: Yo estaba trabajando en Ciudad de México como director de arte y quería tener una educación mucho más rígida en cuanto a mi historial en el arte, entonces decidí hacer una maestría y me fui a Baltimore inicialmente por dos años, donde me dieron una beca en la universidad y saliendo de la universidad fue que tuve una oferta de trabajo, para de Baltimore moverme aquí a Texas igual de director de arte en una agencia y así es como acabé acá.

AG: Tú haces, escultura, cerámica, pintura, grabado, dibujo, haces ilustración, ¿cómo haces para mantener la creatividad viva todo el tiempo? ¿Secuestras a la musa? ¿Cuál es tu proceso creativo para estar todo el tiempo despierto?

AA: Pues creo que una de las cosas que más hago es intentar meterme en situaciones nuevas en la vida en general aunque no tengan que ver con arte, eso ayuda muchísimo a alimentar mis emociones y mi mente, la otra es involucrarme de una manera igualmente profunda cuando estoy viviendo algo nuevo y a partir de eso empezar a sacar nuevas historias, nuevos colores, aunque solo utilizo el negro y azul normalmente, pero esa es mi manera de mantener mi mente activa, involucrándome con absolutamente todo lo que me pasa en el día a día, e intentando no estar en automático y de esa manera es como creo he llegado a siempre seguir encontrando nuevas historias que contar, nuevos materiales que explorar, en el futuro me gustaría tener más juego con color y estoy seguro que vendrá a partir de algo que pase en mi vida, entonces, principalmente así es como le hago, claro que veo referencias, claro que tengo artistas favoritos,

pero sobre todo es intentando escuchar las historias que están pasando alrededor de mi todo el tiempo e incluso adentro de mí.

AG: Generalmente pensamos que los artistas son emocionales y muchas ocasiones les cuesta trabajo regularse, porque incluso como tú dices estas muy abierto al mundo, ¿esto te causa algún problema?, el estar tan abierto a lo exterior, porque al final si tú puedes ver al mundo, el mundo te puede ver a ti, ¿te preocupa esta parte de esa comunicación bilateral, de ser visto incluso dentro de la vulnerabilidad?

AA: Sinceramente no me preocupa, porque creo que es una de las partes vitales de mi trabajo, yo entiendo que exista como esta parte de del artista hiper emocional, en mi caso aplica 100% incluso desde antes que yo decidiera dedicarme al arte al final de cuentas, siempre he sido hiper emocional y claro que trae algunos problemas yo hablo muy abiertamente de eso en mis redes sociales y en mi trabajo, que mucho de lo que yo hago proviene de que me diagnosticaron distimia cuando tenía 14 años, que es una depresión crónica y llevo años, más de 15 años tomando antidepresivos, ansiolíticos, como 4 medicamentos al día entonces, supongo que eso se podría ver como algo contraproducente, pero al mismo tiempo de ahí viene mucho de lo que yo hago y mucho de mi propósito por el que hago arte, quiero alcanzar a todas esas personas que están pasando por algo similar y ayudarlas a entender que mucho de lo que les está pasando es normal aunque pareciera que no, es algo bastante común y siempre tiene arreglo y eso es lo que estoy buscando, dar ese mensaje de que siempre habrá una salida ante situaciones así y pues mucho de eso viene pues justo de, yo tome una decisión consciente hace años de ser 100%



vulnerable y gran parte de mi statement de artista incluso habla de cómo poner todo lo que tenga que ver con mi espacio privado, como mis partes más íntimas, en una arena pública, para que la gente a partir de puedan hacer lo que quieran o deducir lo que quieran, utilizar las herramientas que quieran, pero parte de mi manera de trabajar viene de ahí, viene de: “yo abriéndome, para que la gente si encuentra algo útil lo utilice”.

AG: Me encantan las historias como tú que ocupan las partes que podríamos llamar “negativas” para construir y crear algo propositivo, y me genera dos dudas principalmente, la primera de ellas es, ¿Cómo te proteges de la crítica? Porque al final cuando te muestras vulnerable al mundo mucha gente lo toma a bien, y en este reconocimiento mutuo de que todos pasamos por ahí, pero también hay mucha gente que se dedica a criticar, ¿Cómo te proteges de la crítica de los demás?

AA: Creo que mi manera de hacerlo es manteniéndome muy en contacto con todo mi grupo de apoyo en cuanto a familia y amigos, y sobre todo fijarme en lo que ellos están diciendo, en lo que ellos están pensando, en la manera que ellos me han visto evolucionar, porque son las personas que me conocen íntimamente, creo que eso ha servido bastante, aunque también voy a ser muy sincero, a veces cuando una crítica es mala a mí me pesa bastante, no voy a mentir, pero también poco a poco he ido aprendiendo que yo sé que mucho de lo que estoy haciendo es algo que muchas personas no quieren ver o aceptar, como estoy intentando tocar partes bastante íntimas de lo que es ser una persona al final de cuentas entiendo que hay personas que no quieren eso, hay personas que buscan más como el lado de entretenimiento de cultura popular lo cual está excelente, no es una crítica ante eso, simplemente me ayuda a entender que no todo mundo está buscando o no todo mundo está en el mismo camino que yo estoy definitivamente, pero si algún día deciden estarlo mis piezas y mi ser artista seguirá abierto para esas personas incluso aunque en el pasado haya sucedido que tuvieron

una crítica fuerte, la verdad es que creo que eso también me ha hecho evolucionar bastante, porque creo que evolucionar como artista viene del evolucionar como persona, y creo que eso ha ayudado bastante, o sea yo tengo una historia de hace años que en una galería les mande mi trabajo y me dijeron que: “no era suficientemente bueno como para exponer ahí” y un año después estaba exponiendo ahí, entonces también es mucho de tiempos, de en qué momento agarras a una persona, entonces simplemente creo que he ido aprendiendo a no tomármelo personal.

AG: Y justo hacia allá va mi otra pregunta, porque, en el día a día, creo que todos vivimos esa frustración de cuando las cosas “nos salen mal” o “cuando sentimos que fracasamos” cuando las cosas realmente no salen de acuerdo a nuestra expectativa, entonces como gestionas esto, porque al final como artista quedas a escrutinio del mundo, en donde el arte al no tener límites super definidos, como dices, quedas a criterio de la otra persona, ¿Cómo vives



tú los “fracasos” o cual es la lógica que tú encuentras detrás de un “fracaso” o de un “rechazo” que vives en tu trabajo?

AA: Creo que igual y puede sonar un poquito cliché, pero como que me he dedicado a pensar que si algo sucede es porque así tenía que suceder y sinceramente desde que empecé a pensar de esa manera las cosas empezaron a cambiar mucho para mí, desde que empecé a pensar de esa manera fue que tuve después una beca en una universidad en Estados Unidos, fue que encontré un trabajo, no sé incluso exposiciones, hay más gente que está buscando mi trabajo ahora, en verdad estoy viendo como un camino mucho más claro y todo parte de haber tenido muchos fracasos, muchos acercamientos con gente que no sucedieron, siempre me pesan, pero al final de cuentas estoy ahorita en un punto en el cual estoy bastante feliz y creo que pienso que no pudo haber sido de otra manera y ahí es cuando, un poco como que cachas: “Ok, esto tuvo que haber pasado así, no había otra manera en la que pudiera haber pasado” porque si no, no

estuviera aquí en este punto y en este momento en el cual me siento bastante completo en general en la vida.

AG: Y justo te lo pregunte porque cuando se tienen problemas con depresión los malos días son mucho más intensos pueden convertirse en un bucle negativo ¿Cómo vives los malos días, Ale?

AA: Claro mira, definitivamente hay malos días y hay buenos días, el lado un poco oscuro de la situación es que todos los días definitivamente es un poco una batalla con uno mismo y utilizar la energía de más simplemente para poder estar relativamente bien, la manera en la que yo usualmente puedo pasar un día muy malo, la verdad es descansando, yo siento que descansar el cuerpo, la mente, las emociones, a veces me desconecto un poquito de todo, como que la gente sabe que de pronto me desaparezco, no por mucho tiempo, o sea puede ser un día, unas horas y esa es mi manera como de regresar a mí, si necesito llorar solo en paz, si necesito simplemente ver una película en paz yo solo, lo hago, o sea, como que tomo ese espacio, siento que mucha gente tiene miedo de tomar ese espacio, de decirle a la gente: “hoy no puedo” entonces u “hoy necesito estar solo”, siento que mucha gente no pide ese espacio y ahí es cuando te empiezas a presionar más y más, y a guardar más y más, pero cuando pides ese espacio, es cuando encuentras como dejar ir lo que sea que te esté pasando, como dejar ir el mal día que te esta pasando.

AG: Gracias, me parece genial, yo también en ocasiones necesito aislarme del mundo y es importante para la gente está alrededor nuestro entender que, no es nada personal contra ellos, entender que no es porque dejemos de quererlos, sino más bien entender que algunas personas necesitamos de más espacio solos para poder procesar.

AA: Si definitivamente, no te voy a mentir he tenido discusiones por esa misma situación, pero



también en parte uno tiene que ser comprensivo y entender que la otra persona tal vez se sintió ofendida o se sintió mal por uno tomar el espacio, pero no por eso debes dejar de hacerlo, simplemente tienes que aprender a comunicarte de otra manera para que ambas partes estén entendiendo la situación.

AG: Y la comunicación es indispensable en las relaciones, que bonita conclusión acabas de darnos.

Oye, hay algo que a mí siempre me causa mucha curiosidad, que es que, cuando ustedes son artistas dentro de su desarrollo, pero también dirigen grupos de gente, y tú has dirigido varios grupos creativos, entonces, siempre me da esta tentación, como el complemento de ambas partes, porque al final cuando eres artista entiendes unas partes del proceso, pero cuando estas tú a cargo de ellos, entiendes todo lo que hay detrás de bambalinas, entonces pensando en esto, y obviamente pensando lo importante que es el proceso de la creación artística, cómo lo que tú ahorita estás haciendo como director de arte, plátanos, me gustaría saber cómo la mejor parte de saber ambas historias y también que ha sido tu mayor reto de estar dirigiendo grupos creativos.

AA: Se que cada artista tiene su propio acercamiento a su trabajo, pero mi manera, digamos de ser artista es aislarme bastante, lo cual es absolutamente lo contrario a estar dirigiendo un equipo, pero es bastante interesante, creo que uno de mis grandes retos ha sido justo eso, aprender a socializar y comunicarme con tantas personas al mismo tiempo, tantos días seguidos, tantas horas seguidas, porque a mí personalmente es algo que me cuesta mucho trabajo, porque pues claro que a veces con mi ansiedad viene ansiedad social y una de las cosas que hago es un poco traducir lo que hago en mi trabajo como artista hacia mi trabajo profesional, o sea como director de arte, que es dejar que las personas sepan cual es mi situación, que soy una persona que pasa por un proceso todos los días, que

tomo medicamentos, de nuevo, porque abrirme de esa manera también ayuda bastante y creo que una de las mejores partes es que cuando empiezas a hacer eso con otros equipos, cuando regresas a aislarte puedes darte cuenta de que tanto más te lograste abrir y de esa manera como estar alimentando una con la otra, creo que es algo que seguido te hace evolucionar o al menos a mí me ha hecho evolucionar, como se está traduciendo esa parte y esa relación que yo tengo con otras personas en mi trabajo y en la manera en la que veo la vulnerabilidad y hasta que grado puedo llevar esa vulnerabilidad, es algo que he notado con el tiempo, que yo siempre he dicho: “soy vulnerable”, pero a veces digo: “Wow creo que me volví más vulnerable ahora” sobre todo porque te estas presentando frente a muchas personas que no sabes cómo van a responder, por suerte siempre han respondido bien, creo que es un punto de conexión bastante fuerte, cuando te abres con personas que pueden llegar a ser hasta cierto punto desconocidas, no sé, trae una nueva experiencia con eso y las personas al mismo tiempo se abren de regreso, y creo que ahí es cuando empieza a pasar incluso en el trabajo artístico o en el trabajo en una oficina o en el trabajo en una agencia, empiezan a pasar cosas mucho más interesantes.

AG: Y sobre todo en un mundo corporativo, porque estamos acostumbrados a no ser vulnerables en el trabajo, a siempre decir: tiene que ser lo “correcto”, “lo estructurado” siempre tienes que evitar mostrar esta parte personal, por eso me llamo mucho la atención cuando dijiste: “Soy vulnerable dentro del trabajo”, porque es un cliché, así lo vemos, “no puedes mostrar tus debilidades en el trabajo”

AA: Claro, pero yo creo que hay algo bastante poderoso ahí, yo recuerdo que en uno de mis trabajos pasados, yo estaba como director creativo y me hicieron unos exámenes psicométricos para saber si era líder y llegó la persona mi jefe me dijo: “no te fue bien en los exámenes psicométricos, pero todo tu equipo y más gente fuera de tu equipo te sigue, entonces, no sabemos cómo le estás haciendo, pero sigue asíéndolo” y creo



Hi

I'm
Alejandro
...

que viene mucho de ahí, cuando te abres de esa manera y la gente te empieza a ver simplemente como una persona que también está trabajando, que también comete errores, creo que se sienten mucho más en confianza de que pase lo mismo y yo he descubierto que si das como esa libertad a la gente todo empieza a ser más eficiente por alguna razón.

AG: Oye, ¿qué hace un director de arte? ¿Cómo se llega a ser director de arte, que preparación se necesita?

AA: Yo estudie diseño en Puebla, estudie diseño gráfico, a partir de eso empecé también mucho con ilustración, trabajaba haciendo animación, diseño e ilustración, y así fue como fui avanzando poco a poco, hasta que llegue a ser en algún punto director creativo y luego director de arte, porque es algo que personalmente me gusta más, un director de arte sobre todo hace la parte inicial y la parte clave de las propuestas graficas que hay en marcas, en cualquier tipo de concepto en el mundo profesional o en el mundo artístico, en el mundo de agencia, eres el primer paso, eres el que decide como se van a ver las cosas, eres el que decide como se van a traducir los conceptos escritos y los conceptos mentales a algo visual, lo cual llega a ser bastante entretenido y a mí la verdad es algo que me gusta bastante, yo creo que para ser director de arte tienes que saber un poco de todo, al final yo me metí en algún punto a hacer un poco de animación, ilustración, diseño editorial es algo que también llegue a hacer, después en el mundo artístico me metí a todo lo que tiene que ver con dibujo, cerámica, todas estas cosa y creo que todo eso teniendo como un espectro tan amplio de cómo funciona el mundo visual, es lo que te ayuda a ser un buen director de arte y hasta la fecha es lo que yo he descubierto que también llama mucho la atención de otras personas, en esta agencia en la que estoy ahorita literalmente lo que me dijeron es: “nos encanta tu portafolio, porque sabes cómo se hace un producto, sabes cómo se trabaja el material, aparte de que sabes diseñar y de que sabes animar” entonces como que eso les llamó mucho la atención. Yo creo que incluso aunque no fuera algo de arte específico, simplemente el

“

Simplemente el estar abierto y el conocer y el saber de muchas cosas distintas es lo que te hace llegar a ser un buen director de arte.

estar abierto y el conocer y el saber de muchas cosas distintas es lo que te hace llegar a ser un buen director de arte.

AG: Cuando empezamos la entrevista em dijiste que te fuiste a tu beca para tratar de buscar más estructura y tenemos mal entendida la idea de que el arte es como te decía en un inicio, llega la musa e inspira a los artistas, pero al final ustedes tienen toda una estructura, ¿Cuáles son los hábitos que tú dirías que te ayudan mas en tu proceso creativo?

AA: Yo creo que algo bastante importante que yo he encontrado y va en contra de muchas cosas que yo he escuchado, es darte el espacio a veces de no hacer nada, porque yo mil veces he escuchado el: “has un dibujo al día” y si a alguien le funciona esta excelente, no es algo que yo piense que este mal, simplemente yo en algún momento entendí que eso no era algo que aplicaba hacia mí, que más bien mi manera de hacer arte o de practicar el arte tenía más que ver con mi manera de estar viendo las cosas cada momento y eso me llevó a entender que todo el tiempo estoy

viviendo un poquito, trabajando el arte, por así decirlo, porque todo el tiempo, todo lo que estoy sintiendo y todo lo que estoy viendo, en mi cabeza lo estoy intentando traducir a algo, a una ilustración, a una escultura y creo que esa manera fue que entendí que a veces lo de un dibujo al día no tiene relevancia, lo que tiene relevancia es encontrar como cuál es tu proceso y eso, intentar replicarlo todas las veces que puedas, todo el tiempo si puedes y a partir de eso, creo que las cosas se vuelven mucho más sencillas, dejar de tener tantas reglas y simplemente adaptarte a tu manera de ser y sí, enfocarla al final de cuentas, definitivamente hay que enfocarse, creo que la maestría, si algo me enseño es, que de verdad me gusta el arte, porque no hay forma de hacer una maestría en arte si no te gusta, porque es algo que te lleva puntos muy muy extraños de tu propio ser, entonces ahí es cuando te das cuenta como es que te tienes que enfocar, sin dejar de ser lo que eres como persona, al final de cuentas, yo siento que esa conexión de ser persona y ser artista, pues no hay una separación, entonces como puedes conectar a veces ambas y que siga teniendo sentido para ti.

AG: Pensando en la parte de la creación, el proceso, me genera curiosidad esta parte de encontrar la forma de respetar tus tiempos, pero también tienes compromisos y cubrir fechas, ¿Cómo haces para crear un equilibrio entre tu proceso creativo y fechas límite que cumplir?

AA: Creo que todo tiene que ver con tu nivel de adaptabilidad, al final de cuentas creo que mientras mas entiendas el propósito por el que estás haciendo las cosas y tu proceso de trabajo, ahí es cuando empieza a suceder eso en lo que ya empiezas a entender que hay cosas que puedes ajustar para que los tiempos sean menores sin que se comprometa nada de tu concepto, sin que se comprometa nada de tu persona, nada de tu propuesta artística, pero sinceramente ha sido una de las cosas que más me han costado trabajo, sobre todo porque yo antes hacía, por ejemplo, puntillismo, y eran trabajos que me tardaba un mes y después fui encontrando que con el lápiz mecánico podía sentir algo similar

a final de cuentas y hacer trabajos mucho más rápidos, hacer trabajos en cuatro días o hacer trabajos chicos en un solo día o dos días sin sentir que estaba perdiendo nada, pero eso vino a partir de que yo me metí a indagar muchísimo en la razón por la que estoy haciendo esto y hacia donde quiero ir con mi trabajo, que pude quitar algunas partes de el que me ayudaran a tener tiempos mucho más cortos, obviamente si alguien me da bastante tiempo de trabajo, puedo alargarme porque ya se cómo trabajo en tiempos largos y ahora ya se también como trabajo en tiempos cortos y creo que ese es el punto en el cual puedes encontrar como ese equilibrio, pero es mucho de investigar en tu propio proceso, como puedes ir adaptándolo a la situación.

AG: El autodescubrimiento que tanto se nos escurre (risa)

AA: Claro que sí (risa), pero es algo que ayuda en todo momento de la vida, la verdad, es muy útil, además yo soy una persona que le gusta organizar todo, entonces a veces a mí me gusta medir mucho mis tiempos, entonces si hago un trabajo de un metro por un metro me gusta saber ¿Cuánto me voy a tardar? Y a partir de eso ir calculando pues tiempos en general y te digo mucho ha sido gracias a que entendí cosas de mi trabajo, que pues al final lo pude modificar sin sentirme agredido en ninguna manera.

AG: Me encanta escuchar historias como la tuya que por ejemplo, has tenido exposiciones fuera del país, ahorita estas trabajando en Texas y el contexto quizá cuando los resultados de tu trabajo



empiezan a llegar, pero creo que a veces cometemos el error de admirar los resultados y nos olvidamos de todo el proceso que existe detrás, ¿Qué dirías que es lo más te ha ayudado o que más te ha costado trabajo de llegar al momento que dijiste hace rato, que dijiste que te sientes bien contigo? Y cuantos años llevas construyendo

AA: Pues llevo creo como 10 años, creo que fue como a los 21, 22 años que me dije: “o sea me voy a aferrar a ser artista, porque es algo que verdaderamente me hace feliz” y pues es bastante complejo, porque llegamos a ser muy impacientes, yo soy muy impaciente para mí, mi trabajo nunca lo he visto como algo que está terminado, y a veces eso es algo que me hace sentir un poco frustrado, pero un poco lo que he visto que ayuda mucho y eso ha sido gracias a

familia y terapia que he tomado es empezar a celebrar lo que sea que te está pasando, lo que sea que hayas logrado, si lograste que te dieran una beca, celebrar eso, no minimizar todas esas cosas, es lo que siento que me ha ayudado, pero es algo que no hacia, sinceramente, es algo que yo no hacia y por eso creo que yo viví gran parte de mis años como artista, bueno de mis inicios de 20's como artista bastante frustrado por eso y yo sentía que ya iba tarde para todo, ahorita hasta la fecha tengo un poco esa sensación, tengo 33 años, pero siento a veces que voy un poco tarde ya a las cosas, cuando en realidad a veces me pongo a ver el momento en el que estoy y me doy cuenta que justo estoy en un muy buen momento, que justo ya se ven los resultados, pero son resultados que tardaron, te digo 10 años y son resultados que yo quiero que crezcan aún más, pero creo que ya me lo estoy tomando con mucha más paciencia, lamentablemente esa es la respuesta a las cosas, ser paciente, (risas) y digo lamentablemente porque es muy complicado, casi nadie lo quiere hacer, por eso mucha gente se queda en el camino de: “quiero ser artista” o “quiero hacer esto” y después como: “no, mejor ya no” y la verdad es que también gran parte de aceptar el proceso por el que estoy pasando ha sido tomando terapia, que no tiene nada que ver con arte, pero creo que entender mucho de mí mismo, llevo tomando terapia desde los 18 años más o menos, si no es que antes, entender mucho eso, es lo que me ha ayudado a seguir avanzando de una manera más tranquila en el proceso, al final creo que esa es la clave de todo, tomar las cosas con calma y no detenerte, detenerte si necesitas un descanso, pero después seguir haciendo y seguir haciendo y seguir buscando, me refiero, si buscar galerías, si buscar trabajo, pero también seguir buscando como hacia adentro, ¿Cómo puedo ser mas honesto? ¿Cómo puedo llegar a hacer algo que talvez no se ha visto antes? ¿Cómo puedo dejar de repetirme a mí mismo? Y de esa manera pues es como vas avanzando.

AG: Muchas gracias por lo que compartes con nosotros, ¿hay algo más que se quede en el tintero que quieras compartir, algo que pienses que es importante?





AA: Si, creo que, es un poco de lo que he hablado aquí contigo y lo que hablo cuando hablo con otros artistas o cuando hago mi trabajo y es que creo que es muy importante que entendamos que ser artista también conlleva responsabilidad, que yo se que siempre se ha visto como: “a un artista y es una persona libre y hace lo que quiere y se divierte, o se deprime pero es libre”, que entiendo que sea el caso, pero yo siento que ser artista también lleva responsabilidad, porque también estas comunicando algo, si eres artista para ti mismo, pues supongo que ser libre y hacer lo que tú quieras está bien, pero si es algo que vas a sacar al público creo que hay que entender las consecuencias de lo que estás haciendo, las consecuencias de lo que estás trabajando y las consecuencias de lo que estas publicando al final de cuentas, para mi es muy importante intentar

ser muy autentico, muy vulnerable y siempre estar buscando algo nuevo, porque yo no quiero presentarle a las personas, algo que no les vaya a funcionar, algo que ya hayan visto, o algo que simplemente sea por entretenimiento, en mi caso personal, no me gusta, entiendo que hay otras personas a las que sí y está muy bien, solo entender que ya sea justo por entretenimiento, por educación, por simplemente una hemorragia emocional antes de publicar en redes sociales, antes de exhibir, antes de mostrar tú trabajo al mundo, que la gente sea muy consciente de lo que está poniendo allá afuera, sobre todo en un momento en el que estamos en el que hay demasiada información por todos lados, creo que es importante poner cosas al público que sean relevantes.

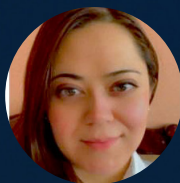


Si eres artista para ti mismo, pues supongo que ser libre y hacer lo que tu quieras est bien, pero si es algo que vas a sacar al pblico creo que hay que entender las consecuencias de lo que ests haciendo, las consecuencias de lo que estas trabajando y las consecuencias de lo que estas publicando al final de cuentas, para mi es muy importante intentar ser muy autentico, muy vulnerable y siempre estar buscando algo nuevo...





El Fascinante Mundo del Pulpo



Por: Vanessa Miranda

 [miranda__blog](#)

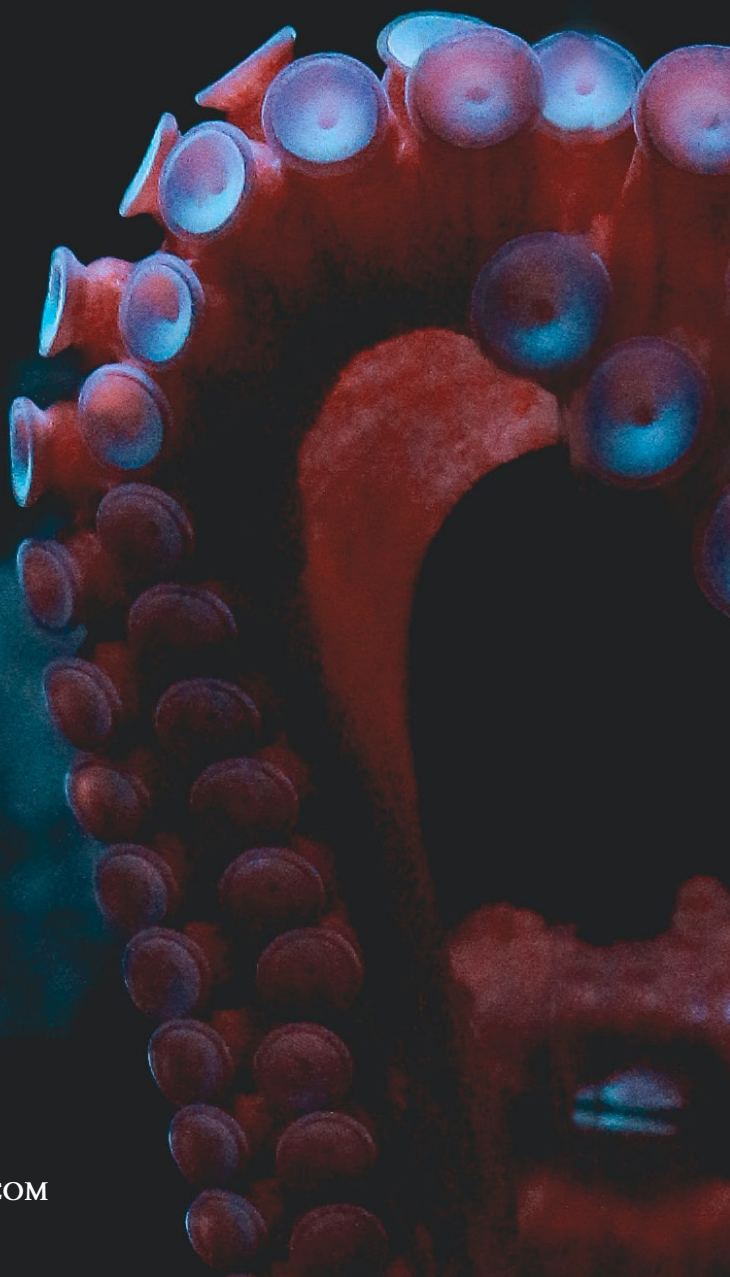
Fotografía: Unsplash



Los pulpos son criaturas marinas verdaderamente asombrosas que han intrigado a la humanidad durante siglos. Estos cefalópodos inteligentes y misteriosos han cautivado la imaginación de científicos, exploradores y amantes del mar por igual. En este artículo, exploraremos en profundidad las características y el comportamiento únicos de los pulpos.

Anatomía del Pulpo

El pulpo es conocido por su anatomía distintiva y sus habilidades físicas. Su cuerpo está compuesto por dos partes principales: la cabeza y el manto. La cabeza alberga un cerebro altamente desarrollado, lo que los convierte en algunos de los invertebrados más inteligentes del mundo. Sus ojos, que son similares a los de los humanos en términos de estructura, les proporcionan una visión excelente.





Uno de los aspectos más destacados del pulpo son sus ocho tentáculos. Estos tentáculos están cubiertos de ventosas que son extremadamente sensibles al tacto y a las sustancias químicas, permitiéndoles explorar su entorno y detectar presas potenciales con precisión. Además, estos tentáculos son prensiles y fuertes, lo que les permite atrapar y manipular objetos con destreza.

Camuflaje y Defensa

El pulpo es famoso por su capacidad camaleónica. Pueden cambiar de color y textura de manera sorprendentemente rápida y precisa, gracias a células especializadas en su piel llamadas cromatóforos. Este camuflaje les permite confundirse con su entorno y evitar a los depredadores o emboscar a sus presas. Algunos pulpos incluso imitan la forma de otros animales marinos, como serpientes de mar o peces león, para evitar ser detectados.

Además de su camuflaje, los pulpos tienen otras tácticas de defensa. Pueden liberar tinta en el agua para crear una cortina opaca que dificulte a los depredadores verlos, permitiéndoles escapar. También pueden nadar ágilmente y esconderse en grietas o agujeros para evitar el peligro.





Inteligencia y Comportamiento

Los pulpos son reconocidos por su inteligencia excepcional. Han demostrado habilidades de resolución de problemas en estudios científicos, como abrir frascos o laberintos para acceder a alimentos. También tienen una memoria impresionante y pueden aprender de sus experiencias. Su capacidad cognitiva les permite adaptarse a un entorno en constante cambio y tomar decisiones complejas.

En cuanto a su comportamiento, la mayoría de los pulpos son solitarios y nocturnos. Salen de sus escondites durante la noche para cazar crustáceos, peces y otros invertebrados marinos. Utilizan sus tentáculos para atrapar a sus presas y pueden inyectar veneno paralizante para someterlas.



Reproducción y Ciclo de Vida

La reproducción de los pulpos es un proceso único y a menudo sacrificado. Las hembras depositan miles de huevos en grupos llamados "nidadas" y los cuidan con dedicación. Durante este período, la hembra no se alimenta y suele morir poco después de que los huevos eclosionen. Los jóvenes pulpos, llamados para larvas, son vulnerables y deben aprender a sobrevivir por sí mismos.

El pulpo es una criatura marina extraordinaria, con una anatomía fascinante, habilidades de camuflaje impresionantes, inteligencia notable y un ciclo de vida único. Para los científicos su estudio sigue siendo un campo emocionante para la investigación y una fuente constante de asombro para aquellos que exploran los misterios del océano. Estas criaturas demuestran que el mundo marino está lleno de maravillas que esperan ser descubiertas y apreciadas.



Evento

Rosa



Por: Ale
Fotografías: Cortesía

Solemos

pensar en el cancer como una enfermedad que consume la salud de aquellas personas que lo viven, pero en todo este proceso, y siendo sincera había escapado a mi visión una parte fundamental del proceso de tener que enfrentar esta enfermedad y eso es, el impacto que tiene en la apariencia cuando los estragos de la enfermedad, los medicamentos y las quimioterapias comienzan a notarse, y por ende, la devastación en la autoestima y la auto aceptación de la persona que termina convirtiéndose en otro reto a enfrentar a la par de recuperar la salud, y sinceramente me parece injusto quitarle el impacto que tiene esta afectación secundaria:



Primero porque somos seres sociales, y nuestra apariencia es un elemento fundamental en esta comunicación bidireccional con los otros, nuestra apariencia forma parte de nuestro autoconcepto

Segundo porque se ve afectado el ánimo y vitalidad de la persona al ver los estragos físicos de su cuerpo y se ha comprobado lo relevante de la actitud en el sistema inmune, lo que podría afectar la efectividad del tratamiento

Tercero, pensando en las características y estragos físicos del cancer y su tratamiento me quedé pensando, ¿como podría sentirme segura de enfrentar un reto de esta magnitud, cuando difícilmente puedo reconocerme en el espejo?



Este es el propósito de la iniciativa "luzca bien, siéntase mejor" que es una propuesta de la Cámara Nacional de la Industria de Productos Cosméticos y de la Asociación Nacional de la Industria de Productos del Cuidado Personal y del Hogar (CANIPEC) que tiene como objeto proporcionar asesoría de imagen oncológica, para comprender cómo sacar el mayor provecho al maquillaje, cómo hidratar la piel, qué recursos se pueden usar y de qué forma para resaltar lo más posible la identidad, belleza y características de cada persona, logrando de esta forma

un reconocimiento de la identidad y belleza, fortaleciendo así el auto estima en un momento crucial y crudo en la vida de todo ser humano como es el tener que enfrentar el cancer.

Cabe señalar que año con año, empresas como Grisi, Colgate, L'abel, Croda, Natura, Cosméticos Trujillo, AspidPro, Synapsis, Vitro, entre algunas mas, han unido fuerza y están recabando recursos y financiamiento para darle vida a esta iniciativa, brindando pelucas, cosméticos, además de la capacitación para saber cómo sacarle el mejor provecho a las características de cada persona, además es importante destacar la sinergia que se ha conseguido con la administración pública, puesto que el ISSSTE, IMSS, Instituto Nacional de Cancerología, la Secretaría de Salud, y ONG como MUCCAM, han trabajado de la mano de las empresas, demostrando así, que cuando se unen fuerza por un fin loable los resultados que se consiguen pueden ser magistrales y beneficiar por ende a una mayor cantidad de personas.

El evento rosa es más que un evento de recuentos del trabajo anual de esta iniciativa, es un evento que transcurre entre el reconocimiento del trabajo necesario, quizá sí, del dolor y la transgresión del cancer sobre el cuerpo de las personas, pero sin duda alguna acompañado de aprecio y solidaridad, pero sobre todo con la propuesta de soluciones para mermar este impacto, además de los grandes enseñanzas que toda la gente involucrada en esta iniciativa, un claro ejemplo de ello fue el discurso de Susana Alexander, quien de una forma franca, emotiva y divertida contó su propia experiencia con su salud y cómo la actitud marca una gran diferencia al momento de enfrentar una situación de esta índole, además, dio un gran mensaje al respecto de ser flexibles y adaptarnos a las inclemencias de la vida, porque eso es la vida, cambió y movimiento.

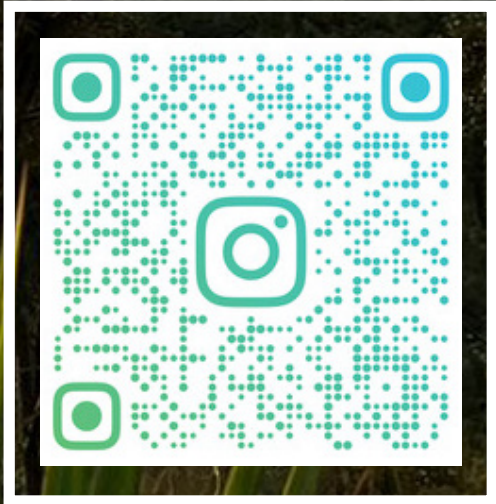
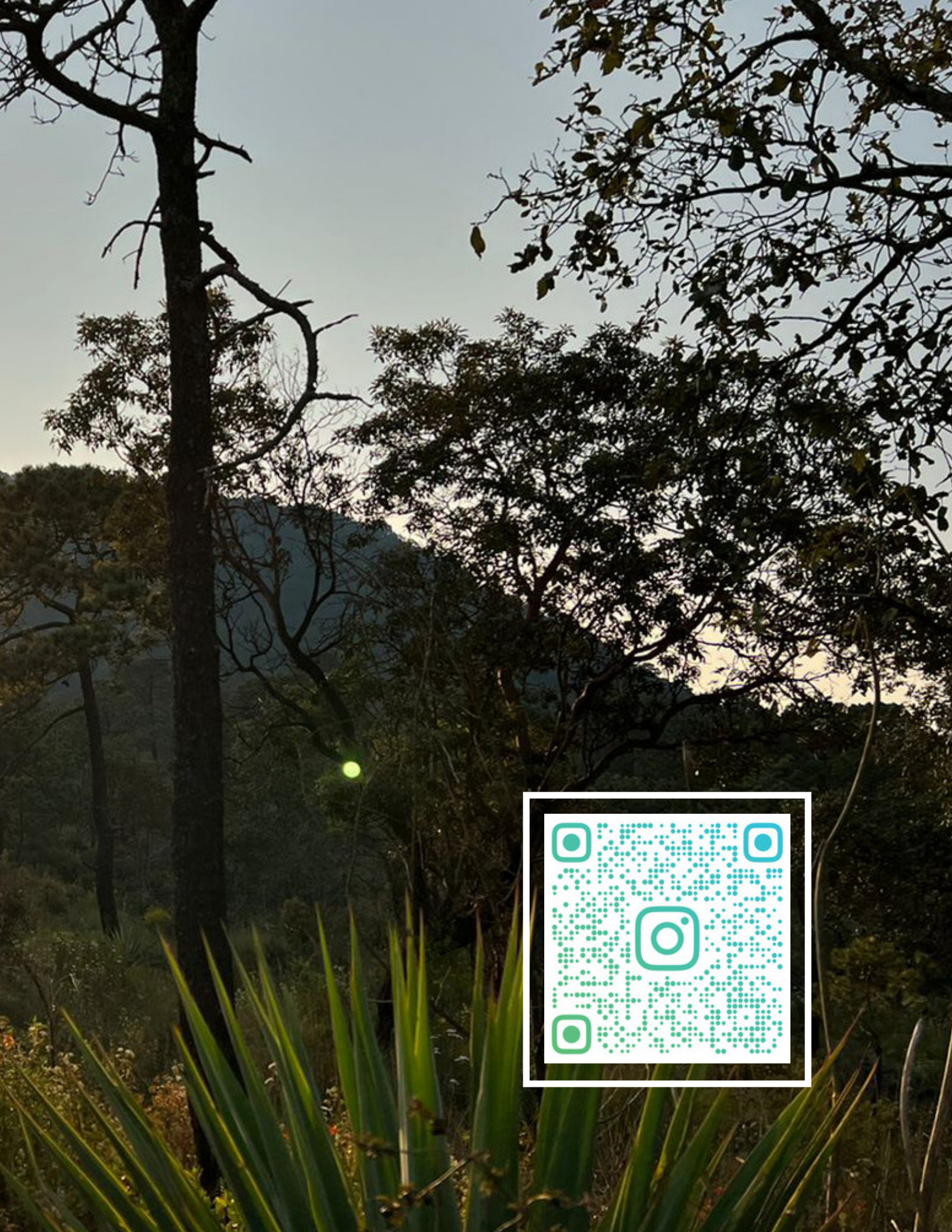




Esta iniciativa está cumpliendo 10 años de trabajo y esfuerzo, esperemos que cumplan muchos más en esta actividad tan necesaria y que muchas ocasiones se pierda a la sombra del cancer. Pero recordemos que toda la ayuda es importante por lo que ellos siempre convocan a la gente a ser voluntarios, por lo que en su página pueden encontrar toda la información que necesitan para hacer crecer esta iniciativa.









Teotihuacán



Texto y Fotografías: J. Rogelio Sandoval

@roysan60

José Rogelio Sandoval

Quién

de niño en
la primaria o
secundaria no

visitó la zona arqueológica de Teotihuacán, en esas excursiones escolares tan emocionantes y llenas de cultura, que nos llevaban a un mundo irreal, al conocer por primera vez aquellas imponentes pirámides hechas de cemento formado por una mezcla de piedra volcánica molida y lodo.

Caminar en la actualidad por Teotihuacán me sigue causando la misma impresión que cuando niño y no es para menos ya que ahora la miro desde otra perspectiva, de manera más profunda y cultural, comparada con esas visitas escolares en donde combinábamos lo cultural con el juego y relajo de estudiantes.

Teotihuacán que en náhuatl significa “lugar donde fueron hechos los dioses” o “ciudad de los dioses” fue el nombre que los mexicas le dieron a esta enigmática ciudad. Está catalogado desde 1987 como patrimonio cultural de la humanidad

por la UNESCO y fue construida entre los siglos I y III d.C. y fue el centro artístico y cultural de Mesoamérica.

Si visitas esta ciudad prehispánica y recorres sus ruinas arqueológicas, te recomiendo iniciar tu recorrido desde la puerta uno (dado que existen cinco puertas de acceso al lugar inter conectadas por un camino que rodea todo el complejo prehispánico), porque empezarás tu camino en el lugar en donde empieza la calzada de los muertos o “miccaotli” camino de los muertos, que es el eje principal de la ciudad de Teotihuacán, llamada así ya que se piensa que los montículo de las orillas son tumbas, tiene 40 metros de ancho y va de sur a norte, su límite norte se da al llegar a la plaza de la luna y el sur se prolonga después de la ciudadela. Se estima que tiene una longitud superior a los 4 km.

Teotihuacán llegó a ser la ciudad más grande de Mesoamérica y una de las más grandes del mundo en su momento de esplendor con una población de 100,000 habitantes.



Si ingresas por la puerta que te sugerí caminarás en dirección oriente y en lugar de dar vuelta a la izquierda hacia la calzada de los muertos sigue de frente y llegarás a la ciudadela que es una gran ciudad arquitectónica casi cuadrada de 400 metros por lado, esta fue el centro de la ciudad y, por ende, tuvo el poder político, social y económico, y su importancia fue fundamental.

En tu andar por la calzada de los muertos llegarás primero a la pirámide del sol que se encuentra del lado derecho, esta pirámide fue de gran importancia simbólica y religiosa para los antiguos moradores de Teotihuacán, ya que se cree que estaba dedicada al sol y era un lugar donde se realizaban ceremonias y rituales relacionados con el culto solar, sin embargo, algunos autores sostienen que en realidad estuvo dedicada al dios de la lluvia.

La plaza de la Luna se encuentra situada frente a la emblemática pirámide del mismo nombre, esta plaza está integrada por 14 basamentos piramidales en el típico estilo talud-tablero teotihuacano; en su parte central se encuentra un altar rectangular. Al pie de la pirámide se levanta un edificio con diez pequeños altares, nueve en los muros y uno en el centro, para llegar a la cima de esta pirámide se tienen que subir 242 escalones, les comento que en la actualidad ya no está

permitido el acceso a la parte superior de las de las pirámides para conservación de las mismas.

En relación a la pirámide de la Luna les puedo decir que es la segunda estructura en importancia y altura en el complejo teotihuacano, es aquí, donde termina la Calzada de los Muertos, presenta una base plana rectangular, tiene 150 metros de longitud este-oeste y 130 metros de norte a sur con una altura de 42 metros y se cree fue dedicada al culto público sin restricciones para su acceso. En la zona arqueológica se encuentran dos museos especializados en la cultura Teotihuacana.

La admisión es de \$90.00 y el estacionamiento tiene un costo de \$45.00 a lo largo del recorrido encontraras a gente nativa de este lugar vendiendo todo tipo de recuerdos, así como también en cada una de sus entradas, si al termino de tu recorrido se te despertó el apetito podrás encontrar, a lo largo del camino que rodea, diferentes restaurantes en donde hallaras variedad de sugerencias para comer, así como la clásica fritanga y barbacoa. Como siempre te recomiendo primero checar la carta y precios ya que en algunos lugares no son tan acordes a lo que te ofrecen, así que ve preparado. De igual manera lleva tu botella de agua si no quieres pagar \$35.00 por un agua de litro.











¿Qué leer?



Fuera de serie (Outliers)



POR QUÉ UNAS PERSONAS
TIENEN ÉXITO Y OTRAS NO

MALCOLM
GLADWELL

Fuera de serie

Malcolm Gladwell

Durante muchos años había argumentado al respecto de que los talentos, habilidades y rasgos de personalidad se nacía con ellos, no se hacían, incluso no solo yo, recuerdo de manera recurrente escuchar comentarios al respecto, como, "ya traes el código" "árbol que crece torcido" y demás expresiones relacionadas con esas características innatas que tenemos como personas, esto entonces significaba que así como nacías y sobre todo, con la perspectiva que desarrollabas al respecto de ti mismo y de tus capacidades, esa era tú marca y no había más que hacer, quizá podías pulir quién eres, pero difícilmente se desarrollarían nuevas características, sin duda esto genera miedo y conformismo, al entender que los límites de la personalidad son finitos.

Afortunadamente, la neurociencia y la neuroplasticidad han demostrado que esta idea determinista es un gran error, que si podemos modificar grandes sectores de nuestra vida, nuestras habilidades y desarrollar nuevos talentos, pero para ello tendríamos que preguntarnos ¿qué se requiere? Y lo que es también relacionado ¿porque algunas personas llegan a la excelencia si se ha comprobado que no se nace siendo genial en algo?

Fuera de serie es la contesta a estas preguntas y muchas otras que están relacionadas con la idea del ¿porque unos seres humanos destacan y otros no? Ahora, lo siguiente que voy a argumentar, a pesar de que es un spoiler de la idea básica del libro creo, que es indispensable comentarlo porque es tan simple que parece falso que la genialidad esté ligado a ello.

La práctica, si, el libro establece que la gran diferencia entre diferentes casos de éxito ha sido y es, la práctica, la cantidad de tiempo y horas que una persona dedica a enfocarse en cierta actividad, incluso determinan que se requieren 10 mil horas para llegar a la excelencia, y esto para mí fue una revelación monstruosa, porque solemos pensar en que se requiere tanto para ser extraordinario en X profesión y tal parece que insistir el tiempo suficiente es lo que hace en realidad la gran diferencia, yo sinceramente no lo veía así de claro, pero en el libro pone diversos ejemplos y cuenta diversas historias que demuestran de manera contundente como la práctica hace una gran diferencia para ser fuera de serie.

Además quiero resaltar lo importante de no compararnos y de comprender que todos tenemos una historia, porque muchos de los casos de éxito que comenta, yo desconocía sus inicios y por lo mismo los tenía más en la idea de genialidad, cuando no es que fueran tan geniales, solo insistieron lo suficiente. El libro es interesante y esclarecedor al abrir una postura retadora de nuestros talentos y sobre todo abre la alternativa a que cualquiera puede ser fuera de serie.



¿Qué ver?

ANIMALES NOCTURNOS

Donde verla: Prime Video

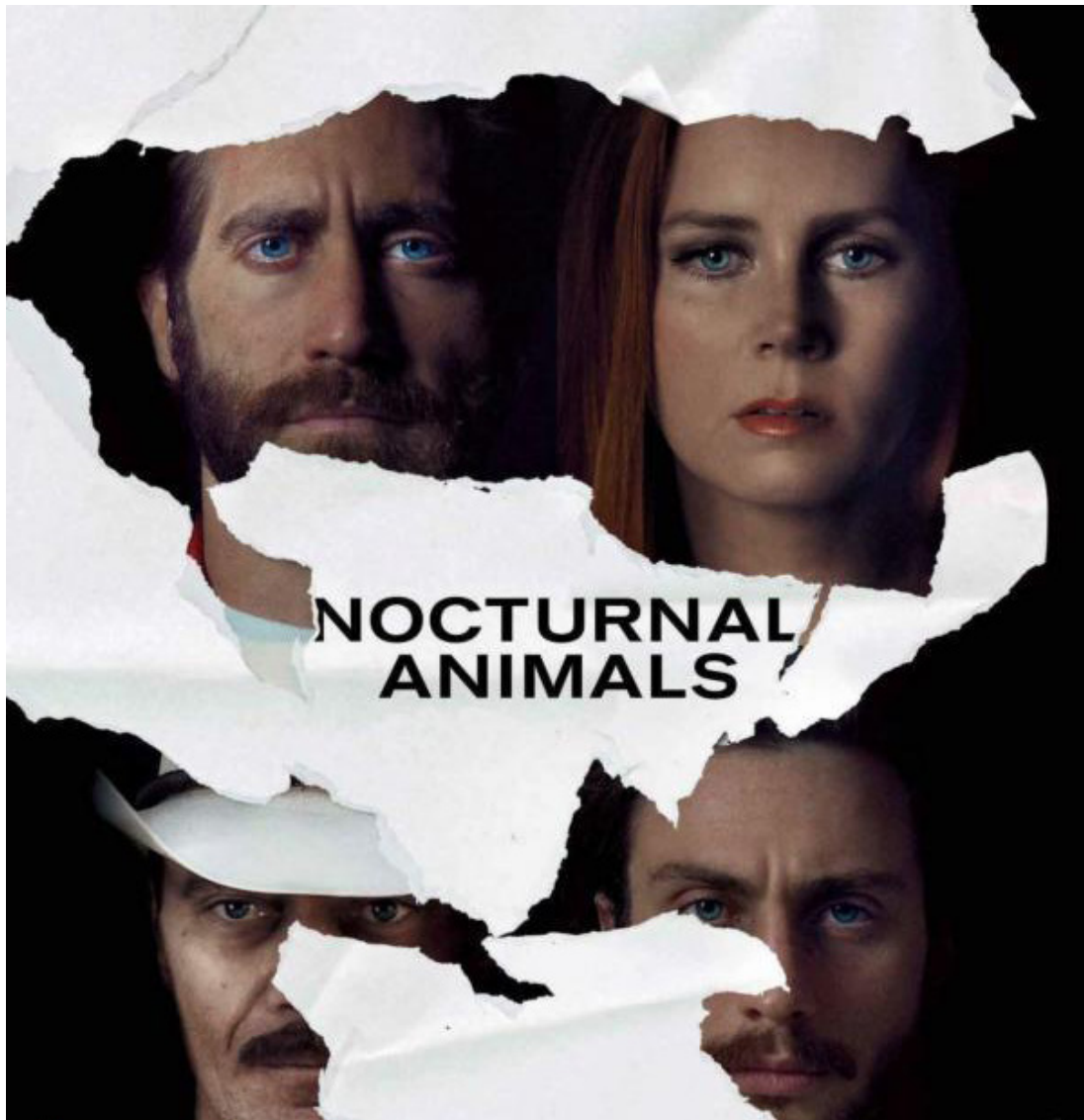
Director: Tom Ford

Reparto: Jake Gyllenhaal, Amy Adams,
Michael Shannon, Isla Fisher, Aaron Tay-
lor-Johnson, Armie Hammer,



Por: Ale
Fotografías: Cortesía





En la vida, las relaciones son complejas, crudas y a pesar de nuestras buenas intenciones, desafortunadamente en ocasiones al seguir nuestro corazón y el amor, a pesar de lo que muchos pensamos, culmina sacando nuestro lado más oscuro como personas, lo que desenlaza finales inesperados, este es justamente el caso de esta historia, una de esas historias de amor que tienen un final caótico, doloroso y devastador, de esas historias que a pesar de las grandes intenciones de los protagonistas ningún camino y opción dentro de la historia tiene un desenlace feliz.

Una de las cosas que más me agradan de esta película es que cuenta una historia dentro de

otra, un libro dentro de una película y a pesar de que el libro surge y tiene gran inspiración en la historia principal, cuenta otro camino, que de manera directa no tiene nada que ver, pero que representa la devastación que ha vivido el escritor, lo más parsimonioso es que este libro surge muchos años después del suceso catastrófico de la historia principal, lo que lo convierte en una venganza lenta y cruda, una venganza que grita de manera inminente lo que le fue arrebatado al autor, pero sin mencionar el hecho en sí.

Lamento si mi descripción es confusa o si no les dice gran cosa de lo que pasa, pero no quiero decir de mas para que ustedes descubran por sí mismos el drama que esconden ambas historias.



¿Qué hacer?

NOVIEMBRE 2023



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



GRAN DESFILE DE DÍA DE MUERTOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2023

4 de noviembre

Costo: gratuito

El punto de reunión será la puerta de Chapultepec de los leones, ahí justo a un lado de la estela de luz, justo será el punto de reunión de donde partirán los artistas, bailarines y carros alegóricos, para festejar el día de muertos que es sin duda una festividad colorida y llena de folklor.



SE BUSCA A PANCHO VILLA 19 de octubre a marzo del 24

Costo: gratuito

En conmemoración del Centenario Luctuoso de Francisco Villa, presentamos la muestra Se busca a Pancho Villa título que alude a la persecución constante que este personaje clave de la Revolución mexicana, tuvo a lo largo de su vida.

Las leyendas en torno al "Centauro del Norte" lo acompañaron hasta la muerte. Leyenda, epopeya, historia, los discursos manifestados sobre el quehacer de Villa, han sido plasmados en diversas fuentes, muchas de las cuales acompañan esta exposición que tiene como base curatorial a la fotografía. Destacan en el discurso de la exhibición las estrategias militares, las propuestas políticas y sociales, así como la representación del personaje en fuentes visuales generadoras de imaginarios como la prensa, la fotografía, la caricatura y el cine. En conjunto, todos estos elementos enriquecidos por fuentes diversas, afianzaron la creación de las supuestas identidades de Francisco Villa.

La exposición contiene 53 fotografías, armamento de la época, la silla de montar de Francisco Villa, Cámaras de Cine y carteles de las películas de Villa, material hemerográfico y fílmico de la Filmoteca de la UNAM.

EL NAHUAL XOCHIMILCO

Hasta noviembre 12

Costos

General: \$ 428

Boleto Plus: \$ 516

Boleto VIP: \$ 648

"El espectador aborda una trajinera en el embarcadero Las Flores Nativitas que lo traslada por los canales de Xochimilco, aún considerados Patrimonio Cultural de la Humanidad, en un recorrido de noche a la luz de la luna para llegar a la Laguna de Xaltocán donde se encuentra nuestro escenario flotante.

El Nahual es un personaje mítico de la cosmovisión ancestral, que ha prevalecido hasta nuestros días."

13° FESTIVAL CACAO PARA TODOS

2, 3, 4 y 5 de noviembre

Museo Anahuacalli

Costo: Gratuito

Encontrarás conferencias, talleres, música en vivo, gastronomía, bebidas tradicionales, chocolate artesanal, artesanías y mucho más



DRÁCULA, BALLET DE TERROR

2, 3, 4 y 11 de noviembre

Teatro Tepeyac

Costos:

Desde: \$ 165

Hasta: \$ 66

"Dracula Ballet de Terror es una adaptación de la famosa novela de Bram Stoker. Sé testigo de cómo este mítico vampiro se convirtió en el extraño ser que todos conocemos. Verás su encuentro con Jonathan y su prometida Mina, quien tiene un enorme parecido con la amada fallecida de Dracula. Este encuentro lo llevará a la locura y la obsesión, dejando vulnerable su verdadera identidad. La obsesión por Mina pondrá en peligro a Dracula, sobre todo cuando Jonathan se alía con el cazador Van Helsing para atrapar a esta criatura chupasangre.

Dracula Ballet de Terror es una adaptación en la que la audiencia tendrá una experiencia fresca y única. No solo por la interpretación de los artistas bailando en escena, sino también por los efectos especiales que darán una atmósfera más gótica."

INFIERNO

Noviembre

Teatro Coyoacán Enrique Lizalde

Costos 500 preventa 390

Se dice que en los teatros hay fantasmas, pero no todos los pueden ver... Se dice que en los teatros pasan cosas extrañas, pero no todos las pueden sentir... Se dice que en todos los teatros se cuenta esta historia, pero no todos la podían oír....¿Te atreves a entrar al infierno?

Vive esta experiencia paranormal en las entrañas del teatro Enrique Lizalde en Coyoacán, de los creadores de la dama de negro, esquizofrenia y la llorona, bajo la dirección del maestro del terror Rafael Perrín.

Con las actuaciones de Ruy Senderos, Emmanuel Okaury, Alessandra Goñi, Miranda Norman, Ernesto Godoy y Rafael Perrín (alternando funciones)



FESTIVAL ASTRAL NIGHTS

11 de noviembre

Expo Reforma CONACO

Costos:

Desde: \$ 972

Hasta: \$ 1,280

Se estarán presentando tres importantes representantes de la música electrónica que darán sus shows en medio de propuestas visuales que harán que el público se sienta en una experiencia inmersiva y futurista.

EL QUINTO SOL. LA LEYENDA EN EL GRAN CANAL

3, 4 y 5 de noviembre

Centro Ecoturístico de Apatlaco

Costos:

General: \$ 300

"Cuenta la leyenda, que al principio de los tiempos los dioses se reunieron en el lugar sagrado de Teotihuacán para proponer la creación del quinto Sol y con él una nueva raza de seres humanos con la capacidad de trascender.

Sin embargo tendrían que recurrir al sacrificio mismo en el fuego de la hoguera para lograrlo. Todos aceptarían el mandato del Omeyotl, fuerza esencial de todo lo que existe, y se convertiría en las estrellas y elementos que habitan nuestra madre Tierra, todos menos uno, Xolotl.

Al negarse Xolotl al sacrificio, los seres más divinos comienzan una persecución para obligarle a cumplir la encomienda divina, pero al no tener éxito deciden recurrir a la madre de todos, Coatlicue Tonantzin Tlali, quien encuentra a Xolotl y lo condena para siempre.

Incluye: Recorrido en trajinera- 40 min de entrada y 40 min de salida.

Duración de la obra: 1 Hora 30 Minutos



NY JAZZ ALL STARS. CHRISTIAN MCBRIDE'S NEW JAWN

11 noviembre

El Cantoral

Costos:

Desde: \$ 500

Hasta: \$ 850

NY Jazz All Stars by DeQuinta Producciones y Jazz at Lincoln Center trae a El Cantoral en la Ciudad de México el mejor ciclo de conciertos con los artistas de jazz más talentosos del mundo seleccionados especialmente para este evento junto a Jazz at Lincoln Center.

¿DE QUÉ COLOR ES LA LLUVIA?

7, 14, 21 y 28 de noviembre

Centro Cultural el Hormiguero

Costo: 250

Dos hombres se refugian de la lluvia en una parada de autobuses, uno de ellos guarda un triste secreto que decide compartir con el otro. Acuerdan volverse a ver y entablan una intensa relación llena de amor, escucha y buenos recuerdos.

"Dicen que lo que no se escribe se desvanece, yo escribo para no olvidar...." (Bryan Vindas Villareal)



PANQUÉ DE MOKA





Por: Zaci
Fotografía: Freepik

Ya estamos con frío, así que vamos a hacer un rico panquecito para disfrutar con nuestra familia y un delicioso cafecito o lo que más te guste.

Vamos a necesitar:

- 600 gramos harina;
- 360 gramos mantequilla;
- 10 huevos;
- 400 gramos de azúcar;
- 1 cucharada de royal;
- 2 cucharadas de café;
- 50 gramos de cocoa natural (Hershey's);
- ½ litro de leche.

Manos a la obra

En un recipiente amplio o en la batidora, vamos a acremar la mantequilla con el azúcar, en ambos casos debemos hacerlo hasta que no quede rastro alguno de los cubitos de azúcar. Poco a poco vamos agregando los huevos sin dejar de batir. Agregamos la harina, la royal, la cocoa, el café e incorporamos todo con la leche poco a poco hasta que este uniforme. Es momento de preparar nuestro molde con un poco de mantequilla y harina, vaciamos la mezcla y metemos al horno que ya teníamos precalentado a 180° C por 30 minutos.

Zacitips

- Es importante cernir todos los polvos para que se integren de mejor forma.
- Prende tu horno unos 5 minutos antes de que metas tu preparación.
- Recuerda que no debes estar abriendo el horno, si lo haces permites que escape el calor y no termine de hornearse de forma correcta, para vigilar nuestras preparaciones lo mejor es ver por la ventanita.
- Si ya esponjo y se ve que ya casi esta tu panque, puedes meter un palillo de brocheta o chuchillo, si sale limpio es que es momento de apagar el horno.



Calendario astronómico



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



Luna llena, Luna de hielo
27 de noviembre



PODCAST

Sopa de letras

Día de Muertos



Por: Ale

Fotografías: Cortesía

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

- ABUELOS
- ALTAR
- CALAVERA
- CEMENTERIO

- CATRINA
- DIFUNTOS
- PAN DE MUERTO
- OFRENDA

- IGLESIA
- MUERTOS
- FLORES
- ESQUELETO





Por si te quedas



Si te quedas,
Que yo no tenga que convencerte de que valgo la pena,
Si te quedas,
Que sea porque tu piel me necesita,
Porque tus ojos no ven más allá de mis caderas,
Porque tus manos solo quieren enredarse con las mías,
Si te quedas,
Que tenga yo toda la culpa por haberte vuelto loca desde el principio,
Que tengan la culpa mis ojos por chocarse siempre con los tuyos,
Por no saber estar en silencio...
Que tenga la culpa mi perfume, siempre pegado a tu ropa,
El coche, testigo de cada uno de nuestros conciertos privados,
Y la radio, que siempre pone nuestras canciones...
El sofá, que nos vio hacer de todo con cientos de películas de fondo,
La bañera, llena de secretos con espuma...
Y algo más... La cama, dueña de nuestros suspiros más íntimos,
Que sean culpables mis labios,
Por hacer sonar distinto tú nombre en ellos...
Que sean culpables por andar buscando siempre un trozo de tu piel al
descubierto y llenarte de besos.
Por todo si decides quedarte aquí, conmigo,
Ya sabes lo que hay; la mayor locura escrita jamás...

Julio Casati
10 dic 1953
Buenos Aires

