



# ZAXX Magazine

EDICIÓN 45, MAYO 2024



# Portada y Contraportada

**Fotografía: Leonardo Porras**



**Diseño editorial: Ceci Vázquez**

 [ldg.vazquez](#)

# Edición anterior



APERTURA

## Estrenos del séptimo arte

Por Gracia Gilmore  
Fotografía: Cortesía

### LA PRIMERA PROFECÍA

Estrenos en cine y de DVD

Desde Chaplin de tener sus roles sagrados, una protagonista independiente en destierro a Roma para dedicarse a su vida religiosa al escape de la guerra. Así comienza el filme en estreno en cine y DVD, una historia que puede compararse a la de la película clásica de la época para reproducirse en el nacimiento del cine de género. Después de un tiempo de ausencia del género del filme de 1978, "La profecía", se centra en los acontecimientos que preceden al nacimiento de Jesús.

### UN ACTOR MALO

Estrenos en cine y de DVD

El papel de "El actor malo", un drama dirigido por Jodie Foster, narra la difícil experiencia de Sandra Bullock, una actriz atrapada, durante el rodaje de un filme de suscitado por el director Zander, un actor en la cuspide de su fama. A pesar de la oportunidad por esta oportunidad, Sandra se enfrenta a una realidad alterada al descubrir que Zander es un manipulador sexual cuyos acciones son ignoradas por el equipo de producción. Al convertirse en víctima y cómplice de su manipulación, Sandra debe lidiar con el dilema de la industria cinematográfica y enfrentar las amenazas y consecuencias de revelar lo que pareció ser un vídeo y la de sus acciones.

8 ZAXMAGAZINE.COM

REPORTAJE

## EL OSO DE AGUA

El Microscópico Superviviente del Reino Animal

Por Gracia Gilmore  
Fotografía: www.ignomni.com

44 ZAXMAGAZINE.COM

ZAX EXPLORARE

## ¿Qué leer?

Por Gracia Gilmore  
Fotografía: Cortesía

### CUENTOS PARA NIÑOS que sueñan CON CAMBIAR EL MUNDO

El libro de cuentos de la autora y periodista de ZAXMAGAZINE.COM, que incluye historias inspiradas en la vida real de niños que quieren hacer un cambio en el mundo.

60 ZAXMAGAZINE.COM



ZAX Magazine

EDICIÓN 44, ABRIL 2024

SUMARIO

## Calendario astronómico

Por Ale  
Fotografía: Unsplash

66 ZAXMAGAZINE.COM

DIVERSIDAD

## ¿Qué leer?

Por Gracia Gilmore  
Fotografía: Cortesía

### CUENTOS PARA NIÑOS que sueñan CON CAMBIAR EL MUNDO

El libro de cuentos de la autora y periodista de ZAXMAGAZINE.COM, que incluye historias inspiradas en la vida real de niños que quieren hacer un cambio en el mundo.

60 ZAXMAGAZINE.COM



# Contenido

## APERTURA

**8**

Estrenos del séptimo arte

**10**

El encanto del teatro accesible

**12**

Zaxpedia

**14**

¡Larga vida a mis instantes...!

**16**

Apodos de la NFL

**20**

Cómo neutralizar los aromas en el hogar

## ENTREVISTA



## REPORTAJE



**42**

Tiempo de envejecer

## EXPLORE



## DIVERSIDAD

**64**

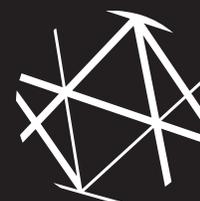
¿Qué leer?

**66**

¿Qué ver?

**68**

¿Qué hacer?



**ZAX**  
MAGAZINE

### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

Grecia Ginnete  
@grecitoginn

Patricia Escobedo  
@paty\_escobedo  
El espacio de Miss Paty

J. Rogelio Sandoval  
@roysan60  
José Rogelio Sandoval

Zaci  
@Amycu

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

[WWW.ZAXMAGAZINE.COM](http://WWW.ZAXMAGAZINE.COM)

## SUMARIO



**74**

Sopa de letras

**76**

411. Poesía mexicana

# Carta editorial

Seguir nuestros sueños es algo que nos llena de energía,

No cabe duda que seguir nuestras pasiones y sueños, es algo que nos llena de energía y vitalidad, a pesar de todos los retos que esto significa, por lo mismo, ver como la emoción les inunda cuando hablan de sus logros, es algo que me encanta observar, justo una experiencia de esta índole fue la entrevista de este mes, con Leopoldo Porras, una estrella del mundo del beisbol, quien nos platica sus vivencias en el mundo profesional del deporte, sus aciertos y retos que enfrenta el beisbol en nuestro país, entre otras cosas, no se la pierdan, se que les encantará la entrevista tanto como a mi.

Creo no equivocarme cuando declaro que a todos nos encantaría tener una larga vida, pero que sería de todos esos años si no tuviéramos instantes que recordar, este es el contexto del texto de este mes de la profesora Patricia, quien nos invita a reflexionar sobre desearle "larga vida a nuestros instantes", máxime porque si ponemos atención podemos crear muchos de ellos, nuestra vida esta plagada de cosas que podemos considerar "pequeñas" pero que en realidad son magia. Pensando en tener un alarga vida, no olviden leer el articulo principal de este mes que tiene que ver con hábitos que de acuerdo a ciertos estudios pueden ser grandes aliados al momento de vivir muchos años.

Hablando de instantes que nos llenan de vitalidad de aquello que vivimos, Rogelio este mes nos cuenta una cálida y divertida experiencia de su infancia después de leerlo, les garantizo que querrán visitar el parque ecológico, en verdad es un bello relato.

Este mes Zaci nos habla de aquellos apodos dentro de la NFL que han dejado huella, además de como mantener nuestro hogar libre de aromas, sobre todo con cosas que tenemos en casa y que van a darnos una solución a largo plazo.

Ginnete nos explica lo básico que hay que saber sobre el tiburón martillo, el elegante depredador de los océanos, como ella lo llama, además, como siempre nos hace recomendaciones teatrales, de cine, que leer, por lo que estarán muy entretenidos.

Hemos llegado al termino de esta editorial, pero no de la edición, recuerden que tenemos una deliciosa receta de cocina, recomendaciones de que ver para entretenernos, y un bello poema al final proveniente de un mexicano.

Bien creo que ahora si, esto es todo, por ahora me despido, no sin antes agradecer a Ceci por su bello trabajo editorial y a ustedes por estar aquí cada mes, nos leemos en junio.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine



““““

**La vida es un baile en un  
cráter de un volcán que en  
algún momento hará  
*erupción***





**Yukio Mishima**

**1925-1970**

**Novelista, ensayista, poeta, dramaturgo,  
guionista y crítico japonés**



**APERTURA**

# Estrenos del séptimo arte



Por: Grecia Ginnete

@grecitoginn

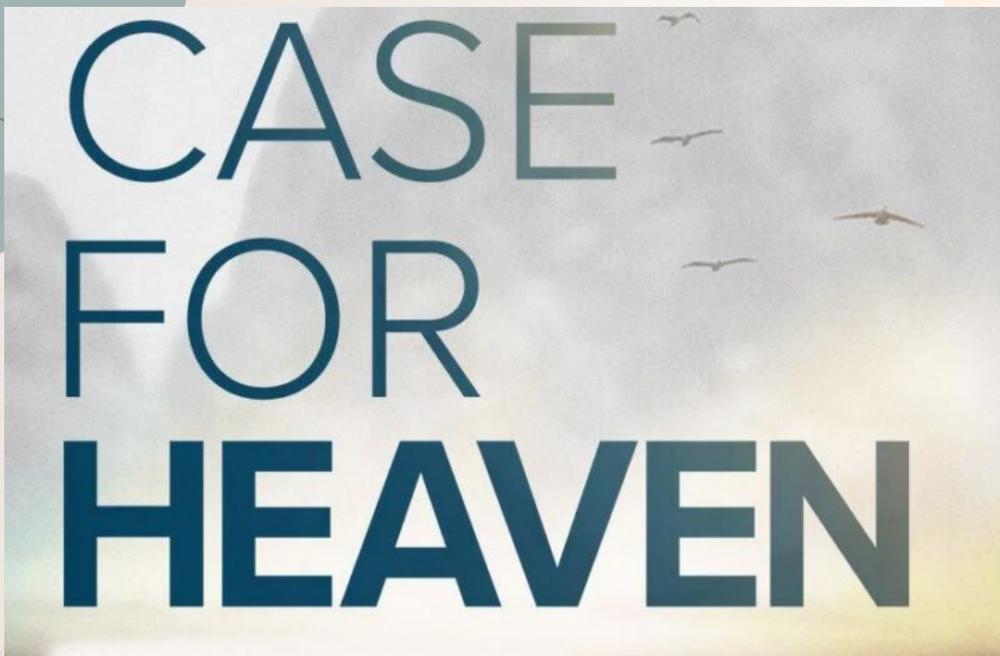
Fotografías: Cortesía



## FIFALIANA

Estreno en cines 2 de mayo

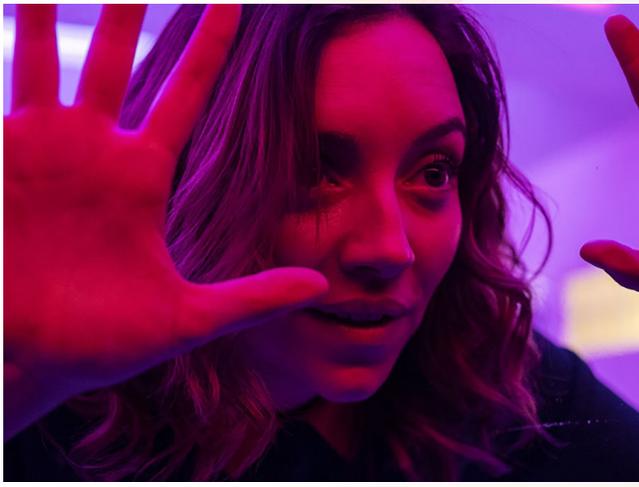
**Sinopsis:** En su primer parto, Zaevo estuvo al borde de la muerte, perdiendo a su bebé y enfrentando la desaparición de su esposo. A los 16 años, sufre de fístula obstétrica. Sin embargo, un rayo de esperanza surge cuando médicos de España y América Latina viajan al sur de Madagascar. Esta historia ilustra cómo, con pocos recursos, se puede transformar el destino de más de dos millones de mujeres marginadas por la sociedad.



## EL CASO DEL CIELO

Estreno en cines 2 de mayo

**Sinopsis:** El caso del cielo intenta responder preguntas sobre lo que nos espera después de la muerte, la existencia del cielo y el infierno y lo que sucede en las experiencias cercanas a la muerte.



## FIRMA AQUÍ

Estreno en cines 9 de mayo

**Sinopsis:** En un futuro cercano, los científicos han descubierto que la duración promedio de las parejas es de apenas 4 años. Esto llevó a la implementación de un sistema en el que las parejas se forman a través de un riguroso test, y al cabo de este período, se disuelven automáticamente. Sin embargo, como en toda sociedad, siempre hay rebeldes que desafían este orden establecido.



## V DE VICTOR

Estreno en cines 16 de mayo

**Sinopsis:** "Víctor" cuenta la historia de un exboxeador, Víctor, cuya carrera fue interrumpida por un golpe. Ahora trabaja en un asilo de ancianos y vive con su madre Marisol. Todo cambia cuando su hija Luna descubre su pasado como famoso luchador y decide impulsar su regreso al ring para enfrentarse a su rival, "El Toro". Con el apoyo de su compañero de trabajo Nacho, la enfermera Mónica, el anciano Jorge y su familia, Víctor encuentra la fuerza para volver a creer en sí mismo y perseguir sus sueños.



## INMACULADA

Estreno en cines 30 de mayo

**Sinopsis:** Cecilia, una mujer devota, comienza su vida como novicia en un antiguo y prestigioso convento en la hermosa campiña italiana. El bondadoso Padre Sal Tedeschi la recibe con amabilidad y calidez. Sin embargo, a medida que Cecilia se sumerge en la vida del convento, empieza a desentrañar los oscuros y siniestros secretos que el lugar guarda celosamente.

# El Encanto del teatro accesible



Por: **Grecia Ginete**

 grecitoginn

Fotografías: **Cortesía**



## NOW PLAYING

Estreno 6 de mayo

Centro Cultural Helénico - Foro la Gruta  
\$248

Desde que naces hasta que mueres, pasas por un viaje peculiar como millennial: escuchas a Kiss y Shakira, ves televisión, twitteas, lloras, te deleitas con videos de gatitos y, quién sabe, tal vez hasta te reproduces. Todo esto es parte de una vida marcada por la música pop y pequeños momentos que nos mantienen vivos. "Now Playing" es un álbum que captura esos instantes de una existencia millennial: a veces tristes, pero también llenos de la esencia de nuestra época. A través de esta música, dejamos una huella en el mundo que va más allá de las toneladas de plástico.

## EL INSÓLITO CASO DEL SEÑOR MORTON

Hasta el 12 de mayo

Teatro del Bosque - Julio Castillo  
Entrada General \$150 - Jueves \$30

El pediatra John O. Mathew se encuentra en una situación desesperada: su mejor amigo, el señor Morton, ha sido encontrado muerto en el patio trasero de su edificio con un disparo en el pecho. En busca de respuestas y justicia, Mathew decide contratar al astuto detective Morgan para resolver este misterioso asesinato y descubrir la verdad detrás de la tragedia que ha sacudido su vida.



## TODOS MIS HÉROES ESTÁN MUERTOS

Hasta el 25 de mayo

Teatro la Capilla  
\$250

Martín se ve sacudido por una tragedia inesperada: su pareja desaparece repentinamente, dejándolo perdido en un mar de incertidumbre y dolor. Como un náufrago en medio de la noche, se encuentra desorientado y luchando contra los pesados prejuicios que amenazan con ahogarlo. En un acto desesperado por encontrar un resquicio de vida en medio de la muerte, Martín se refugia en el teatro. Allí, encuentra un espacio donde puede existir entre la vida y la muerte, explorando su dolor y su esperanza en un escenario donde la realidad se mezcla con la ficción.



## EL LAGO DE LOS CISNES

Hasta el 26 de mayo

Teatro Tepeyac  
Desde \$300

Sumérgete en una encantadora historia de amor entre un príncipe y una bella joven hechizada en forma de cisne por el conjuro de un malvado brujo. El Lago de los Cisnes no es solo un ballet, es una experiencia mágica donde la exquisita coreografía se fusiona con la poderosa música de Tchaikovsky. Esta magnífica producción captura toda la belleza y el drama del ballet romántico, transportándonos a un mundo de emociones y pasiones. Es un clásico atemporal que cautiva no solo a la audiencia de hoy, sino a generaciones enteras con su historia inolvidable y su deslumbrante belleza escénica.



## LA MIEL ES MÁS DULCE QUE LA SANGRE

Hasta el 26 de mayo

Centro Cultural el Hormiguero  
\$300

El pediatra John O. Mathew se encuentra en una situación desesperada: su mejor amigo, el señor Morton, ha sido encontrado muerto en el patio trasero de su edificio con un disparo en el pecho. En busca de respuestas y justicia, Mathew decide contratar al astuto detective Morgan para resolver este misterioso asesinato y descubrir la verdad detrás de la tragedia que ha sacudido su vida.

Zaxpedia

# Madre



Por: Ale  
Fotografías: Unsplash

**C**onsidero que en la palabra de este mes no tenemos problema para identificarla, todos entendemos el contexto de lo que implica, ¿o quizá no? Y es que si lo pensamos mejor el ser madre y el concepto de una madre, tiene un impacto tan grande dentro de nuestra sociedad, que se encuentra en evolución constante, por ello, este término tiene diferentes significados e impactos dependiendo de la época, el país, la cultura, es decir, un concepto como este incluso tiene un significado diferente para cada uno de nosotros como seres humanos, nuestras madres representan el vínculo inicial de una persona con el mundo y descubrimos mucho del mundo a través de ella, por ello es una palabra de gran simbolismo en nuestra sociedad y cada individuo.

Por lo mismo, creo también, que es una palabra con una gran carga emotiva y sobre todo con una gran responsabilidad del "deber ser" es decir, la posición de madre dentro de nuestra sociedad tiene grandes imposiciones que hacen ver a la mujer que ejerce este papel como una persona sumisa, incondicional e incluso muchas ocasiones sin vida, lo que puede provocar que quien ejerce la maternidad sea el centro de críticas si no actúa como es esperado dentro del núcleo social. Dicen por ahí que tener un bebé es tan complejo y nos exige tanto como seres humanos que por eso necesitamos estar en grupo para darles la bienvenida, quizá por eso se le exige tanto a la mujer que ejerce esta posición.

También tenemos que establecer que no todas las mujeres que están en este rol son maravillosas, desafortunadamente no todas las mamás pueden contar con grandes herramientas al momento de guiar a sus hijos y en ocasiones son la fuente de violencia psicológica y física, es importante hablar también de estos casos, porque nos permite identificar como sociedad que necesitamos cambiar y sobre todo reconocer

el dolor que esta clase de situaciones produce en los niños y adultos que han tenido este contexto de crianza, porque si no, se convierte en una violencia silenciosa.

Considero de manera personal que ser madre es una decisión compleja, interesante y genial y que merece ser tomada con toda consciencia para prepararse lo mejor posible al momento de concretarla, no porque exista una forma correcta de ser madre, más bien porque mientras más herramientas se tienen mejor se desempeña cualquier actividad, además considero que esta consciencia tiene que estar enfocada a como se quiere ejercer este rol, bajo qué características y condiciones.

Por último creo que también es importante aceptar que no todas las mujeres quieran ejercer esta posición, es justo también elegir no hacerlo y es importante respetar la decisión de cada persona.

Como se darán cuenta es una palabra muy compleja, que a pesar de que todos la entendemos, tiene muchas más aristas de las que normalmente aceptamos, pero que sin duda yo creo que muchos podemos coincidir en el gran amor, vínculo y sitio seguro que son muchas de nuestras madres, quienes con gran paciencia nos enseñan el mundo y nos permiten descubrir la magia que hay en él y nuestro gran potencial como seres humanos, porque nos brindan su confianza.

No queda más que decir gracias a nuestras madres por guiarnos, apoyarnos, escucharnos, cuidarnos, alimentarnos, abrazarnos, por ser ese punto de calidez en el mundo que siempre nos hace sentir seguros y ser esa cohesión social que definitivamente tanto nos hace falta.

*Feliz día de las madres*

# ¡Larga vida a mis instantes...!



**Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán**

 @paty\_escobedo67

 paty\_escobedo

**Fotografía: Unsplash**

**C**uando se dice o se escribe: “Larga vida a...” se hace referencia a cosas de las que deseamos su continuidad y una vida próspera y eterna; en este sentido, deseo compartirles mis instantes a los que les auguro larga vida, quizá al leerlos, tú, te sientas identificado con alguno o con todos.

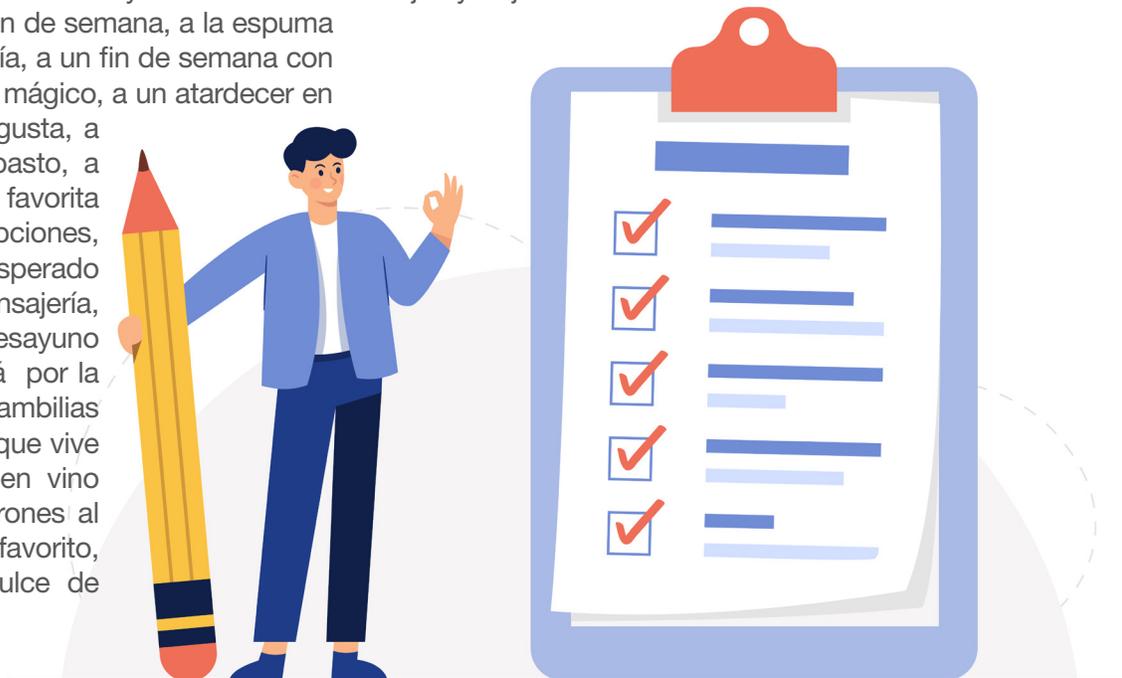
### Así pues...

“Larga vida al café de las mañanas, al beso y la bendición de buenas noches, a dormir en sábanas limpias, al ramo de flores que llega de manera inesperada, a las veladoras aromáticas con olor a lavanda, al sándwich con jamón y queso recién elaborado, al mojito compartido con amigos, al olor a libro, a bañarse en una tina con hierbas aromáticas e incienso, a la mantita de invierno que me tejó mi tía favorita, a la linda mirada tierna y suave de mi madre, al primer día de clases en la Universidad rodeada de tus amigos de vida, a los últimos minutos en el trabajo antes del fin de semana o antes de iniciar las vacaciones; al asiento libre en el autobús o en el metro, al olor de los árboles y los pinos en el bosque, al imponente sonido del mar, al agua de Jamaica con hielos de la abuela, a encontrar un billete en el bolsillo que no recordabas, a los saltos de alegría de tu perro al llegar a casa, a la llamada de una amiga muy querida que hace mucho no te marcaba, a tu primer beso, ese que esperabas desde siempre, a una carcajada sincera y franca con tus amigos en la fiesta del fin de semana, a la espuma de una buena cerveza fría, a un fin de semana con tu familia en un pueblito mágico, a un atardecer en el mirador que más te gusta, a andar descalzo en el pasto, a escuchar tu play list favorita sin apuros ni interrupciones, a abrir un regalo inesperado que te llegó por mensajería, al refractario con el desayuno que te preparo tu mamá por la mañana; a ver las bugambilias en la casa de tu familia que vive en el campo, a un buen vino blanco con unos camarones al ajillo en tu restaurante favorito, a abrir el frasco de dulce de

leche y tomar una cucharada directo del bote, a estrenar una prenda de ropa que te compraste para esa ocasión especial, a cantar en el baño a todo volumen tus canciones favoritas, a viajar acompañada de tu familia añadida, a escuchar historias de terror con unos bombones asados en una fogata con tus hijos, a ver una buena película, a comer pizza mientras ves una serie con tu pareja, al sonido de mensaje nuevo de tu teléfono, a usar tu perfume favorito para esa ocasión esperada, a un semáforo en verde cuando quieres llegar, a un té helado y un nuevo podcast, a meter los pies a la piscina en un día caluroso, a darse un beso, y otro y otro más; a ganar en el juego de mesa, a terminar una novela o empezar otra, a ayudar a alguien que tú quieres, a quedar de verse para desayunar con tu mejor amiga o amigo y saber que va a ser un encuentro entrañable y único, a no pensar en nada en especial, sólo ser y estar, a bailar sin complejos, a la brisa en verano, a una buena paella con una bebida fría, a llegar a casa y ponerse la pijama, a viajar en pareja o solo o con familia o con amigos, a boletos para un concierto, a un camino de palmeras y arena, a un chocolate caliente en días de invierno, a un alta hospitalaria, a un asiento cuando estás cansado, en fin...

### ¡Larga vida a...!

Te invito a hacer tu propia lista, seguro ocuparás hojas y hojas con tus instantes entrañables.





# APODOS EN LA NFL



Por: Zaci  
Fotografía: Unsplash

**U**n apodo es un nombre dado a una persona o grupo que se da en base a un defecto o alguna otra circunstancia, en el caso de la NFL da sentido de pertenencia de un individuo en un grupo o en este caso de un equipo o la liga. Así que, pasemos a los mejores apodos en la NFL.

## "Sweetness"



Walter Payton ingresó en la NFL en 1975 y jugó en Chicago 13 años. Ganó el Super Bowl XX, fue MVP en 1977, fue Pro Bowler por 9 ocasiones y es miembro del Salón de la Fama. Se dice que su apodo proviene de Jackson State, la universidad en que jugó, por la manera en que corría, era una "dulzura" verlo jugar.

## "The Bus"



Jerome Bettis jugó 10 temporadas con los Steelers (1996-2005). Fue campeón del Super Bowl XL, 6 veces Pro Bowler y es miembro del Salón de la Fama. Su apodo viene de la época en que fue universitario en Notre Dame, un compañero que escribía en el periódico universitario al verlo jugar, aunado a su gran tamaño y que se llevaba a todo el que se pusiera en su camino, decidió apodarlo "The Bus".

## "America's Team"

Uno de los apodos más controversiales es este, nació en 1978 y se lo debemos a NFL Films, que en esa época publicaba cada año un video de highlights de lo mejor de la temporada de cada equipo. En el turno de los Cowboys que venían de perder el Super Bowl XIII y debido a la gran popularidad que tenían, decidieron nombrarlos así. Sin embargo, los fanáticos de los demás equipos no estuvieron de acuerdo con dicho mote.

## "Gang Green"

Apodo que conservan hasta hoy los New York Jets, es el aporte de los Giants, pues ellos eran llamados "Big Blue" entonces para diferenciar al otro equipo de New York, tomaron dicho apodo, en honor al color de sus jerseys y la actitud un tanto "pandillera" que mostraba la defensiva. Dicho apodo surgió a principios de los 80's pero se popularizo en la siguiente década.



## "GOAT o Tom Terrific"

De la frase "Greatest Of All Time" es el apodo que se le dio a Tom Brady, debido al dominio que tuvo en la NFL que lo coloca como el jugador más campeón de la historia. Sin necesidad de entrar en polémicas, cuenta con 7 anillos y prácticamente todos los récords de la liga.







AMyCU



---

**PODCAST**

---



# COMO NEUTRALIZAR LOS AROMAS EN EL HOGAR



Por: Zaci  
Fotografía: Unsplash



AMyCU

**A** veces el moho y las bacterias pueden propiciar olores extraños en nuestro hogar, mismos que podemos neutralizar de forma durable y sin necesidad de utilizar productos industriales que pueden contener químicos, que a largo plazo pueden ser dañinos para los niños o mascotas de casa o incluso para las personas que presentan alergias.

Eliminar los malos olores desde el origen es lo mejor, ya que, si solo usamos aromatizantes, solo van a disfrazarlos, en cambio al utilizar un neutralizante va a limpiar el área a profundidad y puede acabar para siempre con los malos olores.

Vamos a dejar una pequeña lista de soluciones que nos ayudaran a limpiar y neutralizar los malos olores.

## ACEITE ESENCIAL

### Componentes

- ½ taza de vinagre blanco.
- 15 gotas de aceite esencial de árbol de té.
- Una botella con atomizador.

### Preparación

Agregamos el aceite esencial y el vinagre en nuestra botella y mezclamos.

### Modo de uso

Aplicar en los armarios, lavabo de baño y los lugares en que tengamos el problema.

## BICARBONATO DE SODIO

### Componentes

- Bicarbonato de sodio.
- Agua o jugo de limón.
- Agua oxigenada.
- Jabón neutro líquido.

### Preparación

Mezcla un poco de agua o jugo de limón con bicarbonato, forma una pasta y frota en las puertas o superficies con el problema. Deja actuar por 5 o 10 minutos, remueve con un cepillo. Esta mezcla es muy buena para colocar en el bote de basura. Para el olor de las tuberías agrega vinagre y deja por 20 minutos y luego agrega agua hirviendo

para eliminar la suciedad que haya quedado.

Otra preparación es mezclar ½ taza de bicarbonato, ½ taza de agua oxigenada y una cucharada de jabón neutro líquido. Aplícalos en los lugares que quieras desodorizar.

También puedes agregar en pequeña cantidad sobre el pelo de las mascotas, siempre y cuando no caiga en sus ojitos, nariz y oídos. Puedes ponerla en un atomizador y rociar en sillones y cortinas.

## CARBÓN ACTIVADO

Este es muy práctico ya que solo debemos colocar el carbón activado en un recipiente dentro del refrigerador o del congelador, ya que tiene el poder de absorber el aroma de los alimentos y controla la humedad.

## BICARBONATO PARA EL BAÑO

Por último, hagamos un neutralizador para el baño.

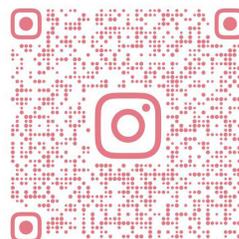
### Componentes

- Botella con atomizador.
- 2 cucharadas jabón líquido (puede ser de trastes).
- 3 cucharadas bicarbonato de sodio.
- Una cucharada de suavizante.
- Agua suficiente para llenar la botella.

### Preparación

Agrega todos los ingredientes en la botella y mezcla. Rocía el baño con este producto y disfruta el aroma.

Esperamos que estas preparaciones sean de utilidad, ya que es importante mantener un aroma y ambiente agradable en nuestro hogar y sobre todo limpio.



@AMYCU\_PRODUCTOS\_NATURALES



**ZAX**

**MAGAZINE**

# PODCAST







# Leonardo PORRAS



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

**Alejandra:** Espero estén bien amigos de ZAX, hoy estamos con Leonardo Porras. Un legendario del béisbol en México. Bienvenido, ¿cómo está el día de hoy?

**Leonardo:** Todo bien, gracias a Dios.

**Alejandra:** Usted es de la CDMX, ¿cuál es su comida favorita?

**Leonardo:** Híjole, creo que el pozole. Siempre lo pido maciza con oreja.

**Alejandra:** El cartílago de la oreja es interesante, ¿no?

**Leonardo:** Es muy rico, muy rico. De hecho, cada que como carnitas, pido oreja. Sí, me gusta mucho esa parte, el cartílago de la oreja.

**Alejandra:** Ahora, entiendo que usted ha tenido grandes éxitos en el mundo del béisbol. ¿Cuál sería aquel del que se siente más orgulloso?

**Leonardo:** Híjole, en el 93 tuve la oportunidad de ser campeón con Olmecas de Tabasco, que ha sido el único campeonato que se ha logrado ahí en el Estado de Tabasco.

Yo creo que ese fue el mayor logro que he tenido. No participé mucho, en ese momento era yo novato, pero tuve la oportunidad de entrar el primer año como profesional y ser campeón ese mismo año.

Hay muchos peloteros que a lo largo de su carrera no logran ser campeones, pero pues yo empecé con el pie derecho y ya después por otras circunstancias no seguí jugando.

**Alejandra:** ¿Cuáles fueron?

**Leonardo:** Bueno, entrar en el béisbol profesional fue un sueño que yo siempre tuve, jugar profesional. A la hora de descubrir cómo se desenvolvía el ambiente profesional, por ejemplo,



## El béisbol profesional fue un sueño que yo siempre tuve, jugar profesional.

pues como que me di cuenta que no había mucho futuro, que no estábamos tan protegidos, que se perdía gran parte del tiempo jugando profesional para no lograr nada.

Desgraciadamente es un medio que no cuenta con alguna jubilación, alguna pensión, o más bien no tenía un respaldo de vida. Mi paso fue no muy grande por Liga Mexicana, aunque después siguió siendo mi modo de vida.

Jugué alrededor de 12 años en ligas independientes, donde la finalidad era obtener recursos. Pues los tuve de alguna manera. Después regresé, seguí jugando en ligas semi profesionales aquí en la Ciudad de México, seguía recibiendo ingresos, pero yo ya estaba en otra situación. Tiene uno más o menos que ver por su futuro, porque de un momento a otro, una lesión o un cambio en planes de las directivas de béisbol, pues lo hacen a uno quedarse sin trabajo. Entonces, es una de las partes que uno tiene que ir pensando. Hay carreras que duran 10, 15, 20 años, hay unas que duran 2, 3 por una lesión, o por algo, por bajo rendimiento, o lo que sea. Pero básicamente el motivo fue ese, que no hay un respaldo como tal, pues así como entras, puedes salir. Entonces entras y sales con una mano atrás y una delante y no hay más. Entonces sí se da uno cuenta de esas partes y bueno, la vida sigue. Uno piensa en



familia, en todo, entonces pues sabe uno que no es una manera muy segura de tener ingresos.

**Alejandra:** Para usted de tradición, porque su papá jugaba y obviamente creció viendo el béisbol, ¿cuál fue lo más crudo obviamente de ver tradición, de ser una pasión y tener que enfrentarse a esta realidad donde no hay apoyo, donde no había una forma de crecer en el deporte que usted amaba?

**Leonardo:** Bueno, primero, hace muchos años hubo una huelga en el béisbol donde justamente los jugadores peleaban por una situación de esas. Ellos pensaban en cambiar la situación de los jugadores de béisbol, que tuvieran algún sindicato, algún respaldo, volvemos a lo mismo. Entonces a la hora de llegar y descubrir toda esa parte y ver situaciones difíciles de compañeros que se lastimaban y que corrían, o de ver personas que fueron estrellas en algún momento y ver que sus ingresos eran muy reducidos y que solamente tenían esa opción, bueno, sí fue triste, fue un poco desilusionante, por así decirlo, el ver que no tienes un respaldo como tal. Entonces la parte

de que fue mi sueño de toda la vida jugar béisbol, bueno, se cumplió y realmente yo no llegué por necesidad, yo no jugué béisbol profesional por necesidad. Fue una pasión, era una pasión para mí, era algo que, pues que toda la vida quise. Entonces, pues esa parte no me incomodó tanto. Al paso del tiempo es cuando uno se da cuenta, porque sigues viendo situaciones que son incómodas. Te repito, compañeros que se lesionan o cambios de planes en las directivas, entonces, sí te vas dando cuenta que pues el día de mañana puede ser tú el que sigue y que eso te deje, pues como te repito, con una mano atrás y una delante y que partas desde los 30 o 32 años a emprender algo para poder llevar algo a casa. Entonces esa parte yo creo que fue la que, no era lo que yo pensaba, pero bueno, llegas por un sueño y después la realidad es otra. Entonces eso te obliga a tomar otras decisiones. Hay gente que solo tiene esas alternativas o solo tiene esa alternativa y bueno, siguen ahí por el tiempo. Pasan de ser superestrellas a ser coaches o instructores. Yo creo que aquí lo que pega pues es el salario.

Si a lo mejor ganas 10 pesos como superestrella y después ganas dos como instructor, bueno, pues siempre dicen, o sea, te pega, vamos, te pega. Entonces esa fue la parte que yo creo que me hizo valorar. Si realmente yo quería un futuro dentro del béisbol o pues buscar alguna otra cosa.

**Alejandra: Me encantaría como retomar un poquito de lo que usted ha estado diciendo porque creo que hay varios puntos que son importantes. Por ejemplo, en la parte de hablar de las lesiones, veía en la entrevista que le hicieron que está en YouTube, que por cierto si quieren verla está muy interesante, y ahí usted hablaba como la importancia de forjar atletas, más que el sentimiento de si van a dedicarse a un deporte u otro, entender la relevancia que tiene el deporte dentro incluso de las escuelas, de cómo manejamos en México la educación física que no debería ser. Entonces creo que esa parte de entrenar atletas también nos permite aminorar un poco la cultura de lesiones, etcétera.**

**Pero obviamente para la gente que no ha tenido la fortuna de ver esta entrevista, ¿cuál es su perspectiva, este sentido, de la generación de atletas y por qué es tan importante dentro del deporte?**

**Leonardo:** Bueno, ha habido una evolución, sin duda. Antes los jugadores o todo, todos los atletas

en general se preparaban de una manera. Pues por muchos estudios la ciencia sigue aparte, y bueno pues ahora la preparación de un catcher hace 30 o 40 años es mucho muy diferente a la de ahora. Ahora los atletas vamos, se preparan de una manera muy distinta, entre ellos ya es el gimnasio una parte fundamental. Ejercicios de fuerza motriz, en fin son muchas cosas, pero bueno la preparación al final del día es mucho muy diferente de un atleta de hace 30 años a la preparación de ahora. ¿Qué ganan con eso? Bueno pues lesiones, realizar otro tipo de habilidades o superar. Yo siempre he pensado que para el béisbol se nace y siempre la mayoría de la gente tiene ciertas facultades para jugar béisbol. Si le metemos el extra de las preparaciones, del gimnasio, de muchas rutinas que hacen a lo largo de los entrenamientos de primavera, para desarrollar aún más las habilidades, bueno pues ya surgen peloteros que dicen, bueno este de donde salió. Ahorita está el caso de Shohei Ohtani que dices, bueno pues ese hombre no es de aquí. Yo no recuerdo haber visto a alguien del tamaño de las facultades o de las habilidades que tiene Shohei Ohtani, por eso causa tanto revuelo ahora porque es una persona única. Es muy probable que él haya nacido con ciertas habilidades porque creo que es una cuestión de facultades natas. Pero creo que también se desarrolla en otro tipo, el gimnasio desarrolla muchas cosas, la alimentación, muchas cosas. El prototipo de los catchers de hace 40 años éramos gorditos, ahora los catchers son muy delgados y los ve uno cómo se mueven con rapidez



Llegas por un sueño y después la realidad es otra. Entonces eso te obliga a tomar otras decisiones. Hay gente que solo tiene esa alternativa y pasan de ser superestrellas a ser coaches o instructores. Yo creo que aquí lo que pega pues es el salario.

detrás del home y uno bueno, sin duda es otra época. La preparación es, las facultades son, pero yo creo que sí, yo en esa entrevista hice mucho énfasis en que en Estados Unidos y en países desarrollados, pues los niños desde chiquitos están desarrollados muy diferentes a como en México. Ahora es impresionante porque hay muchos mexicanos que llegan a Estados Unidos a jugar y habla de que bueno ya hay un desarrollo muy diferente. Yo quiero pensar que algo ha mejorado en los sistemas educativos respecto a la educación física, pero creo que en los países pues siguen saliendo, Puerto Rico, Venezuela, si antes llegaban 10 horas y ahora hay 100, mexicanos antes había 20 horas y 90



horas y ahora hay 100, entonces creo que sí, de alguna manera las preparaciones han cambiado, en Estados Unidos pues no se diga, hay súper atletas en Estados Unidos que dicen bueno, y este qué comió, qué hizo, porque hacen cosas increíbles.

Pero bueno, yo creo que es parte de que naces con un don, que naces con ciertas facultades y creo que ahora pues los entrenadores deportivos de los clubes de grandes ligas o incluso en escuelas desde niños pues ya los desarrollan de una manera muy diferente a modo de que uno ve ya cosas muy espectaculares dentro del deporte.

**Alejandra: Comenta ahorita que se nace obviamente con ciertas facultades y creo que hoy en día hay muchísima presión para elegir cómo a qué te dedicas, qué no te dedicas, y creo que incluso hay muchas de las generaciones jóvenes que tienen confusión en este sentido.**

**Entonces a gente como usted que tiene toda la experiencia les pregunto siempre cómo se siente esta pasión, cómo uno reconoce cuál es el llamado en la vida para dedicarse a algo.**

**Leonardo:** Híjole pues fijate en mi caso y pues yo creo que primero fue como una inspiración el ver a mi papá jugar béisbol pues era para mí muy importante ir a verlo, ir a ver cómo jugaba. Al estar viéndolo jugar bueno pues agarras todo el guante, agarras el bat y te empieza a llamar la atención. Después papá pues es que quiero jugar porque a lo mejor y quieres imitar como todo a tu papá. Entonces yo empecé a jugar béisbol, se me hacía fácil. Puedo decirte que tuve cierta facilidad para jugarlo y que desde que yo entré a una liga pequeña bueno pues quizás suene arrogante pero era yo de los destacados. Entonces pues eso te va atrapando, te vas dando cuenta que tienes ciertas facultades, que tienes cierta facilidad y todo y pues al pasar del tiempo cuando eres joven dices híjole entras a ver un juego de béisbol profesional y dices pues yo quiero estar ahí, yo quiero estar ahí, yo quiero estar ahí. Ellos crean un sueño, un sueño que como todo la gente que estudia, la gente que tiene un sueño de ser abogado, de ser arquitecto. Y bueno pues peleas, vas corriendo tras ese sueño. Entonces pues a mí me nació así cuando me llevaron a jugar en la liga metropolitana que se juega en el parque del Seguro Social. Pues el estar en un estadio y decir ahora quiero estar aquí con un estadio todo lleno, que se siente, que se sentirá.

“”

Entonces pues a seguir, a seguir, a seguir, a seguir, a seguir el sueño hasta que se hizo realidad...



Entonces pues a seguir, a seguir, a seguir, a seguir, a seguir el sueño hasta que se hizo realidad después de intentos, después de muchas cosas que tienes que vivir. Me acuerdo cuando jugaba a sucursales pues que a veces dormíamos abajo de las gradas de los estadios, pues que andabas sin dinero, que dormías en una camita de hoteles de los pueblos con un compañero al lado. Sufres muchas, muchas cosas. Yo creo que en cualquier ámbito de la vida sufres, sufres para llegar a lo que tienes planeado. Esa parte pues sí la sufrí, pero al final del día llegué.

**Alejandra: ¿Lo vale?**

**Leonardo:** Sí, sí lo vale porque yo creo que llegas, alcanzas tu sueño y dices bueno, llegué. Estando ahí descubres que las cosas son muy diferentes, pero bueno eso ya te alimentó a ti, eso ya fue parte, o sea fue un logro para ti, rompiste una meta o llegaste a algún lugar en donde tú querías llegar. Si las condiciones no eran buenas, esa es otra parte.

**Ya después dices bueno, pero pues llegué y valió la pena. Y eso crea una historia en tu vida.**

Todo esto que te platico, pues pasó hace 40 años. Hace 35 años, no sé, ya tiene bastante tiempo, pero ahorita que te lo platico, pues lo vives. Llegan a tu mente recuerdos que dices qué padre, o qué triste fue el andar de chavos sin dinero.

No sé, o sea, pasan muchas cosas.

**Alejandra: Hay algún recuerdo, porque veo su cara y obviamente es algo que le trae muchas emociones. ¿Hay algún recuerdo que sea para usted representativo o que digas que esto siempre ha sido relevante para mí?**

**Leonardo:** Híjole, yo creo que fueron varios. El que te acabo de platicar fue uno.

El llegar por primera vez y jugar en el parque del Seguro Social, pues fue uno de mis primeros, algo de mis primeros logros en mi vida. Después jugar en la metropolitana libre, en donde ya jugaba en contra de profesionales y veía que yo no estaba

tan lejos de ellos. O que quizá desde mi punto de vista, pues estaba muy pegado de ellos. Y que dije, bueno, pues si ellos están ahí, yo desde mi punto de vista siento que no estoy muy lejos de ellos. Y entonces te das cuenta que puedes alcanzarlos.

Pues después siguió y cuando yo pisé por primera vez, cuando llegué al campo de entrenamiento de los Olmecas de Tabasco, dije, bueno, pues estoy a un paso, tengo que echarle ganas. Y bueno, pues me mandan a sucursales. Una vez saliendo, bueno, íbamos a salir a jugar una serie contra diablos, hablo de sucursales. Ya no me dejaron jugar el tercer juego. Me dijeron, ¿sabes qué? Pues ya vente. Pues, ¿qué pasó? ¿Qué hice? Es que ya te mandaron pedir de Tabasco. O sea, ¿ya vas al equipo grande? Entonces, bueno, pues yo dije, pues creo que ya está. Creo que ya está. Bueno, pues ya me trasladé de Ciudad Victoria a Tabasco. Todavía tardé como 10 días, 12 días más o menos en debutar.

Pero en un doble juego, justamente contra los Tigres. Íbamos a jugar un doble juego. Terminó el primer juego. Y después, en el segundo juego, me dijeron, oye, ¿ya viste el line up? Y dije, no. Yo iba a calentar al pitcher como solía hacerlo. Y me dicen, ¿ya viste cómo está el line up? Entonces, pues voy al line up y vi que estaba yo alineado.

Me puse muy nervioso porque era mi debut. Y bueno, tuve la oportunidad de cachar ese juego completo. Y ahí es donde hice mi debut en Liga Mexicana. Entonces, pues yo creo que fueron, pues esos tres momentos. En otros, los pequeños también que te van seleccionando cuando eres joven para ir a jugar a algún nacional o algo. Pues te das cuenta que eres de los destacados. Entonces, eso es lo que yo creo que te incentiva a seguir adelante. A decir, es que sí puedo llegar, sí puedo llegar. Y bueno, pues afortunadamente, gracias a Dios, pude llegar. Pude compartir esto. O sea, pude haberlo hecho porque sí me di cuenta en el trayecto que era muy difícil y que a lo mejor no era lo que yo esperaba. Pero ya era una meta. Ya era, pudiera decirse, una obsesión. Y bueno, tenía que hacerlo y lo hice. Gracias a Dios lo hice. Y bueno, pues ya estando ahí me di cuenta. Ya

surgieron otras cosas, otras ideas. Pero bueno, pude hacerlo afortunadamente. Gracias a Dios.

**Alejandra: Y afortunadamente, y como resultado de un arduo trabajo, que incluso va a mi siguiente pregunta, porque solemos hablar del estrés como estos momentos en que las cosas no salen bien. Pero el enfrentarse como novato y estar en la cabeza del equipo o bueno, en el frente de batalla, obviamente representa una presión.**

**¿Cómo le hace usted para solventar esta clase de estrés y no venirse abajo, bajo el sentido de responsabilidad e incluso de compromiso con el equipo?**

**Leonardo:** Bueno, es inevitable. Es inevitable que tenga cierto, pues cierto estrés o cierto temor a fallar, muchas cosas. Pues esa es la prueba de fuego cuando juegas tu primer juego. Yo me acuerdo que en la primera entrada estaba muy nervioso.

Se me pasaron dos o tres pelotas. Estaba mucho muy nervioso. Pero bueno, hay una parte que dicen, bueno, pues enfréntalo, enfréntalo, ya estás aquí, pues hazlo, enfréntalo. Cree en tus facultades, cree el porqué estás aquí. Yo creo que fue muy difícil la primera entrada. Ya después, bueno, hice lo que para lo que estaba yo ahí, que era jugar. Se me fue un poco el estrés porque ya la primera barrera era eso, romper pues esa parte de entrar por primera vez a un campo y enfrentar un equipo profesional.

De hecho, en entrenamientos, en los entrenamientos de primavera de esa temporada, bueno, pues eran juegos de preparación, bueno, pero ya veía yo a los equipos de Liga Mexicana, ya veía yo que estaba jugando en contra de gente que yo admiraba.

Yo me acuerdo que mi primer juego de pre-temporada fue contra Leones de Yucatán, entonces ver nombres ahí importantes que te puedo nombrar a tres, cuatro, cinco, diez, pues yo decía, es que ya estoy aquí. Pero eran juegos de preparación, o sea, no pasaba nada si tú fallabas.



Pero creo que ya el jugar el primer juego de Liga Mexicana como tal, te repito que fue contra Tigres. Ese día nos enfrentamos a Chito Ríos, toda una leyenda. Pero después te acostumbras. Después te acostumbras porque ya es tu paso diario, ya es tu trabajo, ya es tu todo. Y en un momento en que ya lo haces de una manera mecánica, pareciera ser que después te acostumbras y ya no escuchas tanto al público. Ya te centras en hacer tu trabajo lo mejor posible. Y se puede decir que se rompe un poco esa parte, ese nerviosismo. Y ya lo haces de manera mecánica.

Fallas sí, porque fallas infinidad de veces. A ciertas infinidad de veces te aplauden, te abuchean de todo. Entonces, es parte de, es parte de y, pues, es lo que vivimos todos los atletas o todos los jugadores o toda la gente. El que me digas le han aplaudido o lo han abuchado. Entonces, se hace parte de tu vida. Te acostumbras, vamos.

Y, bueno, pues, terminas por hacer tus cosas y hacerlas lo mejor posible.

**Alejandra: ¿Cómo se enfrentan los fallos? Porque al final, por ejemplo, yo creo que cuando todos nos equivocamos, pues, muchas veces quedamos en silencio o cuando tenemos un equipo de trabajo, pues, son cinco o siete personas. Pero ¿cómo se enfrenta el que un estadio te abuche y la presión, obviamente, porque a lo mejor tiene otra jugada después? ¿Qué pasa con los fracasos?**



**Leonardo:** Te vas acostumbrando. Todo mundo falla. Estás jugando.

**Alejandra:** ¿Entender que todos fallamos le ayudó en este proceso?

**Leonardo:** Sí, porque aprendes algo ante el béisbol profesional. La gente te ayuda.

O sea, tus mismos compañeros te sacan adelante porque todos saben que es un trabajo. Entonces, falla alguien y se pierde un juego por alguien. Y los compañeros, lejos de todo, pues, llegas, eh, ya pasó, vamos. Hay un lema, no sé, mañana es otro día. Hoy perdimos por tu culpa, pero mañana podemos ganar por tu culpa. Entonces, se vuelve un poco de, pues, de un común denominador en el juego. Si fallas hoy tú, bueno, pues, la gente te ayuda. Te levanta y te dice, OK, mañana. Mañana es otro día. Entonces, pues, y dentro del equipo tú, es gente de renombre que falla, dices, bueno, pues, es parte del juego. Y tienes que entender que es parte del juego y que todos los errores son involuntarios. Tienes que estar concentrado todo el tiempo y fallar lo menos posible. Eres profesional. Pero no eres inhumano. O sea, el hecho de ser profesional no quiere decir que no puedas fallar. O sea, en grandes ligas fallan. En Shohei Otey, fallan todos. Mike Trout, el que me digas, puede fallar. Y han fallado. Entonces, se vuelve parte de... Lo importante, yo creo, que es cómo capitalizar de un error. Hay gente que, y en todos los aspectos de la vida, falla en algo.

“ ”

Te centras en hacer tu trabajo lo mejor posible. Y se puede decir que se rompe un poco esa parte, ese nerviosismo. Y ya lo haces de manera mecánica.

Y, bueno, pues, hay que procurar mejorar en esa parte. Y ello nos lleva a ser mejores. Hay veces que fallas por algo o algo no dominaste. Y al siguiente día, un instructor te está...

Es que fallaste en esto y tienes que bloquear o tienes que hacer. Entonces, vas perfeccionando todas las cosas. Eso no implica que no puedas volver a fallar. Por un parpadeo, por algo, puedes volver a fallar. Entonces, fallas lo menos posible. Hay gente que falla tres, cuatro veces a la temporada. En una temporada de 100 o 150 juegos. Pero eso es parte de la dedicación. Es parte de la concentración de muchas cosas. Hay veces que juegas un juego de baseball y tienes un problema familiar. O tienes un problema de algo y no estás concentrado al 100%. Y puedes fallar. O sea, es parte de, vamos... Están nueve personas dentro del terreno de juego. Pero son nueve personas humanas que tú no sabes si están en condiciones. Si están enfermos.

Yo en ligas independientes jugué lastimado. Jugué de alguna manera donde... Pues las directivas te dicen, hijo, es que estás aquí para jugar. Y busca porque tienes que jugar un playoff. Digo, si tienes rota una mano, no puedes jugar. Pero algo que

tengas, busca la manera porque tienes que jugar. Pues sí, sí es complicado. Sí es complicado tener una falla. Pero después se vuelve parte de ahí y no le haces caso. Porque así como te aplauden, así como te abuchean. Y es parte del juego. Todo mundo así pasa. En todos y en muchos aspectos de la vida, sí es.

**Alejandra: Hace ratito platicábamos sobre cómo hoy en día hay tanto niño... Dice hace rato, talentos vienen de México y los números... Obviamente la competencia de las generaciones nuevas es cada vez más ardua. Y necesitan enfrentarse a más cosas. De acuerdo a su experiencia, ¿qué le diría a alguien que a lo mejor es joven y que quiere dedicarse a esto de manera profesional? ¿Qué consejo le daría para obviamente enfrentar todos estos retos que son cada vez más grandes?**

**Leonardo:** Bueno, yo creo que lo primero es valorar si realmente quieres hacer vida de esto. Si tú consideras como prospecto que puedes llegar a Estados Unidos, es altamente recomendable que sigas adelante. Las grandes ligas son las grandes ligas.

Te ofrecen cosas mucho, muy diferentes. Es una persona que juega en Estados Unidos X tiempo, bueno, ya tiene una pensión. Caso contrario a lo que pasa aquí en México. En México cada vez se reduce más. Hay muchos Méxicoamericanos que desde mi punto de vista no hacen tanta diferencia en los jugadores. Hay jugadores que son de Sonora, de Veracruz, de Oaxaca, de cualquier parte de la República Mexicana.

Y bueno, no están lejos o a veces están a la par de un Méxicoamericano. Yo sigo sin entender el por qué ahora las directivas de los equipos de aquí de México se empeñan en estar contratando Méxicoamericanos. Digo, en primera, pues ya es un rollo económico. Y entre nosotros, bueno, a ver, pues le vas a pagar a ese Méxicoamericano y se va a sacar toda la lana de aquí. El mexicano va a llegar y va a consumir en su lugar.

Y bueno, pues el dinero se queda aquí. Que hay mucha diferencia entre un Méxicoamericano y un mexicano, no la hay. La respuesta es no. ¿Por qué? Porque no la hay. Son seres humanos. Y tan duro tiran allá como aquí, tan duro corren aquí como allá. Y toda la gente que es muy diferente a un mexicano es porque son estrellas en Estados Unidos y no van a venir a jugar a las ligas de México.

Entonces no hay una diferencia como tal. ¿Qué es lo primero? Bueno, pues a ver, si puedes o quieres pagar el precio de que el día de mañana te pueda lastimar y salirte, después de cinco o diez años o uno o dos, y que salgas y que sepas que no tienes un trabajo. Creo que de allí es más difícil emprender algo y siempre y cuando hayas juntado algún capital.

Hay jugadores que pasaron diez, quince, veinte temporadas y tú los ves ahora y se gastaron toda su lana. ¿Por qué? Porque ya tenían compromisos o por X cantidad, por lo que sea. Pues no pueden vivir ya del béisbol. Entonces lo primero es, bueno, pues realmente estás dispuesto a enfrentar esas situaciones o estás consciente de que pueden pasar estas situaciones. Adelante, ¿no? Porque vuelvo a lo mismo. Cuando es un sueño para ti ya no escuchas nada. Tú quieres llegar y juegas y juegas y si jugaste, bueno, ya la hiciste tú.

Ya cumpliste el objetivo o la meta o el sueño que tú tenías. Que sea bueno, bueno, pues eso ya viene después. Desgraciadamente, cuando eres joven a veces no entiendes muchas cosas porque no tienes tantas cosas a tu cargo. No mantienes a nadie. Simple y sencillamente te dan la lana que te ganas cuando vayas y pues te la gastas en ropa, en cosas, no sé. Pero el problema viene después. Ya cuando te echas el compromiso de casarte, de tener hijos, bueno, pues entonces ya es donde vienen los problemas y ya es donde realmente empiezas a valorar si quieres jugar béisbol o más bien, si esa carrera que tú elegiste tú realmente vas a solventar el tren de vida que tienes o que llevas o que pretendes llevar, exacto. Entonces, híjole, pues el primer consejo yo creo que sería eso. Ver la realidad. ¿Cómo están ahora las cosas dentro

del béisbol? Es que siempre han estado difíciles. Y ver si están dispuestos a pagar todo ese tipo de cosas. Que te ofrece una buena vida. Bueno, si vas a Estados Unidos, claro, es otro detalle. Es un mundo muy diferente. Pero si solo tu capacidad para jugar en México, yo creo que sí es necesario valorar qué es lo que quieres en la vida. Sí es lo que quieres porque yo desde afuera te puedo decir que las cosas están muy difíciles dentro del béis. Y que no, no sé, no creo que te puedas mantener. No creo que puedas tener una vida, sobre todo ya retirándote del béis. No creo que puedas tener una vida económicamente hablando.

**Alejandra: Y me encanta la forma en la que lo explica y lo dice porque creo que actualmente estamos en una vertiente social en donde todo el mundo está, ah, sigue tus sueños, haz lo que te dé la gana, puedes crearlo todo. Y la realidad es que cuando nos enfrentamos a las cosas que vivimos en el día a día es mucho más crudo de lo que pensamos. Entonces, en ese sentido, usted hizo una segunda carrera, llevó como su sueño, pero al mismo tiempo buscó otras alternativas. ¿Cómo vivió esta parte de, obviamente es mi pasión, obviamente es mi sueño, quiero vivirlo, pero la realidad es que o me voy a lesionar o no alcanza?**

**Leonardo:** Fíjate que yo terminé de jugar en una liga en Cozumel, una liga que se llamaba Liga Peninsular, Liga Semiprofesional, justo cuando yo tenía 28 años más o menos. Ya estaba yo convencido de que no podía seguir ahí. Ya me había caído el 20 de que es que la vida de los jugadores es...

**Alejandra: Es corta e incluso antes era mucho más corta.**

**Leonardo:** Independientemente de que sea corta. Híjole, hasta me da no sé qué decirte esto, pero la vida de los jugadores es muy ociosa.

**Alejandra: ¿En qué sentido?**

**Leonardo:** Terminas un juego a las 12 de la noche, vas a cenas, te acuestas una o dos de la mañana, te despierta el otro día a las 11 porque terminas cansado de un juego. Y pues ya hiciste algo por ahí, luego pierdes el tiempo en lo que tienes que llegar a entrenar.

Muy poca gente ocupa su tiempo en cosas productivas, realmente anda uno en otras cosas. Entonces llega un momento en que te cae el 20 y dices, pues ya no me está gustando tanto esta vida. Porque sí, realmente es una vida muy ociosa, te lo puedo decir. A lo menos eso yo sentí. Si alguien piensa diferente a algún jugador, bueno, lo respeto yo, eso es lo que pienso.

Llega un momento donde me dice, bueno, pues es que mucho tiempo de mi día está desperdiciado. Entonces llega un momento en que dije, bueno, pues algo tengo que hacer y todo, pero no puedo dejar el béisbol. Por fortuna había alternativas.

Una alternativa era de que aquí en el Distrito Federal, ahora Ciudad de México, había ligas profesionales, había ligas donde te seguían pagando por jugar béisbol. Y bueno, en alguna plática con mi hermano, con mi papá me decían, bueno, pues es que el béisbol no lo vas a dejar. Entonces puedes venir aquí, puedes jugar uno, dos, tres juegos, los que juegas a la semana generalmente, y puedes empezar a emprender algo. Puedes empezar a ver por tu vida, te puedes lastimar. Bueno, cosas que ya hemos platicado.

Entonces, pues ahí yo empecé. Mi papá estuvo metido en el negocio de los odontólogos. Y se hizo como una tradición. A la hora que yo me retiré de Cozumel, bueno, pues tenía un capital guardado y puse un negocio de artículos para dentistas, un depósito dental. Entonces ahí empecé a hacer algo, a crear un negocio, pero al mismo tiempo seguía jugando béisbol. El béisbol me ayudó muchas veces para salir de broncas dentro del negocio que yo había emprendido. Y bueno, pues pude jugar hasta los 43 años. Me comentaba en la entrevista que vi que estoy lesionado de la columna. Por fortuna mi vida es

normal y todo lo único que no podía jugar. Y bueno, a los 43 años no pretendía yo seguir jugando. Yo creo que ya era una edad avanzada. Entonces pude ir de la mano con las dos cosas. Pude seguir jugando béisbol y pude emprender al mismo tiempo.

**Alejandra: Y cuidar de su familia. ¿Cómo se tiene tiempo para tanto?**

**Leonardo:** Fíjate que llegó un momento en que ya no jugaba. Antes jugaba entre semana y sábado y domingo. Entonces pues llegó un momento en que, hijole, pues creo que ya no voy a jugar el domingo. Pero a veces me contrataban en lugares y me decían, pues es que te pago bien y vente a jugar. Y bueno, pues ahí iba siendo uno. Pero llegó un momento en que me saturé y dije, bueno, ya no voy a jugar el domingo, solo el sábado y tantán.

Aparte, ya llega una edad en donde el cuerpo ya no es el mismo. Ya tardas en recuperarte, ya es más difícil. Y bueno, eso lo va entendiendo uno. Y cambian las prioridades.



Entre otras cosas, tu trabajo te exige un poquito más. Tu familia te empieza a exigir. Entonces, tristemente llega uno a una etapa en donde va uno dejando el béisbol. Porque, pues, lo otro te está dando de vivir la otra.

Pues sí te da una extra, pero no del todo. Entonces, pues le vas dando prioridad a las cosas que te están dejando. Tus hijos empiezan a crecer, hay que pagar escuelas, hay que hacer infinidad de cosas. Entonces, es eso.

**Alejandra: ¿Y es doloroso este momento en el que uno tiene que empezar a dejar ir sus pasiones?**

**Leonardo:** Sí, claro. Claro, ¿por qué? Porque, fue un sueño, fue tu universo.

Yo te puedo decir, fue mi vida durante 30 años. 30, 35 años, fue mi vida. Y yo desde chavito le prometí a mi papá que iba a sacar buenas calificaciones con tal de que me dejara jugar béisbol. Cosa que fue falso. Entonces, es difícil. Cuando llega el momento de decir adiós al béisbol, es de lo más difícil. Y bueno, lo mío no fue tan doloroso. Yo no tuve un retiro como tal.

Yo me estaba preparando de una temporada a otra. Había jugado un año antes, había jugado muchísimo, y decidí descansar dos meses. Y dije, bueno, faltan tres para que empiece. Me empiezo a poner en forma en un mes, antes de que la temporada empiece. Y bueno, pues en ese mes me salió la lesión en la columna. Ya nunca logré ponerme en forma. El doctor me dijo, ¿sabes qué? Tienes lesionada la columna y creo que ya lo tuyo acabó. Entonces, lo tuve que dejar por algo médico.

Ya no fue por algo, pues así como muchos, es mi última temporada o me retiro en esta. No, no, no. Lo mío fue por algo médico. Puedo decirte que a lo mejor anestesié un poco el dolor ese de retirarme.

**Alejandra: Yo estoy súper feliz platicando con usted, pero también entiendo que**

**tiene que seguir con su día. Tiene cosas que hacer.**

**Leonardo:** No te preocupes. Hasta que tú me digas.

**Alejandra: Maravilloso. Hay una pregunta que siempre les hago en las entrevistas que tiene que ver con la musa. ¿Cómo capturan a la musa?**

**Porque obviamente yo creo que la creatividad, el buscar soluciones, la innovación siempre nos ayuda. Y en el hábito del deporte es igual, porque hay que estar buscando cómo mejorar, cómo hacer las cosas diferentes. ¿Cómo mantiene la creatividad activa en su día a día? ¿Y qué aplicación tuvo eso para un atleta como usted?**

**Leonardo:** Híjole, pues es que siempre hay cosas que tienes que superar en ti mismo.

Siempre hay cosas en las que tienes que trabajar. Si te refieres a la parte deportiva, bueno, pues hay cosas que se le dificultan a uno y eso va para todo. O sea, hay cosas que se dificultan en la vida y en las cuales tú tienes que trabajar. En el béisbol así es. Y es un día a día. Hay algo que se me dificulta. Pues tengo que desarrollarlo. Y tengo que entrenar para todo. Es eso. O sea, el béisbol profesional es eso. Estás entrenando para perfeccionar tu técnica, tu todo. O sea, debes no tener fallas porque eres un pelotero profesional y la misma profesión te lo exige. O sea, no puedes tú tener un lado flaco. Lo hay porque volvemos a lo mismo. Eres un ser humano, entonces.

Pero siempre se trabaja en ello. Siempre, siempre se trabaja en ello. Y la competencia se da porque todo mundo estamos tapando nuestros errores. Todo mundo trabajamos por nuestros errores y ahí es donde incrementa el nivel de las cosas. Porque todo mundo trabaja en sus debilidades. Sabe uno los aciertos que tiene. Y mucha gente hace caso omiso de las cosas que no puedes comunicar. Pero hay gente que se atreve.

Hay gente que dice, es que yo tengo que superar esta parte. Si no puedo batear de tal manera, bueno, tengo que batear. No puedo yo llegar a una caja de bateo y saber que me hace daño la curva y que los pitchers saben que me dominan y me estén tirando curvas.

Y bueno, pues yo no puedo pegar un hit. Entonces tienes que desarrollar esa parte. Tienes que ir superándote día a día. Ir viendo en qué cosas estás fallando. Y bueno, para eso son los entrenamientos. Siempre tu día a día es cuestión de mejorar. Hay veces que muchos jugadores no superan esas cosas. O sea, si ellos tienen un punto débil y no lo superan, bueno, pues es gente que se retira a temprana edad. Por eso, un pitcher, un catcher, un bateador. Hay gente que... o que desarrolla algo. En mi caso yo, por ejemplo, era 100% defensivo. Bateaba, sí bateaba, pero no era alguien que pegaba tantos hombrones o alguien que empujaba tantas carreras. Bueno, siempre



Tienes que ir superándote día a día. Ir viendo en qué cosas estás fallando. Y bueno, para eso son los entrenamientos. Siempre tu día a día es cuestión de mejorar.

trabajaba en un gitanrón. De repente me iba bien y todo. Pero mi trabajo me exigía defensiva.

O sea, yo era defensivo 100%. Si alguien me contrataba a mí era porque sabía que detrás del plato yo hacía un buen trabajo, se puede decir. No quiero sonar arrogante, pero así era. Y también tengo que ser honesto que un buen bateador nunca fui. Fui un bateador promedio. Había temporadas que me iba muy bien, pero había temporadas donde no. Pero, bueno, mi trabajo defensivo ese tenía que estar ahí porque a mí me contrataban como defensivo. Yo no empujaba carreras ni pegaba hombrones. Salía uno de vez en cuando, pero, bueno, mi trabajo era defensivo 100%.

**Alejandra: Me encanta esta forma de cómo lo explicas porque creo que es relevante ser sincero con uno mismo y entender y tener la humildad de lo que necesito avanzar o perfeccionar. Y obviamente eso inicia desde la autoconcepción de qué estoy haciendo mal y cómo lo mejoro. Y creo que ahí tiene mucho que ver con la confianza de lo que yo sé que estoy haciendo bien. ¿Cómo se cultiva?**

**Y obviamente en un ambiente que es súper competitivo, ¿cómo se cultiva la autoconfianza cuando se es un atleta?**

**Leonardo:** Pues yo creo que parte de lo que tú sabes que es tu fuerte. O sea, si tú tienes algo fuerte o tienes algo que ofrecer, en este caso yo creo que a mí me cayó el 20 de que mi rollo era 100% defensivo. Entonces, aparte de que ya traes tus facultades, como te decía otra vez, la facilidad, bueno, la perfeccionas con el entrenamiento. Perfeccioné muchas cosas, no perfeccioné, sino la cuestión del bateo hizo, bueno, hacía yo mi trabajo, pero no era mi fuerte. Hay muchos jugadores que nacen para batear. No sé, te puedo nombrar cinco o seis y batean, pero los pones a la defensiva y bueno, no dan una. Entonces, es gente que nació para batear. Hay pitchers, bueno, los pitchers no batean y nacen para pitcher, no les preocupa el bateo. ¿Por qué? Porque no es su trabajo. En la cuestión defensiva, por ejemplo, un

catcher, pues sí tiene que batear, entonces tienes que preocuparte por hacer contactos, pues por hacer un trabajo digno bateando. Pero si tu fuerte es catcher, bueno, pues tienes que hacer que esa parte no pueda fallar. O sea, tienes que hacerte especialista en ello. No sé, a lo mejor algún doctor dice, bueno, yo soy médico deportivo. Bueno, todo lo que es lesiones adelante.

Pero si una gripa no la puede ver, por qué él esté especializado en algo. Entonces, en el béisbol o en cualquier deporte pasa lo mismo. Y no sé, los clavadistas, son clavadistas, saben nadar, saben nadar, pero no nadan. O sea, no es su fuerte la natación. En este caso así es. Yo sabía que mi trabajo tenía que estar óptimo detrás de home y decía, bueno, es que yo me tengo que preparar para ello. Tengo que bloquear bolas, tengo que mascotearte. Todo el trabajo de un catcher.

Entonces, es perfeccionar esa parte, volverte mejor en lo que es tu fuerte. En lo que ya haces bien. Fortalezas, fortalezas y debilidades. Entonces, tu fortaleza es, bueno, tiene que estar totalmente fuerte porque eso es lo tuyo. Eso es lo que realmente te están contratando para que tú estés bien detrás de home.

Como un pitcher, pues tiene que pichar y tiene que ganar juegos. Y él está contratado para eso. Hay personas que las contratan porque son cuarto bats y tienen que empujar carreras, tienen que pegar jorones. A ellos no les exigen, los ponen de designado si no hacen ningún problema a la defensiva.

Y su trabajo es batear. Claro, hay catchers que defienden muy bien detrás de home y aparte batean mucho. Esas personas están en Estados Unidos, se llaman big leaguers. Así es. Yo creo que tienes que estar consciente de qué eres.

No puedes abandonar las otras partes. Aquí bateas, eres catcher y aparte tienes que batear. Bueno, pues también pégale a lo otro. También puede ser un out por regla y que nada se pase detrás de home. Eso es bueno, pero también desarrolla lo otro. Trabaja en lo otro. Siempre tienes que estar ahí. Tú sabes que es el fuerte tuyo.

Y ese ahí está y tienes que trabajar. Pero también tienes que desarrollar otras cosas.

**Alejandra: Me queda claro que mi siguiente pregunta no es sencilla Porque obviamente engloba muchas cosas. Pero hace rato comentó que el futuro, la situación actual del béisbol en México es compleja. ¿Qué nos hace falta para a lo mejor subir el nivel o apoyos? ¿Cómo podríamos cambiar a lo mejor un poco esta dinámica en donde los deportes en México no terminan de despuntar?**

**Leonardo:** Bueno, en el caso del béisbol, los demás no los conozco. Pero yo te puedo hablar desde ahora, desde aficionado. Creo que lo que está pasando es eso.

Por ejemplo, el contratar mucho México americano está quitándole nivel a los jugadores mexicanos. ¿Estás trayendo México americano? ¿Subió tu nivel? No, no subió.

Yo lo veo igual. De hecho, aquí hay algún chavito que esté tirando muy bien. Se lo llevan a Estados Unidos. A lo mejor... Fuga de talentos.

Entonces, aquí llegan México americanos y todo bueno. Yo creo que las directivas deberían contratar pitchers. Lo demás creo que no lo hacen diferente. El picheo toda la vida.

En un roster de un equipo profesional, debe de haber 15 o 20 pitchers y el resto de jugadores de cuadro, catchers.

Entonces, pues traer picheo de allá sí es. Pero pues el que traiga un shortstop, un catcher, un esto no es bueno. Yo creo que se baja el nivel aquí. El nivel lo hay. El capital humano lo hay. Yo no entiendo por qué las directivas se empeñan en traer México americanos.

O sea, estamos en México. Y definitivamente... A ver, de Estados Unidos no nos mandan lo mejor porque lo mejor lo tienen en grandes ligas. Lo mejor lo tienen en sucursales.

En doble A, triple A, grandes ligas. Nos están mandando gente como somos nosotros. Y que te cobran en dólares. Entonces, yo no entiendo esa necesidad de traer peloteros México americanos a México. ¿Por qué dejar sin trabajo a gente que está a la par con un México americano? Quizás se oiga mal. No nos están mandando soluciones. Nos están mandando más gente. Gente que está buscando trabajo. Yo no entiendo por qué la tercadad de dejar sin trabajo a los mexicanos. No son de ninguna manera diferentes. Son muy parecidos. Yo creo que sería cambiar a las directivas.

**Alejandra: La parte política y que incluso a veces solo buscan la parte financiera sin ponerse a pensar en el impacto que tiene. Porque a lo mejor pudiésemos bajar entrecomillado un poco el nivel ahorita. Pero sabemos que entre cinco años con práctica y con todo este sentido de impulso y apoyo, pues creas un mejor nivel como decía usted.**

**Leonardo:** Si empiezas a mejorar, los demás empiezan a mejorar e incrementas la competencia y eso hace que suba. Pero hay que estar dispuesto a tener la visión de apoyo a la misma gente. Yo insisto en que un México americano no hace la diferencia. No traes un Superman y aquí tienes algo que no es. Sí, hay muchas pelotas. Desgraciadamente también empieza a despuntar a un mexicano y se lo lleva a Estados Unidos. Es un nivel estandarizado. Yo no veo que suba. Hicieron un ajuste de cambiar la pelota para que no hubiera tantos honrones. Ya se ven juegos un poco más decentes. Pero tienen que ver esas cosas. Porque si el capital humano sale algo bueno de aquí se lo lleva. Y muchas veces a mitad de temporada se van. Ya los venden y vámonos. Es dinero para un club. Se encargó de firmarlo y bueno, a mí me interesa. Y bueno, te doy dos millones. Adelante, dámelos y venden. Hay fuga de talentos.

**Alejandra: Y sobre todo esa parte de la venta y representación también se me hace compleja.**

**Leonardo:** Así es, pero eso ha sido toda la

vida. Eso ha sido desde hace mucho tiempo. Yo creo que el nivel de las ligas de México está estandarizado.

La liga de la costa es otro boleto. Bajan prospectos. Pues baja gente que está o mexicanos que están en Estados Unidos o todo el nivel de la costa es muy diferente.

Te hablo de la mexicana del pacífico. Aquí en Liga Mexicana yo creo que no se ven juegos tan de buena calidad desde mi punto de vista. Me he encontrado compañeros en el estadio y decimos es que no. pero bueno, afortunadamente ya ha crecido la afición y no exigen como tal una calidad en el béisbol. Pues ya la gente se mete a los estadios a convivir a oír música, tomar X. La verdad el nivel lo han dejado a segundo término.

Y tristemente así es. Lo dejan en como el la calidad del beisbol en segundo término. Ya les interesa más vender, poner música, que la gente baile, que la gente se la pase bien. Antiguamente pues no había música y la gente estaba clavada viendo el beis y había un beisbol de calidad. Eso creo yo. Yo creo que coincido con mucha gente que más o menos tiene mi edad. Que el béisbol ahorita la calidad ya no es tan buena como era antes. Eso creo yo.

**Alejandra: Esperemos en algún momento recuperarlo.**

**Leonardo:** Ojalá, ojalá ver juegos de calidad.

**Alejandra: Muchísimas gracias por su tiempo y por estar conmigo el de hoy. Sobre todo por la franqueza con la que compartió todo esto conmigo. Creo que es gran conocimiento y experiencia. Hay algo más que se queda en el tintero que quiera compartir con nosotros que usted considera que es importante que se sepa.**

**Leonardo:** Híjole, pues no, realmente no. Me das la oportunidad de recordar muchas cosas. Me das la oportunidad de echarme un brinco a cuando eres joven, a cuando estabas peleando por un lugar, a cuando tomas la decisión de



salirte de tu casa y emprender un vuelo que no sabes cómo vas a volver o cómo vas a regresar. Es padre, es padre recordar todas esas vivencias. A veces te encuentras a un amigo y empiezas a recordar un montón de cosas y es muy grato recordar todas esas cosas. Ahora ya las ves como un recuerdo, como una experiencia muy padre, pero en su momento pues estabas decidiendo tu vida. Estabas viendo qué ibas a hacer por tu vida y cualquier decisión que tomaras pues era fundamental. Por fortuna creo yo que tomé una buena decisión y pues aquí estamos. Gracias a ti porque me haces recordar me haces vivir un montón de cosas y pues reafirmo platicando, reafirmo que no fue tan, bueno más bien no decidí

bastante bien cómo terminar mis días, cómo pues cómo salirme de algo, cómo salirme de un sueño porque a fin de cuentas para mí fue un sueño.

**Alejandra: Pero que siguió muchos años, entonces la pregunta sería ¿vale la pena seguir los sueños?**

**Leonardo:** Sí, ahorita sí.

Quizá por la decisión que tomé después de salirme sí valió la pena porque te puedo platicar esto y ahora pues afortunadamente no tengo problema alguno, afortunadamente creo que decidí a tiempo, creo que decidí por muy buen tiempo y bueno Dios me puso en un camino que



fue bastante favorable para mí, entonces desde mi punto de vista yo te puedo decir, sí valió la pena todo lo que hice aparte que me forjó a muchas otras cosas.

El béisbol yo lo asimilo mucho con la vida y yo sigo practicando béisbol ahorita en cuestión de ideas, en cuestión de muchas cosas el béisbol me dio muchas muchos modos de pensar muchas.

**Alejandra: ¿Cómo cuál?**

**Leonardo:** Hay días que te va mal y en el béisbol decíamos mañana es otro día y en efecto así es. Al día siguiente amanece con una llamada que te solucionó algo con algo, entonces te das cuenta que hoy pierdes pero mañana es otro día. ¿Qué pasa cuando pierdes? Llegas, te quitas el uniforme, lo dejas ahí para que lo laven y te sales a cenar a pensar en qué hiciste mal y al día siguiente llegas al parque y empiezas a trabajar en ese error que tuviste y entonces pues días adelante ya perfeccionaste esa parte en donde fallaste y va siendo mejor cada día. De eso se trata creo que la vida misma en que falle hoy, mañana trabajo en ello y bueno la intención siempre es perfeccionar todo y yo creo que si hay esa parte o si hay esa conciencia bueno pues la mayor parte del tiempo no vas a tener tantos problemas. Yo creo que te forja una filosofía de vida entonces, pues para mí el béisbol es parte de y siempre pienso como si estuviera jugando béisbol entonces me ha ayudado mucho en mi trabajo, en mi vida personal en todo me ha ayudado muchísimo.

**Alejandra: Me encanta, así fue su tipo su estilo de vida, su filosofía.**

**Leonardo:** Sí, yo creo que si lo sabes asemejar dicen ahora, si sabes sacar raja de las cosas, pues sí, así es y todo, yo creo que es el único deporte sin temor de equivocarme que es muy similar a la vida. Hay un cuadrito ahí que me encanta no lo tengo a la mano, te lo compartiré en un momento que dice, bueno, pues pasa como la similitud del béisbol con la vida y al último del cuadrito dice, bueno, pues ahora toma tu AT y sale a golpear la bola entonces dices, bueno, pues es vivir es golpear la vida, es salir adelante en todo entonces pues así, así fue, así fue mi vida

**Alejandra: Maravilloso muchísimas gracias por su tiempo y por el espacio gracias a ti, fue un placer**

**Leonardo:** un placer, gracias a ti. muchas gracias









Descubriendo al

# TIBURÓN MARTILLO

Elegante Depredador de los Océanos



Por: **Grecia Ginnete**

@grecitoginn

Fotografías: [www.ngenespanol.com](http://www.ngenespanol.com)

**S**umergiéndonos en las profundidades del océano, nos encontramos con una de las criaturas más impresionantes y emblemáticas: el tiburón martillo. Con su distintiva cabeza en forma de martillo y su elegante nado, este depredador marino ha fascinado a científicos y amantes del océano por igual. En este artículo, exploraremos las características, hábitos y importancia del tiburón martillo en los ecosistemas marinos.

### Características Físicas

Lo que más llama la atención del tiburón martillo es su cabeza única, que se asemeja a un martillo. Esta estructura, conocida como "cefalópodo", es en realidad una adaptación evolutiva que le otorga ventajas en la caza. Los ojos en los extremos de su cabeza le brindan un campo de visión panorámico, lo que le permite detectar presas y depredadores con facilidad.

El cuerpo del tiburón martillo es aerodinámico y musculoso, con una coloración gris azulada en la parte superior y blanca en la parte inferior, lo que le proporciona camuflaje tanto desde arriba como desde abajo. Su piel áspera, cubierta de dentículos dérmicos, le ayuda a reducir la resistencia al agua y a moverse con eficiencia a través de las corrientes oceánicas.

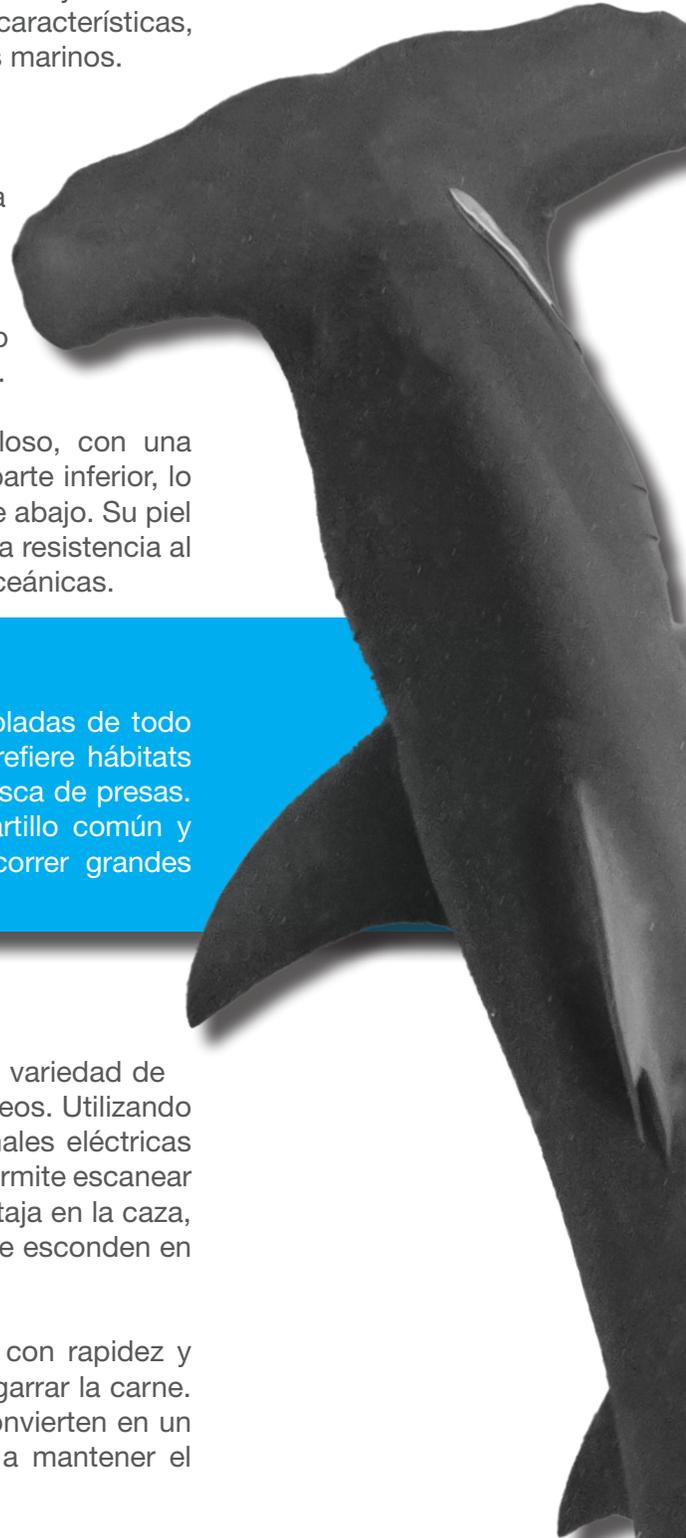
### Hábitat y Distribución

El tiburón martillo se encuentra en aguas tropicales y templadas de todo el mundo, desde las costas hasta las aguas profundas. Prefiere hábitats costeros, pero también puede adentrarse en alta mar en busca de presas. Algunas especies de tiburón martillo, como el tiburón martillo común y el tiburón martillo gigante, son migratorias y pueden recorrer grandes distancias a lo largo de su vida.

### Alimentación y Caza

Como carnívoro tope, el tiburón martillo se alimenta de una variedad de presas, incluyendo peces óseos, rayas, calamares y crustáceos. Utilizando su sentido del olfato y la electrorecepción, detecta las señales eléctricas emitidas por sus presas. Su cabeza en forma de martillo le permite escanear grandes áreas en busca de presas y le proporciona una ventaja en la caza, especialmente cuando se trata de presas escurridizas que se esconden en el fondo marino.

Una vez que localiza a su presa, el tiburón martillo ataca con rapidez y precisión, utilizando sus afilados dientes para agarrar y desgarrar la carne. Su dieta variada y su posición como depredador tope lo convierten en un componente vital de los ecosistemas marinos, ayudando a mantener el equilibrio de las poblaciones de peces y otras especies.





## Reproducción y Amenazas

La reproducción del tiburón martillo es un proceso fascinante y poco común. Las hembras dan a luz a crías vivas, pero en algunas especies, como el tiburón martillo gigante, se ha observado que las crías se alimentan de los huevos no fertilizados dentro del útero, un fenómeno conocido como "oofagia intrauterina".

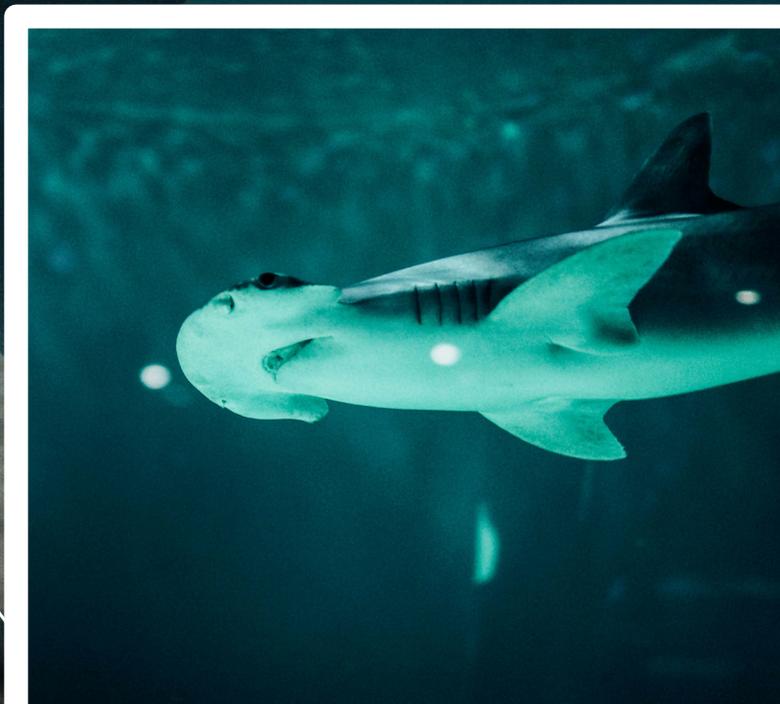
A pesar de su posición como depredador tope, el tiburón martillo enfrenta numerosas amenazas en la actualidad. La pesca excesiva y la caza por sus aletas y carne han reducido drásticamente las poblaciones en algunas regiones. Además, la contaminación y la degradación del hábitat también representan peligros para estos magníficos animales.



### Conservación y Importancia

Dada su importancia en los ecosistemas marinos, la conservación del tiburón martillo es crucial. Numerosas organizaciones y programas se dedican a proteger a estas criaturas, promoviendo la pesca sostenible y la creación de áreas marinas protegidas. La educación pública sobre la importancia de los tiburones en los océanos también desempeña un papel vital en su conservación.

El tiburón martillo es un ejemplo impresionante de la diversidad y la belleza de la vida marina. Su distintiva cabeza en forma de martillo, su papel como depredador tope y su importancia en los ecosistemas marinos lo convierten en una criatura verdaderamente fascinante. A medida que continuamos explorando y aprendiendo sobre los océanos, es crucial que trabajemos juntos para proteger y preservar a estas magníficas criaturas para las generaciones futuras.









# TIEMPO DE ENVEJECER

Por: Susana de Hoyos  
Imágenes: Freepik

**U**na de las expresiones que siempre escuchamos de manera recurrente es "que en nuestros tiempos las cosas eran diferentes" y si, creo que es un poco natural comenzar a decirlo una vez que el tiempo comienza a avanzar y estamos mas cerca de ver la vida desde otra perspectiva a como lo hacen la gente mas joven, incluso creo que esto no esta del todo mal, los jovenes traen ideas frescas y disruptivas y quizá los mas grandes tenemos la función de brindarles perspectiva y estabilidad al sistema, claro esta que las tradiciones son buenas, pero no olvidemos que también criticar por criticar a aquellos disfrutan su época de juventud tampoco es una gran idea, pero ese, ese es otro tema.

Hoy mas bien quiero que reflexionemos sobre la parte de que en toda nuestra historia como humanidad hoy en día es el momento en el cual nuestra esperanza de vida es mas larga, un ejemplo de esto es una noticia que publicaron por ahí en redes sociales en donde hablaban de un accidente en tren que ocurrió en 1920 en Europa, en donde de manera desafortunada falleció un anciano de 40 años, uff cuando lo leí no pude mas que reírme, porque yo, al estar a tres años de cumplir 40, no pude mas que imaginarme y verme en ese contexto y aunque se que ya estoy grande y que obvio ya no espero juntarme con la "chaviza" tampoco me siento literal como un "anciano" en sus características clásicas que identificamos en ellos, considero que esto es una prueba irrefutable de que cada ocasión envejecemos mas lento y lo hacemos de mejor manera, si alguien tiene duda puede ver a hombres veteranos del cine como Brad Pitt que podrá ser tú tipo o no, pero no hay duda alguna de lo bien y lo guapo que se ve.

Ahora es un hecho irrefutable que la esperanza de vida cada vez se extiende mas por los avances tecnológicos y científicos, pero la pregunta aquí sería como podemos llegar en mejores condiciones y disfrutar de una vejez mas lucida y llevadera, porque algo si me queda claro, vivimos mas, entonces la gran ocupación debe ser llegar con la mayor calidad posible, incluso todos los científicos están de manera constante estudiando a aquellos que logran vivir mas de 100 años, un claro ejemplo de ello es la psicóloga y académica de la Universidad Complutense de Madrid, María Dolores Merino, que tiene un estudio de varios años, y como resultado de uno de sus estudios mas recientes ha correlacionado que las personas que viven mas de 100 años tienen ciertos rasgos psicológicos en común:

- Vitalidad: deseo de sentirse vivo;
- Deseo de interactuar con otra gente;
- Compromiso con algo;
- Resiliencia;
- Control sobre sus vidas;
- Motivación intelectual, ser curiosos;
- Ser positivo;
- Inteligencia.

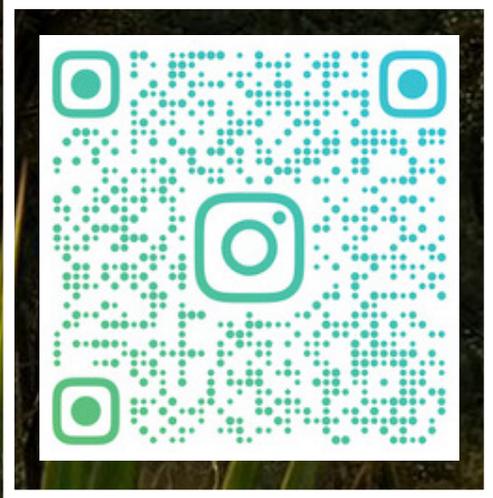
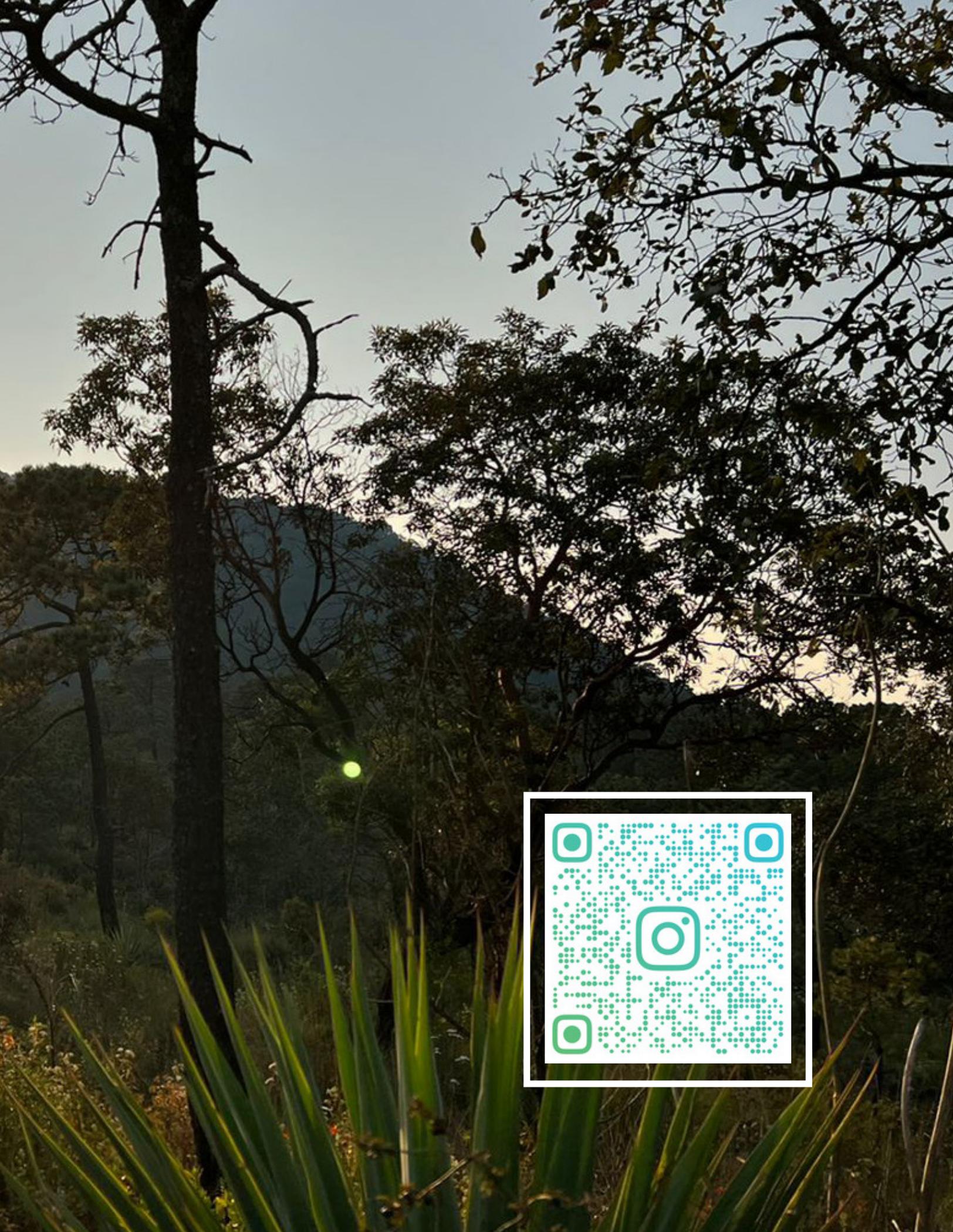
Como podrán ver esta lista de 8 rasgos son cosas que pueden irse desarrollando poco a poco y que con paciencia y buenos hábitos puedes implementarlos de manera constante en tu vida, son gratuitos y aunque esta psicóloga descubrió que son características que poseen las personas longevas, sin duda alguna si los cultivas hoy durante tu juventud o adultez, terminarán beneficiando los resultados que obtienes hoy en día en tu vida, porque muchos de ellos impactan de manera directa en la vitalidad con la que vivimos los seres humanos y la percepción que tenemos de la vida misma, así que, no esperes para implementarlos hasta que llegues a la vejez, mientras mas pronto mejor, porque así garantizamos envejecer con mayor calidad.

No se si algún día a futuro los mismos humanos descubran una forma de retrasar la vejez aún mas, o que incluso podamos aspirar a la inmortalidad, incluso no sé si esto sea una idea tan grandiosa, parte de lo que mantiene el equilibrio de la vida es ese balance entre creación y muerte, nos permite reciclarnos a nosotros mismos y dar espacio a una nueva generación de juventud, salud e ideas que nos guste o no, termina siendo necesaria, pero en lo que es nuestro momento de recicle, practicar estos 8 rasgos suena como una gran forma de disfrutar de la vida que aún podemos vivir, porque además, llevamos años estudiando las fuentes de la juventud nada nos garantiza que podremos disfrutar de ellas en este momento que nosotros estamos aún con vida, y quizá del todo tampoco esperaría poder ser inmortal, o quizá si pudiésemos encontrarnos con Dracula para que nos de vida eterna a través de mordernos, quizá también es parte de las vicisitudes que esta clase de temas ponen sobre la mesa ¿Te gustaría ser inmortal, aunque eso significará no volver a ver la luz del sol? Creo que yo no lo haría, ¿y tu? Pero bueno, esa, es otra historia.











# PARQUE ECOLÓGICO

# *Huayamilpas*



**Texto y Fotografías: J. Rogelio Sandoval**

 roysan60

 José Rogelio Sandoval





**P**or lo regular en nuestra infancia en el entorno en el que vivimos hubo algún lugar característico, algo que hizo que ese sitio fuera especial e inolvidable, pudo haber sido un río, algún bosque, una presa, etc. En mi caso fue un enorme espacio pedregoso de 20 hectáreas al sur de la Ciudad, situado en la zona de los pedregales y hoy se le conoce como Parque Ecológico Huayamilpas, “las guayas”, como le decíamos, sin querer fue como un regalo natural que daba ese toque de aventura, complicidad y diversión sin límite a nuestra niñez.

El ir a las guayas era escaparse a la brava, era arriesgarse a una chanclica o recibir un castigo ejemplar, castigo que valía la pena por las horas de diversión que disfrutábamos.

Atreverse a ir a Huayamilpas se traducía en interminables horas de esparcimiento, de juegos y risas entre cuevas, barrancos, y diversas formas caprichosas formadas al azar por la lava derramada por el volcán Xitle que cubrió de magma el sur de la capital, hecho que dio lugar a los Pedregales.

El sitio se prestaba para infinidad de actividades, se podía jugar escondidas, guerritas, y sin saberlo desde entonces practicábamos el senderismo. Una de los juegos preferidos era montar un columpio en algún árbol a la orilla de un barranco, situación que daban ese toque de emoción y adrenalina al juego, pero la reina de las actividades llegaba en verano en tiempo de lluvias, ya que se formaban diferentes pozas de agua que nos brindaban la oportunidad de darnos una buena zambullida en aquellas frías aguas, llenas de diversión y peligro.

Por esas fechas las recomendaciones y advertencias de no ir se tornaban más severas, pero no impedían que los sábados nos escapáramos y así, sin toalla ni traje de baño nos aventurábamos a echarnos una andadita, al llegar nos desnudábamos y encuerados, sin el mínimo pudor nos metíamos al agua. Los sábados era más concurrido, se podía ver una veintena de niños sin ropa en el agua, otros cual paradisíaca playa tirados tomando el sol con todo al aire, así como Dios los trajo al mundo, eso sí, que yo recuerde nunca hubo la presencia de alguna niña.

En aquel entonces la flora y fauna se conformaba de pirules, tepozanes, eucaliptos nopales, magueyes, lirio acuático y matorrales, en cuanto a la fauna, esta se conformaba de zopilotes, tlacuaches, ratas, tarántulas, arañas, víboras, aunque nunca vimos una. En verano predominaban las ranas y ajolotes, recuerdo que siempre había una poza en la que abundaba más de lirio acuático, era ahí en donde se concentraban la mayor cantidad de ranas, eran cientos de ranas y sapos que por las noches alteraban el silencio con su croac, croac, sonido que se escuchaba más o menos a un kilómetro de distancia, yo vivía a 6 calles de distancia y se podían escuchar.

Las lagartijas se encontraban también entre la fauna de Huayamilpas, les llamábamos lagartijos, ya que eran mucho más grandes que una lagartija común caracterizadas también por la peculiaridad de que al pegarles el sol brillaban en diferentes tonalidades parecidas al arco iris, recuerdo que preparábamos nuestras resorteras para ir a matar

lagartijos, si, suena cruel, pero siendo niño no mides sentimientos. Con ligas, la lengua de un zapato viejo, y una horqueta la que cortábamos de un árbol confeccionábamos nuestra resortera, una vez lista, nos dirigíamos a cazar lagartijos. La primera vez que mate uno fue el día que la estrene, recuerdo que me encontraba solo, mis amigos se habían adelantado, cuando vi a mi presa adherida a aquella barda rocosa exhibiendo aquel brillo tornasol que lo delato, prepare una piedra, la coloque en mi arma y dispare, le di a la primera, ¿saben algo?, no fue nada agradable, creo que ni le quería dar, al acercarme pude ver a mi víctima, a mis diez años pensé, ahora ¿qué?, ¿Que gane?, ¿Me lo llevo?, se quedó ahí tirado, no sentí satisfacción alguna, en verdad no me sentí nada bien, me sentí mal y empecé a sentir una gran lastima por aquel animalito que no había hecho nada, no había hecho más que salir a asolearse como cualquier ser que necesita del sol para poder vivir. Ese día fue mi debut y despedida, no volví a utilizar la reportera en contra de ser vivo, ese sentimiento me dejo marcado. Años más tarde acompañaba a mi cuñado a pescar no tanto por la pesca sino por estar en contacto con la naturaleza y conocer lugares, muchas veces sin que se diera cuenta arrojaba el anzuelo sin carnada, y cuando se descuidaba liberaba los peces que ya tenía cautivos en una cadena, nunca acepte acompañarlo de cacería.

Se cuenta que en los años 70 Huayamilpas era un gran basurero de barrio, y si lo fue, pero no en las dimensiones que se menciona, a lo que recuerdo el basurero abarcaba cuando mucho unos 40 metros cuadrados comparados con las 20 hectáreas de su exención no era nada.

En el año de 1985 a consecuencias del terremoto los vecinos pensaron que perderían este pequeño oasis arbolado del sur de la Ciudad, ante la urgencia de los acontecimientos Huayamilpas comenzó a recibir los escombros de los edificios caídos.

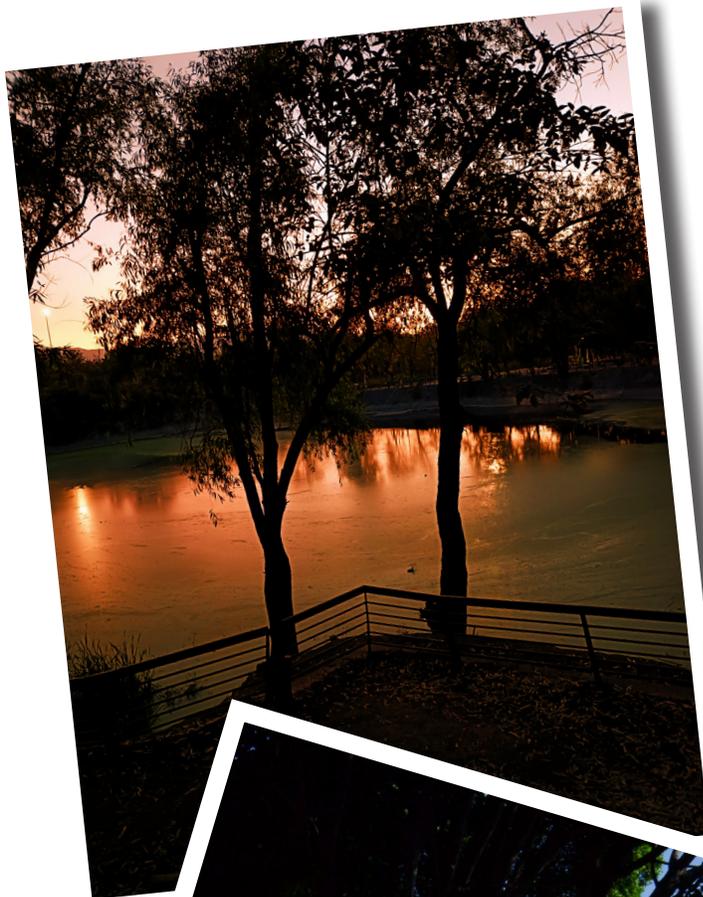
Fue triste ver el parque como un cementerio de escombros, así que los vecinos se organizaron para hacer faenas y rehabilitar las áreas



verdes constituyéndose como organización no gubernamental y fue así como se pudo mantener el lugar como parque.

La Comisión Nacional Forestal rescató y rehabilitó el lago que es un cuerpo de agua natural, dio forma a un jardín botánico que alberga gran variedad de matorrales, helechos, cactus, cactáceas, pinos entre otros, también se construyó un sendero didáctico, se mejoró el cercado perimetral, así como las canchas deportivas y juegos infantiles, se saneo el arbolado actual y se construyó un circuito al rededor del parque el cual sirve para correr, caminar y andar en bici, que lo disfrutaron las personas de las colonias aledañas. A partir de su remodelación, el parque Ecológico Huayamilpas fue reconocido como un pequeño pulmón del sur de la Ciudad, también por sus diversas bondades culturales que vinieron amalgamadas con la remodelación, se construyó un foro cultural, una biblioteca, una casa del adulto mayor.

A través de los años este lugar ha sufrido cambios significativos para bien de la ciudadanía, cumpliendo con el objetivo de ser un espacio cultural y de recreación para los moradores del sur de la Ciudad.





# ¿Qué leer?



Por: **Grecia Ginnete**

© grecitoginn

Fotografías: **Cortesía**



# EXPLORANDO LOS VÍNCULOS MATERNOS EN "EL NUDO MATERNO" DE JANE LAZARRE

**E**n su obra "El nudo materno", Jane Lazarre nos invita a un viaje íntimo y revelador a través de las complejidades de la maternidad. Esta obra es un testimonio conmovedor que trasciende las simples descripciones de la experiencia materna, adentrándose en los profundos lazos emocionales que unen a una madre con sus hijos.

Desde el inicio, Lazarre nos sumerge en un relato personal y reflexivo, compartiendo sus propias vivencias como madre. A través de sus palabras, exploramos las alegrías y los desafíos de criar a un hijo, las dudas y las certezas que acompañan a este rol tan vital.

Uno de los aspectos más impactantes de "El nudo materno" es la forma en que Lazarre examina el concepto de identidad materna. Nos muestra cómo la maternidad no solo se trata de cuidar y nutrir a un niño, sino también de encontrar y mantener una conexión profunda con uno mismo. A través de sus reflexiones, la autora nos recuerda que ser madre es también un proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal.

La prosa de Lazarre es poética y evocadora, capturando los momentos de ternura y las luchas internas con una sensibilidad excepcional. Sus palabras nos llevan a través de las diversas

etapas de la maternidad: desde la emocionante anticipación del embarazo hasta las complejas emociones de la crianza y el dejar ir a medida que los hijos crecen.

En un mundo donde la maternidad a menudo se idealiza o se reduce a estereotipos, "El nudo materno" ofrece un retrato auténtico y honesto. Lazarre desafía las expectativas convencionales y nos invita a contemplar la maternidad en toda su complejidad, con sus alegrías, sus tristezas, sus miedos y sus momentos de asombro.

Al leer este libro, nos sumergimos en un relato íntimo y poderoso que nos hace reflexionar sobre nuestros propios lazos familiares y las fuerzas que moldean nuestras relaciones. Es una obra que resuena con cualquier persona que haya experimentado el milagro y el desafío de ser madre, o aquellos que buscan comprender mejor el vínculo único entre madre e hijo.

Este es un recordatorio de la belleza y la complejidad de la maternidad, y de cómo este vínculo fundamental puede ser una fuente de amor, fuerza y crecimiento tanto para la madre como para el hijo. Es un libro que deja una marca duradera en el corazón del lector, recordándonos la importancia y el poder de los lazos familiares.



# *¿Qué ver?*



Por: Ale  
Fotografías: Cortesía



# CASABLANCA

**U**no de los clásicos del cine sin lugar a dudas es Casablanca, esta película estrenada en 1942, expone una historia de amor desgarradora, sí desgarradora, de esas historias en que no sabes quien es el héroe amoroso, en donde defiendes la causa de los enamorados, pero que al final ya no entiendes cual era la rama de la historia que valía la pena defender, o quizá incluso rompe con la perspectiva de esta idea de amor romántico que todo lo puede, porque vemos en su final la ruptura del amor, pero, Rick el protagonista deberá decidir entre seguir su corazón o terminar haciendo lo correcto, que podríamos considerar como una de las preguntas ideológicas mas complejas creo yo, porque pensamos que el amor lo justifica todo, pero en esta clase de bifurcaciones quizá como bien lo explica Rick casi al final de la película no hay forma de que uno salga ileso en esta clase de preguntas y cuestionamientos. Además del contexto y de estos amores furtivos que nacieron sin intención de nacer, toda la historia se desarrolla en medio de la Segunda Guerra Mundial, lo que rodea a esta historia dramática de amor de un contexto fuerte, porque cuando estamos en momentos de guerra y cuando nuestra vida se encuentra en peligro, entonces, nuestra lógica de lo que es realmente importante y porque vale la pena vivir e incluso que tanto vale la pena luchar, cambia y se encuentra en otra perspectiva, afortunadamente debo decir

que Rick es leal a su honor y a su perspectiva de lo que es correcto, tanto que le pide a su amada que confíe en él para resolver el conflicto, con la idea no de fugarse con ella, si no de hacer lo correcto y entregarla en los brazos de su legitimo esposo, esposo que por cierto, era un estandarte de la lucha contra los Nazis.

Una historia espectacular que empieza a envolverte poco a poco y que te dejará con el corazón al pendiente de un final dramático, triste y conmovedor, quizá el amor deba perecer algunas ocasiones, pero, la lealtad y honor deben continuar intactos. ¿O ustedes que hubiesen hecho? Vean la película que aparte disfrutarán de gran musica, como es la canción que Sam canta "As time goes by" que es sin duda espectacular y después de que la vean podemos platicar de lo que pudimos haber hecho diferente.



**MAYO**  
**2024**



Por: **Grecia Ginnete**

 grecitoginn

Fotografías: **Cortesía**

**QUÉ HACER**



**01**

## La despedida

Laguna  
Gratis

Laguna presenta la primera exposición individual de la artista Louise Rouzaud, con la curaduría de Joséphine Dorr. En "La despedida", Rouzaud explora el duelo y la separación a lo largo del tiempo. La exposición refleja un proceso de transformación en respuesta a la ausencia de una figura íntima, utilizando la cerámica, símbolos y líneas para conectar el presente con el espectro de la memoria. Louise Rouzaud, artista y arquitecta independiente, enfoca su práctica en las cualidades intangibles.



**Del 03 al 08**

## Apapacho a Mamá

Museo Nacional de Culturas Populares  
Gratis

La Asociación de Amigos del Museo Nacional de Culturas Populares tiene el placer de invitar a todos a la Segunda Feria "Apapacho a Mamá", un evento dedicado a encontrar el regalo perfecto para el Día de las Madres. En esta feria, participarán alrededor de 20 talentosos artesanos que ofrecerán una amplia variedad de artesanías, desde textiles hasta joyería. Es una oportunidad perfecta para encontrar el obsequio ideal que demuestre todo el amor y aprecio hacia nuestras queridas madres.



**07**

## Proyección de cine: El Pequeño Tate

Centro Cultural José Martí  
\$21

La película "El Pequeño Tate", que narra la historia de Fred Tate, el niño prodigio, se presentará en el Centro Cultural José Martí. A los siete años, Fred es un talentoso pianista, genio de las matemáticas y artista. Sin embargo, a pesar de sus habilidades excepcionales, se siente desdichado y solo. Aburrido de las clases y sin amigos, Fred anhela un entorno que lo comprenda. Su madre soltera, Desde, accede a internarlo en una escuela para niños superdotados para maximizar su potencial, pero al entrar, Desde se da cuenta de que su hijo está más solo que nunca.



# 09

## Ofrenda

Daniela Elbahara (Huichapan 1, Hipódromo Condesa, CDMX)  
Gratis

Kora Moya Rojo presenta su primer solo show en la galería Daniela Elbahara de la Ciudad de México, donde explora la flora endémica de México y la simbología religiosa en su obra. La exhibición se compone de 7 pinturas y una serie de 6 cuadros de pequeño formato. Las pinturas muestran flores y frutas en formas híbridas, creando un jardín onírico que invita a la calma y el alivio. La paleta cromática y las formas ovaladas evocan la simbología de las ofrendas cristianas, mientras que los cuadros pequeños funcionan como altares íntimos.



# 11

## 'AMOR' en CDMX: La Exposición de David LaChapelle

Palacio de Minería  
\$255

David LaChapelle regresa a CDMX con la exposición 'AMOR', presentando 89 obras, 82 inéditas en la capital y 73 por primera vez en México. Sus obras, llenas de simbolismo, exploran temas como cultura popular, fama y religión. Destacan 'Vía Crucis' (2023) y 'En Spree' (2019-2020), inspirada en la Expedición Transantártica de Shackleton.



# Hasta el 11

## Espectro Entrecruzado

Lateral (Bucareli 108, interior 107. Col. Centro. CDMX)  
Gratis

Espectro Entrecruzado es una exposición poética de Jorge Rosano Gamboa, que surgió cuando encontró una fotografía vintage hace 20 años en La Lagunilla. La imagen, con una "x" junto a las figuras, desencadenó su interés en el gesto de marcar y su poder emotivo. A lo largo de los años, coleccionó más fotos con "x" y ahora presenta una serie de obras que exploran este símbolo. La exposición muestra fotografías, una instalación de lentes y proyecciones de diapositivas, sumergiendo al espectador en una reflexión sobre el tiempo, la memoria y la emotividad detrás de un simple gesto.



# Del 15 al 24

## The Wayne Foundation Gala

Casino Español  
Acceso general \$2,650

Bruce Wayne llegará a su penthouse en CDMX. La gala incluye una experiencia gastronómica de cuatro tiempos homenajeando a personajes de Gotham City, mixología de autor, un espectáculo multisensorial único.



# Hasta el 19

## Taller de grabado del escarabajo

Colegio de San Ildefonso  
\$30

El escarabajo Don Durito llega para conmemorar los 30 años del levantamiento Zapatista. Se ofrece un taller de grabado donde los participantes aprenderán la técnica con placas de linóleo y tórculo como máquina de impresión. No se requiere experiencia previa, solo ganas de aprender y usar la imaginación.



# Hasta el 19

## Fantasmas

Museo Anahuacalli  
Gratis

La exposición juega con opuestos complementarios, sugiriendo profundidad en lo plano y dinamismo en lo estático. Kahn se inspira en la formación de rocas y la pátina del tiempo, irradiando energía en los espacios vacíos y entre elementos.



# Hasta el 31

## Casa Ideal

Proyectos Multipropósito (Sevilla 10 Piso 2, Juárez, CDMX)  
Gratis (Previa Cita: 55 28 58 44 10)

Una exposición con más de 70 artistas que exploran diversos conceptos de vivienda y arquitectura. La muestra refleja la búsqueda de nuevos lenguajes espaciales y visiones políticas sobre la vivienda. Las obras incluyen maquetas, dibujos, pinturas y fotografías, ofreciendo una visión creativa de la idea de "Casa ideal".



# TORTITAS DE QUESO PANELA EN SALSA



Por: Zaci  
Fotografía: Cortesía





Vamos a preparar unas deliciosas y fáciles tortitas de queso.

### Necesitamos:

- ½ queso panela
- 1 huevo
- ¼ taza de pan molido
- 1 cda de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite suficiente para freír
- ½ Cebolla en cuadros
- 1 diente de ajo
- Tomates
- Chiles habaneros
- ½ taza de cilantro
- 1 cda de comino
- 3 pimientas gordas
- ½ taza de caldo de pollo
- Aguacate
- Cebolla morada
- Queso panela

### A preparar:

Primero necesitamos desmoronar el queso y agregar el huevo, el pan molido, el orégano y es momento de sazonar con la sal y la pimienta.

Aparte ponemos un sartén a calentar con aceite. Ahora ponemos a freír las tortitas, una vez que tengan un color cafecito de ambos lados, retiramos y las colocamos sobre papel absorbente. Para hacer la salsa, freímos los tomates, los habaneros, el ajo, la cebolla y los cominos, una vez que estén suavitos los tomates, agregar el cilantro, y el caldo de pollo. Dejamos que reduzca un poco el caldo y después licuamos, rectificamos la sazón y reservamos.

Para servir, colocamos un poco de la salsa en un plato y encima las tortitas, decoramos con aguacate, cebolla morada y un poco de queso panela.



## Zacitips

- Para desmoronar el queso podemos ocupar nuestras manos y veras que será muy práctico. En caso de que ese método no te agrade, usa un tenedor.
- No dejes que los ingredientes que pongas a freír se quemen, ya que esto puede dar un sabor amargo.
- La cantidad de tomates a usar va a depender del tamaño de los mismos, así que, en un tamaño de 3 cm de diámetro, serían unos 10 tomates.
- Si no te gusta mucho el picante, usa solo un chile ya que los habaneros a veces están muy picantes.



# Calendario astronómico



Por: Ale  
Fotografías: Unsplash



- Luna nueva

**8 de mayo**



- Luna llena

**23 de mayo**

# Sopa de letras



Por: Grecia Ginnete

© grectoginn

Fotografías: Unsplash

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

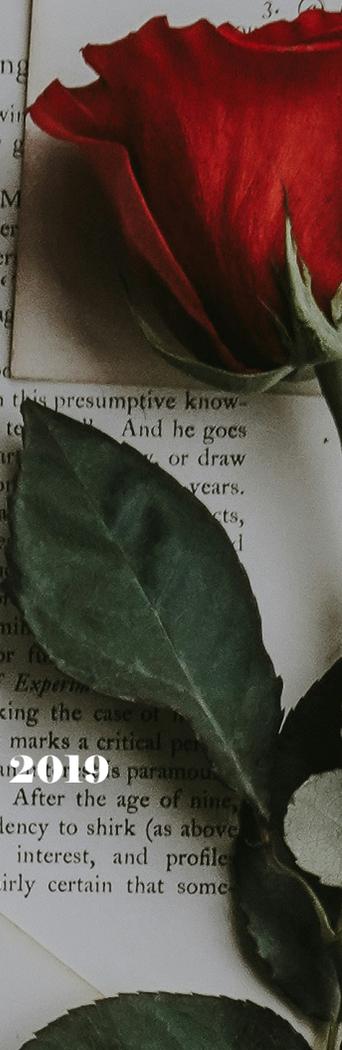
- MAMÁ,
- FUERZA
- REGALOS
- AMOR
- INCONDICIONAL
- MUJER
- VITALIDAD
- TERNURA





# 411. POESÍA MEXICANA

**Adán Brand, Poeta mexicano nacido en 1984  
Maestro en Lingüística Aplicada por la UNAM  
Recibió el Premio Nacional de Poesía Joaquín Xirau Icaza en 2019  
y la Medalla Alfonso Caso al Mérito Académico en 2013.**





I  
Tal vez exageramos:  
le damos tintes de fatalidad a nuestros días  
en aras de ocultar su contingencia.

¿Qué será una vida de café por las mañanas  
y de este rutinario trabajo semanal  
entre más de siete mil millones  
de autómatas iguales a nosotros?

¿Cuánta diferencia puede hacer este alfiler  
—el cansancio prematuro de mi cuerpo—  
aplastado en el silo de las eras?

Y sin embargo

—me dirás—

y sin embargo,

hay perros que se dejan morir de inanición  
sobre la tumba de sus amos.

II

Y es posible también que me respondas  
en tu inútil y precioso empeño  
de faro en una ruta abandonada,  
hablándome de los escarabajos  
que buscan la luz de las estrellas  
para hacer el trazo de su rumbo;  
vidas minúsculas que se han perdido  
en este mar de plásticos y hollín,  
ahora que la luz incandescente  
confunde sus sextantes.

Siguiendo a falsos dioses,  
a paupérrimas estrellas sedentarias,  
se han condenado a no llegar,  
a andar hasta extenuarse en círculos:

habrán de morir desorientados,  
sintiendo que avanzaban.

¿No te parece una tragedia?

III

Un perro que muere de tristeza.  
Enjambres de coleópteros engeguécidos.  
Un faro cuya voz no llega a nadie  
(agregaré en silencio).

Podría continuar este recuento  
de vidas con destinos cercenados,  
de la pérdida de dioses  
y de antiguas estrellas tutelares  
(hablamos de orfandad,  
apuntaré en el margen);

¿pero hace falta? ¿No es suficiente  
la polvosa irradiación de estos ejemplos?

La fatalidad  
—como la muerte o el dolor—  
se adapta a la medida del paciente.

IV

Y al fondo de la estancia,  
cruzando por vez última el umbral  
de esa timidez tan tuya,  
para ir del silencioso amigo heptagenario  
al docente luminoso y viceversa,  
dirás como sabiendo  
que es la última lección,  
que nunca volveremos a encontrarnos:

Si restaras cada vida,  
cada taza de café,  
cada mácula de polvo en la ecuación,  
abrazando en tu razonamiento  
esa falsa humildad  
que encierra la palabra 'contingencia',  
nada quedaría del universo.

V

Desde su innegable naturaleza predatoria,  
desde su pulsión ladina y la lentísima acechanza  
de animal paciente y mal domesticado,  
te estará aguardando el hocico marrón de la escalera.

Luego la disolución,  
el faro que se apaga y tu pupilo,  
desd' entonces,  
que recuerda y reconstruye,  
que navega en círculos interminables,  
temeroso de encallar o de aceptar  
—de una buena vez—  
que se ha extraviado.

