



ZAXX Magazine

EDICIÓN 48, AGOSTO 2024



Portada

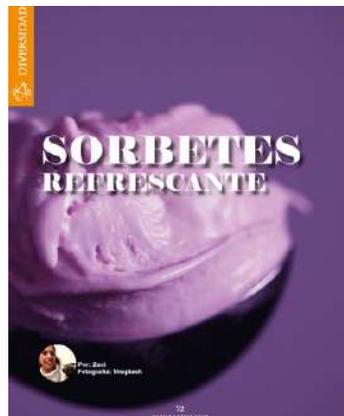
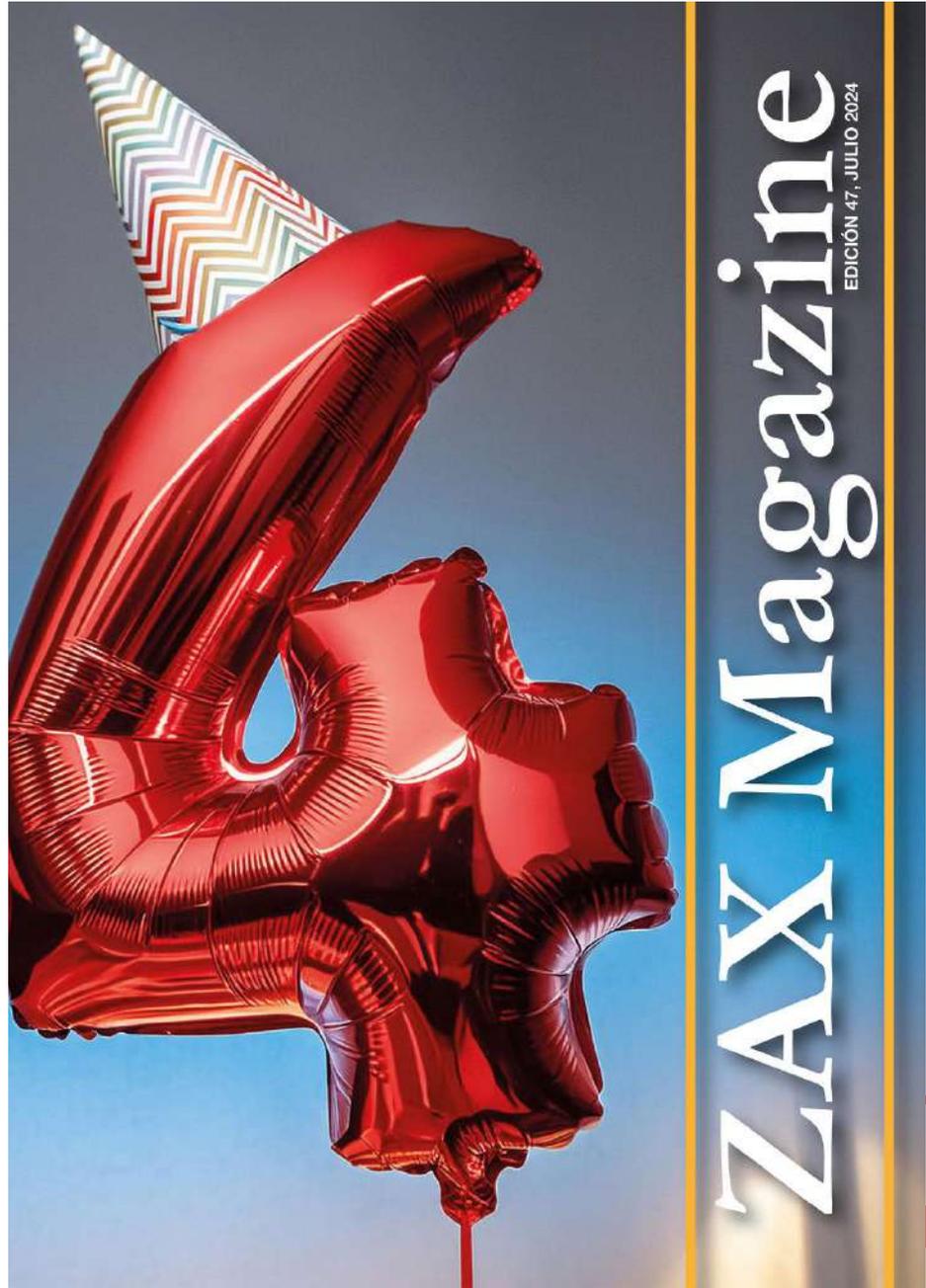
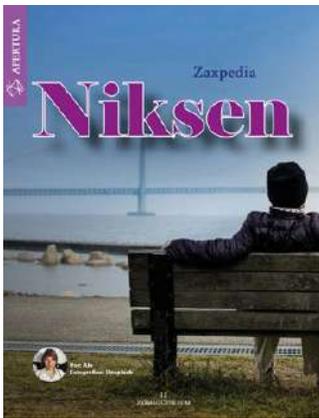
Fotografía: freepik.es



Diseño editorial: Ceci Vázquez

 [ldg.vazquez](#)

Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

El encanto del teatro accesible

12

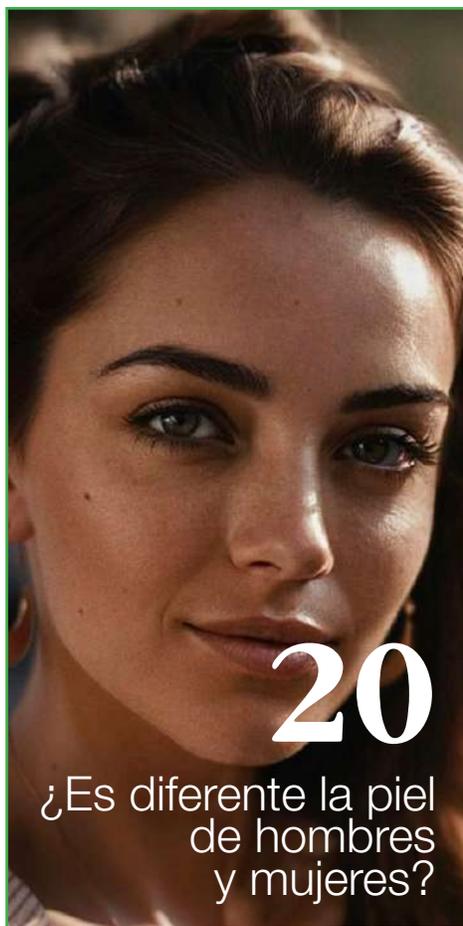
Zaxpedia

14

Añadiendo felicidad

16

Pequeños relatos deportivos



REPORTAJE



30

Atletas mexicanos en los juegos olímpicos de Paris

EXPLORE



DIVERSIDAD

42

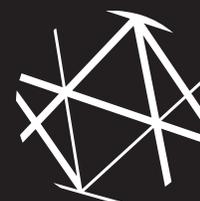
¿Qué leer?

44

¿Qué ver?

46

¿Qué hacer?



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

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

SUMARIO



52

Sopa de letras

54

Tengo un sueño

Carta editorial

Estamos ya en agosto, que emoción, porque ahorita lo único de lo que habla todo el mundo son deportes y eso es porque están los juegos olímpicos de París, hasta este momento México lleva dos medallas, Plata en Judo y Bronce en Tiro con Arco, pero estas competencias apenas inician, así que aún hay mucho mas por ver, mientras vamos a la edición de agosto.

Esta edición no tenemos entrevista, la verdad es que en estos meses no he buscado activamente voces para compartir, porque he estado viendo algunas dinámicas diferentes para nuestro contenido, por el otro lado sinceramente en ocasiones es difícil que el mundo quiera hablar, así que yo creo que unos meses estaremos en silencio en este tema.

La profesora Patricia nos habla sobre añadir felicidad a nuestra vida, y en verdad que cuando todo se vuelve abrumador creo que esto es indispensable, sigamos su consejo por favor.

Zaci nos habla sobre relatos deportivos, ya saben aquellas historias que en ocasiones se van perdiendo, pero que son muy interesantes, también nos dice las diferencias que existen entre la piel de hombres y mujeres, la verdad yo antes pensaba que piel es piel, pero no, si tenemos diferencias incluso en esto y suena lógico, al final tenemos diferentes químicos, en fin, vayan al articulo y vean las diferencias. Este mes Zaci nos preparó dos artículos mas, el gato de las arenas, que se ve super tierno y unas deliciosas enchiladas suizas.

Han pensado que los juguetes mexicanos están en extinción, pues no es así, Rogelio nos lleva hasta San Antonio la Isla, un sitio pequeño y pintoresco pero que su mayor atracción que hay es la venta de juguetes mexicanos clásicos, ya saben de esos que son de madera y que tienen colores vivos que tanto nos encantan.

Por ultimo, podrán encontrar recomendaciones de cine, teatro, actividades culturales, libros y mucho mas, y no se me olvida un poema al final.

Espero que este segundo semestre que iniciamos del año sea espectacular, lo vivan y disfruten sobre manera, así tanto como disfrutarán la edición de agosto, por mi parte es todo por ahora, nos leemos en septiembre.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



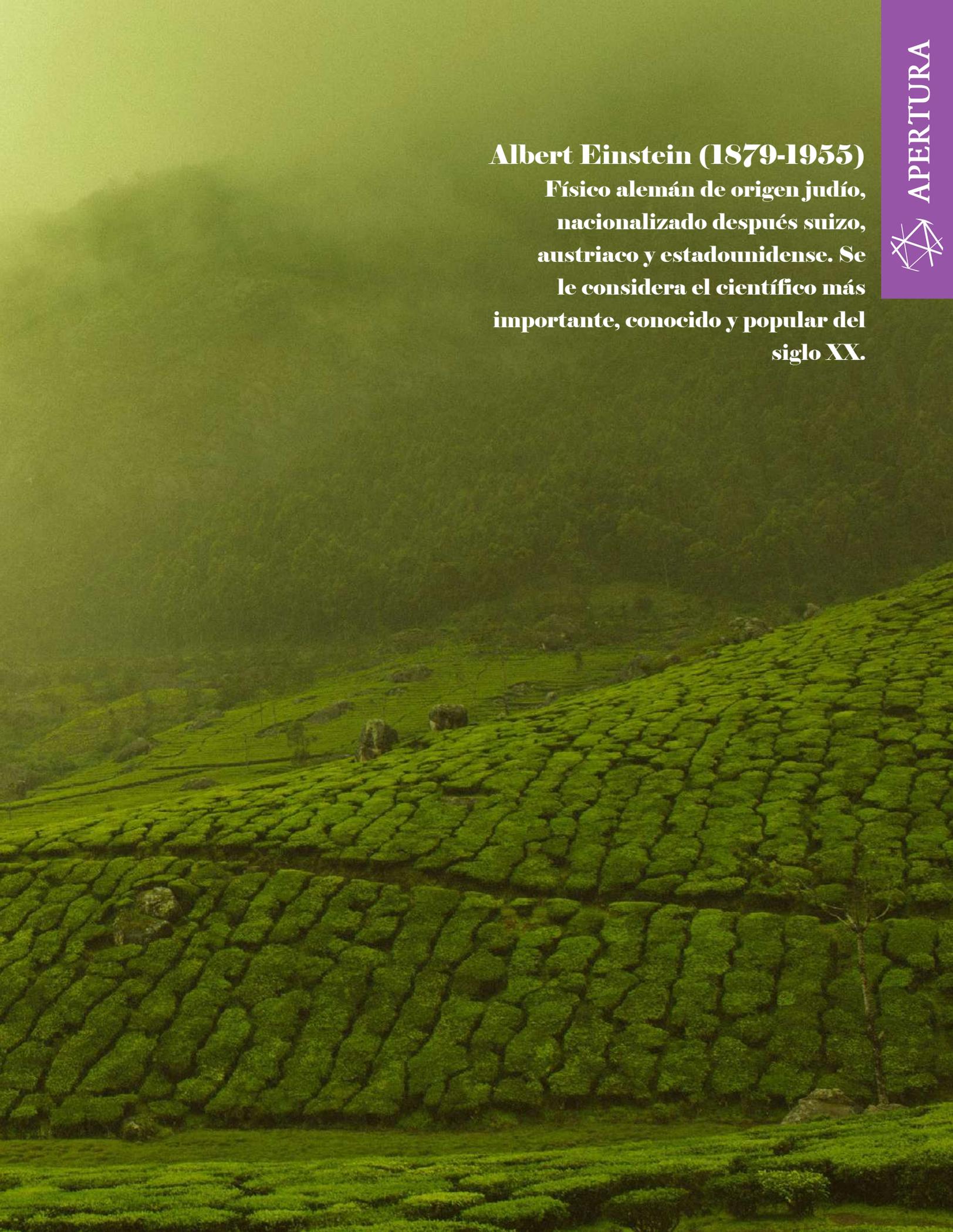


““““

La imaginación

es más importante que el saber,

Porque el saber es limitado.



Albert Einstein (1879-1955)

**Físico alemán de origen judío,
nacionalizado después suizo,
austriaco y estadounidense. Se
le considera el científico más
importante, conocido y popular del
siglo XX.**

Estrenos del séptimo arte



Por: **Ale información IA**
Fotografías: **Cortesía**

1 DE AGOSTO



Gundam Seed Freedom

Descripción: Esta película de animación es una secuela de "Kidô senshi Gundam Seed Destiny" (2004) y sigue la historia en un universo de ciencia ficción con mechas y batallas espaciales.

Director: Mitsuo Fukuda

8 DE AGOSTO



Borderlands

Descripción: Lilith, una cazatesoros infame, regresa a su planeta natal de Pandora para encontrar a la hija desaparecida de un poderoso magnate. Se enfrenta a diversos peligros y desafíos en su búsqueda.

Director: Eli Roth

Actores: Cate Blanchett, Kevin Hart, Jack Black



El candidato honesto

Descripción: Una comedia que sigue a Tona, un político corrupto que sufre un hechizo que le impide mentir justo cuando está a punto de ganar las elecciones presidenciales.

Director: Luis Felipe Ybarra

Actores: Adrian Uribe, Mariana Seoane, Daniel Tovar



Romper el círculo

Descripción: Lily Bloom, que ha superado una infancia traumática, se embarca en una nueva vida en Boston y persigue su sueño de abrir su propio negocio, mientras navega por las complejidades del amor y la superación personal.

Director: Justin Baldoni

Actores: Blake Lively, Justin Baldoni, Jenny Slate

8 DE AGOSTO



Gigantes

Descripción: Animación que sigue a Alfonso, un niño de 11 años, y sus tres conejos imaginarios mientras se unen a otros personajes para salvar su pueblo natal.

Director: Gonzalo Gutiérrez

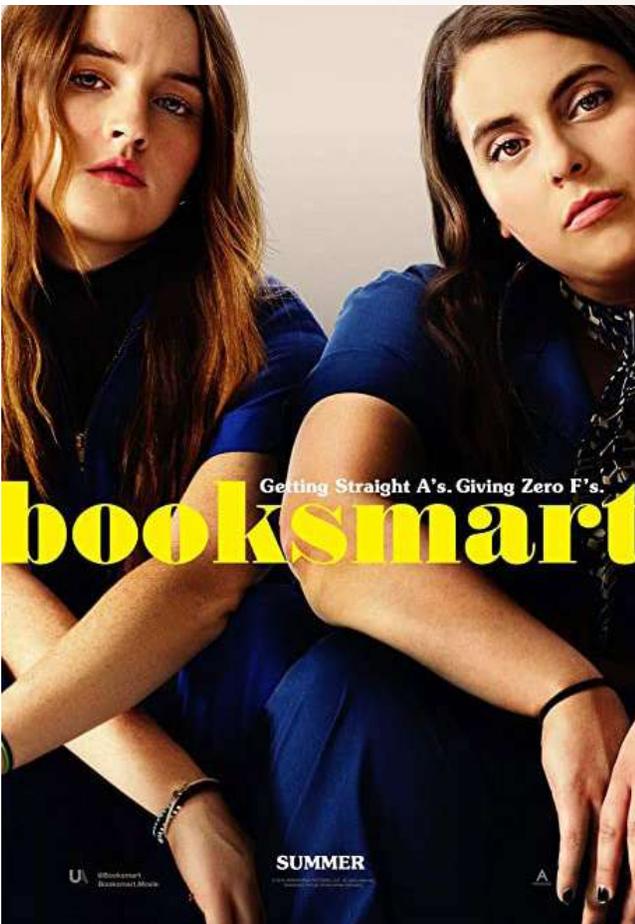


Mi amigo el fantasma

Descripción: Una familia estadounidense se muda a una mansión en Londres que ha sido perseguida por el fantasma Sir Simon De Canterville durante 300 años.

Director: Kim Burdon

16 DE AGOSTO



La noche de las nerds (Booksmart)

Descripción: Dos chicas, Amy y Molly, que dedicaron su vida a estudiar, deciden tener una noche de diversión antes de graduarse de la preparatoria.

Director: Olivia Wilde

Actores: Kaitlyn Dever, Beanie Feldstein



El Encanto del teatro accesible



Por: Ale información IA
Fotografías: Cortesía



MAMÁ SE FUE A LA LUNA

Hasta el 8 de agosto

Foro Lucerna

Jueves 20:00 horas. Entrada general \$370. De venta en taquilla y ticketmaster.

Una obra infantil que narra la historia de cómo los niños lidian con la ausencia de su madre, utilizando la imaginación y el juego para sobrellevar su tristeza.





TEATRO EN BREVE

Todo el mes

Diferentes salas
Costo: \$150

Una serie de obras cortas de diferentes géneros y temáticas, perfectas para disfrutar de una variedad de historias en una sola función.



QUIJOTE Y PANZA

Todo el mes

Teatro El Galeón Abraham Oceransky
Sábado y domingo 13:00 horas
Entrada general \$80. Descuento del 50% a estudiantes, maestros y afiliados al INAPAM. Afiliados al programa Gente de Teatro: \$45 cualquier día. De venta en taquilla y teatroinbal. sistemadeboletos.com

Una adaptación del clásico de Cervantes, enfocada en las aventuras y desventuras de Don Quijote y Sancho Panza.

LUCIO EL MISIONERO Y EL LOBITO SENTIMENTAL

21 y 28 de agosto

Centro Cultural José Martí
Entrada libre

Montajes cortos que destacan valores éticos como la empatía, la amistad, la lealtad y el amor.



Zaxpedia

Nitofilia



Por: Ale
Fotografías: Unsplash

"Placer por crear escenas irreales en la cabeza"

Este mes quiero proponerles una palabra, que a pesar de no tener una referencia dentro de la RAE, dado que no es parte de nuestro vocabulario de forma oficial, porque surgió de referencias en redes sociales, pero que, por aquello que postula me parece relevante platicar de ella.

Yo soy una persona que esta muy en pro de "soñar" ya saben imaginar dragones, criaturas mágicas y todo aquello que parece genial y fuera de lo común, quizá por eso me encanta leer, incluso creo que para crear nuestra vida perfecta necesitamos, como dicen por ahí "soñar despiertos", pero considero de manera personal y de acuerdo a mi experiencia que se corren principalmente tres riesgos con la llamada en redes sociales "Nitofilia"

1.- Crear escenas irreales y obtener placer de ellas suena genial, pero corremos el riesgo de quedarnos estancados ahí en la "imaginación" y soñando con lo maravilloso que sería o será la vida cuando las cosas se den de esa forma, pero que es un hecho que nunca llegarán a hacerse realidad si no actuamos en congruencia con aquello que estamos creando en nuestra mente. **Entonces perdernos en un mundo de ensoñaciones puede ser muy tentador, pero poco a poco nuestra vida se puede convertir solo en un bello sueño.**

2.- Creo que la imaginación es maravillosa, pero puede ser un monstruo de dos cabezas, como toda herramienta, así como puede ayudarnos a generar las escenas mas mágicas y fenomenales, también puede ayudarnos a descubrir un mundo de riesgos e incertidumbres, sobre todo en aquellas ocasiones que creamos panoramas catastróficos al respecto de nuestra realidad

o lo que obviamente esta peor de aquello que "creemos que podría ser nuestra realidad", y en este caso este exceso de imaginación puede tornarse dolorosa y compleja, porque no me dejarán mentir que **cuando se trata de crear escenas irreales y de identificar todos los riesgos probables podemos hacernos expertos**, lo que nos lleva al tercer riesgo;

3.- El estar de manera constante imaginando probables resultados catastróficos, pone a nuestra mente y nuestro cuerpo en alerta de manera constante, es decir, cuando estamos en riesgo de que un león nos coma, nuestro cuerpo genera todo una respuesta física para hacer frente al ataque y escapar, si es que nos salvamos, claro esta, nuestro cuerpo vuelve a la normalidad, pero, que pasa si crees que viene el león, pero tu estas en tu cama, y lo peor con insomnio, o estas en el trabajo, o estas viendo la tele o estas comiendo un domingo en familia, **esto provoca que todo el tiempo nuestro cuerpo este en un estado de supervivencia, lo que afecta de manera contundente nuestra salud, a esto regularmente lo reconocemos como estrés, o al menos el que es negativo**

No cabe duda que imaginar escenas irreales puede ser un gran aliado en nuestra vida, por ejemplo aquellos que han soñado con llevarnos a la luna, inventar medicamentos, construir rascacielos de muchos pisos, curas para enfermedades, películas y arte que logran sacarnos de la realidad, en fin, la lista yo creo que es interminable, por lo que creo que la "Nitofilia" es una hermosa característica de nuestro carácter como humano, pero es importante saberla enfocar.

Y ustedes, ¿cuando hacen un poco de nitofilia, que es lo que mas disfrutan imagina?



Añadiendo felicidad



**Por: Profra. Patricia Escobedo
Guzmán**

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

Fotografía: Unsplash

Todos y cada uno de los días de nuestra vida deben estar imbuidos de momentos que hagan la pena vivirla y si a todo ello colaboramos añadiendo felicidad, la fórmula estará completa y será infalible y entrañable.

¿Cómo puedo añadir felicidad a un instante de mi vida? Pues, muy fácil, sólo basta colocar Amor en nuestra mezcla cotidiana y, se resolverá.

Te doy un ejemplo: Si al llegar a la oficina, al trabajo, a la escuela, a la casa, a la reunión, a la junta, al súper o a la tiendita de la esquina, no solo llegas, sino que saludas con una sonrisa cordial, quizá mencionando el nombre de tus cercanos o del mesero que te va a atender, del empleado de la tienda de conveniencia que te entrega un producto, del señor que hace la limpieza, de la persona que está abriendo la puerta en el Colegio de tus hijos, de la vecina que ves al salir de la cuadra, en fin, de cualquier persona con la que interactúes en la cotidianidad, pues estás añadiendo un poco de felicidad a tu contexto y cambiando la fórmula.

Y no solo en esos detalles, si, por ejemplo, te tomas unos minutos para ti al finalizar el día, te preparas un tecito y te sientas tranquilo a recapitular tus instantes vividos, así tranquilo, sin celular, sin tableta, sin televisión, sin ruido y así, sólo así, gozas de unos momentitos para ti, créeme, que la diferencia al ponerte tu pijama y dormir, será enorme pues esa quietud, te permitirá contextualizar todo desde otra trinchera.

Tú, también puedes añadir felicidad a la vida de otros, al reunir con tus hijos, todas aquellas prendas y juguetes que ya no van a utilizar y organizarse para llevarlos a un dispensario, donárselos a la señora que les ayuda a hacer la limpieza en casa, dárselos a la señora que pide limosna en alguna esquina que frecuenten y hacer sentir a alguien más apapachado con lo que para ti, ya no es útil, pero para otra familia, será un regalo de amor.

Añadir felicidad es de lo más simple, quizá compartir un café por la mañana con el jefe y los compañeros de trabajo, regalar una dona de chocolate a tus hijos cuando los llevas a la escuela, regalar una naranja a los que participan en un maratón o una carrera de relevos en la escuela, dar diez minutos más de recreo en una escuela después de haber terminado los exámenes de período; permitir oír música a los alumnos de la clase mientras hacen sus trabajos escolares, llevarles una película y palomitas de maíz a los señores de la tercera edad de algún asilo cercano para convivir con ellos un poco, llevar un cuentacuentos a un pabellón de un hospital de niños con cáncer para que se diviertan un poco; en fin, sin duda, al ir leyendo esta lista de momentos entrañables, a ti, que me lees, se te habrán ocurrido muchas más o quizá te acordarás de algunos momentos que tú ya viviste o le hiciste vivir a otros y que no sabías que eran momentos considerados de felicidad compartida.

Así pues, te invito a añadir felicidad a tu vida y a la de los demás cada instante, cada momento, cada vez que puedas, cada día.

La diferencia será abrumadora.

PEQUEÑOS RELATOS DEPOR TIVOS



Por: Zaci
Fotografías: Unsplash

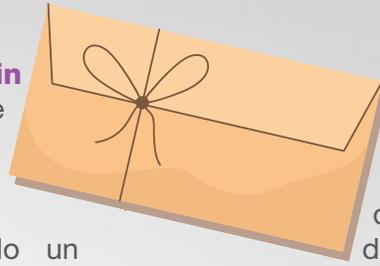
En los deportes siempre encontramos historias de lucha, superación, atletas que van contra corriente, superan miedos, familias divididas, corazones rotos, sería difícil enumerarlos y mencionarlos a todos en un solo artículo.

Así que por hoy, les dejo 5 historias que llegan al corazón.



Cartas para Morgan Schneiderlin

Si alguna vez has tenido o tuviste intención de escribirle a tu jugador favorito, espero que haya sido al francés Morgan Schneiderlin, quien a pesar de haber tenido un contrato millonario con el equipo Manchester United, siempre se mantuvo humilde y fiel a sus seguidores, respondiendo los mensajes que recibía de sus fans. Escribía a mano la dirección en los sobres, además de incluir una foto autografiada. Un funcionario menciona, “Morgan viene cada semana y se lleva todas las cartas a casa para leerlas y responder a sus fans”. “Esto demuestra cuan humilde es”.



minoría blanca. Por esta razón Mandela transformó la victoria del país anfitrión en un estímulo para crear unidad y esperanza después de décadas de opresión, odio y divisiones.

Luto desgarrador

El exfutbolista Rio Ferdinand, se desahogó cuando hablo de la muerte de su esposa en 2015, cautivó la atención por la forma tan desgarradora en que lo contó. “No me veo quitándome pronto el anillo de matrimonio”, “Puedo entender ahora por qué una persona puede contemplar el suicidio cuando pierde a su pareja”, entre muchas otras frases más. Le toco afrontar su luto y el de sus tres niños que en ese entonces tenían 11, 8 y 6 años. El exdefensa y multicampeón con el equipo Manchester United, perdió a su esposa Rebecca en 2015, por cáncer de mama.

¿Un disparo en la pista?

Esto fue lo que pensó Derek Redmond, cuando describió el momento en que una lesión en un tendón lo paró en seco cuando competía por una medalla olímpica en los 400 metros en Barcelona 92. *“Por un segundo, pensé que me habían disparado”*



En medio del agonizante dolor físico y emocional, Redmond colapso en la pista mientras los demás competidores pasaban y completaban el evento. El atleta británico juntó fuerza, pudo ponerse de pie y comenzó a avanzar con saltos. Su padre que estaba en la tribuna, bajó para ayudarlo a cruzar la meta final.

El deporte nos une

En el mundial de rugby en 1995, Nelson Mandela, entonces presidente de Sudáfrica, entregó el trofeo Webb Ellis al capitán del equipo sudafricano de rugby, Francois Pienaar, después de que los Springboks vencieran a Nueva Zelanda por 15-12. Este hecho fue tan relevante ya que el rugby simbolizaba la opresión de la mayoría negra a manos de la

Knockout

El 19 de octubre del año 2013, el boxeador Francisco Javier Leal “Frankie Leal”, se desplomó en su esquina después de haber sido noqueado en una intensa pelea con Raúl Hiraes. Fue trasladado a un hospital en San Diego (Estados Unidos), pero nada pudieron hacer para salvarlo, falleció por un derrame cerebral a consecuencia de los golpes recibidos en la parte izquierda de su cabeza.

Hay muchas historias conmovedoras en los deportes, por lo que seguiremos en alguna otra edición con más, espero que te hayan gustado.







AMyCU



YouTube

PODCAST

¿ES DIFERENTE LA PIEL DE

HOMBRES Y MUJERES?



Por: Zaci
Fotografía: Cortesías

¡Si! ¡Claro que es diferente!

Aunque hay características que resaltan a simple vista, como, por ejemplo: el vello facial y los poros más grandes, hay algunas diferencias que no son tan visibles pero que ahí están.

Tal vez te ha pasado que, al conocer la rutina de cuidado de piel de los hombres, esta no es tan cuidadosa o con tantos pasos como la nuestra, ya que no les agrada o les importa cuidar tanto su piel. No les gusta usar crema, jabones adecuados a su tipo de piel, y por lo regular usan lo que encuentran sin prestar atención a lo que necesitan, aunque para ser sincera, me parece que tienen menos conflicto con su piel e incluso el cabello, esto se debe a que en edades jóvenes los hombres tienen más colágeno, como esta, hoy vamos a resaltar algunas diferencias de la piel de mujeres y hombres.

PIEL FEMENINA

- La piel de las mujeres es más delgada y conforme pasan los años es mucho más fina.
- Las mujeres producen menos grasa, esto podría causar una piel más seca. Además, que los cambios hormonales afectan la producción de sebo.
- Las mujeres desarrollan arrugas finas y líneas de expresión antes que los hombres, por lo que esto nos hace envejecer más rápido.

- Hay menos vello facial y corporal, mismo que puede aumentar con la edad y los cambios hormonales.
- El pH es un poco más alcalino, lo que puede hacer más susceptible a infecciones y desequilibrios.



PIEL MASCULINA

- La piel de los hombres es más gruesa en un 20 o 25%.
- Tienen glándulas sebáceas más activas, lo que trae como resultado una mayor producción de sebo.
- Tardan más en mostrar signos de envejecimiento. Aunque cuando surgen, suelen ser más profundos.
- Al tener más folículos pilosos activos, tienen mayor cantidad de vello.
- Tienen pH más ácido, lo que les proporciona una mejor barrera en contra de las bacterias.



Como te darás cuenta si hay diferencia, por lo que, aunque parezca romántico compartir los productos para la rutina de belleza, lo mejor sería que cada uno tenga lo que más se adapta a su piel. Si eres hombre o mujer y aún no tienes productos especializados para tu piel, te recomiendo que los busques y la consientas con lo que necesita y la beneficia.



ZAX

MAGAZINE

PODCAST





GATO DE LAS ARENAS



Por: Zaci
Fotografías: ngenespanol.com



Estos adorables felinos que habitan el desierto han sido vistos por pocos privilegiados ya que son muy sigilosos, incluso los científicos sabían muy poco sobre la especie, fue en 2017 la primera vez que fueron fotografiados en libertad.

El gato de las arenas o gato del desierto, sobrevive en entornos duros y secos del norte de África, el Cercano Oriente y el suroeste y centro de Asia.

Son aparentemente iguales a los gatos domésticos, pero son ligeramente más pequeños y tienen orejas más grandes para escuchar a sus presas. Son igual de adorables, pero no son para acariciar, ya que son pequeños asesinos letales, se alimentan de roedores y reptiles, incluidas serpientes venenosas. “Comen varias presas por la noche para obtener el aporte energético necesario y no beben nada”, “Dependen de la sangre de sus presas para obtener líquidos y agua” esto lo afirma el Dr. Gregory Breton, director gerente de Panthera France, que es la organización mundial para la conservación de los felinos salvajes y coautor del estudio.

Son muy sigilosos, gracias a su color arenoso consiguen un camuflaje perfecto en el desierto, tienen la precaución de enterrar sus heces, no dejan restos de sus presas, y la arena borra rápidamente las huellas de sus patitas.

Debido a su naturaleza esquiva hay pocos avistamientos reportados de gatos de las arenas, aunque la especie se registró científicamente por primera vez en 1858 (tras ser avistada en el norte del Sahara por un soldado francés), desde entonces solo se han publicado unos pocos artículos, muchos de ellos con escasos datos. El misterio que rodea a este felino es lo que despertó la curiosidad de Brenton, por lo que en 2013 comenzó su estudio.

Estos pequeños gatos pueden recorrer distancias mayores que cualquier otro felino de su tamaño, incluso rivalizan con felinos mayores como leones, tigres y leopardos, recorriendo un área de hasta 1,758 kilómetros cuadrados. También se descubrió, que los gatos de las arenas pueden ser nómadas, cambiando de hogar en función de las lluvias o las condiciones ambientales.

Al ser una especie tan adorable, se convierten en blancos para comercio ilegal, lo que podría ponerlos en peligro, además de que su hábitat es frágil y vulnerable al cambio climático. Tienen amenazas locales como los perros pastores que a veces los matan, además de los gatos domésticos que son portadores de enfermedades peligrosas para las especies silvestres.

Por esta razón es o sería importante que se realizaran más estudios para tener mayor conocimiento de los gatos de las arenas, como se mueven, su comportamiento, como utilizan el paisaje y así poder identificar sus amenazas para poder protegerlos. Aunque nos puedan parecer encantadores y con ganas de apretujarlos, abrazarlos, darles mucho cariño y hasta dormir con ellos, recuerda que su libertad es fundamental para su correcto desarrollo e incluso supervivencia, así que por favor no los compres.







Estos pequeños gatos pueden recorrer distancias mayores que cualquier otro felino de su tamaño, incluso rivalizan con felinos mayores como leones, tigres y leopardos,





PARIS 2024



ATLETAS MEXICANOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARIS



La inauguración de los juegos olímpicos de Paris fue el pasado 26 de julio, en esta competencia deportiva que congrega a los mejores atletas del mundo, participa México en 29 disciplinas deportivas con un total de 109 atletas, a continuación les compartimos el listado completo, así mismo cabe destacar que estos deportistas han logrado pasar un largo y arduo tiempo de preparación para estar hoy aquí.

Aguas abiertas

Prueba: 10 km

- Martha Rocío Sandoval Ayala
- Paulo Strehlke Delgado

Atletismo

Prueba: Maratón

- Citlali Cristian Moscote
- Margarita Hernández Flores

Prueba: 20 km marcha

- José Luis Doctor Morales
- Alegna Aryday González Muñoz (individual y relevo mixto de marcha)
- Ever Jair Palma Olivares (relevo mixto de marcha)
- Noel Alí Chama Almazán
- Ilse Ariadna Guerrero Rodarte
- Alejandra Ortega Solís
- Ricardo Ortiz Rivera

Prueba: 5.000 m

- Laura Esther Galván Rodríguez
- Alma Delia Cortés García

Prueba: 400 m

- Paola Morán Errejón

Prueba: 200 m

Cecilia Tamayo Garza (también en 100 m)

Prueba: Lanzamiento de martillo

- Diego Alan del Real Galindo

Prueba: Lanzamiento de bala

- Uziel Aarón Muñoz Galarza

Prueba: Salto de altura

- Erick Josué Portillo Rodríguez
- Edgar Alejandro Rivera Morales

Prueba: 800 m

- Jesús Tonatiu López Álvarez

Bádminton

Prueba: individual

- Luis Ramón Garrido Esquivel

Boxeo

Prueba: 50 kg

- Fátima Patricia Herrera Álvarez

Prueba: 63,5 kg

- Miguel Ángel Martínez Ramírez

Prueba: 71 kg

- Marco Alonso Verde Álvarez

Prueba: 75 kg

- Citlalli Vanessa Ortiz

Canotaje slalom

Pruebas: Kayak y kayak cross

- Sofía Reinoso Díaz Barriga

Canotaje velocidad

Pruebas: K1 500 m y K2 500 m

- Beatriz de Lourdes Briones Fragoza
- Karina Guadalupe Alanís Morales

Ciclismo montaña

Prueba: Cross country

- Adair Zabdiel Gutiérrez Prieto
- Erika Monserrath Rodríguez Suarez

Ciclismo pista

Prueba: Velocidad por equipos

- Luz Daniela Gaxiola González (también las pruebas de velocidad individual y keirin)
- Jessica Salazar Valles
- Yuli Paola Verdugo Osuna (también las pruebas de velocidad individual y keirin)

Prueba: Ómnium

- Victoria Velasco Fuentes
- Ricardo Peña Salas

Ciclismo ruta

Prueba: Ruta

- Marcela Elizabeth Prieto Castañeda

Clavados

Prueba: Plataforma 10 m

- Gabriela Belem Agúndez García (individual y sincronizado)
- Alejandro Orozco Loza (individual y sincronizado)
- Randal Willars Valdez (individual y sincronizado)
- Kevin Berlín Reyes (individual y sincronizado)

Prueba: Trampolín 3 m

- Osmar Olvera Ibarra (individual y sincronizado)
- Juan Manuel Celaya Hernández (sincronizado)
- Aranza Vázquez Montano (individual)
- Alejandra Estudillo Torres (individual)
- Kevin Alexander Muñoz Heredia (individual)

Ecuestre

Prueba: Salto (individual y equipo)

- Carlos Hank Guerreiro
- José Antonio Chedraui Eguía
- Eugenio Garza Pérez
- Andrés Azcárraga Rivera Torres

Esgrima

Prueba: Sable individual

- Gibrán Zea Armenta
- Gimnasia artística

Prueba: All around

- Natalia Isabel Escalera Cárdenas
- Alexa Citlali Moreno Medina
- Ahtziri Viridiana Sandoval Pérez

Gimnasia rítmica

Prueba: All around por grupos

- Dalia de Jesús Alcocer Piña
- Ana Sofía Flores Valdez

- Julia Irene Gutiérrez Pereyra
- Kimberly Salazar López
- Adirem Tejeda Amaro

Golf

Prueba: individual masculino y femenino

- Carlos Ortiz Becerra
- Abraham Ancer Sagastegui
- María Gabriela López Butrón
- María José Fassi Álvarez

Halterofilia

Prueba: 59 kg

- Janeth Gómez Valdivia

Judo

Prueba: 52 kg

- Paulina Lizbeth Martínez Claro

Prueba: 63 kg

- Prisca Guadalupe Awiti Alcaraz

Lucha

Prueba: Libre 57 kg

- Román Guillermo Bravo-Young

Prueba: Libre 65 kg

- Austin Klee Gómez

Natación

Prueba: 50 m libres

- Gabriel Castaño García

Prueba: 100 m libres

- Jorge Andrés Iga César (también 200m libres)

Prueba: 100 m dorso

- Celia del Rocio Pulido Ortiz

Prueba: 100 m pecho

- Miguel Alejandro de Lara Ojeda (también 200 m pecho)

Natación artística

Prueba: Equipo

- Nuria Lidón Diosdado García (también dueto)
- Joana Betzabé Jiménez García (también dueto)
- Regina Alférez Licea
- María Fernanda Arellano Germes
- Luisa Samantha Jailib Rodríguez Rubio
- Jessica Sobrino Mizrahi
- Pamela Nüzeth Toscano Millán
- Itzamarly González Cuéllar
- Glenda Esthefania Inzunza Cabrera

Pentatlón moderno

Prueba: individual masculino y femenino

- Duilio Jared Carrillo González
- Emiliano Hernández Uscanga
- Mariana Arceo Gutiérrez
- Carmen Mayan Oliver Lara

Remo

Prueba: Lightweight Double Sculls (LM2X)

- Miguel Ángel Carballo Nieto
- Alexis Bladimir López García



Prueba: Single Sculls (W1X)

- Kenia Vanessa Lechuga Alanís

- Goretti Alejandra Zumaya Flores (individual y mixto)
- Carlos Quezada Márquez (individual en esa prueba y también individual en la prueba 50 m rifle 3P)

Surf

Prueba: Shortboard

- Alan George Cleland Quiñones

Prueba: Skeet individual

- Gabriela Guadalupe Rodríguez Garza

Taekwondo

Prueba: +80 kg

- Carlos Adrián Sansores Acevedo

Prueba: Pistola aire 10 m

- Alejandra Zavala Vázquez (individual en esa prueba y también individual en la prueba pistola deportiva 25 m)

Prueba: 49 kg

- Daniela Paola Souza Naranjo

Triatlón

Pruebas: Individual y mixto

- Lizeth Rueda Santos
- Rosa María Tapia Vidal
- Aram Michell Peñaflor Moysen
- Crisanto Grajales Valencia

Tenis de mesa

Prueba: individual masculino y femenino

- Marcos Madrid Mantilla
- Arantxa Estefanía Cossío Aceves

Vela

Prueba: Windsurfing IQFOIL

- Mariana Aguilar Chávez Peón

Tiro con arco

Prueba: Recurvo

- Alejandra Valencia Trujillo (individual, equipo y mixto)
- Ángela Ruiz Rosales (individual y equipo)
- Ana Paula Vázquez Flores (individual y equipo)
- Matías Damián Grande Kalonchiz (individual, equipo y mixto)
- Carlos Javier Rojas López (individual y equipo)
- Bruno Martínez Wing (individual y equipo)

Prueba: Dinghy ILCA 6

- Elena Oetling Ramírez

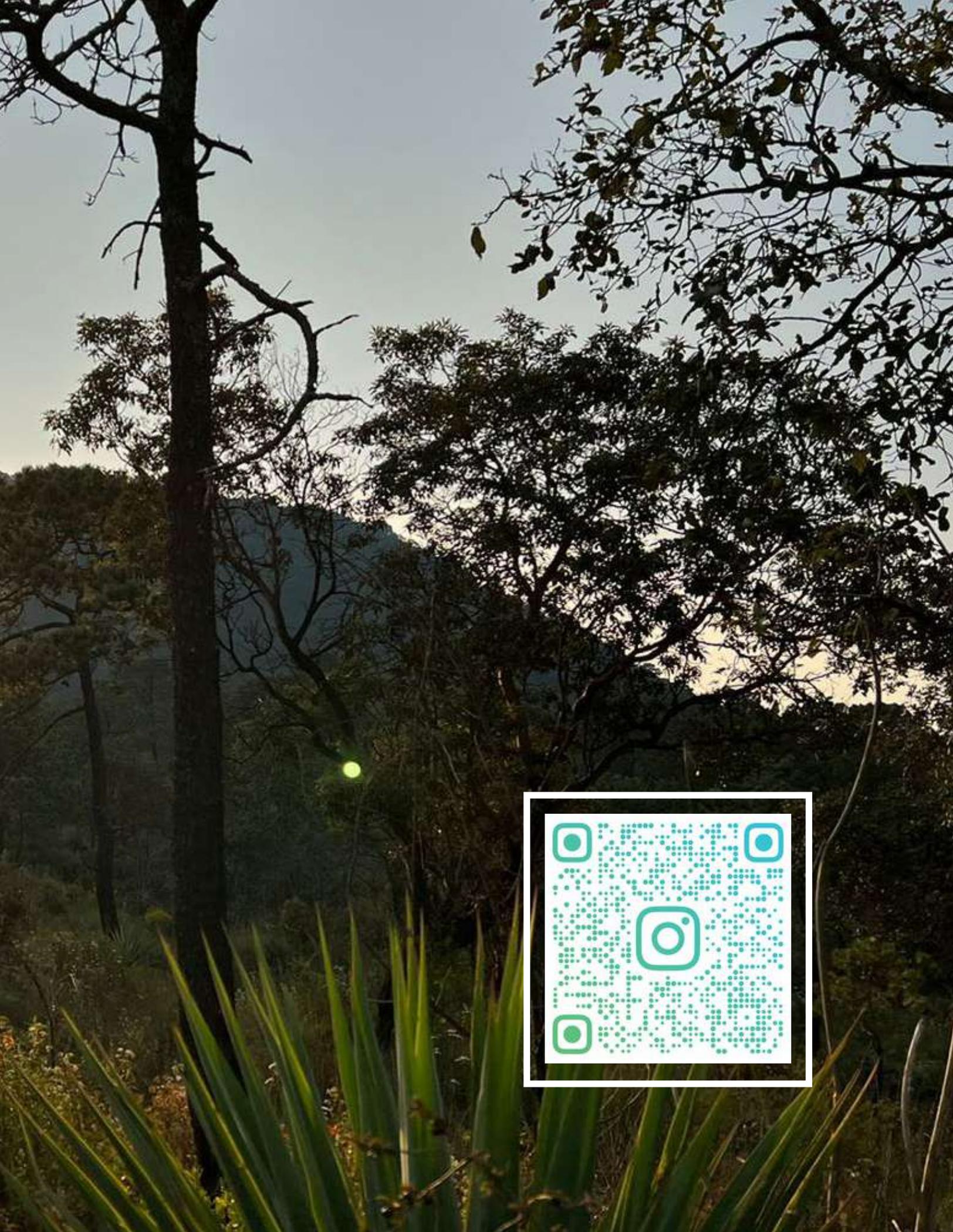
Tiro deportivo

Prueba: Rifle aire 10 m

- Edson Ismael Ramirez Ramos (individual y mixto)









SAN ANTONIO

La Isla



Texto y Fotografías: J. Rogelio Sandoval

© roysan60

f José Rogelio Sandoval



En el estado de México, a media hora de Toluca su capital, se encuentra San Antonio la Isla, un pueblo con una arraigada herencia artesanal, que se va heredando de generación en generación, para mantener vivas nuestras raíces y la cultura de los juguetes, que alguna vez dibujaron sonrisas en nuestros rostros de niño. Juguetes que desgraciadamente la tecnología ha ido dejando en el olvido.

Caminar por el corredor comercial de este pueblo nos traslada a nuestra infancia, baleros, trompos, pequeñas alacenas y casas de muñeca nos hacen retroceder en el tiempo. Quien no bailó un trompo, realizó alguna pirueta con un yoyo, o jugó con una pequeña alacena pintada de vistoso rosa mexicano. Es por eso que San Antonio la Isla es reconocido en el país por su importante producción artesanal en madera, hueso y cuerno, (cabe señalar que de este lugar se hacen envíos a casi todos los estados de la república mexicana), pero destaca la manufactura de juguetes de madera torneada y tallada, contribuyendo con esto a la preservación de los juguetes populares mexicanos. La plaza de las artesanías es el lugar en donde se concentra el trabajo de los artesanos locales, esta se encuentra a un costado de la explanada y aquí se ofertan los mismos productos que en el corredor comercial, pero a mejor precio.

El pueblo es pequeño, en su explanada se exhiben figuras colosales de trompos y baleros, que son el emblema y sello de este lugar, así como también el clásico kiosco, que no puede faltar. Al fondo se aprecia la iglesia de San Antonio, aquí en la explanada frente al kiosco se encuentra el museo municipal TECHIALOYAN TEPEMAXALCO, el cual te recomiendo visitar ya que cuenta con piezas prehispánicas, figuras artesanales hechas de hueso, cuerno de toro y las clásicas confeccionadas de madera, trompos, cucharas, palitas, rodillos, y alhajeros. Si decides conocer el museo, un guía te va narrando la interesante historia de cómo se conformó este pueblo artesanal desde la época prehispánica hasta nuestros días.

Cómo ya les mencioné, el pueblo es pequeño, con pocos lugares para conocer, y su visita es más que nada para adquirir las artesanías locales. En cuanto a gastronomía no existe un platillo típico, y cómo en realidad el pueblo se recorre en poco tiempo te puedes desplazar a la capital del estado para buscar mejores opciones gastronómicas, caminar por el centro de Toluca o visitar el emblemático Cosmovital.



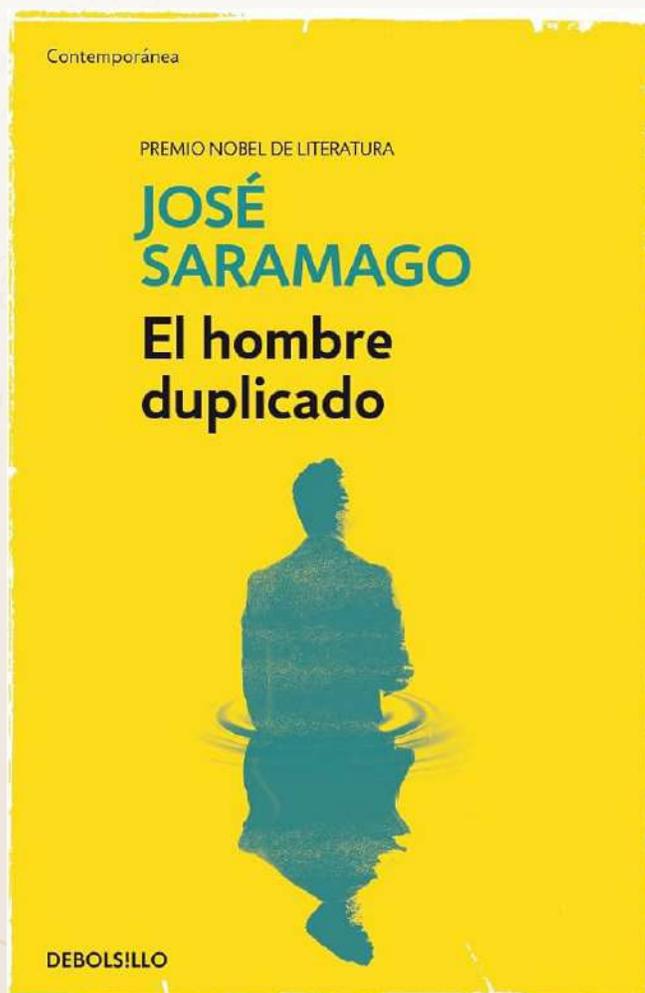




¿Qué leer?



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



EL HOMBRE DUPLICADO

JOSÉ SARAMAGO

 Que harías si descubrieras que existe otra persona en este mundo que es idéntica a ti?, y cuando digo idéntica, me refiero totalmente, la voz, las características físicas, edad, cicatrices, todo, son copias una de la otra.

¿Lo dejarías pasar? ¿Intentarías averiguar quien es? ¿De donde viene? ¿Como es su vida? ¿Que piensa de la vida? ¿Conoce a tus padres? ¿Esta casado? ¿Comparte tus mismos recuerdos?

Es que si lo pensamos es absolutamente imposible que existan dos personas idénticas en un mismo tiempo, porque los hermanos no somos idénticos, incluso hasta los gemelos, están lejos de ser idénticos, entonces, ¿como podría ser posible que dentro de la misma era y sin ser hijo de tus padres, pudiera existir una persona exactamente igual a ti? Imposible.

Y después vienen mil preguntas mas ¿Que harías para confirmar que es la persona que dice ser? ¿Lo hablarías con alguien? ¿Exponer la situación representaría un riesgo para tu vida? ¿De que forma puede modificarte el hecho de saber que existe en el mundo una persona idéntica a ti? ¿Esto le haría cambiar también a esa otra persona?

Tertuliano Máximo Afonso, debe enfrentarse a todas estas preguntas y muchas otras que surgen de tener que enfrentarse a este reto en su vida, que obviamente le pone en un panorama filosófico, existencial y de contexto complejo, en el cual deberá decidir que hacer con su vida, después de descubrir que hay alguien mas por ahí, que goza del uso de su identidad física.

La historia corre de una forma peculiar y sorpresiva en muchas cosas que sinceramente se van descubriendo, esta rodeada de suspenso, les garantizo que pasaran un tiempo muy interesante durante su lectura, porque ni aún en su final, la historia llega a un cause común. Por último si leer no es del todo lo que están buscando, pueden ver la película que aun yo no la veo, pero en cuanto la pueda ver les platico que tal esta.



¿Qué ver?



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



MI NOMBRE ERA EILEEN

Tení algún tiempo sin ver una película donde actuara Anne Hathaway, con esta interpretación me ha hecho ratificar, porque disfruto en sobre manera su trabajo.

Para mi gusto la historia tiene dos vertientes que al final terminan convergiendo de una forma dramática e interesante. Intentare explicarles el contexto sin contarles demasiado.

Rebecca llega a la vida de Eileen, para mostrarle un mundo nuevo, lleno de pasión y esperanza, porque Eileen estaba un tanto encerrada en un mundo sombrío y sin muchas perspectivas, y por el otro lado Rebecca, mujer de mundo, rebelde y quizá un poco mmm fuera de la cotidianidad.

Ambas trabajan en la prisión, pero como se imaginarán Rebecca con otra perspectiva de las cosas comienza a mover el mundo de Eileen, y no solo el de ella, si no empieza a escarbar en las historias de los reos, aquí es donde inicia el conflicto, porque cuando analizamos con otros ojos a los "villanos" podemos descubrir que la motivación de sus actos atroces vienen de un antecedente y creo que es doloroso cuando descubrimos que el malo de la historia no es tan malo.

Aquí es cuando se enlazan las dos historias Rebecca, Eileen y por el otro lado la historia que Rebecca intenta redimir.

Tiene un final dramático que uno no espera, la película es intensa y en verdad me encantó, hace que uno este todo el tiempo al limite del sillón y con el corazón latiendo mas rápido de lo normal.

Plataforma: Max

Director: William Oldroyd

Reparto:

Thomasin McKenzie: Eileen Dunlop

Anne Hathaway: Rebecca Saint John

Shea Whigham: Jim Dunlop

Marin Ireland: Mrs. Polk

JULIO 2024



Por: **Ale** información IA
Fotografías: **Cortesía**

QUÉ HACER

Todo el mes

MEXICHROME

Fotografía y color en México



Mexichrome: Fotografía y Color en México

Museo del Palacio de Bellas Artes
Costo: \$85 por persona

Exposición con más de 180 piezas de 110 fotógrafos mexicanos y de otros países de América y Europa.

Todo el mes



Sueños en rosa, evolución de un ícono

Museo Casa Carranza
Costo: Entrada libre

Exposición sobre la importancia de las muñecas en la sociedad, con una colección de 169 piezas.

Hasta el **14**



La Grandeza de México

Museo Nacional de Antropología de martes a domingo.
Costo: Entrada libre

Esta exposición ofrece una mirada a la memoria cultural de México, abarcando desde la conformación del territorio hasta su simbolismo en artes y lenguas. Cuenta con 350 obras de 60 acervos nacionales e internacionales.

Hasta el **14**



Puentes de papel: Grabados

Salón de la Plástica Mexicana de martes a domingo.
Costo: Entrada libre

Reúne a 10 artistas de México y Canadá, explorando temas de culturas ancestrales, ecología y humanismo.

20y26



Verano Sinfónico en tu Alcaldía

Periférico Sur 5141, Isidro Fabela, Tlalpan
Costo: Entrada libre

Presentación de la Orquesta Sinfónica Juvenil del Centro Cultural Ollin Yoliztli, interpretando piezas de Beethoven, Mahler, Saint Saens, Tchaikovsky, Mozart, Telemann, Erlíoz, entre otros.

Hasta el **28**



Ecossistemas Glaciares: poesía de las Montañas

Universum, sábados y domingos
Costo: \$90 por persona, entrada gratuita para menores de 6 años.

Una exposición multidisciplinaria sobre volcanes, montañas y glaciares en México, enfocándose en la emergencia climática actual. Incluye videos, audios y proyecciones de imágenes.

31



Festival Ambulante 2024

Diversas sedes en la CDMX
Costo: \$90 por persona, entrada gratuita para menores de 6 años.

La gira de documentales "Resonancias" se centra en la justicia y los derechos humanos.

Todos los **viernes**



Viernes Bohemios

Explanada de la Alcaldía La Magdalena Contreras, todos los viernes de agosto, de 18:00 a 20:00 horas.
Costo: Entrada libre.

Presentaciones musicales para disfrutar en familia y amigos



ENCHILADAS SUIZAS



Por: Zaci
Fotografía: Cortesía



Hoy vamos a preparar unas deliciosas enchiladas suizas, que son unas de mis favoritas, espero que las preparen y las disfruten tanto como yo.

Necesitamos:

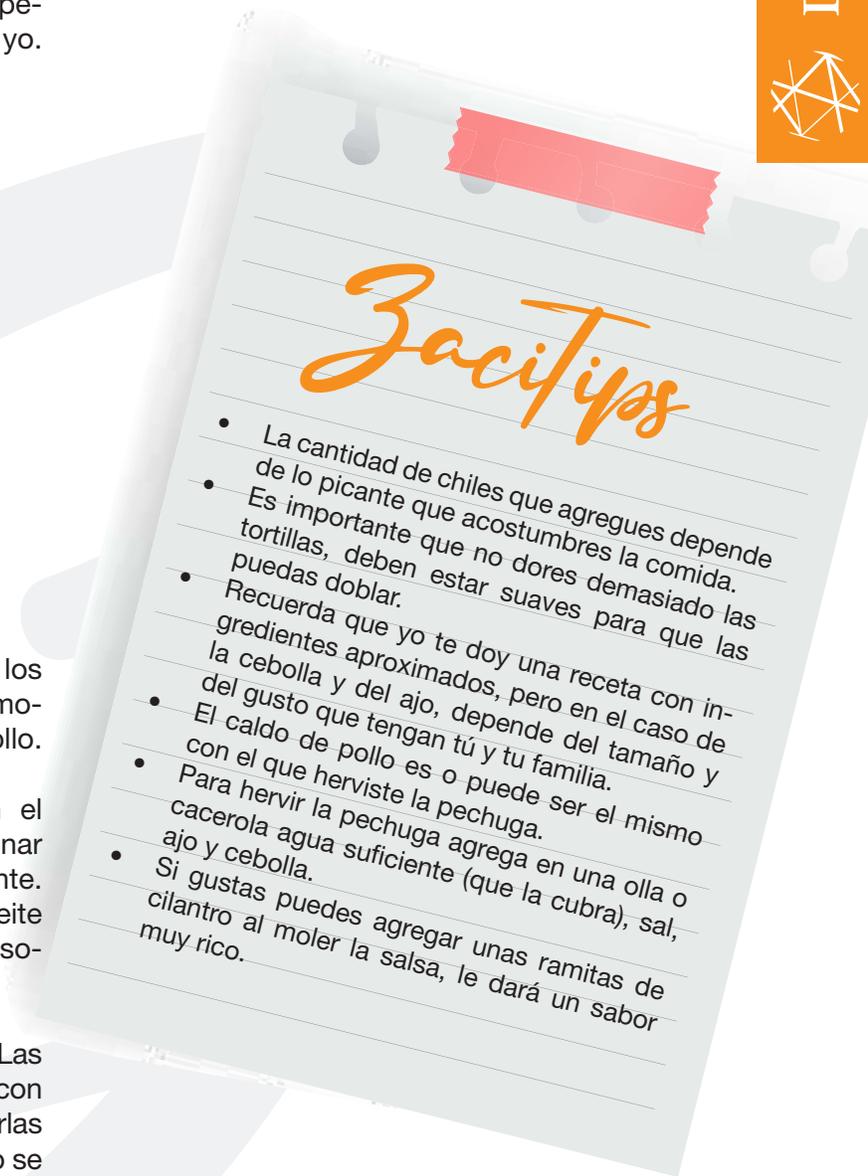
- 10 tomates;
- ¼ cebolla;
- 3 chiles serranos o de árbol;
- 1 diente de ajo;
- ¼ crema ácida;
- ¼ taza de caldo de pollo;
- Aceite;
- Tortillas;
- ½ pechuga deshebrada;
- Queso manchego rayado;
- Cilantro fresco picado.

Procedimiento:

Ponemos a hervir los tomates con la cebolla, los chiles y el ajo. Cuando ya están blanditos es momento de moler con la crema y el caldo de pollo.

En una cacerola previamente caliente con el aceite, agregamos la salsa y la dejamos cocinar a fuego medio por 5 minutos aproximadamente. Aparte en una sartén, ponemos a calentar aceite y freímos las tortillas, sacamos y las dejamos sobre papel absorbente.

Ponemos pollito en las tortillas y doblamos. Las colocamos en un refractario, y las bañamos con la salsa y agregamos el queso. Para calentarlas las metemos al microondas hasta que el queso se gratine. Ahora estarán listas para servirse, por último adornamos adorna con un poco de cilantro.



- Zacitips*
- La cantidad de chiles que agregues depende de lo picante que acostumbres la comida.
 - Es importante que no dores demasiado las tortillas, deben estar suaves para que las puedas doblar.
 - Recuerda que yo te doy una receta con ingredientes aproximados, pero en el caso de la cebolla y del ajo, depende del tamaño y del gusto que tengan tú y tu familia.
 - El caldo de pollo es o puede ser el mismo con el que herviste la pechuga.
 - Para hervir la pechuga agrega en una olla o cacerola agua suficiente (que la cubra), sal, ajo y cebolla.
 - Si gustas puedes agregar unas ramitas de cilantro al moler la salsa, le dará un sabor muy rico.



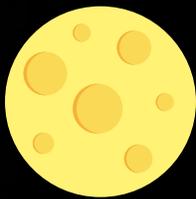
Calendario astronómico



Por: Ale
Fotografías: Unsplash



- Luna nueva
4 de agosto



- Luna llena, super luna
19 de agosto

Sopa de letras



Por: Ale
Fotografías: Unsplash

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

- VERANO
- LLUVIA
- PLAYA
- TRAJE DE BAÑO
- VIAJE

- ARENA
- VACACIONES
- BRONCEADO
- BLOQUEADOR
- DESCANSO

- DIVERSIÓN
- FAMILIA
- SOL
- JUEGO
- DISFRUTAR



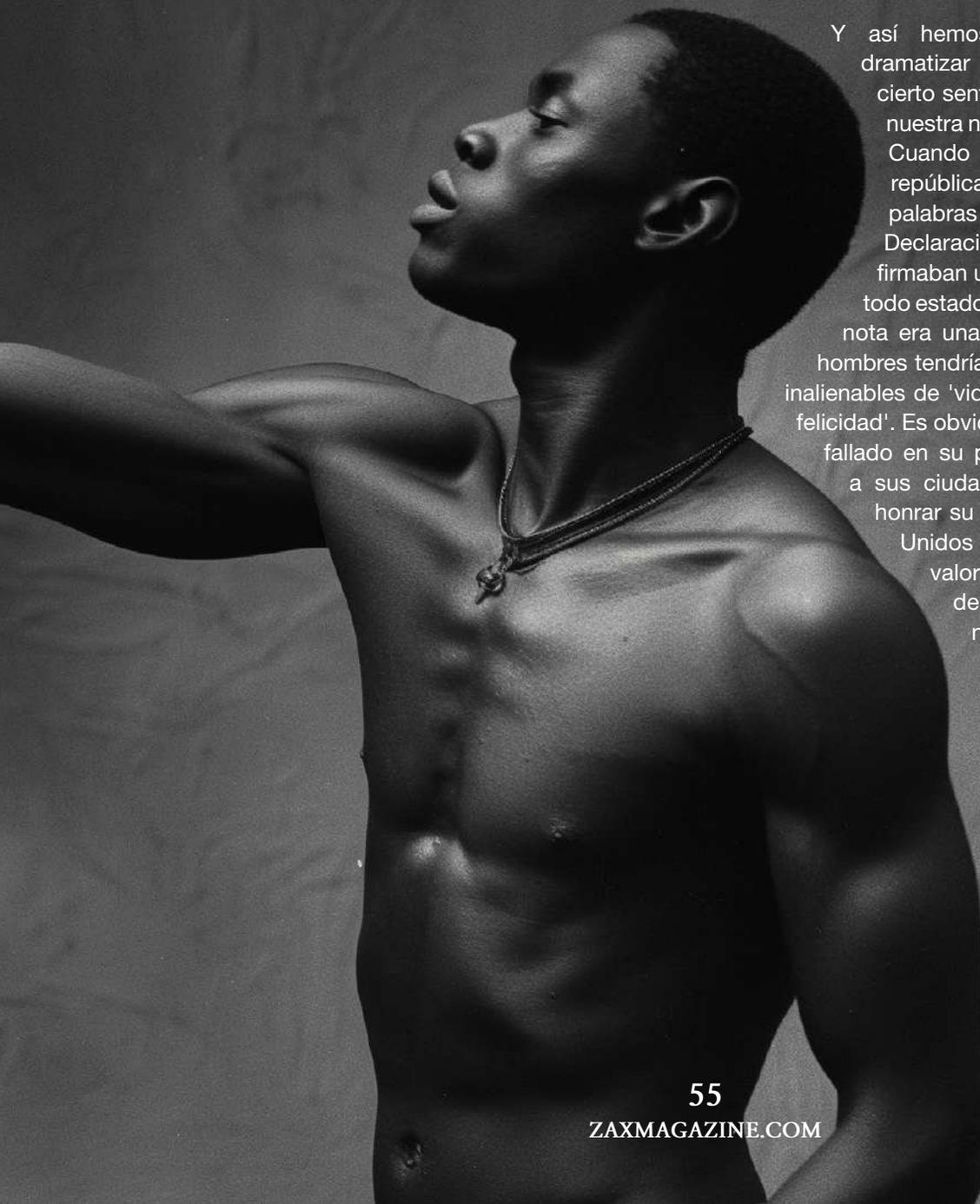


Tengo un sueño

Martin Luther King

ministro y activista bautista estadounidense que se convirtió en el vocero y líder más visible del movimiento de derechos civiles desde 1955 hasta su asesinato en 1968.

«Estoy orgulloso de reunirme con ustedes hoy en la que quedará como la mayor manifestación por la libertad en la historia de nuestra nación. Hace cien años, un gran americano, cuya sombra simbólica nos cobija, firmó la Proclama de Emancipación. Este importante decreto se convirtió en un gran faro de esperanza para millones de esclavos negros que fueron cocinados en las llamas de la injusticia. Llegó como un amanecer de alegría para terminar la larga noche del cautiverio. Pero 100 años después debemos enfrentar el hecho trágico de que el negro aún no es libre. Cien años después, la vida del negro es todavía minada por los grilletes de la discriminación. Cien años después, el negro vive en una solitaria isla de pobreza en medio de un vasto océano de prosperidad material. Cien años después, el negro todavía languidece en los rincones de la sociedad estadounidense y se encuentra a sí mismo exiliado en su propia tierra.



Y así hemos venido aquí hoy para dramatizar una condición extrema. En cierto sentido, llegamos a la capital de nuestra nación para cobrar un cheque. Cuando los arquitectos de nuestra república escribieron las magníficas palabras de la Constitución y la Declaración de Independencia, firmaban una promisorio nota de la que todo estadounidense sería heredero. Esa nota era una promesa de que todos los hombres tendrían garantizados los derechos inalienables de 'vida, libertad y búsqueda de la felicidad'. Es obvio hoy que Estados Unidos ha fallado en su promesa en lo que respecta a sus ciudadanos de color. En vez de honrar su obligación sagrada, Estados Unidos dio al negro un cheque sin valor que fue devuelto con el sello de 'fondos insuficientes'. Pero nos rehusamos a creer que el banco de la justicia está quebrado. Nos rehusamos a creer que no hay fondos en los grandes depósitos de oportunidad en esta nación. Por eso hemos venido a cobrar ese cheque, un cheque que nos dará las riquezas de la libertad y la seguridad de la justicia.

También hemos venido a este lugar sagrado para recordarle a Estados Unidos la urgencia feroz del ahora. Este no es tiempo para entrar en el lujo del enfriamiento o para tomar la droga tranquilizadora del gradualismo. Ahora es el tiempo de elevarnos del oscuro y desolado valle de la segregación hacia el iluminado camino de la justicia racial. Ahora es el tiempo de elevar nuestra nación de las arenas movedizas de la injusticia racial hacia la sólida roca de la hermandad. Ahora es el tiempo de hacer de la justicia una realidad para todos los hijos de Dios. Sería fatal para la nación pasar por alto la urgencia del momento. Este sofocante verano del legítimo descontento del negro no terminará hasta que venga un otoño revitalizador de libertad e igualdad. 1963 no es un fin, sino un principio. Aquellos que piensan que el negro sólo necesita evacuar su frustración y que ahora permanecerá contento, tendrán un rudo despertar si la nación regresa a su rutina.

No habrá ni descanso ni tranquilidad en Estados Unidos hasta que el negro tenga garantizados sus derechos de ciudadano. Los remolinos de la revuelta continuarán sacudiendo los cimientos de nuestra nación hasta que emerja el esplendoroso día de la justicia. Pero hay algo que debo decir a mi gente, que aguarda en el cálido umbral que lleva al palacio de la justicia: en el proceso de ganar nuestro justo lugar no deberemos ser culpables de hechos erróneos. No saciemos nuestra sed de libertad tomando de la copa de la amargura y el odio. Siempre debemos conducir nuestra lucha en el elevado plano de la dignidad y la disciplina. No debemos permitir que nuestra protesta creativa degenera en violencia física. Una y otra vez debemos elevarnos a las majestuosas alturas de la resistencia a la fuerza física con la fuerza del alma. Esta nueva militancia maravillosa que ha abrazado a la comunidad negra no debe conducir a la desconfianza de los blancos, ya que muchos de nuestros hermanos blancos, como lo demuestra su presencia aquí hoy, se han dado cuenta de que su destino está atado al nuestro. Se han dado cuenta de que su libertad está ligada inextricablemente a nuestra libertad. No podemos caminar solos. Y a medida que caminemos, debemos hacernos la promesa de marchar siempre hacia el frente. No podemos volver atrás.

Hay quienes preguntan a los que luchan por los derechos civiles: '¿Cuándo quedarán satisfechos?' Nunca estaremos satisfechos mientras el negro sea

víctima de los inimaginables horrores de la brutalidad policial. Nunca estaremos satisfechos en tanto nuestros cuerpos, pesados por la fatiga del viaje, no puedan acceder a un alojamiento en los moteles de las carreteras y los hoteles de las ciudades. No estaremos satisfechos mientras la movilidad básica del negro sea de un gueto pequeño a uno más grande. Nunca estaremos satisfechos mientras a nuestros hijos les sea arrancado su ser y robada su dignidad con carteles que rezan: 'Solamente para blancos'. No podemos estar satisfechos y no estaremos satisfechos en tanto un negro de Mississippi no pueda votar y un negro en Nueva York crea que no tiene nada por qué votar. No, no estamos satisfechos, y no estaremos satisfechos hasta que la justicia nos caiga como una catarata y el bien como un torrente.

No olvido que muchos de ustedes están aquí tras pasar por grandes pruebas y tribulaciones. Algunos de ustedes acaban de salir de celdas angostas. Algunos de ustedes llegaron desde zonas donde su búsqueda de libertad los ha dejado golpeados por las tormentas de la persecución y sacudidos por los vientos de la brutalidad policial. Ustedes son los veteranos del sufrimiento creativo. Continúen su trabajo con la fe de que el sufrimiento sin recompensa asegura la redención. Vuelvan a Mississippi, vuelvan a Alabama, regresen a Georgia, a Louisiana, a las zonas pobres y guetos de las ciudades norteamericanas, con la sabiduría de que, de alguna forma, esta situación puede ser y será cambiada. No nos deleitemos en el valle de la desesperación. Les digo a ustedes hoy, mis amigos, que pese a todas las dificultades y frustraciones del momento, yo todavía tengo un sueño. Es un sueño arraigado profundamente en el sueño americano.

Yo tengo un sueño de que un día esta nación se elevará y vivirá el verdadero significado de su credo: 'Creemos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres son creados iguales'.

Yo tengo el sueño de que un día en las coloradas colinas de Georgia los hijos de los ex esclavos y los hijos de los ex propietarios de esclavos serán capaces de sentarse juntos en la mesa de la hermandad.

Yo tengo el sueño de que un día incluso el estado de Mississippi, un estado desierto, sofocado por el calor de la injusticia y la opresión, será transformado en un oasis de libertad y justicia.



Yo tengo el sueño de que mis cuatro hijos pequeños vivirán un día en una nación donde no serán juzgados por el color de su piel sino por el contenido de su carácter. ¡Yo tengo un sueño hoy!

Yo tengo el sueño de que un día, allá en Alabama, con sus racistas despiadados, con un gobernador cuyos labios gotean con las palabras de la interposición y la anulación; un día allí mismo en Alabama, pequeños niños negros y pequeñas niñas negras serán capaces de unir sus manos con pequeños niños blancos y niñas blancas como hermanos y hermanas. ¡Yo tengo un sueño hoy!

Yo tengo el sueño de que un día cada valle será exaltado, cada colina y montaña será bajada, los sitios escarpados serán aplanados y los sitios sinuosos serán enderezados, y que la gloria del Señor será revelada y toda la carne la verá al unísono. Esta es nuestra esperanza. Esta es la fe con la que regresaré al sur. Con esta fe seremos capaces de esculpir en la montaña de la desesperación una piedra de esperanza. Con esta fe seremos capaces de transformar las discordancias de nuestra nación en una hermosa sinfonía de hermandad. Con esta fe seremos capaces de trabajar juntos, de rezar juntos, de luchar juntos, de ir a prisión juntos, de luchar por nuestra libertad juntos, con la certeza de que un día seremos libres.

Este será el día, este será el día en que todos los niños de Dios serán capaces de cantar con un nuevo significado: 'Mi país, dulce tierra de libertad, sobre ti canto. Tierra donde mis padres murieron, tierra del orgullo del peregrino, desde cada ladera, dejen resonar la libertad'. Y si Estados Unidos va a convertirse en una gran nación, esto debe convertirse en realidad. Entonces dejen resonar la libertad desde las prodigiosas cumbres de Nueva Hampshire. Dejen resonar la libertad desde las grandes montañas de Nueva York. Dejen resonar la libertad desde los Alleghenies de Pennsylvania. Dejen resonar la libertad desde los picos nevados de Colorado. Dejen resonar la libertad desde los curvados picos de California. Dejen resonar la libertad desde las montañas de piedra de Georgia. ¡Dejen resonar la libertad de la montaña Lookout de Tennessee. Dejen resonar la libertad desde cada colina y cada montaña de Mississippi, desde cada ladera, dejen resonar la libertad! Y cuando esto ocurra, cuando dejemos resonar la libertad, cuando la dejemos resonar desde cada pueblo y cada caserío,

desde cada estado y cada ciudad, seremos capaces de apresurar la llegada de ese día en que todos los hijos de Dios, hombres negros y hombres blancos, judíos y cristianos, protestantes y católicos, serán capaces de unir sus manos y cantar las palabras de un viejo espiritual negro: '¡Por fin somos libres! ¡Por fin somos libres! Gracias a Dios todopoderoso, ¡por fin somos libres!'».



