



**LA CARRERA
MÁS IMPORTANTE
DE NUESTRAS VIDAS**

Cómo aprendimos
a ver la luz dentro
de la oscuridad.



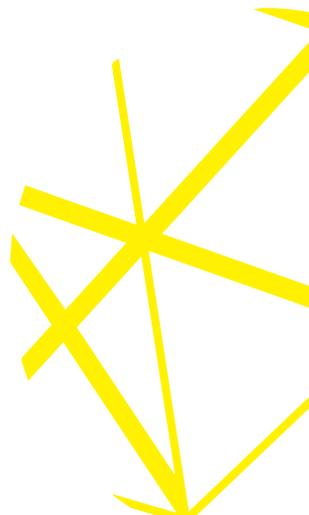
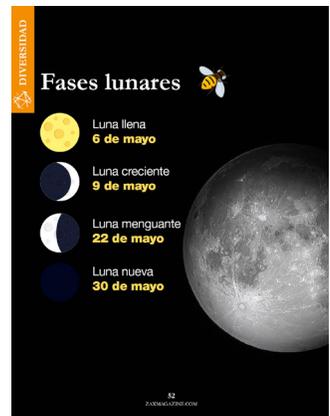
ZAX Magazine
AÑO 2, NÚM. 22, CDMX, MX.



Portada y Contraportada



Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Zaxpedia

10

Sintoniza el silencio

Pláticas con mi perro



12

Se busca candidato

14

Revisiones preventivas que puedes realizar a tu vehículo

16

No te vacíes

20

La niñez interrumpida por las obligaciones laborales

27

Cacahuete o maní

ENTREVISTA



30

Valentina Martínez

40

Flor Yáñez

REPORTAJE

42

¡Qué padre es ser papá!

48

El pez mandarín

ZAX EXPLORE

52

Real de Catorce

60

Lugares por conocer
Museo Nacional de Arte

DIVERSIDAD

68

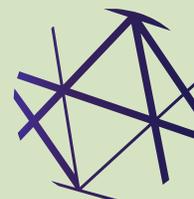
¿Qué leer?

70

¿Qué hacer?

72

Lomo borracho



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
f AnaLiliaRomer10

Cecilia Colombo
f cesocerezo

Juan Carlos Arredondo
s salinas_juancarl
f Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez
s jc_santa71

Patricia Escobedo
s paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

Zaci
s Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO

74

Calendario astronómico

76

Sopa de letras

78

El camino no elegido

Carta editorial

Henos nuevamente aquí, disfrutando de la parte media de un año más y es que, no sé si solo me pasa a mí, pero últimamente el tiempo se va muy, muy rápido, pero lo importante es no dejar de disfrutar de la vida y justamente en un poco la conclusión que comparte con Valentina, autora del libro “La carrera más importante de nuestras vidas”, la importancia de disfrutar de las pequeñas cosas, de tomarlo con calma y sobre todo tener nuestras prioridades bien definidas y es que, cuando la vida de uno de los seres que más amas en tu vida se encuentra vulnerable, muchas cosas cambian de posición en la tabla de lo que realmente importa en nuestro día a día. Este mes tuvimos el gusto de tener dos invitados, la segunda entrevista de junio fue con Flor Yáñez una joven actriz con mucho por construir.

Considero que uno de los momentos y deleites que tiene mi día a día es lo que como, permítanme decirles que para mí es todo un placer y si ustedes comparten este gusto les va a encantar el lomo borracho que Zaci comparte con nosotros, que es fácil de hacer y sabe aún mejor, además Zaci nos habla sobre los cacahuates, así que prepárense para mucha comida este mes.

Otro placer sin duda alguna es salir y explorar el mundo y que mejor forma de hacerlo que viajando y conociendo nuevos lugares, personas y comida, este mes Rogelio nos comparte su visita a Real de Catorce, un lugar impresionante, pero no se preocupen para experimentar no es requisito viajar muy lejos, la muestra la tenemos con Juan que fue al MUNAL, un espacio hermoso en el centro de la ciudad.

¿Se han puesto a pensar que otra forma de explorar es guardar silencio y observar? Esto nos permite conectar de una forma más profunda y este es el tema que este mes la profesora Patricia comparte con nosotros. Pero que les parece si buscamos de una forma activa y no cualquier cosa, si no, un candidato que nos brinde seguridad y equidad en un gobierno que muchas veces nos deja un sabor amargo, un candidato que permita equilibrar las oportunidades y que construya en favor de aquellos que depositamos la confianza en ellos, pero, mejor lean la introspección que Ana Lilia y Teo tienen este mes a este respecto, donde analizan de una forma objetiva, positiva y proactiva un tema que a pesar de que en ocasiones le vemos tan lejano, tiene un impacto directo en nuestro día a día.

Pero sigamos buscando ¿Les parece?, porque cuando uno tiene la oportunidad de tener un auto es indispensable estar buscando todo el tiempo que funcione de la forma correcta, hacer revisiones y acciones preventivas es la herramienta infalible que permita que su funcionamiento sea idóneo, así que no se pierdan los consejos de Juan para cuidar su carro, y es que el auto es un aliado, pero también una gran responsabilidad que incluso puede poner nuestra vida y la de los demás en riesgo, así que seamos precavidos y responsables con ellos.

Responsabilidad, es una gran palabra y cuando se refiere a situaciones críticas considero que todos deberíamos absorber un poco de la misma, para de esta forma, ir haciendo cambios paulatinos que cambien nuestra realidad o en este caso, de todos esos pequeños niños que tienen la necesidad de salir de casa para buscar su forma de sustento para ellos y en ocasiones para otros miembros de sus familias, porque ellos terminan siendo uno de los grupos más vulnerables en momentos de crisis como el que estamos atravesando y que es importante resguardarlos y protegerlos. Es un tema crudo y complejo que no les traemos a ustedes por buscar temas amarillistas, más bien, el objetivo es ser conscientes de las cifras tan apabullantes que nos dan un sentido de urgencia y espero yo de acción, y como siempre les digo, al menos en nuestro círculo de impacto y con aquellos que tenemos cerca.

Y para proteger, “los padres” son un ejemplo sensacional, Juan Carlos nos habla de lo padre que es ser papá, así que no se lo pueden perder.

Además, ya saben, vocabulario un animal al mes, hoy el pez mandarín, recomendaciones de actividades, de lectura y para cierre un bello poema de Robert Frost que aborda de manera simple y fenomenal cuando uno está en una encrucijada indeciso de cual camino abordar.

Espero que les guste esta edición, como siempre gracias a Cecilia que amablemente embellece todo este contenido, para mí, siempre es genial conjuntar todo esto y hacerles llegar este ejemplar más, espero que lo disfruten tanto como yo disfruto, nos leemos en julio.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



“

Si me caigo

es porque estaba caminando,

y caminar vale la pena aunque te caigas

”



Eduardo Galeano (3 de septiembre de 1940-14 de abril de 2015)

Periodista y escritor uruguayo

Zaxpedia

Retrofilia

En la palabra de este mes en nuestra sección de ZAXPEDIA hablaremos de una palabra que nos remontará al pasado pues en su significado RETROFILIA o RETROPHILIA como su origen en inglés, nos es definida como una gran afición por las cosas del pasado.

Y es que la palabra está conformada por RETRO que nos habla de antiguo y FILIA que hace referencia a simpatía o afición.

Haciendo brotar la nostalgia en nuestros corazones la RETROFILIA nos trae recuerdos del pasado que nos hacen apreciar las cosas antiguas, sin duda en los últimos años esto ha tomado más fuerza, pues el crecimiento en toda la industria va de una manera muy veloz que pareciera no ser para todos.

Pues muchas personas han optado por volverse coleccionistas de un sinfín de cosas que les recuerdan el paso del tiempo. Desde juguetes antiguos, ropa de años pasados, piezas que les hacen recordar un poco de nuestra historia y que son usados como decoración.

El gran auge de este movimiento ha derivado en otras denominaciones entre ellas esta el termino VINTAGE que se ha quedado como referente para denominar piezas con un mínimo de 20 años de antigüedad y que cuentan con un valor estético para su época y para quien lo colecciona, sin duda el paso del tiempo nos hace apreciar esas cosas que tienen una época impregnada en su creación.

La RETROFILIA esta cada vez más presente en nuestras vidas, pues en ella encontramos pedazos de historia y de recuerdos, desde aquellos discos en formato LP que se escuchaban en tornamesas hasta aquel juguete que a pesar de su simpleza nos divertía cuando niños, la ropa y moda de años pasados donde nuestros abuelos marcaron una época y porqué no, los autos antiguos con una historia y un pasado histórico que marco un antes y un después, sin duda ese sentimiento que nos trae consigo el tener piezas de épocas pasadas tiene consigo algo hermoso que nos lleva a imaginar la historia alrededor de un objeto.





ZAX

MAGAZINE



SUSCRÍBETE



Sintoniza el *silencio*

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

Todos los días antes de empezar tu jornada, te invito a sintonizar el silencio, con la intencionalidad de aquietarte, de refugiarte en ti mismo, de equilibrarte, de respirar hondo y de calmar todo tu ser.

Las vicisitudes de la vida no te permiten en múltiples ocasiones ver con claridad tus propósitos a corto, mediano y largo plazo ya que nos involucramos en una vorágine de actividades que a veces nos limitan, por lo que esta invitación a que sintonices el silencio es vital para alcanzar avances significativos en tu calidad de vida.

Esta buena práctica se debe realizar varias veces al día; sobre todo cuando existan muchos bloqueos en tu cotidianidad y necesites estar en calma para tomar una buena decisión, para equilibrarte y continuar o simplemente como práctica para tu estabilidad.

Créeme que si **sintonizas el silencio**, tu modo de ver las cosas cambiará de manera muy clara, podrás ubicar las cosas de mejor manera y disfrutar con



todos tus sentidos, primero a tu entorno cercano y posteriormente a todo tu contexto; tu nivel de comunicación y empatía se verá fortalecido y será la clave de grandes avances en tu vida.

¡Sintoniza el silencio!

Por ejemplo, cuando llegues a un espacio de gran bullicio y desees conectar primero contigo mismo y después con todos tus allegados, haz este ejercicio, conecta con tu corazón, aquíétate y disfruta un momento de paz y calma; ya después, involúcrate con todo y con todos de una manera más relajada y permisiva; verás la diferencia de realizar esta práctica, a llegar e involucrarte con el ruido del lugar, con la algarabía y las voces interminables que crean un ambiente de jolgorio enrarecido con ruido y desenfreno. Si conectas contigo, todo será diferente.

Cuando tengas que tomar una decisión, exponer una temática, dar una conferencia, platicar con alguien importante sobre un tema de gran trascendencia, cuando quieras platicar con tu pareja, involucrarte más con tus hijos; apoyar a tus pares en el trabajo o simplemente, relacionarte de mejor manera con alguien; sintoniza el silencio; de esa manera llegarás con más fortaleza, quietud y templanza a los diferentes escenarios donde te corresponde estar y de una manera más sabia y contundente.

Al acostarte, también **sintoniza el silencio**, deja el bullicio del día en un rincón y concreta un espacio solo para ti, relájate, fluye, tranquilízate, visualiza tu día y enfatiza en el agradecimiento por los momentos trascendentes de tu

cotidianidad, por tus logros, por lo no alcanzado, por los espacios que tienes que trabajar y por las múltiples bendiciones que tuviste en el día entero; si estás en calma y conectando contigo, esta práctica será muy fructífera en tu vida.

Cuando salgas de vacaciones con tu familia, antes de dar inicio a tu jornada, **sintoniza el silencio**, agradece lo que tienes, tus regalos de vida y a las personas que tienes en tu andar, fluye con los días y disfrútate para poder disfrutar a los demás, quiere, abraza, comparte, sugiere, vive, camina, acompaña, valora, vive el día a día, protege, ríe, diviértete, conversa, convive, bebe, lee, valora, siéntete querido y haz sentir a los cercanos lo mismo; distráete, nada, sube la montaña, visita, ve con ojos de niño cada lugar que visites, toma fotos, coincide, simplemente permanece al lado de tus cariños y hazles saber todo lo que significan para ti.

En tu trabajo, sintoniza también el silencio antes de empezar la jornada, despójate de tus miedos, de tus malos momentos, de todo lo que se quedó en la calle antes de entrar por la puerta de tu oficina, de tu empresa, de tu fábrica, de tu tienda, en fin, de tu espacio de trabajo; saluda, enfócate, vive a pequeños instantes, sé productivo, diviértete, fluye, participa, opina, critica constructivamente, da tu punto de vista, avanza con tus proyectos, revitalízate, empodérate, crece profesionalmente, no hagas, digas u oigas chismes; no opines ni des nada por hecho, crece y deja crecer, vuélvete hábil y sobre todo sé feliz.

Sintoniza el silencio y vuélvelo una práctica de vida, te aseguro que no te vas a arrepentir.

Pláticas con mi perro

Se busca un candidato



Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

Desde la primera vez que te vimos Teo, nos enamoramos de ti. Eras un cachorro alegre y esponjoso, juguetón y cariñoso e inmediatamente decidimos que eras tú el indicado. ¿Te habrás preguntado qué clase de dueños íbamos a ser? ¿Si te íbamos a querer, a cuidar, a estar pendientes de tu salud, vacunación, alimentación, limpieza etc.? Un perro, y más cuando son pequeños, requieren muchos cuidados para que crezcan saludables; requieren de un dueño responsable y comprometido, no uno que se canse y decida abandonar al perro una vez que ya no es un cachorro.

Así es en todo, queremos tener los mejores amigos, o los mejores maestros, o los mejores servidores públicos y porque no, el mejor presidente. Uno que nos haga sentir orgullosos de quien nos representa. Para tener al mejor presidente, primero debemos tener al mejor candidato.

Lo primero que queremos, es un candidato con sentido común, se dice muy fácil, pero a veces es difícil de encontrar. Por supuesto queremos a alguien honesto, que, viendo a los políticos actuales, se antoja muy difícil. Queremos un candidato que nos represente a todos: pobres, ricos, académicos, soldados, médicos, hombres, mujeres, niños, trabajadores, periodistas, etc. Queremos un candidato que sea culto e inteligente, pero lo suficientemente humilde para rodearse de los mejores, sin egoísmos ni mezquindades. Tiene que saber de todo, pero no

ser un especialista en todo, para eso se conforma un equipo de trabajo capaz y que tengan en común los mismos ideales. Un hombre o mujer con una visión cosmopolita del mundo, que tome lo mejor de cada país o sistema político e implemente los cambios necesarios que nos pongan en el camino del crecimiento y la modernidad.

Ese candidato tiene que estar comprometido con brindar la mejor salud posible, sin dejar a nadie fuera. También comprometido con la niñez y su educación. Que cada niño encuentre posibilidades de crecer, aprender, emprender y crear. Alguien comprometido con la ciencia y la investigación, que apoye a nuestros estudiantes. En lo laboral, queremos tener justicia y equidad, con calidad que se traduzca en mano de obra calificada, no solamente barata.

Queremos vivir con seguridad. Tener la certeza que, si se delinque, habrá consecuencias para los que rompan la ley. Queremos una sociedad libre de violencia, de feminicidios, de desaparecidos, de extorsiones, de asesinatos. Poder salir a la calle con la seguridad de volver y disfrutar de la ciudad sin la zozobra de estarse cuidando. Queremos vivir en un estado de derecho, en donde las leyes sean respetadas y aplicadas para todos por igual. Que el policía, el ministerio público, los jueces sean hombres justos que nos traten con respeto y apego a la ley sin compadrazgos ni amiguismos.

Queremos a alguien que vaya a los foros internacionales a poner en alto el nombre de

*“Solo la unidad del pueblo y la solidaridad
de sus dirigentes garantizan
la grandeza de las naciones”.*

Andrés Bello



México, que atraiga inversiones que se traduzcan en empleos bien pagados. Que promueva todo lo que México tiene que ofrecer en turismo. Nuestras playas, ciudades, pueblos mágicos, sitios arqueológicos, historia y exuberancia.

Pero más que nada, necesitamos un candidato que ame a México. Que se sienta orgulloso de la tierra que lo vio nacer. Que sienta orgullo de nosotros, los mexicanos, que, con todo y nuestros defectos, somos un pueblo maravilloso, alegre, generoso, solidario y trabajador.

Candidato, si estás ahí, levanta la mano. Si crees que tienes lo que se necesita para sacar a México adelante, da un paso. Si no te mueve la ambición y el poder, sino el deseo sincero de servir a tus compatriotas con todas tus capacidades y cualidades. Si estas comprometido con la verdad y la honestidad, si te duele la injusticia y la miseria, si te duele el luto de tantas familias, si te conmueve el dolor y el sufrimiento de los más vulnerables, HABLA, los ciudadanos estamos escuchando.



Revisiones preventivas que puedes realizar a tu vehículo.

Por: Juan Carlos Arredondo

📍 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

Una revisión periódica a tu vehículo puede representar un gran beneficio a tu bolsillo y a tu seguridad; y es que este hábito puede salvar tu vida y la de los pasajeros de tu automóvil.

Y es que, entre los tipos más comunes de accidentes se encuentra el de las fallas mecánicas o las relacionadas con problemas en el auto, como luces, mal funcionamiento de las direccionales o los frenos en mal estado, sin embargo, dejando los accidentes de lado las fallas mecánicas suelen representar un gran costo de mantenimiento, que sin embargo, se pueden prevenir con pequeñas acciones que aparte de darle una larga vida a nuestros vehículos nos brinda una mejor sensación de manejo.

A continuación, te dejamos unos de los puntos mas importantes a revisar en tu automóvil y que sin duda beneficiaran en tu seguridad y en la vida útil del mismo.

1

Revisión de luces

Siendo uno de los principales factores de accidentes y también de multas al conducir, y es que por simple que parezca esto se ve reflejado en muchos puntos, pues el simple hecho de circular sin luces en la noche nos puede hacer acreedor a una multa de **\$962 pesos** o una multa de **\$897 pesos** en el caso de luces de freno o indicadores de direccionales, sin contar los accidentes que esto puede representar con otros autos o con el camino; pues al no ver un bache no solo podemos dañar nuestro vehículo sino que ponemos en riesgo nuestra integridad.

Las luces son una manera de comunicarse con los demás conductores sobre tus movimientos, desde poner una direccional al dar vuelta o cambiar de carril, hasta el hecho de frenar que sirve de referencia para el automóvil que tengas atrás para conservar su distancia.

Así que no olvides revisar luces frontales, tu luz de freno, las direccionales y tus luces de niebla.



2

Checar los niveles

Si levantamos nuestro cofre y damos una revisada general a los depósitos de anticongelante, líquido limpia parabrisas, aceite de motor, aceite de dirección, líquido de frenos; podemos evitar el mal funcionamiento y desgaste de nuestro motor.

Sorprendentemente la principal razón de que nuestro motor se desgaste y sufra de averías, es la falta de uno de estos líquidos, que con sólo su revisión y cambio periódico se pueden evitar múltiples tipos de fallas; recordemos que nuestro motor tiene un constante movimiento de piezas que necesitan de aceites lubricantes que eviten o reduzcan su desgaste además de que mantiene todo a una temperatura regulada.

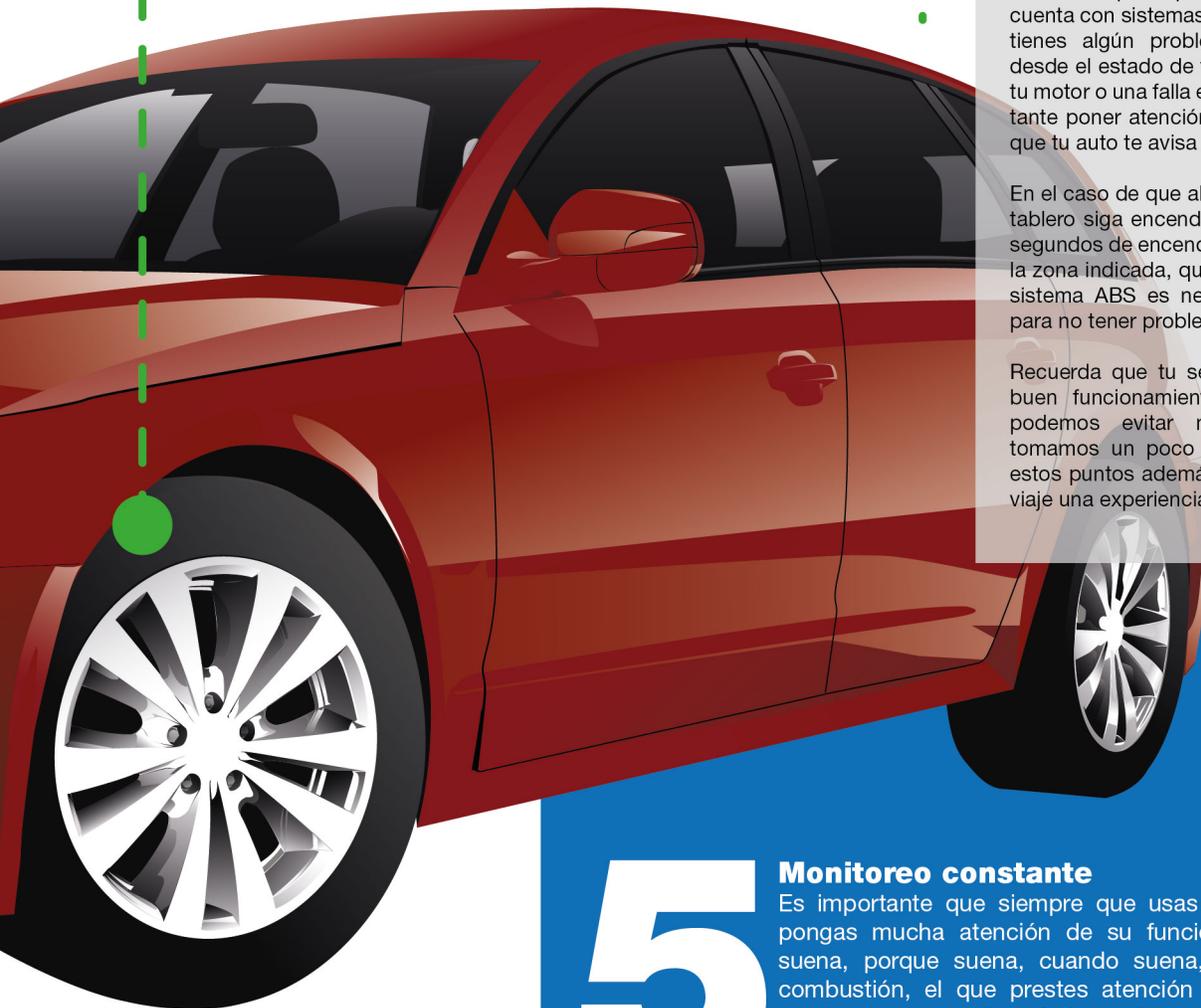
Para esto es importante tomar en cuenta los niveles recomendados que cada vehículo tiene, que es muy fácil de checar ya que la mayoría tiene marcas de máximo y mínimo requeridos y en cuanto a los tipos de aceite recuerda que es importante tomar en cuenta el año de tu motor para poner el aceite ideal para su buen funcionamiento.

3

Llantas y frenos

El revisar el estado de nuestras llantas y siempre contar con una llanta de refacción en buen estado es importante, recuerda que esto te dará seguridad al pasar por lugares con superficies mojadas o en mal estado; si no eres experto en checar tus frenos recuerda que lo ideal es cambiar las balatas y los discos de frenado en un periodo de 45,000 km y siempre estar al pendiente de rechinidos a la hora de frenar, que pudieran indicar que uno de estos esta más desgastado e incluso rotos.

Para un viaje largo recuerda checar la presión de tus llantas, indicada en el grabado que tiene en el costado, además de que si no tienes el conocimiento suficiente para esto, te recordamos que los chicos de las gasolineras te pueden ayudar en esto o acércate a una vulcanizadora que tengas cerca, ya que este es un punto muy importante que si le pides el servicio a cualquiera de estos no será nada caro y te ayudará a tener un viaje tranquilo.



4

Revisión de tablero o panel de instrumentos

Un punto primordial en el mantenimiento de nuestro vehículo son las luces indicadoras en nuestro panel de instrumentos.

Recuerda que al poner en marcha tu auto este ya cuenta con sistemas y sensores que te indicarán si tienes algún problema con el funcionamiento; desde el estado de tu batería, el calentamiento de tu motor o una falla en el mismo, siempre es importante poner atención en ello, pues es la forma en que tu auto te avisa que algo está mal.

En el caso de que alguna de las indicaciones en el tablero siga encendido después de unos cuantos segundos de encendido es necesario la revisión de la zona indicada, que en caso de ser el motor o el sistema ABS es necesario recurrir a un experto para no tener problemas mas graves.

Recuerda que tu seguridad depende mucho del buen funcionamiento de tu vehículo, nosotros podemos evitar muchos accidentes si nos tomamos un poco de tiempo en la revisión de estos puntos además de que haremos de nuestro viaje una experiencia tranquila y confortable.

5

Monitoreo constante

Es importante que siempre que usas tu auto estes pendiente y pongas mucha atención de su funcionamiento, es decir, como suena, porque suena, cuando suena, los aromas que tiene su combustión, el que prestes atención siempre te ayudará a que puedas hacer un diagnóstico más certero de lo que pasa con tu vehículo, incluso te permitirá atender una falla cuando apenas inicia y esto podría prevenir que tu auto sufra un daño mayor, para que no se te escape nada una forma sencilla de prestar más atención es no escuchar música mientras conduces, si, si, ya lo sé, conducir con la música a todo volumen es de las mejores cosas de manejar, pero el estar en silencio te va a permitir conocer tu auto.

No te

Vacías



“

La gratitud es riqueza,
la queja es pobreza.

Doris Day.

”

Por: Cecilia Colombo

  cesocerezo

Existen días en los que me pregunto si habrá una métrica que nos indique cuánto debemos darnos a los demás, saber cuánto es suficiente; y pienso que muchos de nosotros nos lo hemos preguntado, así que me di a la tarea de sacar del baúl, libros y apuntes; me eche un clavado en la biblioteca y me encontré muchos artículos en los que a la hora de hablar del tema de dar, aparece la holística, y es que el dar se relaciona con la generosidad, y la base o el corazón de la educación holista es la espiritualidad.

Empiezo con un pequeño breviarío cultural: En el universo holístico, la educación holista es el nuevo paradigma educativo del siglo XXI, es una visión multipedagógica que crea gran síntesis que incluye lo mejor de la educación y del conocimiento en general, relaciona, sin confundir, tradición y novedad, ciencia y espiritualidad, lo global y lo local, etc.

La holística se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian por separado los aspectos que conforman el todo.

Etimológicamente el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integralidad”, su raíz holos, procede del griego y significa “todo”, “íntegro”, “entero”, “completo”.

Esto quiere decir que la visión holística del ser humano puede ser entendida como el estudio del ser humano en su totalidad, en sus cuatro cuerpos que son: el cuerpo físico, el emocional, el intelectual y el espiritual.

De acuerdo con Michael Norton, experto de Harvard y autor del libro “Happy Money”, el ser humano puede alcanzar una mayor felicidad cuando invierte más en los demás en lugar de en sí mismo; la generosidad (dar en lugar de recibir) hace que te sientas más feliz.

Sin embargo cuando damos esperando recibir, lo que ocurre es que se atrae situaciones de mayor necesidad, damos porque necesitamos por ende vamos a necesitar cada vez más (esa es la compensación que recibo en base a desde donde estoy dando). Nuestra intención, nuestras emociones son las que atraen las situaciones, es por esa razón que dar desde la abundancia hace que lo que doy me regrese multiplicado, además que debemos dar desde el corazón, se sabe por ejemplo, que mucha gente come por llenar vacíos, de la misma manera que otra regala afecto por el temor que tiene, a estar sola. Normalmente, ese es uno de los problemas más grandes que generan relaciones viciadas y destructivas, en especial en las amistades o en las parejas, que solo se da para recibir.

Cuando damos algo no es necesario vaciarse, es importante reservar algo





para nosotros, no te vacíes hasta quedar “seco”, mira, una explicación rápida es que seguramente algo va mal si te estás cansando, si te invade la tristeza, la desilusión o el desencanto y si sientes que lo que haces por la otra persona es una carga cuando no debería serlo. Hay personas que pueden chuparnos, literalmente, la energía.

No podemos dedicarnos a los demás y olvidarnos de nosotros. La única gratitud sin la que no podemos vivir es la gratitud a uno mismo, pues es el pilar del amor propio y el cimiento de nuestro crecimiento personal.

Hagamos de nuestro paso por este universo un viaje placentero y equilibrado, cuando des que sea porque quieres y porque nace del corazón; dicen que nunca es suficiente el agradecimiento a aquel que no te abandonó en los malos momentos. Por eso, ofrecer buenas palabras, buenos sentimientos, buenos actos y buenos pensamientos para quien nos ayudó en algún momento es muy importante, ya que esto nos ayudará a recordar el valor de la bondad y del ofrecimiento a los demás. La reciprocidad sana es aquella que tiene como base un intercambio que responde a la gratitud. Ofrecer un gracias es una manera de reconocer que algo nos produjo felicidad.

Por lo que para cerrar puedo agregar que no importa si es mucho o es poco, si al dar lo haces con el corazón, lleva la intención correcta.

Gracias por tu amable lectura, nos vemos en la siguiente.



La niñez

interrumpida

por las
obligaciones
laborales

“

Cuando los niños se ven obligados a las formas más peligrosas de trabajo, cuando faltan a la escuela, cuando están en peligro y su salud y su bienestar se deterioran, es inaceptable. Es necesario actuar para hacer frente a esta situación y, en primer lugar, prevenir que suceda.

Susan Bisell

Directora de Protección Infantil del UNICEF

”

Regularmente

se relaciona la infancia con un proceso de desarrollo del ser humano que esta colmado de

juegos, diversión y energía inagotable, pero de acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef por sus siglas en inglés) para 352 millones de niños alrededor del mundo no es de esta forma, ya que deben incorporarse a las obligaciones laborales de manera prematura, dejando en el olvido los juegos, diversión y la protección adulta.

El trabajo infantil es un problema severo que viola los derechos infantiles y es una de las principales maneras de explotación en el mundo, la cual se ha hecho más severa en la actualidad por las condiciones económicas, (cada vez más complejas) que ha dejado la Covid, que ha impuesto un reto mayor a los gobiernos para poder proteger de su población, siendo los niños uno de los grupos más vulnerables, así pues, se estima que 8.4 millones de niños más, se han visto en la necesidad de incorporarse a las filas laborales por la pandemia (cifra de la Unicef), esto terminó con la tendencia a la baja que se había logrado.

La lucha contra el trabajo infantil tiene años de existir, por ejemplo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) decidió en 2002 conmemorar el 12 de junio como “día mundial contra el trabajo infantil”, con la finalidad de hacer conciencia y sumar esfuerzos para poder erradicar esta actividad, además se busca hacer participes a gobiernos, sindicatos, sociedades civiles, así como escuelas y ayuntamientos.

Se calcula que del total de niños en situación de trabajo infantil el

33%

son niñas y el

67%

son niños.

México no está exento de sufrir esta mala práctica entre su población, de acuerdo a el INEGI (cifras de 2019) a nivel nacional hay más de 3.2 millones de

niños y adolescentes entre 5 y 17 años realizando algún tipo de trabajo infantil, de los cuales el 53.69% se dedican a actividades no permitidas, cabe señalar que esta encuesta es anterior a los estragos de la pandemia, por lo que podemos presuponer que la cifra es aún mayor hoy en día.

Ante esta cruda realidad se han intentado tomar acciones que permitan regular estas actividades, por ejemplo, se reformó en 2014 el Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos para elevar un año la edad mínima para trabajar que estaba estipulada en catorce años y quedó en quince. Además, la Secretaria del Trabajo y Previsión Social tiene protocolos de inspección del trabajo en materia de erradicación del trabajo infantil y protección al trabajo adolescente permitido.

Causas del trabajo infantil

De acuerdo a información distribuida por la Unicef existen 5 motivos principales por los cuales los niños se ven en la necesidad de trabajar:

- **Pobreza:** Una de las principales causas radica en que los pequeños se ven orillados a trabajar para ayudar a sus padres y sostener a su familia pues la situación económica es un gran problema que se vive sobre todo en países en desarrollo;
- **Ruptura familiar:** Cuando los niños se ven en la necesidad de sobrevivir por sí mismos;
- **VIH/SIDA:** Se refiere a aquellas zonas en las que el VIH/SIDA es una pandemia y los niños deben encontrar la forma de apoyar y sacar adelante a sus familias;
- **Actitudes hacia las niñas:** En ocasiones se ven obligadas a abandonar la escuela o casarse;

352 millones de niños de todo el mundo tienen la necesidad de trabajar



- **Discriminación contra grupos minoritarios:** ciertos grupos, etnias o castas se ven más vulnerados en sus derechos al tener menos oportunidades y los niños se ven en la necesidad de buscar soluciones.

Pero, desafortunadamente el tener que trabajar no es la peor de las preocupaciones de los niños, el 51.13% de los niños que necesitan trabajar, se ven en la necesidad de desempeñar trabajos peligrosos, esto significa que, el trabajo infantil es llevado más allá, es decir, son reclutados por grupos armados, son parte de la trata infantil y se ven obligados a prostituirse y participar en pornografía o son obligados a realizar actividades ilegales, esto provoca que los pequeños se quedan sin derecho y libertad de elegir, puesto que son esclavizados.

Contratación de niños

Pero ante todo este planteamiento y lo crudo de esta realidad la pregunta sería ¿Por qué una persona estaría dispuesta en contratar niños?, a continuación, se presentan las 5 principales razones que plantea le Unicef:

- **Son más obedientes:** Los niños suelen tener más respeto hacia las figuras de poder por lo que pueden ser amedrentados con mayor facilidad al ser más vulnerables;
- **Salen baratos:** Como no hay una protección directa hacia ellos, no reciben un pago justo por sus actividades, como ejemplo están los datos del INEGI (del 2017) en donde identifica que el 25.6 de los niños y 30.8% de las niñas que trabajan no reciben un salario, además el 43.9% de los niños y 50.2% de las niñas reciben 1 salario mínimo;
- **Tienen dedos ágiles:** al tener manos pequeñas pueden ser más detallistas y hacer actividades complejas para los adultos;
- **Leyes inadecuadas o inconsistentes:** los países no aplican las leyes con rigor para asegurar la protección de los niños y el cumplimiento de las edades de educación y tipos de jornadas;
- **Deficiencias en las infraestructuras:** esto dificulta conocer la edad exacta de los menores y encubrir a quienes contratan a menores de las edades permitidas.



“Priva a los niños de su futuro y mantiene a las familias en situación de pobreza”

Guy Ryder, Director general de la OIT

El trabajo infantil pone en riesgo la integridad y la vida de muchos niños en el mundo, los deja en una posición de vulnerabilidad, no cuentan con los servicios mínimos de salud, se ven obligados a dejar su educación, sin contar cuando terminan siendo esclavos de intereses de los adultos, lo que los reduce a objetos de fácil desecho.

Las acciones contra este mal son indispensables y urgentes, máxime en un momento en el que

las dificultades que debemos enfrentar como sociedad van en aumento y en donde los niños son un grupo que queda en vulnerabilidad total, por ello es indispensable ser conscientes de ello y ejecutar acciones que nos permitan resarcir el derecho a la seguridad, educación y protección que tienen nuestros niños y dada la gravedad, todas las acciones cuentan, hasta las más “pequeñas”, porque los cambios son responsabilidad de todos.

La Covid ha obligado a **8.4 millones** de niños a salir de la protección de sus hogares y tener que trabajar

79 millones de niños de **5 a 17 años** realizan un trabajo peligroso (entiéndase todo trabajo susceptible de mermar su seguridad, seguridad o moral)

51.13% de los niños realizan trabajos peligrosos, son sometidos a esclavitud o trabajos forzados, son reclutados por grupos armados o son utilizados para la explotación sexual comercial o para realizar actividades ilegales.

Casi el **28%** de los niños de **5 a 11 años** y el **35%** de los niños de **12 a 14 años** que trabajan no están escolarizados.

AMYGD



Cacahuates o maní

Por: Zaci
zaci@amycu.com
hola@amycu.com

Los cacahuates son un tipo de leguminosa (como los garbanzos, las lentejas, los frijoles, etc.), aunque son considerados frutos secos.

Es muy sabroso, además de que nos aporta grandes beneficios.

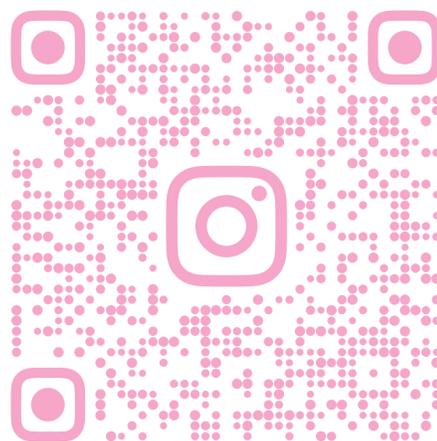
- Aporta proteína y ácido fólico.
- Previene enfermedades cardíacas.
- Ayuda a prevenir aterosclerosis.
- Combate la anemia.
- Fortalece el sistema óseo e inmunológico.
- Evita la pérdida de memoria.
- Previene el desarrollo de diabetes tipo 2.
- Favorece la pérdida de peso.
- Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.
- Mantiene la salud de los músculos.
- Disminuye el riesgo de malformaciones en los bebés.
- Mejora el estado de ánimo y ayuda a conciliar el sueño.
- Está asociado con la disminución del riesgo de la enfermedad de Parkinson y Alzheimer.
- Ayuda a mantenerte alerta y activo.

Así que, comer cacahuates tiene más beneficios que contraindicaciones, aunque es muy importante verificar que no seas alérgico, si eres adolescente con piel grasa, lo mejor es evitarlos un poco, en algunas personas puede causar acidez estomacal y también puede provocar muchos gases, pero

en general aparte de delicioso, nos aporta fibra, niacina, vitaminas del grupo B, ácido pantoténico y sobre todo minerales.

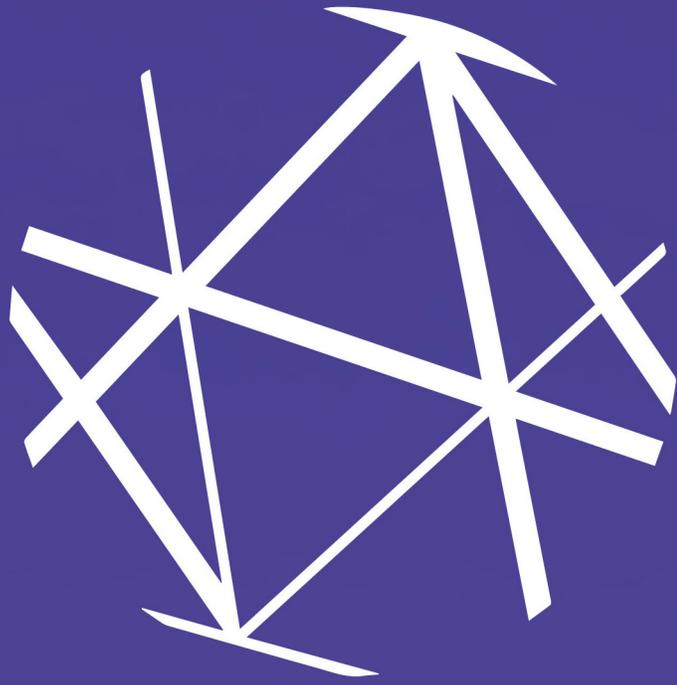
Lo recomendable es comer un puño y de preferencia de forma natural, si puedes comerlo con la cascara (la rojita) tiene un mayor aporte de fibra.

Puedes comprarlos crudos y meterlos en el horno por unos 10 minutos para un tostado natural.



ZAXAMYCU





ZAX

MAGAZINE

INTERVIEW



Valentina Martínez Olguín

**LA CI
MÁS IA
DE NUES**

Cómo aprendimos
a ver la luz dentro
de la obscuridad.



MARÍA VALEN



“LA CARRERA MÁS IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA”

Por: Alejandra Gil

El día de hoy me siento muy feliz de tener a una persona, que cuando leí la reseña de a quien iba a entrevistar me sorprendió por que es una mujer que a demostrado tener solidaridad con los demás, es una persona que se enfrentó a uno de los retos más fuertes en la vida que es el riesgo de perder a alguien que amas, sobretodo un hijo, pues cuando su hijo Mateo comenzó a tener problemas de salud con una enfermedad que es muy muy extraña y que hizo frente a este reto.

Como consecuencia de esto el libro que viene a presentarnos el día de hoy que tiene por nombre **“La carrera mas importante de nuestra vida”**

AG: Me siento muy feliz de tenerte Valentina, muchas gracias por tomarte el espacio para presentar tu libro con nosotros.

VAL: Gracias a ti por tu espacio, por esta entrevista.

AG: ¿Porqué llamar a una situación tan crítica “La carrera más importante de nuestra vida”?

VAL: Mira te quiero platicar un poquito para que entiendan el título de este libro, mi familia y mi esposo es un piloto profesional que se ha dedicado a las motos toda la vida y mis hijos nacieron entre las motos, entre las bicis, Mateo que es mi hijo mayor del que platico en el libro en el 2017 ya venía corriendo duro en motocross, nuestra vida iba de carrera en carrera desde que los tengo en mi panza así ha sido.

Cuando Mateo se enferma yo le comento, le digo que ésta es la carrera más importante de nuestra vida y que la vamos a ganar, es por

eso que yo nombro a mi libro de esta manera por que para nosotros efectivamente fue la carrera más importante de nuestra vida, por que fue darle batalla a lo más importante durante ese momento.

AG: Y creo que cuando la vida de una persona y alguien que amamos o nuestra propia vida está en riesgo son puntos cruciales a los cuales enfrentarnos, ¿cuál dirías tú, que es la forma o cómo deberíamos hacer este cambio? porque al final todos tenemos problemas y nos vamos enfrentando a situaciones complicadas, pero como desarrollamos esta resiliencia, este carácter de decir no importa la característica de la carrera, para cada uno de nosotros son distintos los retos, pero tú, como dirías que se enfrenta esta clase de situaciones, cual es la mejor forma de enfrentar las carreras que son importantes en nuestras vidas

VAL: Pues mira, hablando en lo personal creo que cualquier mamá, cualquier papá que esté en una situación así con un hijo, como tu lo mencionaste al principio, el tener un hijo enfermo de lo que sea es nuestro peor sufrimiento, el verlos enfermos para nosotros o para cualquier papá es lo peor que puede pasar y en una situación tan difícil como la que vivimos nosotros yo creo que no



te queda de otra, no hay como este chance de bajar la guardia, siempre estas alerta todo el tiempo y reconoces esta parte de fortaleza que tienes dentro y que no la conoces yo creo que los peores momentos de la vida son donde conoces la capacidad de fortaleza y de resiliencia que tienes ante cualquier situación y con los hijos; los papás damos la vida por ellos.

AG: Esta situación de fortaleza de tu parte es lo que más te cambió, podrías decir que fue lo mas drástico para ti.

VAL: Creo que hay una Valentina de antes y una Valentina después, a raíz de lo que le pasó a mi hijo y creo que cuando te pasan este tipo de situaciones tu núcleo se ve afectado por que no nada mas lo sufrió Mateo porque el fue el principal afectado, pero también lo sufrió mi hijo Gerónimo que era muy pequeñito, que de la nada se quedó sin su hermano y sin sus papás por que, sus papás se fueron a vivir al hospital durante tres meses, entonces mi esposo a su manera y yo a mi manera y conforme fue sucediendo esto pues te das cuenta de esa capacidad que tienes ante cualquier situación, no, obviamente no te voy a decir que desde el día uno tuve esta actitud positiva; primero me cuestioné porque me pasa esto a mí, por que le pasa a Mateo, en que fallé, te cuestionas muchas cosas, pero cuando te das cuenta de que, pues por que a ti no, quién eres tú para que no te pasen esas cosas y ya que estas ahí en medio de la tormenta, lo único que puedes es como agarrarte fuerte y en verdad mentalizarte

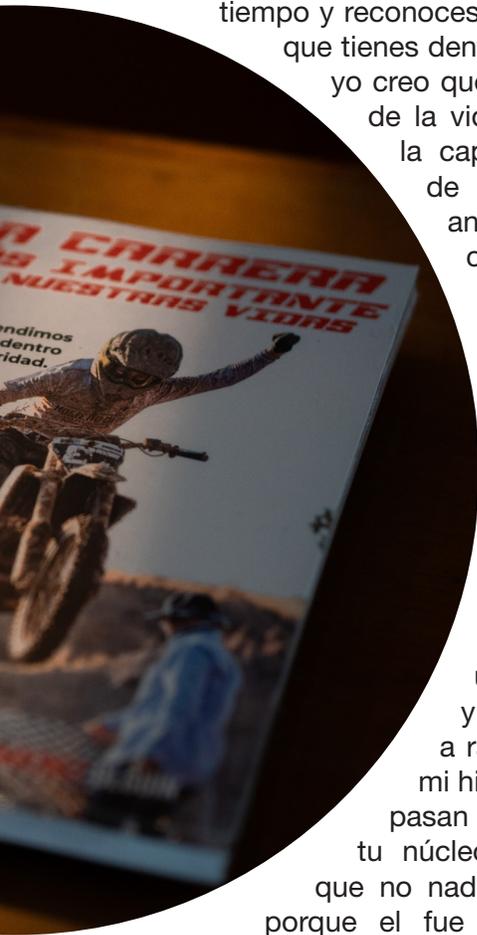
en que no te vas a ahogar, que no te vas a morir, no te vas a hundir; ósea esta es la parte que yo conocí, siempre he sido una mujer luchona, entrona, esta que se lanza a lo que sea pero creo con un hijo, especialmente con temas de un hijo, las situaciones cambian, había días muy duros y había días que quería tirar la toalla; en lo que decía ya por favor no me estés mandando tantas pruebas, pero al final pienso yo que esa parte la reconocí y sí, si lo quieres ver así se escucha muy raro pero me siento muy orgullosa de poder haber tenido esa fortaleza tan grande en ese momento y que también toda esa fortaleza me la dio toda esa gente que me acompañó, que me la dio mi hijo, que me la dio mi otro hijo, mi esposo, mi familia, mis amigos, todo junto, no.

AG: Creo que llegas a un punto que es medular cuando enfrentas estos retos en familia, para tí ¿fue importante tener gente cerca de tí?

VAL: Por supuesto, fue yo creo que un porcentaje muy grande, ¿no? porque sobre todo en nuestro caso no podíamos tener visitas con nosotros, o sea, nuestra burbuja se centró solamente en Homero, mi marido; Mateo y yo, no había más personas entonces abajo en el hospital esos tres meses, hubo digamos una red de contención que estaban ahí cuidándonos, apapachándonos para que cualquier cosa tuviéramos esa compañía y también mis amistades, gente que se sumó a nuestra batalla; creo que todo esto que nos ha acompañado durante estos años ha sido fundamental para llegar a esta meta, de esta carrera tan importante en nuestra vida.

AG: Y fue exitosa por que hoy Mateo está bien

VAL: Así es, Mateo es un niño completamente sano, es un niño que adora la vida, que ama de una manera increíble; es un niño que volvió a nacer literalmente y está perfecto, por que me preguntan como está Mateo, o sea, ¿sigue enfermo? para nada, se curó completamente, gracias al trasplante de medula que



tuvo y que el donador fue su papá; es un niño feliz que ama lo que hace, que vive su vida lleno de agradecimiento, que le tocó madurar de una manera diferente ¿no?, que es un niño feliz y sano.

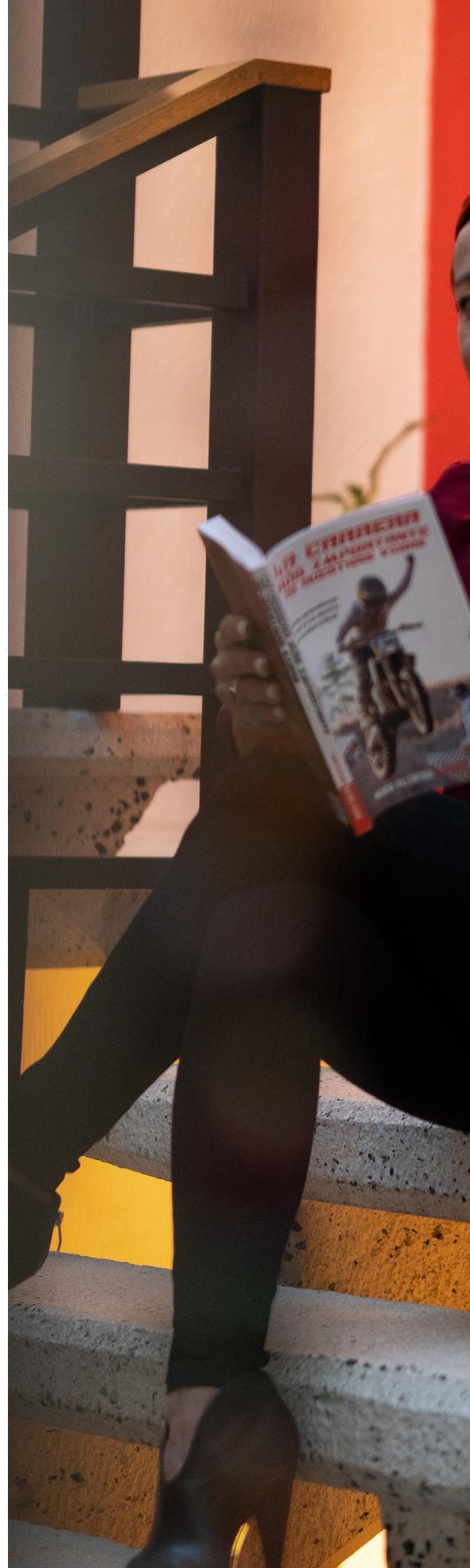
AG: ¿Que agradeces hoy, después de todo este proceso?

VAL: Yo creo que agradezco todo incluso se va a escuchar raro, pero agradezco que me haya sucedido esto a pesar que es de las peores situaciones que hemos vivido mi familia y yo, y la gente que nos acompañaba; creo que también esos aprendizajes, esas cosas que nos tocan nos vuelven las personas que somos hoy, nos hace mas sensibles mas agradecidos, nos hacen valorar más la vida, nos hacen, poner una pausa y darnos cuenta de lo bendecidos que somos por los mínimos detalles que normalmente no nos damos cuenta por que el mundo vive de prisa y esos pequeños detalles que la vida nos da segundo a segundo y que por vivir a esta prisa los damos por sentado, por asegurados y cuando vives situaciones como la que nosotros vivimos si te das cuenta que tú eres muy frágil y que en cualquier momento te vas; y empiezas a saborear la vida de cierta manera, creo yo que aprender a vivir un día a la vez, es una frase que la tengo muy metida en la cabeza, de que disfrutes tu momento, no te vas al futuro, no te quedes en el pasado, disfruta este momento.

“

Agradezco que me haya sucedido esto a pesar que es de las peores situaciones que hemos vivido mi familia y yo, nos hace mas sensibles mas agradecidos, nos hacen valorar más la vida...

”





“

Empiezas a saborear la vida de cierta manera, creo yo que aprender a vivir un día a la vez, es una frase que la tengo muy metida en la cabeza, de que disfrutes tu momento, no te vas al futuro, no te quedes en el pasado, disfruta este momento...

”

AG: Esta parte de la fragilidad es la que a mi más me sorprendió, el hecho de que nosotros como humanos tratamos de bloquearnos con el contacto con los demás, que no me vean vulnerable, que no me vean frágil; y creo que esto fue parte de lo más loable de ustedes, que tu vengas y muestres tu fragilidad, tu vulnerabilidad ante los demás, se necesita mucha valentía para hacer lo que hiciste y mostrarte de esta forma, es algo que para ti tiene un trasfondo, te llena esta parte de ayudar a los demás; ¿cómo ves tu, esta parte de tu fragilidad ante el mundo en un entorno donde somos insensibles a ciertas cosas?

VAL: Mira, yo cuando Mateo se enfermó y que vivimos este tiempo en el hospital, me desconecté del mundo en el aspecto de que yo no contestaba el teléfono por que yo no quería hablar y repetir la misma historia cien veces, por que me hacia ir y regresar a mi realidad; pero mi comunicación con el mundo, con mi familia,

con mis amigos, con la gente que estaba con nosotros fue a través de mis redes sociales y a través de WhatsApp, yo les mandaba como el día día, como estaba Mateo y sentí que era como me costaba menos expresarme en lo que yo escribía y lo expresaba como muy bien, o sea, podía tener una conexión contigo haciéndote ver lo que yo estaba viviendo en ese momento y cuando decido hacer este libro, tenía ganas desde casi casi cuando Mateo empezó a recuperarse obviamente había prioridades en ese momento, que era la recuperación de mi hijo, retomarnos como familia, etc., etc.

Cuando empiezo con este proyecto yo sabía que me iban a conocer tal cual, por que una cosa es lo que yo te platicué o lo que hayas leído en mis redes sociales y otra cosa es que te des cuenta de como me sentía en ese momento, lo que yo estaba sintiendo de lo que yo viví, que a lo mejor no podía como expresarlo por lo mismo, por que tenía que ser fuerte y no me importa el darme a ver como soy, porque creo que también eso te ayuda, les ayuda a los que están leyendo el libro a darse cuenta de que somos seres humanos de que sentimos y es importante hoy en día el tener empatía por el de enfrente, o sea, yo siempre o casi siempre me pongo en los pies del de enfrente, siempre digo haber a mi me gustaría que me hicieran esto a mi o no se en situaciones generales ¿no?, pienso como me sentiría yo ¿no?, o trato de ayudar al otro y con este libro es lo que yo quiero, o sea, les estoy platicando mi historia, les estoy contando nuestra historia, pero también es para esta persona que esta pasando por una situación difícil y llámale de una enfermedad una situación personal de lo que tu quieras y no necesariamente debes tener un hijo enfermo o una persona enferma para que tu leas este libro y digas mi corazón se siente lindo ¿sabes? o sea, sentí bonito al leerlo, sentí bonito que hay historias con finales felices, por que desgraciadamente un tema médico no siempre trae finales felices, posiblemente son contadas las veces que hay finales felices y es por eso que yo quise compartirlo con el mundo, y yo soy así, yo soy súper transparente no es de que me veas

ahorita si y así soy ¿no?, mucha gente siempre me decía publicas tanto y pues así soy ¿no?

AG: Yo creo que hoy en redes, estamos en un oleaje de tratar de ver todo mas positivo y creo que esta parte que tu haces de volver a reconectar, de decir también sufrimos, también tenemos angustias, también tenemos miedos; es lo que nos hace conectarnos de una forma más profunda a pesar de la distancia, en donde creo que permitas ver a través de ti, a través de tus letras, es algo que muchos vamos a agradecer en algún momento y creo que es muy valiente; muchas gracias por esto que compartes tu conmigo, por que creo que es lo que nos hace identificarnos como humanos a pesar de la distancia y creo que haz sido muy valiente Valentina, gracias.

¿Hacia donde vas, quieres regresar a ser chef, te gustaría volver a escribir?

VAL: Mira, si soy chef y yo en temporadas hago platillos, hago comida y demás, el estar metida en un restaurante me quita tiempo con mi familia y hoy por hoy lo más importante que tengo son ellos, o sea, mi familia es mi prioridad en esta vida, ahorita estoy viviendo este proceso que me encanta que es algo nuevo para mi por que yo no soy escritora, fue algo que me nació del corazón, claro que tuve ayuda pero es algo que estoy viviendo y estoy saboreando minuto a minuto y no me quiero adelantar a nada estoy viviendo mi día a día si se llega a presentar un plan referente a escribir yo estaría abierta, desde el 2018 lo que hago son acompañamientos a mamás que están pasando por momentos difíciles con sus niños, sobre todo con temas oncológicos y es algo que he querido hacer por voluntad, por que si me siento bien al hacerlo pero siento que es esta parte de regresarle a la vida tanto de lo que me dio con mi hijo, esos son mis planes, seguir acompañando a mamás a papás que lo necesiten este ver crecer a mis hijos verlos realizarse como atletas por que es su máximo.

“

Empiezas a saborear la vida de cierta manera, creo yo que aprender a vivir un día a la vez, es una frase que la tengo muy metida en la cabeza, de que disfrutes tu momento, no te vas al futuro, no te quedes en el pasado, disfruta este momento...

”

AG: Tu has entendido como organizar prioridades, pues tienes un conocimiento muy distinto al que tenemos los demás, desafortunadamente o afortunadamente por lo que has pasado, entonces hoy me dices que tus prioridades son otras a las que tenías hace tiempo, tu que opinas en que la gente piense en el momento que empieza a ordenar prioridades en su vida.

VAL: Pues primero que nada es ser realista, o sea por que puedes tener prioridades muy viajadas con referente a algo y creo yo que ver lo que realidad vale la pena como ser humano lo que te deja cosas buenas, cosas positivas a lo mejor esto que nos pasó no es que mis prioridades no fuera mi familia pero a lo mejor no era yo tan sensible para darme cuenta que prefería pasar una tarde con mis hijos que haciendo otra cosa o viajar con mis hijos o simplemente verlos sanos,

para mi esas son mis prioridades el que mi hijo se despierte este completamente sano con eso mi vida es feliz.

Y las prioridades de las personas es el ver que es lo que realmente me hace feliz o me llena, pensando en algo no material, por que claro me encantan los viajes me encanta comer bien, o sea por supuesto disfruto la vida, pero mi familia es mi prioridad.

AG: Creo que requiere madurez para vivir algo tan drástico como lo que tu viviste para poder replantearte estas cosas y ojalá alguien nos escuche y como decías hace rato, le sirva lo que estas diciendo para pensar realmente voy hacia donde quiero ir o estoy haciendo lo que quiero hacer.

Tu familia ha estado rodeada del deporte, como decías que estabas todo el tiempo

en las carreras, yo también he practicado deporte muchos años, pero es parte del carácter de afrontar los retos, no competía, pero si estaba en los entrenamientos y para mi tiene un paralelismo con la vida, entrenas, te preparas y enfrentas el reto; tu podrías también entenderlo de esta forma por el nombre de tu libro.

VAL: Por supuesto, que chistoso que lo dices cuando Mateo se enferma era un niño completamente sano no tuvo ningún síntoma, cuando sucede todo esto se descontrola y Mateo empieza con muchas complicaciones, todo esto fue como muy explosivo, como de estar perfecto fue lo peor, fue catastrófico y me acuerdo justo que antes de subir al área de trasplantes Mateo había perdido mucho peso, no caminaba, estaba en un estado crítico y yo me acuerdo que con el doctor de Mateo dije me da pavor saber que lo van a subir a trasplantes por que lo van a someter a quimioterapias y yo no se si va a aguantar, no porque pues tu sabes lo que son unas quimioterapias y su contestación me hizo como mucho, estuvo ahí en mi cabeza; Mateo es un atleta, Mateo es un niño que viene totalmente sano, algo ocurrió que desencadenó esto pero tu hijo es un niño sano entonces viene preparado para ganarlo; me acuerdo perfecto y ahora que lo dices, claro, el deporte al final así es en mi casa, mis hijos entrenan de lunes a viernes entre la bici y la moto; y mi marido toda la vida siendo piloto profesional entrena todos los días en fin nuestras rutinas, si estamos acostumbrados a entrenar y la carrera y creo que todos estos hábitos que veníamos cargando nos llevó a tener este final feliz, esta carrera más importante de nuestras vidas, yo lo vi cuando Mateo regreso a casa del hospital, su recuperación fue impresionante incluso los doctores no podían creer lo que estaban viendo porque el niño dejó de caminar tres meses en el hospital y en cuanto llego a su casa a los dos días me dijo: mamá no quiero la andadera, quiero tratar de hacerlo yo y lo hizo; entonces es todo este aprendizaje que ha traído en sus pocos años

y lo que ha visto de su papá y lo llevó a cabo y lo logró de una manera espectacular.

AG: Que piensas de esta forma de vivir la vida un poco más libre, sin planear las cosas y dejarse ir llevando y adaptando poco a poco conforme van pasando las cosas.

VAL: Creo que yo soy el claro ejemplo, soy una persona o trato de ya no serlo, controladora tenía mi año completamente planeado, todo perfecto; yo soy mucho de rutinas, muy controladora si lo quieres ver así, me gusta tener el control y con esta enfermedad, con esto que nos sucedió es todo lo contrario no había control. el control no se quién lo tenía los doctores, Dios, Mateo, no sé, aprendí a no llevar las cosas así no tan como yo quería y aprendí una vez más a vivir mi día a día a saber funcionar así, me ha costado trabajo no te digo que lo pude hacer de un día a otro, me costó mucho trabajo el no poder decir: a ok mañana; por que no se que va pasar en cinco minutos la vida nos fue cambiando impresionantemente, hoy sigo siendo controladora, no tanto pero creo que también fue una lección para mí para saber soltar, para decir estoy abierta a todo lo que pueda pasar y lo que venga lo voy a tomar con la mejor actitud y lo voy a tomar como lo mejor y esa sería la parte que yo aprendí.

AG: Gracias ¿Dónde podemos encontrar el libro?

VAL: Ya está en muchas plataformas digitales, en SANBORNS, en Mercado Libre, en el Sótano, en GANDHI. En las librerías aun no esta el libro físico, pero online lo pides y te llega a la puerta de tu casa.

AG: La portada y todo muy al tema de lo que fue el reto y la situación y lo que son ustedes. ¿En donde podemos encontrarte?

VAL: En Instagram hay una página que se llama "La carrera más difícil" así lo buscan y en el

libro hay fotografías, y se vuelve un poco más interactivo además que en el libro hay códigos QR que puedes escanear y te mandan directo a la página y vas a ver muchos mensajes que le mandaron a Mateo cuando estaba enfermo, cuando estaba en el Hospital un video de Cristiano Ronaldo, un video de Chicharito, mensajes que mandaba Mateo en fin es un libro súper bonito, súper fácil de leer, que lo puede leer cualquier persona incluso tengo amigos de mis hijos de diez años que están leyendo el libro y están encantados por que conocen una parte que no conocían de nosotros probablemente y les da ese apapacho que muchos necesitamos.

AG: Aparte de fomentar la lectura y eso es importante, fomentar la lectura en los niños; creo que también fomenta éste sentido

humano que hemos venido platicando estos minutos de decir aquí estamos y seguimos conectando después de la pandemia y que es importante recordarle a nuestros pequeños que aquí estamos estamos cerca y estamos juntos; Valentina muchas gracias me hizo muy feliz saber que Mateo está bien, que ustedes están bien y que es una historia que tuvo un final feliz, gracias por compartirlo, gracias por tu valentía y por mostrarte tal cual eres.

VAL: Gracias Ale por la entrevista, gracias por tu tiempo; un saludo muy grande y espero puedas leer el libro.





Flor Yáñez

AG: Extraordinaria tarde amigos de ZAX MAGAZINE espero que estén muy bien el día de hoy tengo el placer de tener conmigo una actriz que aparte de joven y bella es muy talentosa, bienvenida a ZAX Flor como estas.

FLR: Hola muchas gracias, pues contenta de platicar contigo un momento acerca de esta serie que está buenísima EL ULTIMO REY

AG: Y es lo que he escuchado que esta súper interesante, tu interpretas a la esposa de José Alfredo Giménez.

FLR Si soy Alicia Juárez, me dieron la oportunidad de hacer este personaje, pues muy contenta por que la señora fue una cantante mexicana de música ranchera mejor conocida como la musa de México quien estuviera casada con el señor José Alfredo Jiménez bueno y como la pueden ver en la serie fue una persona con carácter y la verdad es que yo feliz de interpretar este personaje.

AG: Dices una mujer con carácter es lo que caracteriza ser una mujer fuerte, tu te puedes llamar una mujer fuerte de carácter.

FLR: Si yo creo que algo que me identifica puedo decir que es eso de tener carácter, decisión y siempre buscar como perseguir mis sueños.

AG: Entiendo que desde pequeña querías ser actriz y aparte es una profesión difícil entonces platicanos como es esta parte para ti.

FLR: Pues mira si yo desde pequeña crecí con las telenovelas yo decía yo quiero ser eso yo lo veía y no era tan cercano ósea yo soy de Michoacán de un ranchito y de pronto decir quiero ser actriz significa mucho trabajo que para empezar estas lejos de una ciudad donde puedes estudiar actuación, pero me fui formando después de estudiar la universidad estudie una licenciatura en teatro y así fue como comenzó mi carrera artística.

AG: Estuve viendo que subiste muchos videos de comedia, es alguno de tus intereses actorales.

FLR: Si nunca he hecho comedia y seria una buena oportunidad de hecho estoy en un proyecto que no te puedo contar por que todavía no estoy autorizada, ya iniciamos grabaciones y así y tiene que ver un poquito con comedia pero todavía no te puedo contar mucho pero si a mi me encanta el genero y feliz de que se de la oportunidad y de yo poder hacerlo.

AG: Flor cuando ustedes empiezan a trabajar en los personajes hay algunos actores que interpretan algunos papeles o algunos personajes por que ustedes interactúan con las emociones y algunos de ellos dicen, es que yo prefiero no meterme en la mente de por que es interactuar entre yo y el personaje que estoy creando, tu como ves esta parte en como interactúan ustedes.

FLR: Pues mira mi formación básicamente es vivencial todo lo que tu vas a crear lo llevas un poquito a tu vivencia pero por ejemplo cuando tienen vivencias complicadas que te ayuden a crear un personaje mas como de manera formal abecés yo prefiero hacerlo de manera formal para que no te afecte personalmente hablando no y bueno trato de implementar mucho lo que me enseñaron en mi escuela ósea tu te metes al personaje te concentras haces una preparación y luego una vez que ya estas en escena también tienes que saber cortar por que es bien importante justamente eso saber que una vez que estas en escena eres el personaje pero una vez fuera ya eres tu y tienes que aprender que de aquí para acá soy Flor y de aquí para acá es el personaje entonces es esa parte yo no se como trabajan otros actores , me he encontrado con otras personas que me dicen yo lo hago de manera formal meramente yo no me meto en temas que me hayan pasado por que a mi si me afecta pero es mas bien de la técnica que cada uno tenga

AG: Invítanos a seguirte en lo que haces, donde podemos encontrarte

FLR: Si claro mira estoy como floryanez_ oficial en Instagram y ahí regular mente les subo escenitas de lo que estoy haciendo y en Facebook estoy como Flor Yáñez ahí me pueden seguir ahí regularmente les estoy subiendo y publicando donde voy a estar y a toda la gente que me quiera seguir pueda estar al pendiente de mi trabajo y también invitarlos a que no se pierdan la serie de El ultimo rey que estamos en la ultima semana ya termina el viernes entonces no se pierdan estamos de lunes a viernes a las nueve y media de la noche por el canal de las estrellas.



¡Qué padre es ser papá!



Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

Instagram: jc_santa71

Facebook: JC SanTa

Blog: letras-francas.blogspot.com

Se dice que **nadie nace sabiendo ser padre** y es cierto, amén que las escuelas para padres están llenas de novatos y que **cada hijo es diferente**. Si bien dentro de nuestra naturaleza se encuentra esa parte que nos hace sentir ternura por un bebé, simpatía por un pequeño, aún así no nos es fácil desarrollar nuestro talento como padres. Es el instinto protector de algunos, son las ganas de *perpetuar el apellido* de otros; no todos somos capaces, no todos podemos ser padres en el sentido estricto de la palabra. Van para ustedes una serie de ideas y sentimientos que son dictados por mi corazón alternando con la mente; honestamente, no hay orden ni concierto, al igual que nos ocurre cuando queremos expresar amor y así fue escrito.

El padre es, dentro del contexto biológico, aquel ser vivo de sexo masculino que ha tenido descendencia directa. El término recíproco es hijo, sin caer en los excesos de la mal llamada inclusión; hijo es a padre como padre es a hijo, pues. Es una manera respetuosa de dirigirse a quien nos engendró, pero no es todo. De manera coloquial, le llamamos papá; de cariño, podemos llamarle jefazo, apá, jefe, papi o el desusado papaíto, dentro de un sin fin de maneras que nos identifican con él y que nos permiten expresarle nuestro amor. Para muchos de nosotros, papá es nuestro héroe y para muchos también, es una persona que no existe, que solamente colaboró para darnos la vida y se fue a comprar cigarros. No hablemos ahora de aquellos que no tienen una figura paterna, tan buscada en nuestra sociedad, pero en ocasiones absurda e inútil, que muchas veces encuentran en el hermano mayor, en el abuelo, en un tío o en alguien más que les abre las puertas de su corazón.

Dato: en Yucatán, se llama “papitos” a los varones mayores, y es una muestra de respeto

sencillamente deliciosa. Esta información la añado porque lejos quedan los “papacitos”, aquellos varones que son la delicia visual de las mujeres, que realmente nada tienen que ver con este escrito.

El rol de papá en la sociedad es, por costumbre, el de protector, el de proveedor, el responsable de llevar dinero a casa para comer, para vestir, para pagar los gastos esenciales de los servicios y de cubrir los de salud y escolares. También es el encargado de llevarnos a pasear los fines de semana o en sus días de descanso; en él se delegan los regaños y los escarmientos que vienen tras el famoso “*ya verás cuando venga tu padre*”. De pronto, el protector se vuelve el azote, pasa de ser el policía bueno al policía malo, el villano de la película, porque aunque mamá nos acusa, el responsable de impartir justicia es él, el que llega cansado del trabajo, del tráfico, de los problemas, que llega deseoso de descansar, de saber de sus hijos, de compartir con ellos aunque sea un rato antes de dormir. Un padre escucha, apoya, trata de resolver aquellos asuntos que no son del todo competencia de mamá y no siempre es sencillo pero no imposible. ¿Cuántos de nosotros recordamos a papá hablando con nosotros acerca de las novias o los novios, de sexualidad o de cualquier tema que nos daba pena compartir hasta con los amigos? ¿Cuántos de nosotros nos acercamos a nuestros hijos cuando nuestro instinto nos dice que algo no está bien con ellos, que algo les sucede? ¿A cuántos de nosotros nos educaron así, con la confianza para acercarnos a papá, a nuestro padre que sin serlo fue nuestro primer amigo?

Papá también se desvela por y con sus hijos, llenos de tarea o enfermos, les ayuda a contestar quién fue el niño héroe que se arrojó con la bandera y le cuenta la historia como si hubiese sido testigo presencial de la misma, prepara los

desayunos con cierta torpeza pero con mucho amor, se convierte en cómplice de las travesuras y en solapador - como decía mi Jefecita Santa Enmascarada de Plata - y hasta lava los uniformes de deportes de sus hijos hasta dejarlos sin una mota de lodo. No se encarga solamente de proveer, sino de demostrar de maneras a veces un poco toscas, el amor que siente por sus hijos. No siempre es fácil decir a un hijo “te quiero” o “te amo”, sobre todo por el qué dirá nuestra sociedad machista que vive dentro de un matriarcado. Siempre dejamos los mimos y las muestras de amor a mamá, pero papá también puede aunque no le sea fácil. Confieso con orgullo que a mis hijos se les enseñó a



mostrar sus sentimientos y expresarlos; ellos siempre me saludaron con un abrazo y un beso, y nos despedimos con un “te amo” y ya no son unos niños, aunque siempre lo serán para mí así tengan sesenta años o más. La edad para el amor no es un impedimento, y el demostrar el amor de los padres a sus hijos y viceversa, tampoco debe serlo. Debemos olvidar el trillado “es que me da pena” y amar a nuestros hijos. Sí, bien es cierto que hay excelentes padres que aman sin decir una palabra, que demuestran su amor con hechos y acciones, pero ¿no necesitamos de vez en cuando escuchar una palabra amorosa, una frase de apoyo, o cariñosa o de aliento en algún momento de nuestra vida adulta? Ahora, traslademos ese sentimiento a nuestra edad temprana, en la que fuimos individuos en crecimiento, en formación, en que aprendimos con el ejemplo y que actuamos de acuerdo a los principios y valores de nuestros adultos responsables. Pensemos que fuimos hijos también, y que en algún momento nos hizo más falta un abrazo que un regaño.

Un papá responsable cubre todas las necesidades de sus hijos, ya sean afectivas o económicas. Hay muchos que suplen las ausencias con tiempo de calidad o con regalos caros, pero también hay quienes están al pendiente de sus hijos con un mensaje, con una llamada, con un detalle que les demuestra que pensamos en ellos. También hay papás irresponsables a quienes los hijos no les importan en absoluto y tienen más muestras de cariño con las mascotas - no, los perritos no cuentan - . Esos pequeños son los que buscan el amor de papá en otras partes fuera de casa y es aquí donde comienzan los problemas,

donde los padres buscan culparse el uno al otro, donde buscan el descargo de responsabilidades sin preocuparse por las soluciones, pero ese es otro asunto. La paternidad responsable implica un involucramiento activo de los padres no solo en la provisión de recursos económicos sino también en la crianza y la vida cotidiana de sus hijos, y de eso, pocos. Dejemos de usar pretextos y busquemos soluciones. No caigamos en los extremos del abandono o de la sobreprotección, que son fatales en la crianza de nuestros hijos.

No todos son hijos biológicos, aunque se lea extraño. Hay quienes han abierto el corazón a personitas que no son de su sangre, pero que se adueñaron de su



vida de una y mil maneras; son hijos del corazón, pues. Esos papás adoptan, toman como suyos a esos pequeños que lejos de ser “rescatados” son realmente salvadores. Cuando amas a tus hijos, todo lo que les afecta te afecta, todo lo que les alegra también a ti. En lo personal, muchas veces deseé ser yo el que tuviera la nariz roja por un resfriado, el dolor de panza, la varicela o el sarampión en parte del instinto protector de mis hijos. También grité orgulloso sus goles y me puse como fiero cuando sufrían algún abuso, pero no todo el tiempo pude estar con ellos. Así, tuvieron que aprender a defenderse, a resolver por ellos mismos, a forjar un criterio, a tomar decisiones y en fin, a vivir por ellos mismos. Muchos subestimamos o sobrevaloramos las capacidades de nuestros hijos y queremos que sean médicos como el abuelo o contadora como su mamá, aunque rara vez les preguntamos qué es lo que quieren ellos, porque es su vida y nosotros no podemos decidir por ellos - bueno, sí, mientras vivan en nuestra casa, sí -. Si tu hijo reprueba ciencias naturales, por ejemplo, y tiene calificaciones sobresalientes en música, cómprale un instrumento y llévalo a tomar clases de música en lugar de pagar cursos de regularización. Es un ejemplo, cada quién decida lo que mejor le convenga (yo van varios años que me voy a dormir sin la preocupación por no haber usado un trinomio cuadrado perfecto, o por no saber la negación en primera persona del pretérito de pluscuamperfecto del verbo “ver” o “estudiar” en el modo indicativo y no me preocupa hasta el momento, porque honestamente no necesito usarlos).

Atención: los logros de nuestros hijos no son nuestros logros. Son de ellos, pero no por eso deben dejar de llenarnos de orgullo, no por eso no debemos

celebrarlos y compartir con ellos sus alegrías. Sus tropiezos también son de ellos - y no es redundancia -, pero no nos son ajenos, porque para eso estamos los papás, por eso somos sus papás, para escucharles, para darles un consejo, para ayudarles y para lograr que sigan adelante. No todo es tan terrible y no tiene que ser tan mefistofélico para ellos, no siempre debemos pintarles negro el panorama: ellos tienen que aprender, y muchas veces van a desafiar nuestra autoridad y a desatender nuestros consejos; ellos decidirán qué parte de la conseja escuchan mientras saborean hacer aquello que les prohibimos - no nos hagamos los desentendidos: muchos de nosotros hicimos caso omiso de nuestros papás, y regresamos con las rodillas llenas de tierra a pedir ayuda y la recibimos, aún sin una prédica previa -. Seamos un puerto donde regresen a hacer verano en el mar de sus vidas.

No juzguemos los gustos de nuestros hijos, ya sea la música de moda o la manera en que se peinan y se visten. Antes bien, acerquémonos a ellos para saber, para entender por qué les gusta tal o cual género, por qué quieren comprar ropa en esa tienda que a nosotros no nos gusta, por qué se quieren volver veganos o seguidores del Hare Krishna. Que no se nos olvide que nosotros fuimos rebeldes, que nuestro desayuno muchas veces fue un refresco y un pastelillo, que escuchamos punk y hasta llegamos a tener un póster del Che Guevara o del subcomandante Marcos en nuestras recámaras. Pongamos atención a sus amistades, conozcámoslas, convivamos de vez en vez con ellos porque somos sus papás; llevémoslos o recojámoslos ocasionalmente en sus escuelas o en sus trabajos, compartamos sus gustos por algún deporte o por alguna actividad aunque no sea del todo de nuestro gusto, llevémoslos a un concierto aunque estemos en la parte de la entrada del foro con otro grupo de papás. Se vale dejarnos querer, se vale demostrarles que los queremos, se vale decirles que los amamos y aunque muchas veces nos planten cara frente a sus amigos, no va a faltar quien les “envidie” lejos de burlarse, tengan la edad que tengan.





En alguna ocasión, cercanos mis diez u once años de edad, me quejé con mi mamá porque mi papá mostraba ciertas preferencias con mi hermano menor. Me dejó hablar y me escuchó berrear. Cuando terminé mi queja, me pidió que extendiera los dedos de mis manos, y me preguntó que cuál me dejaría cortar, así, al que no quisiera. Casi sin pensarlo le respondí que ninguno, porque quería a todos mis dedos aunque fueran diferentes. **“Así se quiere a los hijos, a todos por igual, aunque sean diferentes”** - me respondió. Me costó trabajo entenderlo, pero sí: como hijos somos diferentes, pero a todos nos quieren aunque, como a los dedos, a algunos nos pongan anillos y a otros nos corten o no las uñas, pero siempre van en las manos que se lavan juntas. Amemos a nuestros hijos por igual, sin distingos, sin favoritismos. Ellos nos aman y nos ven como a un superhéroe aunque no son ciegos: también ven nuestros defectos o nuestras fallas, pero lejos de reclamarnos, siempre encontrarán la manera de hacérselo saber.

Gracias, Juanito, por ser mi papá; he aprendido mucho de ti. Gracias, Daniel y Gabriel, por ser mis hijos; me han enseñado mucho. Gracias a ti que me leíste, porque me permitiste compartir contigo lo padre es ser papá.





El pez mandarín

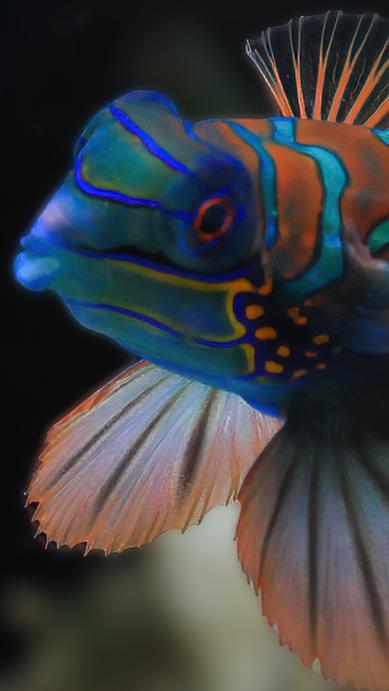
Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

Nuestro planeta y sus especies nunca nos dejarán de sorprender, y es que muchas veces las formas y colores que podemos encontrar reflejadas en los animales, rasgan en lo irreal y muchos de ellos son hermosos y sorprendentes.

Es el caso del animal que les platicaremos en nuestra edición de este mes, mejor conocido como pez mandarín, y llevando como nombre científico *Synchiropus splendidus*, es un pequeño pez de agua salada que pertenece a la familia de los dragoncillos de mar o calinonímidos, que son una familia de peces tropicales, de los cuales se destaca por sus colores y rayas que lo hacen único.







¿Dónde habita?

El pez mandarín, es un pez tropical de agua salada que podemos encontrar principalmente en el archipiélago de Japón, llegando hasta el sur de Australia; se le puede ubicar a una profundidad de hasta 108 metros y suele estar entre los corales, donde acostumbra protegerse de las especies depredadoras además de que se le observa en grupos conformados principalmente por varias hembras y un macho.

¿Que características tiene?

Con rasgos propios de su especie, teniendo ojos saltones y un cuerpo alargado; el pez mandarín es fácilmente reconocible por tener franjas de colores verde, anaranjadas, azules o amarillas, suelen tener una base de color rojizo; pero al llenarse de franjas de colores se puede ver de tonos azules o verdes, lo cual lo hace muy colorido y un espectáculo a la vista.

Los machos son mas grandes que las hembras aunque no dejan de ser pequeños alcanzando los 7 centímetros en su etapa adulta, se cree que su colorida piel lo puede hacer mas vulnerable a los depredadores pero por el contrario sus colores llamativos suelen ser una advertencia pues entre estos peces mas color puede representar mas toxicidad de su piel.

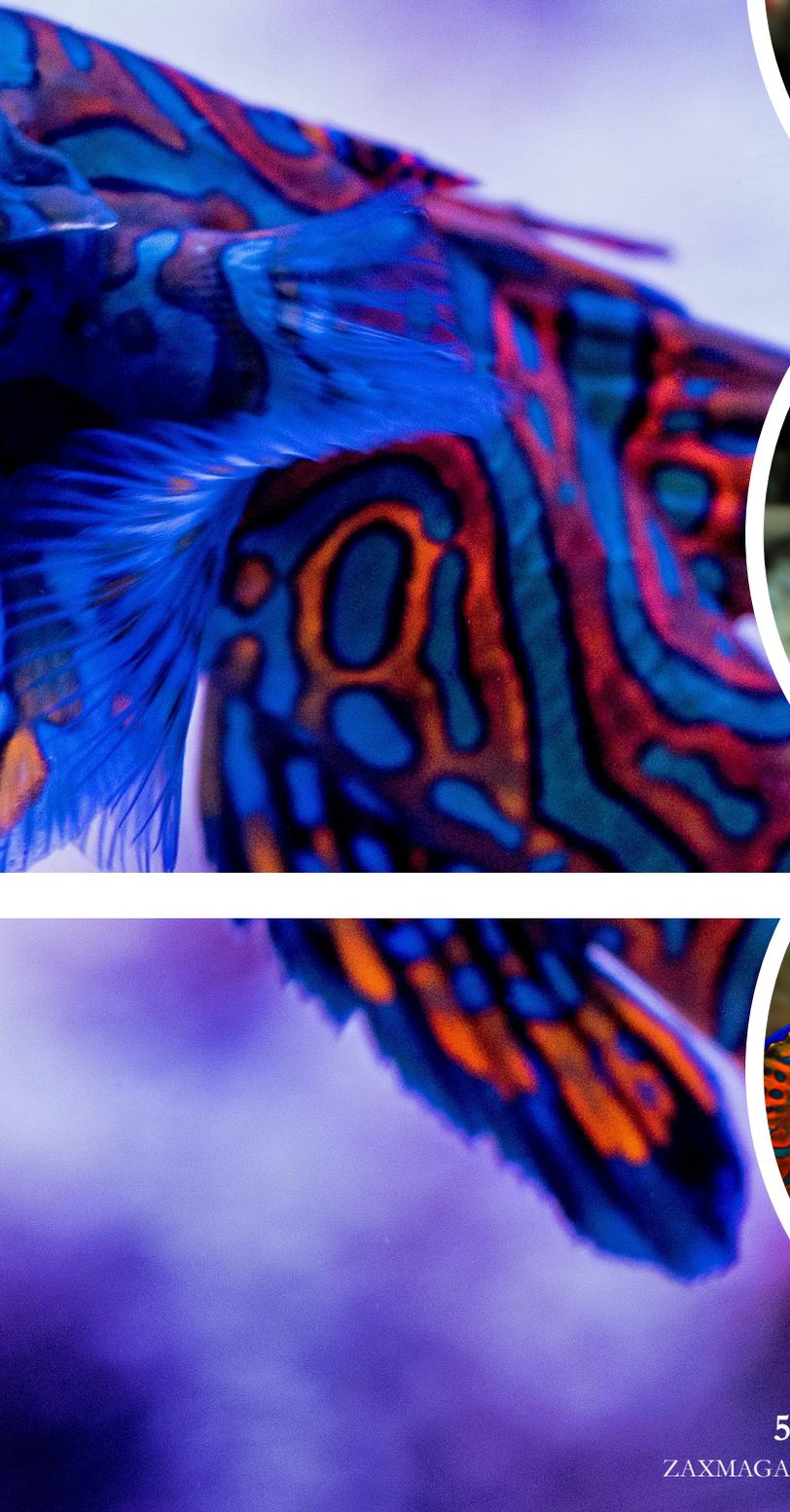
Tiene una piel grasa, que lo protege de enfermedades y que produce un olor desagradable para los depredadores además de que tiene toxinas albergadas en su piel lo que lo ayuda a no ser molestado

Reproducción y longevidad

La reproducción del pez mandarín, es constante, ya que se puede llevar a cabo en un lapso de 8 días y son activos durante todo el año, no teniendo temporadas como otras especies, gracias a su hábitat tropical.

Se tienen datos, de que llega a vivir hasta 15 años en su hábitat natural y para las especies en cautiverio es importante un lugar amplio, pues pese a ser un pez pequeño, no es posible que sobreviva en un lugar con poco espacio, pues necesita lugares rocosos donde merodear.





ZAX EXPLORE



Real de Atole

Pueblo Mágico

HOTEL
SAN FRANCISCO
SANTO DOMINGO
Y READERAS

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval

Al llegar al pueblo fantasma de Real de Catorce como también se le conoce, nos recibió dándonos la bienvenida un gran arco que pone fin al camino de terracería que nos acompañó los 24 km. que tiene este de recorrido.

Madrugamos, eran las 7:00 de la mañana y estábamos prestos a iniciar nuestra aventura por aquel interesante lugar. Comenzaban a asomarse los primeros rayos de sol y esto mitigó el frío del amanecer, el clima aquí es frío casi todo el año nos advierten los lugareños, dándose las temperaturas más bajas los últimos y primeros meses de cada año. Así que se recomienda siempre venir bien abrigados.

Antes de cruzar el túnel que comunica a este pueblo mágico con el exterior, se pueden apreciar algunas construcciones color Ocre, hechas de cantera que por efecto del sol se mimetizan con los áridos cerros que los circundan.

Como les decía para llegar al pueblo hay que cruzar un túnel, "EL TUNEL OGARRIO" que antiguamente fue una mina llamada Dolores Trompeta, tiene dos kilómetros con trescientos metros de largo, conserva aun los recovecos a los lados, en donde los mineros entraban a extraer el mineral, ahí también se encuentra una capilla en la cual cada año el Viernes de dolores se oficia una misa venerando a la virgen de Dolores.

Al salir del túnel nos dirigimos a la plaza principal, no sin antes probar las típicas gorditas de flor de cabuche.

En la plaza principal destaca el templo dedicado a la Purísima Concepción patrona de los mineros (1817) de estilo neoclásico.

Después del auge minero, Real de Catorce se va en declive y es abandonado por la gran mayoría de

la gente y pasa de tener 15000 habitantes a menos de 300, de ahí se le da el título de pueblo fantasma, resurgiendo tiempo después de manera religiosa gracias a la imagen de Sn. Francisco de Asís, santo muy milagroso. Nos cuenta la guía que el pueblo tiene dos tipos de turismo: el turismo de historia y cultura y el turismo religioso que es constante (los fines de semana) y no deja de visitar el pueblo por los favores del milagroso santo. Su fiesta se realiza el 4 de octubre, se recomienda al turismo de historia y cultura no asistir en esas fechas por lo incómodo que se torna el acceso para llegar, dado que es concurrido por cientos de peregrinos, y esos días es complicado apreciar sus calles y los atractivos que ofrece esta localidad fantasma.

Otros lugares que ofrece Real de Catorce después de conocer la plaza principal es visitar la casona que sirvió como Casa de Moneda entre los años de 1865 a 1866. Cruzando la calle encontrarás el Palacio Municipal, y más adelante el interesante Palenque de Gallos, con asientos labrados en piedra, que evoca los teatros de la antigua Grecia, les comento que ha servido como escenario para portadas de discos de artistas famosos.

“Real de Catorce se ha ganado la fama de ser un set cinematográfico filmándose aquí varias películas y telenovelas...”

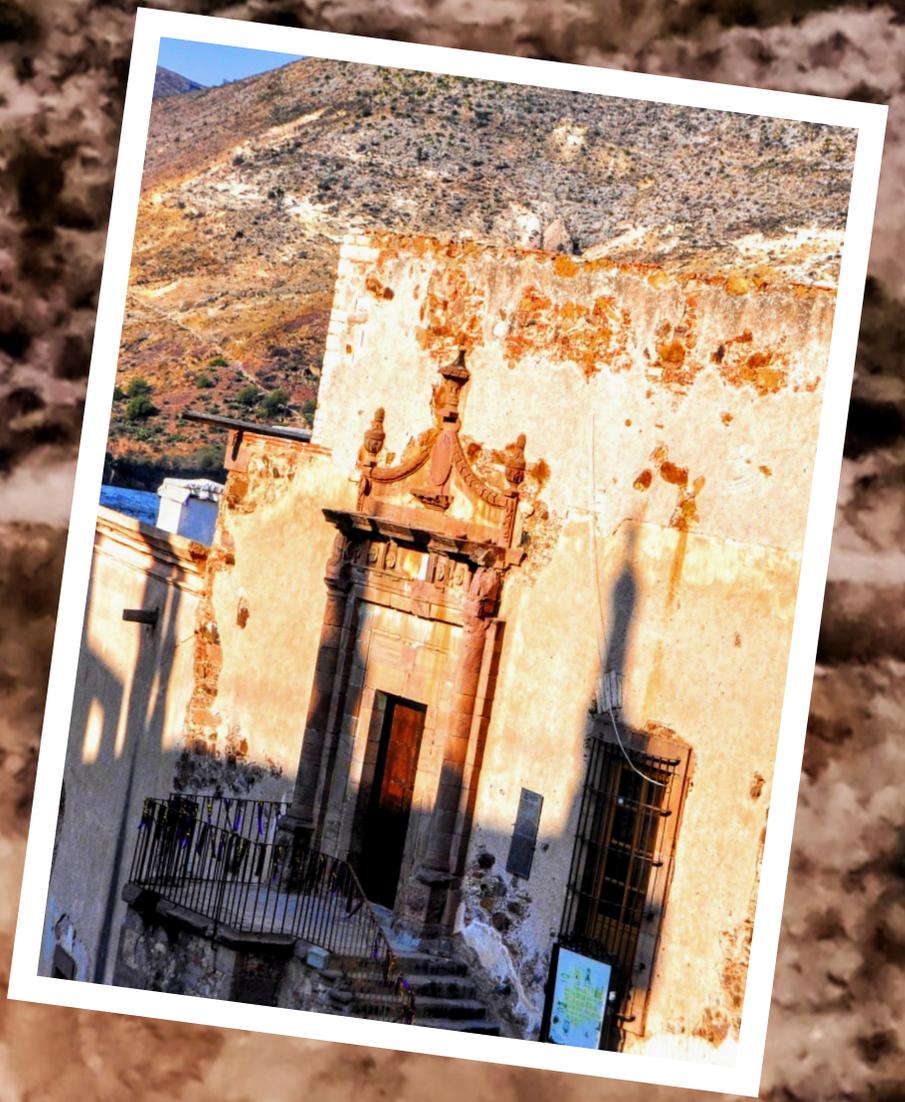
Real de Catorce se ha ganado la fama de ser un set cinematográfico filmándose aquí varias películas y telenovelas, entre las más emblemáticas están: Pedro Paramo (1975) La Mexicana (1999), las bandidas (2005) y otras.

Una de las aventuras que no te puedes perder y te la recomiendo, es explorar sus alrededores en los famosos Willys que son vehículos todoterreno, muy semejantes a los Jeep actuales, los puedes rentar en el pueblo \$250.00 p/p (se tienen que reunir como mínimo un grupo de 7 personas para realizar el paseo) este emocionante recorrido se da entre brechas y caminos agrestes, cruzaras las planicies semidesérticas y elevaciones que alcanzan los tres mil metros sobre el nivel del mar, descubrirás, parajes y lugares cargados de historia.

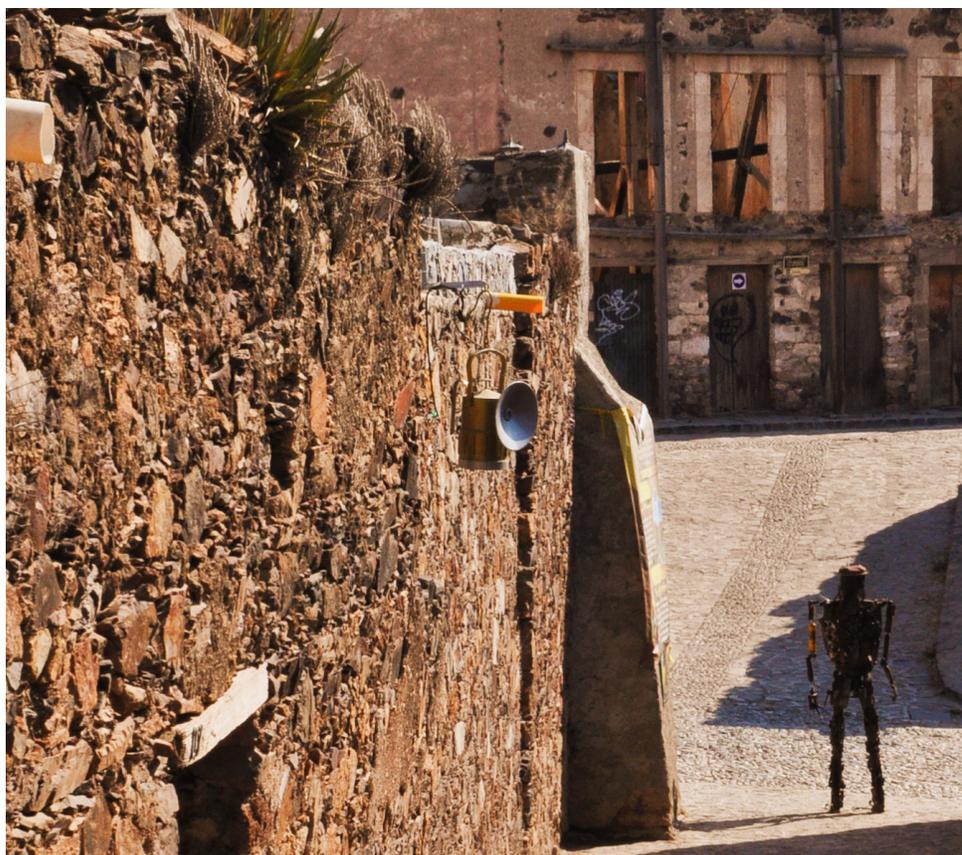
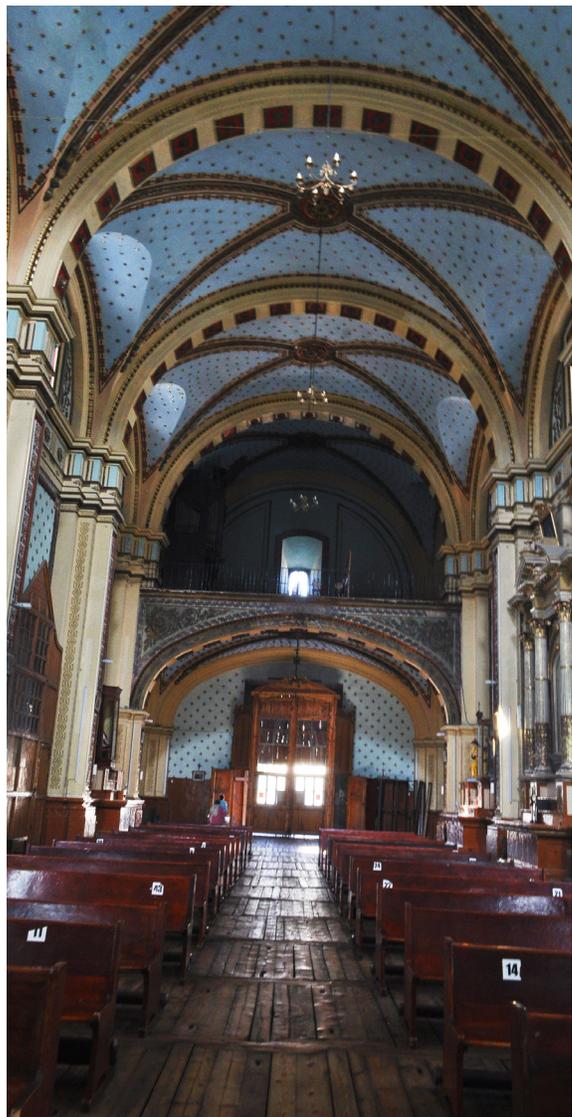
Algunos de los nuevos atractivos que Real de Catorce ofrece al turismo es visitar su mirador de cristal y las colosales manos de San Francisco de Asís que sobresalen al desfiladero, en donde podrás tomar increíbles y atrevidas fotografías pagando la entrada de \$50.00 y \$100.00 P/P respectivamente, o lanzarte en la tirolesa que cruza el acantilado.

Al caminar por las calles empedradas de este pueblo iras descubriendo entre pronunciadas subidas y empinadas bajadas, una a una sus construcciones de cantera, paredes de adobe roídas por la erosión, y techos altos que te transportan a un sitio en donde sientes que el tiempo no ha pasado. Esto y más es lo que te ofrece Real de Catorce, Pueblo Mágico.









O'GIARRIO





El Real Hotel



Lugares

por conocer...



MUSEO NACIONAL DE ARTE

En esta ocasión dimos un paseo por el Museo Nacional de Arte de México, que se encuentra en el centro histórico de la CDMX a sólo una calle de la Torre latinoamericana, con una edificación destinada a la exposición de arte desde el año de 1982.



Con exposiciones permanentes y temporales de muy alta calidad, en un ambiente tranquilo y hermoso, sin duda es un lugar ideal para conocer y disfrutar de las obras de grandes artistas.

Con un horario de visita de las 11:00 de la mañana a las 5:00 de la tarde y de Martes a Domingo está listo para recibirnos, en esta ocasión con motivo del 40 aniversario del recinto nos presentan la exposición “La diosa de la casa de Rembrandt”, traída por la Secretaría de Cultura y por el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, siendo exhibida por primera vez en México en la sala Jorge Alberto Manrique del MUNAL.

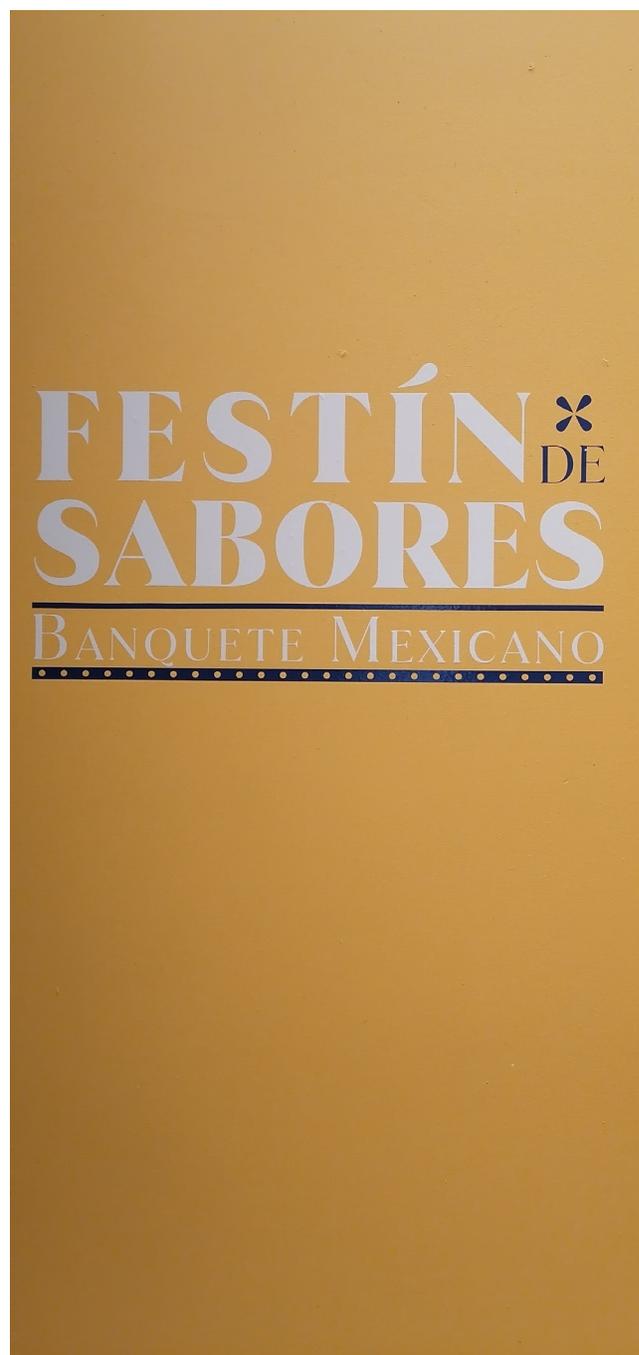
Siendo una obra controvertida por su profundo significado y por la importancia que tuvo en la carrera del pintor holandés Rembrandt, pues fue además de su pareja sentimental, el apoyo que el artista necesitaba para poder posicionar sus pinturas en el mercado y dejándonos como resultado una pintura que representa fortaleza y belleza al mismo tiempo pues pinto a su amada Hendrickje Sttofels para el Festival del Gremio de pintores de San Lucas de Ámsterdam en el año de 1654, en el cual la representó con la fortaleza de una diosa Griega sin dejar de lado la calidez de su rostro y tratando de defender las críticas a su pareja, quien lo acompañó hasta su muerte.

Exposición que estará disponible hasta el 31 de julio del presente año 2022

Además de contar con las ya mencionadas exposiciones fijas entre las que encontraremos La Gliptoteca (De la Piedra al Barro) que cuenta con esculturas mexicanas que datan del siglo XIX y XX, exposición que se encuentra exhibida desde el 18 de agosto del 2016, la cual formó parte de la renovación del recorrido permanente teniendo alojadas esculturas de artistas como José María Labastida, Gabriel Guerra, Manuel Tolsá, entre otros, formando entre ellas una exposición de más de 70 esculturas de yeso, mármol, bronce, barro, piedra y madera; además de litografías y grabados, esto alojado en la sala 22 del primer piso.

Entre las pinturas que encontraras de las exposiciones del siglo XX y XXI encontrarás divididas por cronología y temática.

- I. Despertar de la modernidad
- II. Arte y revolución
- III. Vanguardia y reconstrucción nacional



- IV. Reinención de dos géneros: retrato y naturaleza muerta
- V. Hitos de la Escuela Mexicana de Pintura

Por si nos faltara algo más para disfrutar de este templo del arte, encontraremos tardes de conciertos que están sujetos a las fechas publicadas por el Museo que además son presentados en conjunto con la Coordinación Nacional de Música y Opera del INBAL, que nos dejarán encantados con un poco de música de cámara que están incluidos en la compra de nuestra entrada, sin embargo, la entrada a los conciertos tiene un cupo limitado a solo 100 personas, esto con el fin de mantener una sana distancia y procurar la seguridad de los asistentes al evento.

Sin duda un lugar que tienes que visitar, pues quedarás maravillado con el arte y esa sensación que tiene el lugar, que sin duda es única.

¿Donde se encuentra?

Tacuba 8, Centro Histórico, Ciudad de México, CP. 06010

¿Cuánto cuesta?

- **\$80.00** Entrada general
- **\$5.00** Permiso para toma de fotografías sin flash y sin tripie
- **\$30.00** Permiso para toma de video sin flash y sin tripié
- Los permisos se compran en taquilla junto con tu boleto.

¿Cuenta con paquetería?

Sí, el museo tiene servicio de paquetería para tu mayor comodidad.

¿Cuáles son los horarios y días que puedo visitar el MUNAL?

Se encuentra abierto de Martes a Domingo en un horario de 11:00 a 17:00 horas, recordándote que el último acceso es a las 16:30 horas.



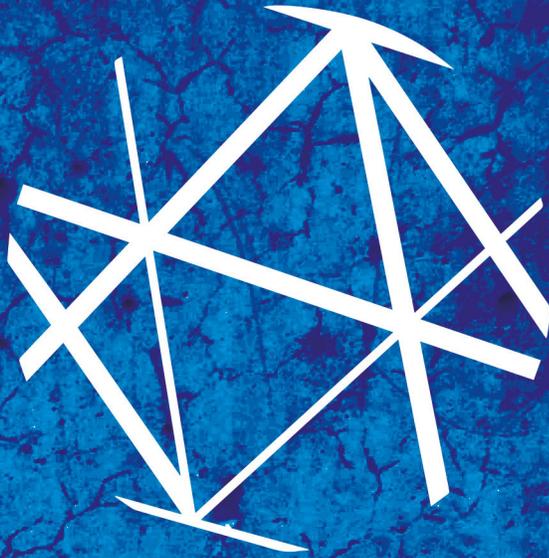


DE LA PIEDRA AL BARRO

ESCULTURA MEXICANA SIGLOS XIX Y XX







ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA

¿Qué leer?

El perfume

Patrick Süskind

Los aromas pueden sumergirnos en sensaciones, nos conectan con recuerdos del pasado, ¿Quién no recuerda a un ser querido cuando alguien usa su perfume favorito? Nos permiten descubrir comida atractiva a nuestro paladar, distinguir diferentes objetos, el olfato es un sentido exquisito, pero, ¿se imaginan tener una nariz tan delicada y especial que les permita distinguir hasta los ápices más pequeños de las cosas? Ese talento extraordinario lo tenía Jean-Baptiste Grenouille, nuestro protagonista era sin duda un prodigio sin precedentes, encontraba la magia que para la mayoría de nosotros pasa desapercibida, pero el joven Jean-Baptiste debe enfrentarse al peor de los colmos cuando posee un talento como el suyo y es que, aunque no se justifique su atroz actuar, considero que es entendible, incluso debió sentirse despojado de algo tan elemental cuando tienes la nariz de este joven prodigio de las fragancias, dicho acabose le condujo a la colección de aromas, pero lamentablemente la fuente de los mismos fueron jóvenes hermosas y aún más desafortunado fue, que para poder apropiarse de su esencia olfativa tuvo que culminar con sus vidas, sí, me leyeron bien, alguien con un talento extraordinario terminó desbordándose a tal grado que terminó siendo un asesino serial a sangre fría, porque a él, no le

importó el medio mientras cumpliera el fin, que le permitiera resarcir su peor carencia.

Pero había una de estas jóvenes que era la más bella de todas, llevando como parte de su gran hermosura uno de los aromas más exquisitos, y Jean-Baptiste, la necesitaba, debía provocar su muerte para poder recolectar su esencia y dado que su padre la protegía todo el tiempo, esto será todo un reto para nuestro joven ratero de aromas. No les contaré si logra atraparla, como un coleccionista logra capturar a una pequeña y hermosa mariposilla indefensa, prefiero que ustedes descubran por sí mismos cual es el desenlace de esta cacería de fragancias, más que de personas.

Es una historia de intriga y suspenso que aborda los aromas de una forma ingeniosa y creativa, tan así que, me creo una duda ¿Qué pasaría si pudiéramos crear un perfume con la esencia de las mujeres jóvenes más hermosas del momento? Patrick da respuesta a esta incógnita y como podrán leerlo, esto se transmite en poder, pero el desenlace de dicho poder es inesperado y a mí, me dejó atónita y espero que a ustedes también. Si quieren encontrar respuestas con mayor rapidez podrán ver la película que fue dirigida por Tom Tykwer y que a mi gusto captura con fidelidad los puntos más cruciales de la historia, incluido el inesperado final.

PATRICK SÜSKIND

El
Perfume

BESTSELLER

booket



DIVERSIDAD

¿Qué hacer?

JUNIO 2022



El diario de un loco

28 de junio

Teatro Coyoacán Enrique Lizalde, CDMX

<https://www.ticketmaster.com.mx/el-diario-de-un-loco-ciudad-de-mexico-29-06-2022/event/14005C99A4B37D51>

Leonardo Ivanovich, a través de su diario personal nos compartirá los días que marcaron su vida y lo llevaron a creer en sus sueños para ser feliz. Para vivir! Aunque esto le produzca la "locura" así como sus deseos de estar de nuevo con su madre...



Esperando a Godot

28 de junio

Teatro El Granero - Xavier Rojas, CDMX

<https://www.ticketmaster.com.mx/esperando-a-godot-mexico-29-06-2022/event/14005CBE90D54038>

Dos marginales, Estragón y Vladimir, inventan una serie de juegos para transitar por la vida y hacerla lo menos aburrida posible mientras se debaten en la espera de alguien que nunca llega: Godot, el tiempo inexistente. El azar los lleva a encontrarse en el vértice del abismo, espacio poético temporal llamado teatro, con Pozzo y Lucky que representan la decadencia y la maldad con la que el ser humano a tratado a sus semejantes y con un niño que encarna la estúpida inocencia.



Las sillas

28 de junio

Teatro Orientación, CDMX

<https://www.ticketmaster.com.mx/las-sillas-mexico-29-06-2022/event/14005CB98AB62938>

La obra sitúa en escena a dos viejos aislados en una torre. Para justificar los fracasos de su existencia, dan vida a personas imaginarias de todo tipo. Cuando los dos personajes se encuentran ante una multitud de sillas vacías, llega el Orador: La liberación.

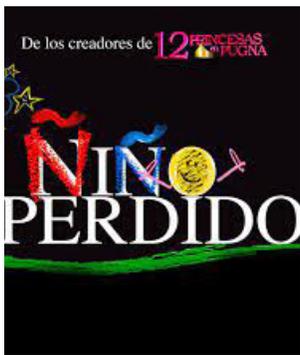


Baño turco

28 de junio

Teatro SOGEM Wilberto Cantón, CDMX
<https://www.ticketmaster.com.mx/bano-turco-mexico-30-06-2022/event/14005C7EF176BCA1>

Un temblor es el eje de esta trama que pone de manifiesto los principales temores de cada uno de sus cinco personajes. Esto desencadena una tierna e increíble historia de amor, conformando una entretenida y dinámica comedia de situación.



Niño Perdido

29 de junio

Teatro Xola Julio Prieto, CDMX
<https://www.ticketmaster.com.mx/nino-perdido-mexico-30-06-2022/event/14005CA600A6CA00>

Se trata de un cuento urbano dónde se mezcla la cotidianidad del mundo godín con la magia del mundo mágico. Hadas y Oficinistas cohabitan en una sola ficción. Definiendo su propio estilo, el autor cuenta la historia de Manuel Andrés, un empleado frustrado que, en el peor de sus días, decide terminar con su vida.



El diario de Ana Frank

30 de junio

Teatro Tepeyac, CDMX
<https://www.ticketmaster.com.mx/el-diario-de-ana-frank-mexico-01-07-2022/event/14005CBE87C02F16>

Ana Frank es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en “el anexo secreto” de un edificio situado en Ámsterdam. En ese tiempo escribe su diario personal donde expresa sus sentimientos y emociones. Después de más de dos años de haber estado ocultos, son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra.

LOMO BORRACHO

Por: Zaci

Esta vez, vamos a dejar una receta sencilla y deliciosa para que consentas a toda tu familia.

Ingredientes:

- 1 kilo de lomo en trozo
- 3 rebanadas de jamón
- 3 rebanadas de tocino
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- ½ cerveza
- 2 cucharadas vinagre
- 1 cucharada de consomé
- 2 chiles de árbol seco
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de mejorana
- 12 almendras doradas y peladas
- 1 frasco chico de aceitunas
- 6 ciruelas pasa sin hueso

Preparación:

1. Hacer orificios al lomo y rellenar con el jamón, el tocino, las almendras, las ciruelas y las aceitunas.
2. Licuar el ajo, la cebolla, la cerveza, el consomé, el aceite y el vinagre. Vaciar en una charola o molde y colocar el lomo. Dejar macerar durante 1 o 2 horas.
3. Hornear durante 1 hora a 180°C.
4. Servir en rebanadas con salsa de champiñones, acompañada de una ensalada como guarnición o puede ser arroz al vapor.
5. Esperamos que puedan preparar esta sencilla y deliciosa receta.
6. Cualquier duda la pueden hacer llegar y la resolveremos a la brevedad.







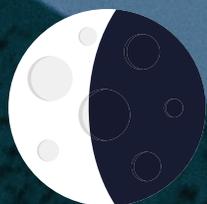
Fases lunares



Luna creciente
7 de junio



Luna llena
14 de junio



Luna menguante
21 de junio



Luna nueva
29 de junio



ZAX
MAGAZINE

PODCAST



Sopa de letras

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

- PADRE
- AMOR
- EDUCACIÓN
- RESPETO
- CONFIANZA
- PROTECCIÓN
- CUIDADO
- ADMIRACIÓN
- RISAS
- INSPIRACIÓN
- MOTIVACIÓN
- FAMILIA
- UNIÓN
- FUERZA
- HÉROE

RED
NACIONAL
DE ARTE

CINETECA
NACIONAL
MÉXICO

CENTRO CULTURAL
DEL MÉXICO
CONTEMPORÁNEO



V FESTIVAL DE CINE INDEPENDIENTE DE LA CIUDAD DE MEXICO

JULIO 16 - 20 - 2022

MEXICO CITY INDEPENDENT FILM FESTIVAL



CINE EXTRAORDINARIO

 @rednacionaldearte

 /rednacionaldearte

 @rednacionalarte

festivalcineindependiente.com



El camino no elegido

Dos caminos se separaban poco a poco en un bosque amarillo, y lamentando no poder tomar ambos y siendo un solo viajero, me quedé parado largo rato y mire uno tan lejos como pude hasta donde se doblaba en la maleza; Entonces tomé el otro, igual de atractivo pero teniendo quizá el mejor argumento, pues era herboso y necesitaba ser desgastado; aunque en cuanto a eso, el pasar por allí los había desgastado realmente lo mismo.

Y ambos esa mañana yacían igualmente con hojas que ningún paso las había pisado y puesto negras.

Oh, dejaré el primero para otro día!

Aún sabiendo como un camino conduce a otro dudé si alguna vez debería volver.

Estaré diciendo esto con un suspiro en algún lugar siglos y siglos en el futuro: Dos caminos se separaban poco a poco en un bosque, y yo tomé el menos transitado, y eso ha hecho toda la diferencia.



Robert Frost (1874 - 1963)

Poeta estadounidense, destacado por expresar con sencillez filosófica y profundidad sentimental, además fue considerado uno de los fundadores de la poesía moderna.

