



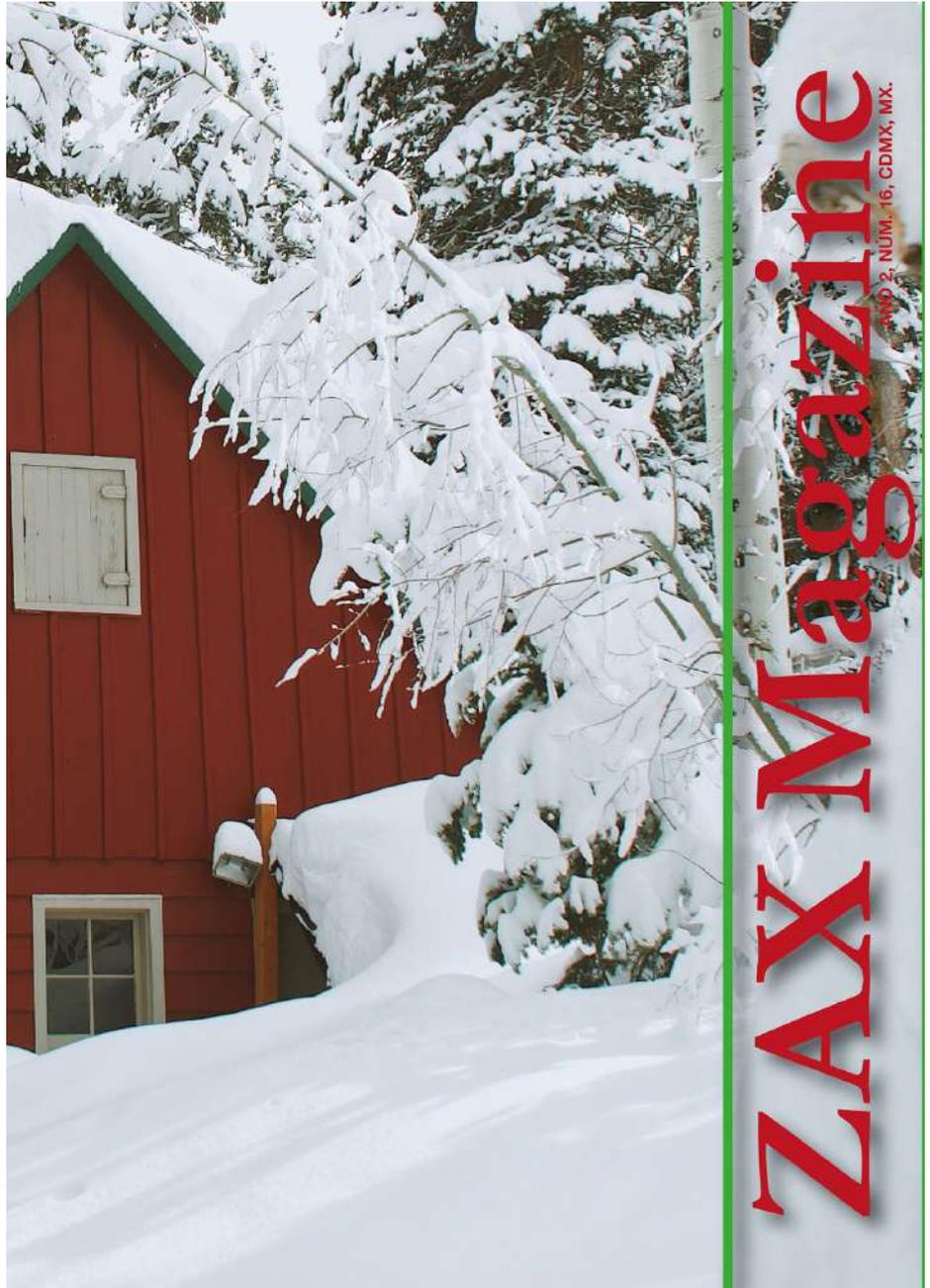
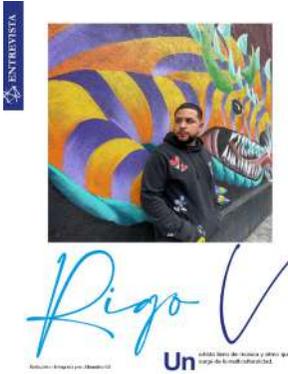
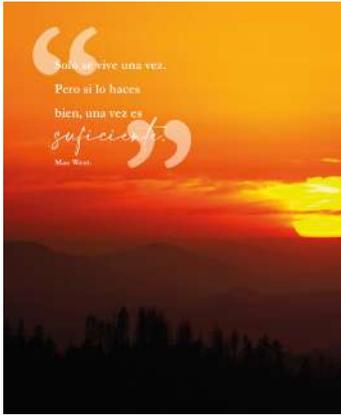


# Portada y Contraportada

Fotografía: [Unsplash.com](https://unsplash.com)



# Edición anterior



# Contenido

## APERTURA

8

Zaxpedia

10

86,400 segundos

12

Masetero

14

Con rosas rojas

18

La leyenda de los ahora

Pláticas con mi perro

20

La música

22

El tiempo

24

Blue monday

## ENTREVISTA



28

Guana

## ZAX EXPLORE

38

Jardín mágico

## REPORTAJE

43

Ajolote

## DIVERSIDAD

46

Calendario astronómico

48

¿Qué hacer?

50

¿Qué leer?

52

Chayote con queso y champiñones

## SUMARIO

54

No culpes a nadie



### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

Ana Lilia Romero  
@AnaLiliaRomer10

Cecilia Colombo  
@cesocerezo

Patricia Escobedo G.  
Facebook: El espacio de Miss Paty

Juan Carlos Sánchez  
Instagram: jc\_santa71

Orestes  
Instagram: Orestx

Pamela Marta Solis

Rocio Noblecilla  
Facebook: @molecilla  
Instagram: @rocionoblecilla

Rogelio Sandoval  
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

Zaci

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

# Carta editorial

Ha llegado enero y como dicen por ahí “año nuevo, vida nueva” y es que la emoción de tener nuevamente 365 días de sorpresas y retos, nos permite iniciar muchos propósitos, pero no permitan que la emoción les gane, sean meticulosos, es mejor avanzar con 1 propósito todo el año o medio año para iniciar otro, que seguir 5 y ser constantes una semana. Ese es el primer consejo para iniciar el año, el siguiente es no pierdan el buen humor y por eso deben revisar la entrevista del “Guana” que les contagiará de entusiasmo.

Y si, un año es mucho tiempo, es simplemente un total de “86,400 segundos” y justo ese es el tema que la profesora Patricia nos explica este mes, y con el entusiasmo de enero Cecilia también nos habla sobre “la leyenda de los ahora” que es muy interesante la reflexión, y para seguir Ana Lilia tiene dos pláticas este mes con mateo sobre “el tiempo y la música” que son una bella combinación ¿no creen? Y bueno, enero es el preámbulo del mes del amor y en el escrito de Juan Carlos de este mes se deja ver el enamoramiento “Con rosas rojas”.

Pero en enero no todo es entusiasmo y felicidad también hay muchos momentos intensos y de incertidumbre, ¿se imaginan poder calcular su infelicidad con una ecuación matemática? Y si, se puede o al menos eso es lo que Orestes nos platica sobre los orígenes del Blue Monday, pero eso no es todo Orestes también nos habla sobre el descubrimiento de una nueva parte del cuerpo, si, estoy segura que ustedes tienen la misma cara de sorpresa que yo hice cuando lo vi, y en efecto científicos han descubierto una nueva parte del cuerpo y Orestes nos explica como ubicarla e identificarla.

Pero aún no terminamos, aún hay mas en esta edición, porque nos hace falta salir a distraernos y qué les parece el jardín mágico, un pintoresco y colorido lugar que nos describe Rogelio, y si quieren más que hacer pues les dejamos algunas actividades más y si se trata de invertir bien el tiempo, les tenemos una nueva sección de ZAX que lleva por nombre **¿Qué leer?** en la cual, les recomendaremos libros muy interesantes, este mes esta recomendación nos la hizo la editora de Códise y nuestra amiga, Rocío, no se lo pierdan.

Y si, ya se que siempre que iniciamos un nuevo año todos tenemos el objetivo de mejorar nuestra salud, bajar de peso y ser más disciplinados y pensando en eso, Zaci nos recomienda una receta deliciosa y fácil de hacer para que puedan ponerse en forma y comer rico al mismo tiempo.

No se desesperen que por fin llegamos al animal de este mes, un bello y pequeño animalito que ha inspirado historias de dragones (Chimuelo, para ser exactos), y que son muy muy mexicanos, ¿ya adivinaron qué animal es? bueno, si aún no saben de que animal hablamos les dejo mejor a Pamela para que ella nos platique lo que debemos saber sobre los Ajolotes.

Y hay mucho más en esta edición, pero no les cuento todo para que ustedes lo puedan descubrir, por ahora, los dejo para que disfruten esta edición y nos vemos en febrero, les mando un fuerte abrazo para iniciar con el amor. Nos leemos pronto.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine



“

*Vive*

audazmente”

# Zaxpedia

## Wabi-sabi

Que les parece si viajamos a China, pero no en la actualidad, sí no al periodo de tiempo que abarca del año 960 al 1279, que corresponden a la dinastía Song, durante todos estos años comenzó a usarse y a cobrar su sentido la palabra Wabi-sabi. (Si observamos este largo periodo de tiempo podemos darnos cuenta de cómo las lenguas y el vocabulario están vivos y van evolucionando y creando su identidad que terminamos compartiendo, pero bueno, no nos distraigamos y volvamos a nuestra historia). La China antigua...

Con el paso de los años se fue transmitiendo al budismo Zen y luego finalmente a Japón país en el que ha adquirido relevancia, hechando raíces y permitido a los Japoneses encontrar armonía con la naturaleza y la violencia que en ocasiones impone a su país, y ha evolucionado de tal forma que se puede encontrar en todos los aspectos de la vida japonesa, desde el arte, a la arquitectura, cerámica, en Japón o en el mundo entero podemos encontrar Wabi-sabi en todas partes.

¿Pero, entonces, qué es Wabi-sabi? A pesar de lo difícil que es encontrar una traducción a esta palabra, porque más que una traducción de vocabulario, Wabi-sabi exige comprender una filosofía, un artículo de la BBC tiene una definición muy atractiva... "Wabi, que en términos generales significa "la elegante belleza de la humilde simplicidad", y sabi, que significa "el paso del tiempo y el subsiguiente deterioro",... , aunque claro esta por lo complicado y completo de su significado las "traducciones" pueden variar.

Esta palabra y todo su contexto es simplemente hermosa contemplar la belleza de las cosas,

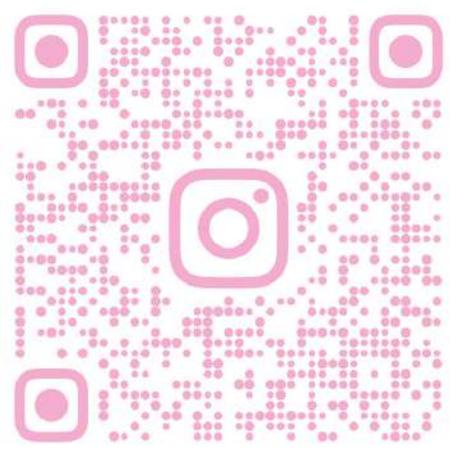
circunstancias y situaciones considerando su parte efímera, transitoria, impermanente e imperfecta, entendiendo que el paso del tiempo nos crea marcas únicas y que forman parte de nuestro legado, comprendiendo que las imperfecciones es lo que crea la peculiaridad y belleza, me parece simplemente extraordinario.

Elegí esta palabra porque siempre que iniciamos un nuevo año nos sentimos emocionados y con la intención de iniciar nuevos retos y de aprender nuevas habilidades, pero si a ustedes les pasa como a mi, siempre que empiezo nuevos hábitos, tareas, actividades o lo que sea, siempre en las primeras ocasiones tengo esta ligera sensación de incomodidad e incluso de torpeza, pero que es totalmente normal, puesto que, nuestro cerebro se está adaptando a algo que no está acostumbrado hacer, pero que les parece si la siguiente vez que nos sintamos incómodos, nos enfocamos en una actitud Wabi-sabi y vemos lo bello de ser imperfectos permitiéndonos fluir con mayor tranquilidad y equilibrio, sabiendo y aceptando que somos incompletos, que nuestra incomodidad es transitoria (igual que todo) y que su belleza radica más en crecer y permitirnos cambiar, mucho más que en la perfección de lo que ejecutamos, reconciliándonos con la idea de la imperfección y del fracaso, por que recuerden, todas esas experiencias a lo largo del tiempo es lo que forjará lo más bello de nuestro ser e identidad única.

El significado de esta palabra es tan intenso y completo que hay varios libros que pueden consultar y leer, sí les gustaría profundizar en el arte de crear y desarrollar una filosofía en su vida para explorar el mundo de la imperfección y la belleza que trae consigo.



AMyCU



ZAXAMYCU



  
**ZAX**  
MAGAZINE



# “86,400 Segundos”

Por: Patricia Escobedo Guzmán  
Facebook: El espacio de Miss Paty  
Correo Electrónico: paty\_escobedo@hotmail.com  
Twitter e Instagram: @paty\_escobedo

**Es** increíble pensar que todos los días tenemos la bendición de contar con **86,400 segundos** para poder vivir, respirar, sentir, amar, dar las gracias, visualizar nuestras metas y dilucidar en qué empleamos este tiempo que nos regalan y que no podemos malgastar.

Te invito a que ahora que está iniciando este año 2022, te tomes un momento y recapitules todo lo que puedes hacer cada mañana con tus **86,400 segundos** que te son otorgados para usarlos pues si no los empleas, no regresan jamás aunque siempre tienes la bendición de que al empezar un nuevo día, de nueva cuenta, como un regalo de Amor, vas a volver a recibir otros **86,400 segundos** listos para ser utilizados a tu elección.

Así que, por principio de cuentas, creo que lo más importante es dar las gracias por este maravilloso presente de Amor y de ahí, soltar amarres para empezar el viaje que la vida te da con esta gasolina mágica de tiempo en tu cotidianidad.

### ¿Qué tal emplear tus 86,400 segundos en ti, para empezar?

Preparándote un desayuno en calma sin salir corriendo al trabajo; en ocupar algo de ese tiempo solo tuyo en meditar, en hacer un poquito de ejercicio, en bañarte con serenidad y en conciencia dejando de pensar en los pendientes del día por un ratito; en desearles a tus hijos un buen día en la escuela desayunando juntos unos sabrosos hot cakes con mucha miel y amor de por medio; en prepararte una ensalada para llevar al trabajo con dedicación y esfuerzo; en saludar a todas las personas con las que te cruces en el día mirándolos a los ojos y agradeciéndoles sus servicios o su tiempo si es que te ayudaron el algo; en llamar por teléfono a tus padres y decirles que el fin de semana vas a ir a pasarte la tarde con ellos para ver películas, platicar, preparar juntos una comida o simplemente tomarse un café juntos para recordar buenos momentos y abrazarlos con tu presencia y tu cariño; en empezar a leer ese libro que te regalaron en el intercambio de Diciembre y que ni siquiera has sacado de su papel celofán por falta de tiempo; en recordar fechas importantes como los cumpleaños de tus colaboradores de trabajo poniendo en tu organizador de fechas nombre, cumpleaños y aniversarios importantes; no sabes que gusto les va a dar a ellos que tú seas de los primeros en felicitarlos y enviarles un mensaje cariñoso a su teléfono o darles un abrazo en persona por su fecha especial; depurar tu armario junto con tus hijos y sacar todos juntos la ropa y los juguetes que ya no van a utilizar para donarlos a lugares donde sabes que otras personas y niños van a estar encantados de recibirlos y disfrutarlos tanto como lo hicieron tus hijos y tú en su momento; limpiar juntos el jardín, quitar las hierbas que ya no sirven, abonar la tierra, transplantar las plantas a macetas más grandes, regarlas, arreglar los espacios en familia, en fin, hacer actividades que no se hacen con frecuencia juntos y en armonía.

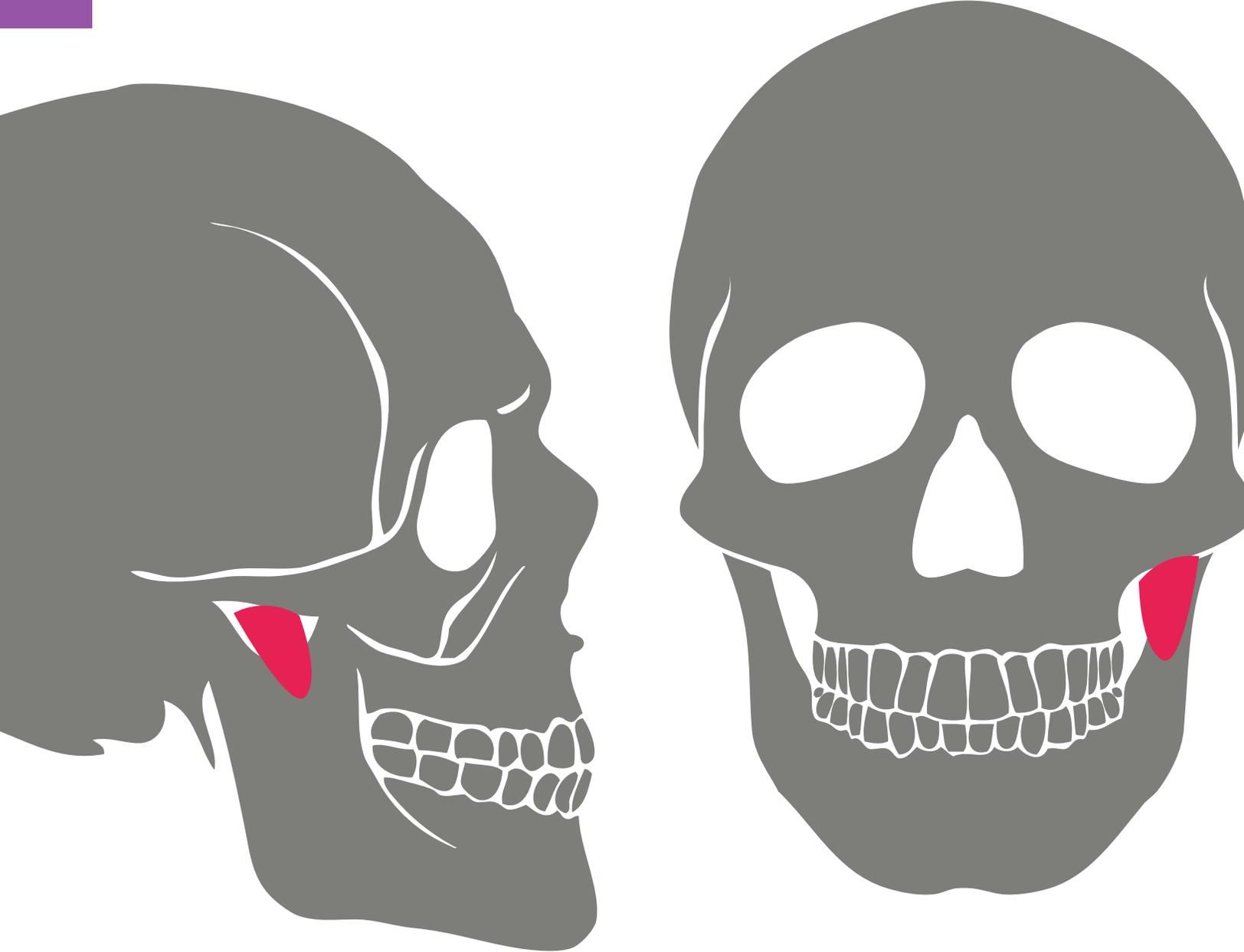
**86,400 segundos** es la meta diaria, es la coordenada de tu vida, la llegada final, si logras en conciencia y equilibrio vivirlos y disfrutarlos, créeme que no te vas a arrepentir, por el contrario, vas a anhelar tener cada mañana la oportunidad de tenerlos para poderlos usar y vivenciarlos al máximo.

Ya me platicarás...



# Masetero

Por: Orestes  
Instagram: Orestx





**Hola,** una vez más tengo la oportunidad de escribir un nuevo artículo para ustedes, pero antes de esto, espero y en esta temporada de fiestas se la hayan pasado de lo mejor, rodeados de sus seres queridos y espero que todos los propósitos para este año los llevemos a cabo.

Pero bueno, regresando al punto; leyendo noticias y artículos para poder encontrar algo interesante para ustedes fue que me topé con la noticia de que científicos han encontrado en el cuerpo humano una parte nueva. Si, así como lo están leyendo, una parte nueva y de eso hablaremos en esta ocasión.

Fue apenas el 2 de diciembre que en la revista científica *Annals of Anatomy* fue desvelado una nueva parte del cuerpo humano, ubicada en el músculo masetero. Este descubrimiento supone “la primera descripción detallada” de esta parte según el equipo de investigadores que han realizado el trabajo. Este interesante descubrimiento se centra en la mandíbula, específicamente en el llamado masetero como les había comentado.

Si muchos de ustedes igual que yo deben preguntarse qué es el “masetero” y cual es su función, y con eso empezamos a continuación.

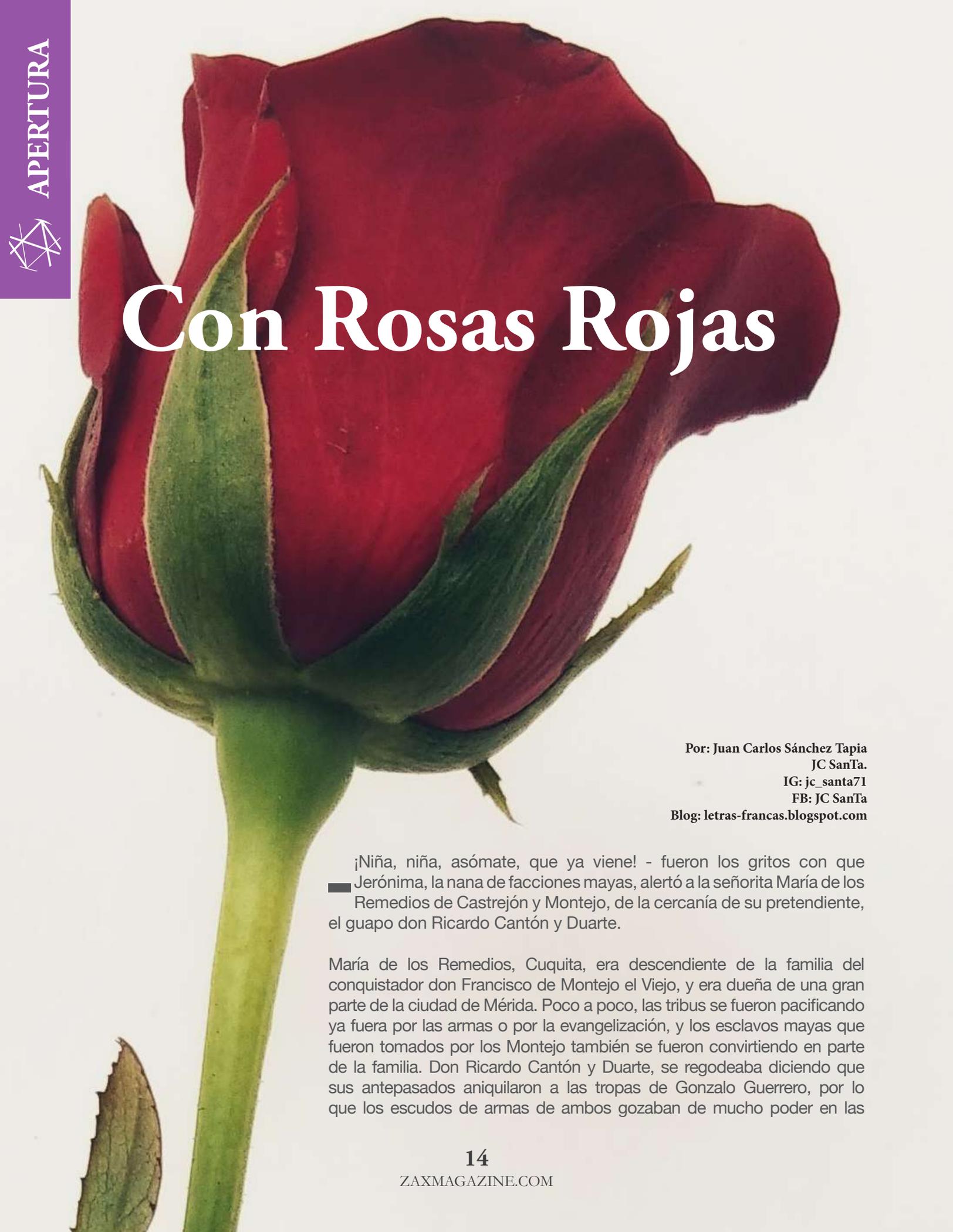
En palabras normales y no términos médicos, el masetero es un músculo ubicado en la mandíbula inferior y su principal función es que podamos masticar. ¿Cómo encontrarlo? Pongan sus dedos índice y medio a la altura de los molares en sus mejillas y aprieten la mandíbula ¿sintieron ese parte que se pone dura? Entonces le atinaron, ese es el masetero.

Y si, muchos estudios ya habían descubierto e incluso llamado a este músculo, pero este nuevo estudio, reveló que además de las dos capas ya existentes, o consideradas como parte del mismo se encuentra otra en la parte media, este es el resultado de esta nueva investigación, la tercera capa.

Si hablamos de este descubrimiento, no podemos omitir el nombre de los doctores que lograron tan interesante hallazgo, la investigación de la Universidad de Basilea en Suiza, estuvo dirigida por la Dra. Silvia Mezey y por el Dr. Jens Christoph Türp, ellos son los dos científicos detrás de esto. Y su investigación la llevaron a cabo en una docena de cabezas de cadáveres embalsamados en formaldehído, dicha preparación se llevó a cabo porque esas personas dieron su consentimiento para donar sus cuerpos a la ciencia; también se apoyaron en la toma de imágenes de otros 16 cadáveres recientes usando la técnica de tomografía computarizada para finalizar su estudio y hacer comparativas para posteriormente evaluar por medio de una resonancia magnética en una persona viva.

Los autores del estudio han propuesto el nombre “*Musculus masseter pars coronidea*” debido a que la capa muscular descrita está unida a la apófisis muscular, o coronoide, del maxilar interior.

No cabe duda que la ciencia, los descubrimientos y hasta la evolución no se detienen nunca, para muestra este nuevo descubrimiento. Solo nos queda esperar y ver si en algún momento de nuestra vida aparece una nueva parte en nuestro cuerpo, por lo pronto disfrutemos de lo que ya tenemos.



# Con Rosas Rojas

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia  
JC SanTa.  
IG: jc\_santa71  
FB: JC SanTa  
Blog: [letras-francas.blogspot.com](http://letras-francas.blogspot.com)

¡Niña, niña, asómate, que ya viene! - fueron los gritos con que Jerónima, la nana de facciones mayas, alertó a la señorita María de los Remedios de Castrejón y Montejo, de la cercanía de su pretendiente, el guapo don Ricardo Cantón y Duarte.

María de los Remedios, Cuquita, era descendiente de la familia del conquistador don Francisco de Montejo el Viejo, y era dueña de una gran parte de la ciudad de Mérida. Poco a poco, las tribus se fueron pacificando ya fuera por las armas o por la evangelización, y los esclavos mayas que fueron tomados por los Montejo también se fueron convirtiendo en parte de la familia. Don Ricardo Cantón y Duarte, se regodeaba diciendo que sus antepasados aniquilaron a las tropas de Gonzalo Guerrero, por lo que los escudos de armas de ambos gozaban de mucho poder en las

tierras del antiguo Mayapán. Mientras que Cuquita era considerada una mujercita virtuosa, decente y educada, no podía decirse lo mismo de Ricardo, quien tenía la fama de ser liviano en amores, habiendo burlado a varias mujeres en Valladolid, Kanasín, Timucuy y Chicxulub, entre muchas otras en las que las haciendas henequeneras tenían auge; Ricardo, aprovechando su galanura y su labia, no paraba de abusarlas. Hasta que conoció a Cuquita Castrejón.

El Domingo de ramos, salía la grácil dama de la catedral de Mérida junto con su nana, Jerónima, y esperaban que el carruaje que la llevara a su casa se acercara lo suficiente, cuando del otro lado de la plaza mayor, se escuchó un galope acercarse hacia las dos mujeres. Como un rayo, Ricardo descendió del corcel y extendió su brazo a Cuquita para ayudarla a subir a la carroza haciendo a un lazo al mozo que abrió la puerta, pero ella, con cierto desagrado en el rostro, ignoró el gesto de caballerosidad.

- ¡Disculpé, no quise ofenderle... Voto a Dios si miento! - exclamó el joven con el rostro más rojo que el recaudo que vendían algunas mestizas fuera del edificio. Cuquita solamente ingresó al carruaje y Jerónima tras ella, cerrando el mozo de libreas la puerta y subiendo nuevamente al pescante, logrando que los caballos jalaran suavemente el vehículo. Cuquita, turbada, solamente giró un poco la cabeza para ver a Ricardo volver a subir a su corcel y picar espuelas al animal, regresando por donde había venido.

- Y este, ¿quién es y quién se cree? - farfulló la chica usando furiosamente su abanico de marfil y seda, tratando de distraer el aire caliente de su rostro.

- Niña - contestó la nana -, es don Ricardo Cantón y Duarte. Es muy famoso por sus correrías y hasta dicen que es muy valiente, que sus antepasados estuvieron guerreado en Champotón contra Nacom Gonzalo - bajó la vista - y es muy bien parecido ¿Verdad?

- Ay, nana, qué cosas dices - respondió Cuquita con aparente desgano, pero esbozando una sonrisa coqueta, escondida detrás de su abanico. La plática se hizo cualquier cosa en el trayecto de

la Catedral al hogar de la chica y los días pasaron como si nada, dentro del recogimiento reflexivo de los días santos. Fue el Viernes de Dolores cuando, en la procesión del silencio, Cuquita se encontraba volcada en devoción acompañando los rezos de los cófrades, cuando se acercó a ella un jinete embozado, con un negro capirote en la cabeza para entregarle una vela encendida. La chica ni siquiera levantó la cabeza para agradecer el gesto, hasta que sintió en su mano algo raro, diferente a la cera del cirio: una rosa roja sin espinas, en un bello botón que amenazaba reventar en cualquier momento. Ella, perpleja, trató de no hacer caso y de concentrarse nuevamente en sus rezos en latín, pero el galope de un irreverente caballo la distrajo nuevamente. A lo lejos, a la luz de los hachones, logró ver al caballero despojarse del embozo y ver la sonrisa luminosa de Ricardo quien, con una reverencia desde arriba del penco, se diluyó por entre las calles de Mérida.

*A lo lejos, a la luz de los hachones, logró ver al caballero despojarse del embozo y ver la sonrisa luminosa de Ricardo quien, con una reverencia desde arriba del penco, se diluyó por entre las calles de Mérida.*

Aquel gesto le causó cierto calor en el corazón a Cuquita. También cierta intranquilidad, algo que nunca había sentido antes. De pronto, comenzó a sentir ganas de cantar, de bailar, de salir y de pasear a pesar de celebrarse la Semana santa. Sus padres, ocupados en asuntos de la corte del Corregidor Barbachano, no tuvieron un momento para darse cuenta de aquello que distraía a su hija de la solemnidad y del recogimiento. Solamente Jerónima fue quien notó esos cambios de humor en la niña, pero se guardó de decirle nada: sabía de sus cambios de humor y que en cualquier momento podría estallarle un petardo digno del disparo de un arcabuz. El regocijo de Cuquita se volvió delirio cuando vio, a través de su ventana, acercarse un corcel árabe negro con una mantilla en rojo vivo aderezada con hilos de oro, con paso de marcha y, sobre él, a don Ricardo Cantón y Duarte. La postura



rígida, gallarda aún sobre el caballo bailarín, lo hacía verse aún más atractivo a los ojos de Cuquita quien, al percatarse del contacto visual y la sonrisa encantadora del jinete, se escurrió de manera nada discreta entre los gruesos cortinajes. Ricardo se dio cuenta de ello y sonrió, sacando de entre su capa un gran ramo de rosas rojas, que con fuerza arrojó hacia el balcón; las flores cayeron suavemente, como si alguien las hubiera acomodado y ahí se quedaron. Ricardo supo que había acertado el tiro al ver que se apagaban las luces lánguidas que daban las velas en aquel aposento. Sonrió y se alejó, bailando al ritmo del vaivén del caballo. Eran las once de la noche.

Al otro día, Jerónima salió a recoger aquel ramo a pesar de las negativas de Cuquita. La nana argumentaba que no podía dejar ahí esas flores, que se secarían y harían basura que ella no iba a barrer. Socarrona, la chica salió y recogió el ramo que dejó un fuerte olor dulzón, agradable y hasta enigmático. Sonriendo, bailando, regresó al interior de su aposento decidiendo qué hacer con el ramo. Jerónima estiró la mano y Cuquita le entregó como al acaso las flores; la nana de inmediato buscó un jarrón para ponerle agua y colocarlas cerca de la mesa de noche de aquella recámara. Y ahí se quedaron, como la joven a través de la cortina, esperando ver al gallardo jinete acercarse al dar las once de la noche, al pie de aquel balcón de blanco mármol alegre que contrastaba con la expresión adolorida de quizá algún cacique maya, doblegado por la fuerza de las armas de los Montejo. No se presentó Ricardo sino hasta las once de la noche del siguiente viernes, y tras cerciorarse que la chica estaba envuelta entre sedas y lino, arrojó otro ramo de rosas para sustituir al anterior, que de manera casi inmediata se marchitó, dejando caer los pétalos sobre la primorosa carpeta de Manila de la mesa de noche. Fue hasta el día siguiente que Jerónima repitió la tarea de recogerlas del balcón y colocarlas en el florero. El olor dulzón de las flores cada vez era más fuerte, cada vez era más penetrante y causaba más intranquilidad en el corazón de Cuquita.

Todos los viernes, desde la Semana santa hasta noviembre de ese año, era la misma rutina: pasos educados de un caballo, una joven que se escondía tras las cortinas sin el menor recato, rosas volando hasta el balcón, luces que se apagaban sin la menor discreción, una risa nada educada de un varón y el galope desmedido que se perdía entre las sombras de la blanca Mérida. Cuquita esperaba ansiosa escuchar el sonido de las herraduras sobre el adoquín privilegiado de su calle todos los viernes, y eso le servía de consuelo y de motivo de risas y de bailes, de pretexto banal para reír por cualquier cosa, para entornar la mirada a lo lejos y sonreír provocando que sus

### *Cuquita esperaba ansiosa escuchar el sonido de las herraduras sobre el adoquín privilegiado de su calle todos los viernes*

mejillas se llenaran de un sonrojo parecido al de las rosas. Un viernes de noviembre de 1579, el veintinueve, para ser precisos, no se escuchó el caballo educado por entre las calles de Mérida. Cuquita no se separó de esa ventana sino hasta cerca del amanecer, a pesar de la insistencia de Jerónima, quien la animaba para dormir, tratando de disculpar a Ricardo con alguna ocupación que le había hecho retrasarse. Cuquita accedió, con tristeza en el rostro. A pesar de todo, el ramo de rosas amanecía entre las columnas del balcón y la puerta de madera. Los demás viernes, la joven estaba pendiente de la llegada del amado que había sabido meterse dentro de su corazón, y fueron suficientes tres semanas para que se declarara en ella la locura. El no ver a su amado y encontrar a la mañana siguiente el ramo de rosas, la llevó a pensar que Ricardo se escondía para no ser visto, que seguramente tendría otro amor, que no deseaba volver a verla y que quién sabe cuántas cosas raras en su cabeza. Se acercaban las fiestas de la Natividad y Cuquita no deseaba nada que no fuera volver a ver, aunque fuera de lejos, a Ricardo, quien le había robado el corazón

de una manera astuta y romántica. Jerónima sudaba sangre tratando de excusar a Ricardo, pues le dolía ver a su niña, a Cuquita, sumida en la penumbra, en la soledad y en el rechazo a la existencia. Ese amor la hizo perder el apetito, la obligó a olvidar su arreglo personal, la vistió de negro. La perdió en la soledad de su locura, misma que nunca fue enterada por sus padres, absortos en los quehaceres de la corte meridana.

Las flores dejaron de aparecer el viernes veintiocho de diciembre de aquel 1579. Cuquita permanecía escondida tras las cortinas, esperando ver a su amado Ricardo, que no volvió a aparecer jamás por aquellos sitios. Mucho se dijo acerca de si había vuelto a Valladolid con alguna de sus mujeres, si había sido asesinado por algún marido despechado en Chicxulub, si había vuelto a España o si sencillamente había desaparecido por obra del diablo en castigo a sus pecados.

Ella, sencillamente, ignorando todos los rumores, enviaba a Jerónima a asomarse para ver si ya se acercaba el jinete que había robado su corazón y su entendimiento, y la nana maya le seguía el juego, se hacía parte de su locura al ver correr a la joven para ocultarse tras las cortinas hasta la noche, hasta esa noche, en que a Cuquita el corazón le reventó de dolor, de falsas esperanzas, de sueños y desengaños. El viernes cuatro de enero de 1580, Cuquita dejó de asomarse físicamente a la ventana, oculta entre las cortinas. Para siempre.

Este viernes, mientras las calandrias daban un recorrido a los turistas sobre el Paseo de Montejo, pude ver a Cuquita asomarse tras la ventana, oculta entre las cortinas, esperando la llegada de Ricardo mientras que un tenue olor a rosas llenaba el ambiente. Los mascarones parecían llorar, al igual que ella.





# La leyenda de los ahora

Por: Cecilia Colombo

@cesocerezo

**Hoy** muy temprano en la mañana estaba leyendo las notificaciones en mi teléfono, y una de ellas era el recuerdo en una de mis redes sociales cuando subí la leyenda de los Ahora de Oscar Sorialez, por lo que la volví a leer y fue muy grato recordar y releer los comentarios de quienes reaccionaron a la publicación en ese entonces.

## Te comparto la lectura:

- *“La leyenda de los Ahora.*

Cuenta una leyenda universal que, hace muchas épocas, las personas eran animales simbióticos: iban siempre acompañadas de un pájaro diminuto, de plumaje brillante y canto melódico y como un susurro. Se llamaba Ahora.

Los Ahoros acompañaban a los humanos día y noche, revoloteando por sus cabezas en silencio, y eran pajaritos muy sabios y sencillos. Cada vez que sus simbiotes contemplaban un paisaje hermoso, miraban a alguien a los ojos, o vivían cualquiera de esos mágicos eventos que suelen discriminarse solo por ser cotidianos, el Ahora les daba un pequeño picotazo en la cabeza y cantaba; entonces las personas tenían un Momento de Consciencia. Vivían el presente con más nitidez y eran felices. De hecho, los Ahoros se alimentaban de las emociones que se desprendían de estos momentos, y de ahí la simbiosis.

Había gente que se hacía muy amiga de sus Ahoros y estos les daban Momentos de Consciencia a cada instante. Sin embargo, algo ocurrió. Llegó un punto en que, por motivos siniestros, la gente empezó a establecer relaciones con otras dos aves, una de plumaje negro y otra blanco: se llamaban Antes y Después, y poco a poco, los Ahoros fueron muriendo, la magia de los pequeños detalles desapareció, y los Momentos de Consciencia se perdieron para siempre.

Mas este no es el final de la historia, pues la leyenda asegura que los hermosos Ahoros, aunque ya no puedan volar ni picarnos, siguen viviendo en el alma de cada uno

de nosotros, esperando que retomemos la simbiosis y podamos ver la magia de nuevo. Incluso dicen algunos que... si cierras los ojos, respiras hondo y sonríes, podrás sentir, en el corazón y en la mente, el canto y el picotazo del Ahora, y al volver a abrirlos el mundo será brillante.”

-Oscar Sorialez-

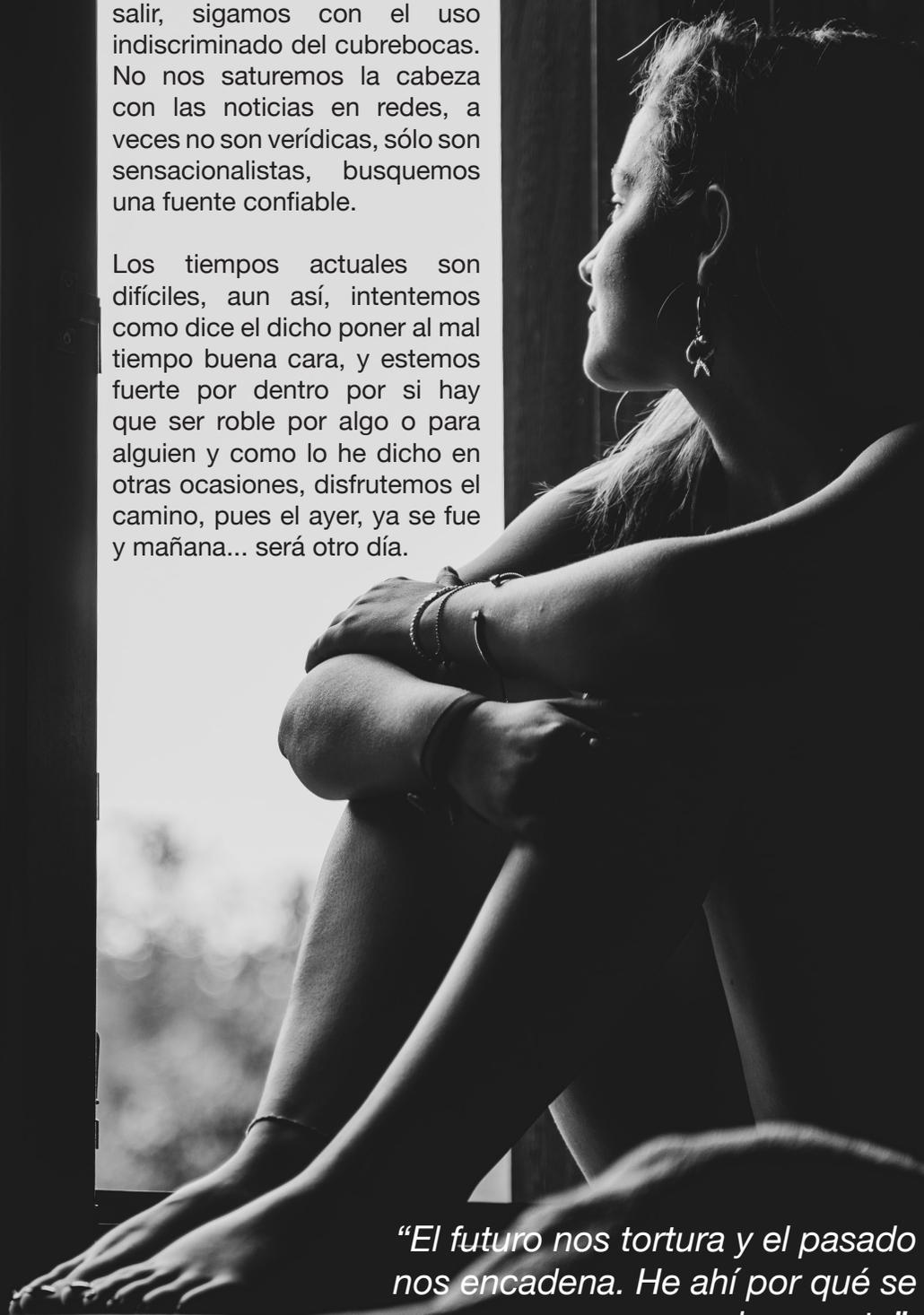
Ahora, con el contexto de la lectura, es un buen momento para que nos preguntemos ¿Cómo vamos con nuestros Ahoros? o ¿Acaso sólo tratamos con las otras dos aves? ¿Con la del plumaje blanco y la de plumaje negro?

El nivel de conciencia actual que debiéramos tener dista mucho de otros tiempos, pero es que, actualmente tenemos factores sociales externos que, o nos hacen demasiado conscientes o demasiado paranoicos, pues por citar un ejemplo, el tema de la pandemia, está presente por doquier, leemos de ella prácticamente todas las redes sociales, escuchamos el tema en la radio o en la televisión, salimos a la calle y ni se diga; y es un tema para estar muy conscientes y al mismo tiempo nos distrae tanto que podemos caer en paranoia.

Hoy en día vivimos en constante estrés, y sí, no estamos conscientes, no permitimos a esos Ahoros estar presentes, pero si intentamos quizá, podamos ver brillante nuestra realidad, nuestro ahora, intentemos un paso a la vez y agradezcamos cada mañana el poder ver la luz de un nuevo día, agradezcamos el milagro de una nueva oportunidad; amemos, cuanto más podamos, empecemos cada día demostrando a la

pareja, a los hijos, a los amigos, a la familia cuan importantes son para nosotros; cuidémonos en todos los aspectos, a comer bien, a hacer actividad física, a bailar, cuando no sea urgente y necesario evitemos salir, sigamos con el uso indiscriminado del cubrebocas. No nos saturemos la cabeza con las noticias en redes, a veces no son verídicas, sólo son sensacionalistas, busquemos una fuente confiable.

Los tiempos actuales son difíciles, aun así, intentemos como dice el dicho poner al mal tiempo buena cara, y estemos fuerte por dentro por si hay que ser roble por algo o para alguien y como lo he dicho en otras ocasiones, disfrutemos el camino, pues el ayer, ya se fue y mañana... será otro día.



*“El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí por qué se nos escapa el presente”.*

**-Gustave Flauvert-**

# Pláticas con mi perro

## Las música



Por: Ana Lilia Romero  
@AnaLiliaRomer10

**T**e gusta Teo, cuando salimos al jardín y pongo música. Puedo ver en tu mirada que lo disfrutas. La música provoca diferentes reacciones en animales. Está comprobado que si se pone música clásica a un perro que está en cirugía, la anestesia dura más, pues la música le provoca relajación.

Las ballenas y las aves, tienen diversos ritmos, longitudes y estructuras musicales utilizadas por los seres humanos al momento de componer música. La naturaleza por sí misma es capaz de crear sonidos agradables, tanto para humanos como para otros animales y en cuanto a esto, un dato muy interesante es que Mozart compuso su Concierto para Piano en Sol Mayor de forma tal en la que esta coincide de forma exacta con el canto de su pájaro estornino.

National Geographic pone música para las mascotas en las noches de año nuevo, para eliminar el estrés de la mascota provocado por soledad, dependencia a su dueño o estrés provocado por los fuegos artificiales. Funciona como un relajante muscular, ya que, al sentirse tranquilo, el animal deja de tensionar los músculos, baja la guardia y se permite relajarse para disfrutar de los sonidos emitidos.

La unión del hombre con la música siempre ha existido. La naturaleza tiene música: La lluvia, el viento que mueve las hojas, el río que corre, el canto de las aves, el sonido de las olas del mar. La música ha evolucionado a través del tiempo. Empezó con

la voz y sus tonalidades, luego con instrumentos de percusión capaces de llevar el ritmo, hasta nuestros días con instrumentos más sofisticados.

Nietzsche decía que, “Sin música, la vida sería un error”.

Coincido. La música es amor y ritmo buscando palabras que toquen el alma. Puedes pasar de la nostalgia y la melancolía a la alegría escuchando diferentes melodías. La música expresa lo que no se dice. La música habla, es la que comunica el mundo espiritual con el de los sentidos. Es un arma contra la guerra, contra la crueldad, contra la infelicidad. Acompaña alegrías, tristezas y mitiga la soledad. Alegra, calma, relaja, cambia los ánimos, motiva, impulsa, inspira, es espiritual y al mismo tiempo erótica. La música es el lenguaje universal de la humanidad.

Mis momentos más hermosos están ligados a la música y al volver a escuchar esa canción, recuerdas, evocas y los revives. Nada te recuerda más a esa persona que ya no está contigo, que una melodía. Es como una máquina del tiempo que mueve todo por dentro y vuelves a sentir lo mismo. Hay veces que ríes, lloras e imaginas nuevas posibilidades que ya no serán. El mundo es música hecha realidad y a veces resulta ser una revelación, es imaginación sin freno.

Siempre que puedas, escucha música, es la mejor terapia y el mejor condimento de la felicidad.



*“La música es el poder  
de los profetas y un  
regalo de Dios”.*

**Martín Lutero**



# Pláticas con mi perro

## El tiempo



Por: Ana Lilia Romero  
@AnaLiliaRomer10

**Sabia** virtud, reconocer el tiempo... ¿qué es el Tiempo? Para ti, Teo, puede ser lo que pasa entre un plato y otro. O lo que haces hasta que llega la hora de tu paseo. O lo que esperas cuando salimos de casa, y la felicidad que sientes cuando llegamos. Para nosotros es una medición: siglos, lustros, años, meses, semanas, días, horas, minutos, segundos.

Del latín “tempus”, la definición oficial es: la magnitud física con la que se mide un acontecimiento.

¿Por qué el tiempo es tan corto cuando estamos felices y se hace eterno cuando estamos aburridos? ¿Es relativo el tiempo?.

Es un término abstracto y misterioso, tal vez sea una dimensión desconocida dentro de lo conocido. Ciertamente, se podrá explicar con una ecuación matemática, pero eso no me explica por qué el tiempo que pasa deja huellas en mi cara y en mi cuerpo. ¿El tiempo nos envejece y extingue?

¿El pasado existe? ¿Qué es el futuro y el presente? Muchos filósofos, estudiosos, científicos y teólogos se han hecho estas mismas preguntas a través de los siglos. Teo, me estás mirando con cara de fastidio como si pensaras que no estoy en mis cabales.

¿Será insensato dejar transcurrir el tiempo inútilmente? El tiempo es lo único que nos pertenece y cada quién decide cómo lo gasta. Podemos imaginar toda una vida en un minuto, y eso hace al tiempo relativo. El tiempo es como el agua del río que me moja. Si la quieres atrapar, se escurre entre tus dedos. Atrapamos pedazos de tiempo y vida en nuestros recuerdos. Ahí está el pasado, pero hay pasados distintos de un mismo acontecimiento porque cada quién recuerda las cosas de manera diferente. Entonces, ¿el pasado se puede cambiar o es el mismo?.

Decía Albert Einstein: “La distinción entre el pasado, presente y futuro es una ilusión obstinadamente persistente”.

Por lo pronto, Teo, el tiempo que tenemos vamos a llenarlo de amor y cosas lindas. Que no nos preocupe el efímero futuro. Mantengamos la capacidad de ver la belleza. Que el asombro y la novedad sean una constante pues, aunque el tiempo todo lo cura, la vida sólo puede vivirse una vez. La juventud es un estado del espíritu en donde el tiempo no puede entrometerse. Recorramos el camino y lleguemos al final. Al final de nuestro tiempo.



## **Tiempo**

***Como quisiera retener el tiempo,  
volátil, efímero y siempre fugaz,  
lo que pasa, pasó, pero lo siento,  
me acuerdo, lo olvido, pero no está más.  
Si acaso el tiempo es una sucesión  
de ensueños, vivencias tan desconocidas  
que nacen y mueren en el corazón,  
eventos casuales que llamamos vida.***



# Blue Monday

Por: Orestes

Instagram: Oreztx

¿Alguna vez han escuchado sobre el Blue Monday? ¿No? Entonces acompáñeme con este breve artículo sobre esta nueva e interesante efeméride.

Esta fecha se popularizó en el 2005 y fue gracias al profesor de psicología de la Universidad de Cardiff, Cliff Arnall, quien usando una fórmula, logró determinar cuál es el día más deprimente de todo el año, pero esto según sus ideas.

La ecuación diseñada por Arnall tiene en cuenta elementos como el regreso a la rutina después de las fiestas navideñas, las deudas por los gastos excesivos o lo que en muchas partes del mundo llamamos la “cuesta de enero”, el abandono prematuro de los propósitos del año, la falta de motivación o la bajada de las temperaturas, entre otros parámetros.

He aquí la tan famosa y curiosa ecuación:

$$1/8C + (D-d) 3/8 \times T I MxNA$$

y cada una de las letras corresponde a un factor:

- ‘C’ es el factor climático;
- ‘D’ las deudas provocadas por la Navidad;
- ‘d’ el dinero que se cobrará a finales de enero;
- ‘T’ es el tiempo transcurrido desde la Navidad;
- ‘I’ representa el último período desde el último intento fallido de dejar un mal hábito;

- ‘M’ refleja los niveles de motivación;
- ‘NA’ es la necesidad de un cambio de vida.

Esta rara fórmula ha sido criticada desde su invención, ya que dicho por los expertos, no tiene ninguna base científica debido a que ninguno de estos valores puede medirse ni compararse, y por si fuera poco, la Universidad de Cardiff emitió un comunicado para desligarse de la supuesta fórmula de Arnall con el que, aseguró, ya no tenía relación alguna. Por su parte, psicólogos y científicos de todo el mundo coinciden en afirmar que es imposible que el día más triste del año sea el mismo para todo el mundo. Como mucho, se pueden predecir las épocas del año en las que la gente puede estar más susceptible a la tristeza.

B L U E

M O N D A



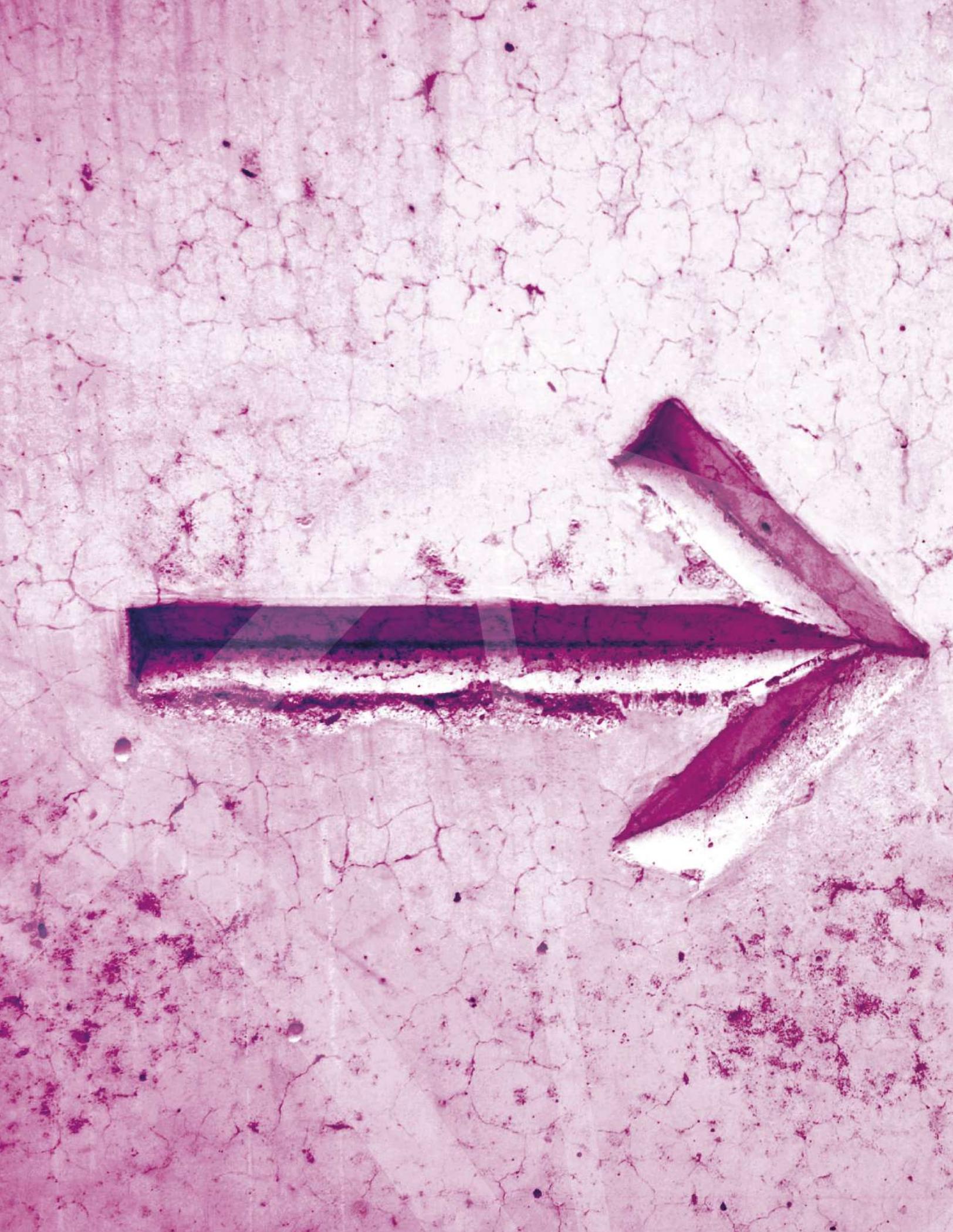
Como les comentaba al principio, esta exótica fecha se popularizó en 2005 gracias a una campaña publicitaria creada por la agencia de comunicación Porter Novelli para la agencia de viajes Sky Travel. La idea era promocionar la mejor época del año para viajar y compensar el “día más triste” inventado por el psicólogo inglés. Sí, todo empezó para intentar vender viajes.

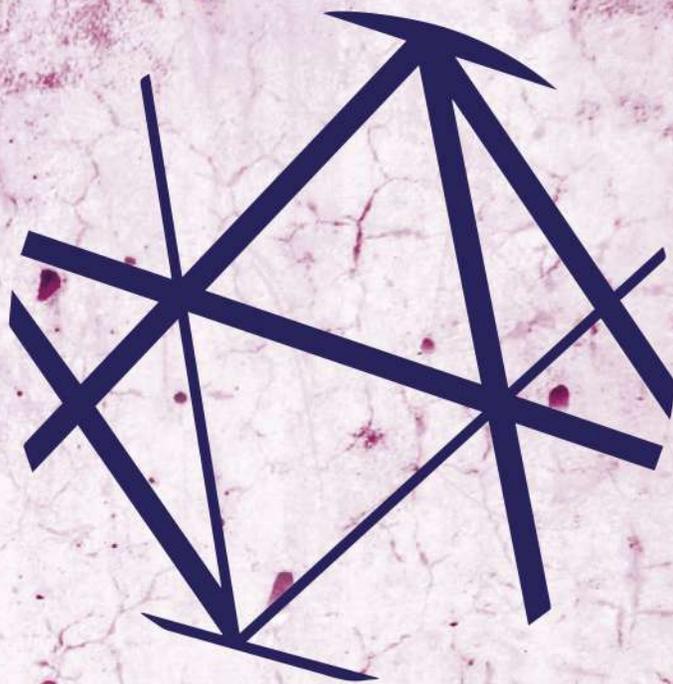
Si esto fuera poco, esto de la ecuación y el día triste genera situaciones completamente diferentes, ya que es sabido que siempre ha existido gente que se refugia en la tristeza y la melancolía y si les dicen que hay un día “más triste”, pues más se hundan en su tristeza, y la contra parte de esos son los que prefieren ver este día como uno más y, con el objetivo de batallar con todo lo que se ve en redes sociales, buscan vivir el día al máximo.

Entonces dicho esto, la conmemoración del “Blue Monday” o en español “Lunes Azul” es una fecha popular, pero que, basándonos en la ciencia, no tiene una validez como tal, ya que si bien, la tristeza y la depresión son un problema real, considerar cada año el tercer lunes de enero como el día más triste del año, podría ser un tanto exagerado ya que apenas va iniciando el año y muchas otras situaciones podrían ser mucho más deprimentes que no poder comprar, viajar o estar un poco apretado de gastos.

De cualquier manera, siempre debes estar pendiente de tu salud y sin importar el día, el mes o la estación, si te sientes muy triste o deprimido no dudes nunca en visitar a los expertos.







**ZAX**

---

**MAGAZINE**

---

---

**INTERVIEW**

---



# Guana

## Divertido,

dinámico, brillante, inteligente y una gran persona, así es el famoso Guana.

Por: Alejandra Gil

**AG: ¿Cómo estás el día de hoy?**

**JL:** Muy bien, por ahora de descanso después de dos estrenos en tan pocas semanas y es la primera vez que hago eso, que alterno proyectos, en mismas temporadas, así que muy cansado, pero también muy feliz de estar de regreso el teatro.

**AG: ¿Cómo recuperas energías?**

**JL:** ¡Hijole! la verdad es que ahorita son muchísimos pendientes los que dejé aquí en casa, por ejemplo bañar a los perros, que hace mucho que no se bañaban jajaja...pero en general me la paso tranquilo; al ratito iré al gimnasio. En fin, hay un montón de pendientes, clases también, pero todo bien, todo tranquilo.

**AG: Tú que eres de Celaya, dinos, si alguna vez lo visitamos ¿Qué nos recomiendas comer?**

**JL:** ¡Ay! Vayan por favor a “La Pozolera”, es deliciosa, está ahí en el centro. Fíjate que cada vez que voy si aumento como unos dos kilos de pura tragadera porque hay unos lugares deliciosos, así que los invito a que lo visiten; aunque fíjate que con todo esto de la inseguridad Celaya está pasando por una racha pues bastante fea, pero creo que la gente es la que la puede sacar adelante, tengo mucha confianza en que la gente sale adelante trabajando, echándole ganas, apoyándose unos a otros, y si, aunque la situación esté un poco delicada, pues ahí va, poco a poquito.

**AG: Desgraciadamente es una situación que se vive en muchos lugares del país, pero creo que lo mejor es no aislarnos ya que nos hablas sobre solidaridad y estamos de acuerdo contigo.**

**JL:** Exacto, bueno yo estoy en la ciudad de México desde hace varios años pero puedo apoyar en mis redes, con negocios y sus promociones. Publicarlos en mis redes creo que es aportar mi granito de arena para mi gente.

**AG: Pasando a otros temas, pláticanos, ¿Cuáles son los estrenos que estás haciendo?**

**JL:** Ahorita terminamos la tercer semana de estreno de “The Prom”, que es un musical muy padre, y la gente lo ha recibido increíblemente a pesar del tema que es un poco tabú y no nada más aquí en México sino en todo el mundo; la sinopsis de la obra es una chava gay que quiere invitar a su novia al baile de graduación, esto se mexicanizó un poco, sucede en la ciudad de Salamanca, y bueno pasa esto y el consejo de padres se pone histérico, cancelan la graduación, entonces cuatro actores de musicales muy famosos en México se enteran de esto, así que van a Salamanca para tratar de ayudar y tratar de hacerle entender a la gente que el amor no tiene etiquetas ni condiciones, sino que el amor es amor, pero desafortunadamente y no nada más en la obra vivimos en una cultura muy arraigada con cierta tolerancia, que cree que está mal que seamos tolerantes, deberíamos de respetar al prójimo porque tolerantes se habla como de soportar lo que te está pasando y creo que el tema si ha sido un poquito fuerte en este país, pero afortunadamente la gente recibió desde el primer momento con muchísimo amor la obra. Es una obra muy entrañable, actores con quienes he compartido escenario y figuras de musicales como Anahí Aloe, Gerardo Gonzalez, Mauricio Salas, Oscar Carapia, Beto Torres, Samantha Salgado, acompañando al elenco que son chavitos desde los 17 años hasta los 25 y que es el primer musical que hacen; es una sinergia muy padre juntar esta experiencia con todos ellos que aportan mucha energía al musical; las canciones son maravillosas, la orquesta es en vivo, la producción está increíble y esta es la tercera semana que estamos estrenando y hace apenas una semana acabamos de re-estrenar “La obra que sale mal”, es una obra de comedia física, es la cuarta temporada que hacemos de esta obra y en uno de los escenarios más importantes que tiene México que es el Teatro Insurgentes, que la verdad es un sueño para cualquier actor de teatro trabajar ahí por el prestigio de años que tiene y esperamos que la gente visite el teatro primeramente y si se quieren divertir como nunca vayan a ver “La obra que sale mal” y si quieren salir llorando y conmovidos vayan a ver “The Prom”, son proyectos muy queridos, muy importantes y nosotros estamos felices de ello.

**AG:** Tengo muchísimas dudas, la primera, tu empezaste también a los 17 con actores de gran talla, ¿Que se siente ahora ese cambio de ser tú el actor de gran talla?

**JL:** Fíjate que muchas veces, al menos en lo personal, es algo que no se hace tan presente, se hace presente cuando estas nuevas generaciones se te acercan y te dicen “Te admiro tanto, te vi en tal y tal obra y me encantaría llegar a ser como tú, dame consejos” y dices, que padre estar de este lado de la moneda porque yo tuve la fortuna de empezar mi carrera al lado de la señora Silvia Pinal y el señor Ignacio López Tarso, dos figuras del cine de oro mexicano y no me comparo en lo absoluto porque jamás podría llegar a esos niveles, pero si llegar a ser una inspiración para alguien, y que digan, quiero llegar a ser como tu esta increíble, pero muchas veces lo pasamos de largo, lo cual también creo que es muy bueno para el ego, porque hay compañeros que viven en esto de “Yo ya llegué” cuando creo que no hay un tope, no hay una meta fija en este medio, creo que ponerte metas te limita, porque puedes seguir escalando otro proyecto, pero el hecho que te digan “Te vi en tal obra, me encantó tu actuación me encantaría ser como tu” creo que son dulcecitos para tu alma, porque que padre que lo que yo hago y de lo que he estado viviendo, esté ayudando a otras personas a querer hacer lo mismo, es muy bonito; muchas veces no

lo he tenido presente, pero si es muy bonito cuando alguien se te acerca a decirte estas palabras.

**AG:** ¿Cómo has manejado tu esta parte del ego que comentabas?

**JL:** Yo creo que tiene que ver todo lo que has pasado, de donde vienes. No digo que esté mal, pero hay actores a los que les ha tocado muy fácil, ya sea por cuestiones de fama o por cuestión de que mi papá es cierta figura en el medio y no digo que esté mal, pero tiene mucho que ver de dónde vienes y por lo que has pasado y entiendo perfecto a estos chavitos que viene y que quieren seguirse preparando y digo ¡Que padre!, a mi me hubiera gustado y siempre lo he mencionado estudiar como tal esta carrera, ya que literalmente como un papel, un certificado como tal no lo tengo, lo intenté en su momento pero era muy difícil, porque a mi me tocó la fortuna de estar en una obra como “¿Qué tal Dolly?” que fue en el 94, pero me tocaron estas temporadas que todavía eran de martes a domingo, nada más descansamos los lunes, yo no tenía ni idea de cómo rentar un departamento, no tenía idea de como moverme en una de las ciudades más grandes del mundo después de venir de un pueblito que es Celaya; en ese momento ya se mencionaba mucho el CEA, el CUT en la UNAM pero para mi era, o trabajo o estudio, por qué no podría hacer las dos cosas al mismo tiempo, no podía porque no tenía el apoyo económico de mis papás en ese momento, recibía un poco de apoyo de parte de ellos, pero no lo suficiente para estudiar una carrera, entonces ahora existe la posibilidad de estudiar en muchos lugares para todos estos chavitos. Yo fui aprendiendo lo que sé durante las tablas y creo que he tenido de ejemplo a muchísimos maestros, muchísimas personas que han sido mi familia durante las temporadas de teatro y he estado aprendiendo de cada uno, como que eso te hace sensible a lo que la gente está pasando, y creo que es eso, el ego te puede llegar a destruir y lo he visto con personas con las que empecé, porque además son contados los que seguimos en esta carrera, muchos ya se retiraron, mucho se fueron a dar clases o están haciendo otras cosas porque no pudieron, se confiaron de su talento sin seguirse preparando, yo afortunadamente también

“Que digan,  
quiero llegar a  
ser como tu está  
increíble...”



ya pude ir pagando algunos cursos con el tiempo, diplomados en Casa Azul, y ahorita sigo con mis clases de canto, creo que está padrísimo tener ese talento, pero está mucho mejor seguir apretando las tuercas y seguir macheteando en ese talento.

**AG: Que padre que lo mencionas, porque tal vez los que no nos dedicamos o no sabemos de este mundo de las artes pensamos que es bien fácil, como que un día te levantas tocas la guitarra y ya, o también los vemos como profesiones que no son serias.**

**JL:** El talento no es suficiente, para este medio hay que tener mucha intuición sobre el escenario, también está la otra, yo he tenido muchísimos compañeros y conocidos que han estudiado y se van a Nueva York o a Londres, pero no tienen esta intuición y cuando los ves en el escenario dices: “Hijole, como que le faltó algo”, a pesar de sus años de estudio y lo que quieras y la contra es otra, he visto gente que es su primera obra y les ves una intención... como simple ejemplo ahorita la protagonista de “The Prom” que es Brenda, tiene

mucha intuición para actuar, es increíble, tiene una voz maravillosa y creo que ella puede llegar muy muy lejos, tiene un talento muy padre, se sigue preparando y no es que nazcas con el talento y digas: “Ah, ya voy a ser cantante” y ya, la armas. Te tienes que seguir preparando constantemente, por ejemplo la carrera de un bailarín es un sacrificio gigantesco porque aun sabiendo la corta vida como bailarín que tienes, tu pasión te lleva a seguir estudiando y tu pasión te dice: “No, yo tengo que seguir tantos años mi carrera, que a lo mejor termina a los treinta y tantos” y aún sabiendo eso, se avientan nueve, diez años y se siguen preparando porque es su pasión, y como ejemplo pongo a mi novia Citlali Rodríguez, ella estudió nueve años de ballet y aun sabiendo esto, dijo: “quiero seguir trabajando en esto”, y siguió bailando y se siguió preparando, se preparó como fisioterapeuta y por esto creo que nadie debe dejar de seguirse preparando por su pasión y en cualquier carrera, no solo en esta.

**AG: ¿La pasión es indispensable?**

**JL:** Si, por supuesto. Tuve muchísimos compañeros que son ingenieros, arquitectos, médicos, el mismo Gerardo Gonzalez que lleva años y toda una vida de teatro estudió odontología y jamás ejerció porque su pasión era actuar y estar en un escenario. Hay amigos que son contadores y que su pasión han sido las tablas o cantar o actuar, pero tienen su carrera de base, muchas veces también ha sucedido esta parte de: “mi papá quiere que estudié una carrera” y creo que en eso tienen una parte de culpa los padres de familia al decir: “A ver ¿qué es lo que quieres? ¿De qué vas a vivir?” y no entienden que esto es una carrera; y así cómo está la carrera de arte, de letras y muchos consideran que esto es un hobby, tal vez y pues la verdad sí, esto ha sido mi hobby y mi trabajo, y he vivido de esto durante toda mi vida, desde que tenía 17 años y no lo considero un trabajo, voy a divertirme y está padre que puedas vivir de esto, pero además, que padre que puedas descubrir la pasión que tienes por esto, porque tampoco está padre que te encierres en un teatro que vayas nada más como a la chamba y que vayas porque te están pagando algo, creo que se debe ser feliz con lo que se hace, en cualquier rubro y que padre que puedas vivir de eso.

**AG:** ¿Qué haces en tu día a día para seguirte preparando?

**JL:** Por ahora tengo mis clases de canto, me comencé a preparar también para dar clases de canto, al final ya no complete este diplomado porque pensé a futuro, si yo quería dar clases a cierta hora, cierto día, durante tantos meses, porque si un alumno depende de ti, no le puedes estar cancelando clases, ellos deben tener una preparación constante, y hay gente que tiene esa pasión de estar preparando a los demás, así que yo me quedé sólo con las clases de canto, ahorita he estado metido en tres meses de ensayo para “The Prom” y “La Obra que sale mal”, y haber que más sale ahorita

**AG:** Se ve que estás metido en varias cosas ¿Cómo generas tanto tiempo?

**JL:** Si, hay que hacer espacios por todos lados, estamos esperando que se dé otra temporada de “Me caigo de risa” es un proyecto con el que estoy muy agradecido y ha sido un punto y aparte

Creo que se debe ser feliz con lo que se hace, en cualquier rubro y que padre que puedas vivir de eso.

en mi carrera literalmente, muy agradecido con los productores que confiaron en mí y me dieron esta oportunidad y si se presenta, ahí si agárrate porque mis perritos y mi novia me van a ver muy poco porque “Me caigo de risa” lo grabábamos de lunes a jueves y luego de viernes a domingo teatro y va a estar de locos, pero siempre se hace espacio para lo que te agrada y te apasiona.

**AG:** ¿Cómo vas priorizando para no descuidar tampoco tu vida personal?

**JL:** Haciendo espacios, por ejemplo toda mi familia vive en Celaya, antes de empezar ensayos de “The Prom” fuimos a visitarlos; justo en la mañana hablábamos de eso mi novia y yo, que tenemos como tres meses de no ver a mi familia, si mensajeamos, chateamos, hacemos videollamada pero no es lo mismo que estar con tu gente en contacto, abrazarlos, sentirlos, platicar en persona; y vas tomando prioridades, en tu vida van cambiando tus prioridades conforme a tus proyectos de trabajo, por ejemplo, que tengo estos días, vámonos con mi familia, que hoy no tengo ensayo, pues vamos a pasar el día viendo series. Yo en lo personal, no

tengo prioridad entre mi novia, mi trabajo y mi familia, mi prioridad es todo junto, trato de no fallar entre las tres porque después se desbalancea toda tu vida; por eso trato de equilibrar todo, como puedo.

**AG: ¿Creo que es lo mejor, tratar de mantener un equilibrio?**

**JL:** Totalmente, porque tampoco es sano estarle dando 24 horas a una clase de canto o a una clase de actuación. Creo que también debes de tener tu tiempo, si haces eso ahí es donde empieza a convertirse en un trabajo y te empieza a pesar tomar una clase de cuatro horas, si te cuesta para levantarte a ir a un casting, creo que debes de tener un equilibrio en tu preparación, en tu vida personal y tu vida profesional.

**AG: Volviendo un poco a “The Prom”, siendo un tema que aún tiene muchos tabúes que ponen el dedo sobre la llaga ¿Tu piensas que como actores se aborden temas tan serios?**

**JL:** Yo creo que es una responsabilidad de todo actor, cuando te dedicas a este medio, no solo divertir o entretener a la gente, creo que el llevar un mensaje a la gente es un mensaje muy fuerte también sucede mucho con las redes sociales, hay mucha gente que está muy pendiente de lo que haces, de lo que dices, de lo que posteas, entonces como actor es llevar este mensaje. En su momento ocurrió en el '99, cuando vino por primera vez la obra de teatro “Rent” aquí en México, era un tema muy fuerte en México sobre la homosexualidad, las drogas y se vio el resultado, llegó en un momento muy muy difícil, era la primera vez que se abría un teatro, el centro cultural Telmex y ahora traer “The Prom” en el 2021, la gente va con un poco de temor de lo que va a ver, pero en estas tres semanas que llevamos de estreno, no ha habido una sola función en donde la gente no se pare a aplaudir y eso es increíble, porque el final podría ser como muy fuerte para las familias conservadoras o para las personas que fuimos educadas bajo ciertas normas de que el amor existe únicamente una persona y otra de diferente sexo, creo que es muy difícil asimilar lo que pasa en esta obra y aún así la gente aplaude y le fascina lo que pasa y es conmovida. Justo esta mañana estaba leyendo unos mensajes de una

chava sobre una de las funciones y nos decía que su mamá estuvo llorando mucho en cierto número, porque habla sobre la liberación de la chava, donde dice “Ya no me voy a ocultar más, esto es lo que soy, voy a amar sin condiciones, no importa que” y decía el mensaje “mi mamá lloró muchísimo y se conmovió muchísimo con ese mensaje”; la gente que sale conmovida, que sale recomendando la obra, a nosotros nos alegra decir “pusimos ese granito de arena” para ir quitando poco a poco el nudo de la venda en los ojos de la gente y decir: “esto es amor” no importa el género, no importa la condición, es simplemente amor al prójimo y punto, habla del respeto a las personas, no habla de la tolerancia, habla del respeto y eso es muy importante.

**AG: Y es dar espacio a voces que no han sido escuchadas ¿no?**

**JL:** Exactamente, ayudar a todas estas personas o a todos esos chavitos que no se atreven a ser lo que son por el miedo a ser juzgados, por el miedo a enfrentar a su familia; también hay muchos chavitos que han dicho “muchísimas gracias”; antes de estrenar el productor Chema Verduzco, nos pasó unos mensajes que le llegaban a él cuando se estaba preparando “The Prom” de muchos chavos que decían “muchísimas gracias por traer esta obra” tenía mucho miedo de salir del closet y aceptar mi homosexualidad y cuando lo hice mis papás lo aceptaron y me abrazaron” y ayudar a eso es increíble, imagínate cuanta gente tiene todavía el temor del salir del closet por ser juzgados, porque vivimos en una sociedad donde el amor sólo existe entre personas del mismo sexo, o sea, cuando tienes tu amor por tu madre, tu madre, tu hermano, tu perro, tu mascota, pero que no sea amor de noviazgo o un sentimentalismo entre el mismo sexo porque ¡Que horror!, el amor es amor en todas sus expresiones y no hay que ponerle etiquetas.

**AG: ¿Cuál es tu preparación para interpretar personas distintas a ti? ¿Cómo puedes entender ese personaje?**

**JL:** Yo creo que sí es muy diferente la preparación de cada actor, hay mucha gente muy talentosa, muy prodigiosa, que a la primera dice: “¿Asesino

serial?” el acople es a la primera y hay gente que tiene que escarbar hasta el fondo y saber ¿porqué es así el personaje? ¿Cómo fue su vida? ¿Qué le pasó en cierto momento para detonar esta sensación o este placer de asesinar gente? Yo creo que todo esto ocurre en el proceso de ensayos, que es de los más divertidos y más satisfactorios que tiene el actor, porque empiezas a investigar movimientos físicos del actor, como es su vida, en esto nos ayudó muchísimo Diego del Río que fue nuestro coach actoral e hizo maravillas con “The Prom” y no solo con los actores principales; tu veías de repente a Diego con el ensamble que hacen no sé, de repente en el primer número, con un mesero, decía “a ver, tu mesero porque viene de allá y porque trae ciertas copas?”, o sea, desde esos detalles, ¿De qué serviste? ¿Porqué estás aquí? y ¿De dónde vienes? ¿Qué mesa está atendiendo? Es increíble para mi porque vas descubriendo muchas cosas y vas ajustando muchas más y esto te ayuda a estar en contacto con todos tus compañeros para ver también la reacción del otro personaje.

**AG: Ahora pláticanos un poco de ti, ¿Cómo es tu día a día? ¿Cual han sido las experiencias que más te han llamado? ¿La tele?¿El teatro? ¿Cuál es la que más te llena?**

**JL:** Definitivamente mi vida es el teatro; le tengo muchísimo cariño a “La obra que sale mal” porque es la primer obra que hago y que no es musical, es comedia pura, la verdad es que yo me siento como pez en el agua en esta obra y más porque comparto el escenario con personas tan estudiadas y tan preparadas en este ámbito. Hay muchísima gente tan preparada y de la que vas absorbiendo cositas, que me siento muy afortunado de hacer esto, porque para mí el teatro es lo más sagrado que puede hacer un actor, pero la experiencia de hacer televisión nunca la había sentido y para mi fue enriquecedora, entrar a una escuela de impro y comedia como lo es “Me caigo de risa”; aprender la facilidad de palabra que tiene Faisy para improvisar, para conducir, para no soltar el ritmo de cada episodio, de armar esta familia, es increíble; la capacidad de improvisación de todos es una experiencia muy diferente. Yo no había dimensionado la cantidad de gente que te ve, la vitrina tan grande que es la televisión y es



increíble que te vea tanta gente, en teatro el nicho es muy cerrado y si no estás en la ciudad es muy difícil sacar este tipo de producciones a provincia y aun así, cuando sales a provincia es muy poca la gente que asiste al teatro; entonces es muy diferente a la cantidad de gente que te ve en la televisión, es una locura y creo que la televisión es un vicio nuevo y que no dejaré jamás pero si, definitivamente mi vida siempre ha sido el teatro.

**AG: Aparte de la pasión y la preparación constante, ¿Que otro consejo le darías a alguien que quiere seguirte?**

**JL:** Yo lo que les puedo decir es que hay que tener muchísimo aguante, porque la meta de esta carrera no es llegar, es mantenerse. Yo pasé por muchísimas buenas, por muchísimas malas y por millones y millones de cosas peores, pero ahí estoy, quería seguir haciendo esto, no importaba la situación, no importaba a veces ni lo económico, era estar en un escenario; y creo que afortunadamente he hecho las cosas bien para mis estándares, creo que he cumplido con lo que yo he querido, he hecho lo que me ha parecido correcto para mi carrera, pero si es una carrera de aguante, si tienen que soportar muchos no por muy pocos sí, y también cuando llegan los si, es saber escoger a qué proyecto, esto es algo que me dijo una vez Diego del Río, “Tu



carrera no se compone solo de los si, también de los no” debes saber cuáles proyectos elegir para construir una buena carrera.

**AG: ¿Y cómo lo haces? ¿Por intuición, tú lo sientes?**

**JL:** No tanto por intuición, si tienes que saber de qué va el proyecto, quien es el que produce, quien va a dirigir, qué actores te van a acompañar, qué tipo de proyecto es, si es una obra de teatro, si es un musical, si es de cámaras, de comedia, si es de drama creo que incluye muchísimas cosas, pero si como dices la intuición, por ejemplo la mía se basa mucho en todas estas situaciones que te mencione, ahí es cuando te tienes que armar y aún cuando no tienes trabajo creo que no vale aceptar solo por la lana porque necesitas, porque luego la pasas mal, no es justo para la gente que si acepto estar en ese proyecto como que esté alguien de malas porque ya no tiene el mismo corazón y la misma emoción el proyecto, si es un poco la intuición, pero también es saber bajo qué condiciones se va a producir el proyecto y de qué trata el proyecto. Si me ha tocado trabajar con compañeros que siempre se están quejando y dices: “Pues entonces no aceptes porque yo si estoy muy feliz de estar en este proyecto” y me encantaría que todos mis compañeros trabajemos en el escenario con una comunicación y una vibra muy bonita y si está como feo y puede ser una falta de respeto aceptarlo únicamente por el dinero.

**AG: ¿Y qué haces con estas olas de negatividad? ¿Tratas de ignorarlas y ya?**

**JL:** Si, y no es que te portes grosero o los hagas a un lado simplemente respetas su decisión, tratas de ver las necesidades de cada uno, pero ya cuando llegas al punto de hablar mal de los demás y estarte quejando en todo el día, llegar de malas, es “no hagas esto en mi espacio”, es un poco como mantenerte en tu línea y divertirse simplemente.

**AG: ¿Cómo resistes a esta parte de los NO?**

**JL:** Fue difícil, las primeras veces que recibí los rechazos en las audiciones, era muy fuerte y más porque eran proyectos que me hubiera encantado hacer en su momento, la primera vez

que recibí un rechazo fue en la Bella y la Bestia, por el noventa y seis me parece....

**AG: ¿Lo consideraste un fracaso?**

**JL:** No, pero yo estaba muy emocionado porque venía de hacer teatro por primera vez y con estas dos grandes estrellas, ver al público, el aplauso, para mi se me hizo un vicio y quería continuar entonces la primera vez que me dijeron que no si fue muy fuerte, pero yo quise continuar. Al pisar un escenario debes considerar que el aplauso y la vibra del público puede convertirse en una droga para ti, eso fue lo que me paso a mi y hay que seguirse preparando porque hay gente que se confía de su talento... pero vas entendiendo que es parte de la carrera, nunca va a ser siempre sólo el si, porque de eso vas aprendiendo, también eso te sirve para prepararte en ciertas áreas, creo que eso es lo que te ayuda a prepararse como actor y más bien, que padre que de repente tengas que te tengan que decir que no porque de ahí puedes decir: “de esta parte estoy flojo, tengo que apretar más aquí, tengo que aprender balancear”. En lugar de venirme hacia abajo y pensar que eres un fracaso y que no sirves para esto, es más bien ver en qué estás fallando para prepararte más.

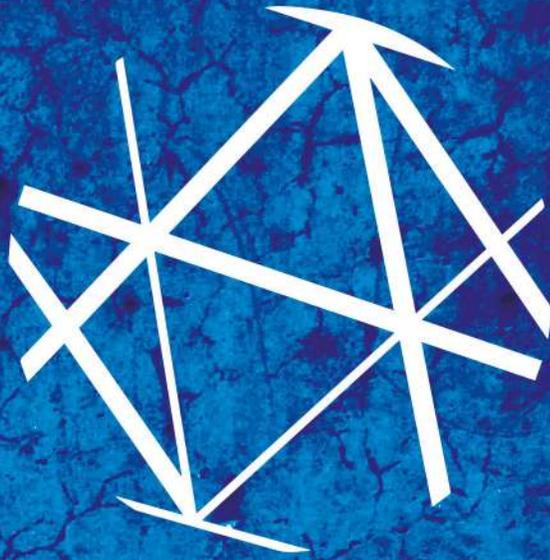
**AG: ¿Hacia dónde va Guana?**

**JL:** No sé, tengo muchísimas metas por lo pronto estoy disfrutando “The Prom” y “La obra que sale mal”, yo creo que como todo actor de teatro musical amaría llegar Broadway o actuar en Londres, que para nada son imposibles, pero por lo pronto creo que el disfrutar simplemente tu trabajo también te puede llevar muy lejos.

**AG: Te agradecemos mucho el tiempo que nos has regalado el día de hoy ¿Dónde podemos seguirte?**

**JL:** Me puedes seguir en Instagram @elguana, en Facebook también estoy como El Guana y en Ticketmaster pueden entrar para comprar sus boletos para “The Prom” y “La obra que sale mal” o directamente en las cuentas @theprom.méxico y en @laobraqueslaemal, ahí están los links para que compren los boletos, estamos de viernes a domingo. Muchísimas gracias por el espacio.





**ZAX**

**MAGAZINE**

---

**TECNOLOGÍA**

---



# Jardín Mágico



Por: Rogelio Sandoval  
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

**Atlixco,** pueblo mágico del estado de Puebla nos brinda por su cercanía al volcán Popocatepetl una espectacular vista de este coloso. Es Atlixco de las flores, como también es llamado, que presume su excelente clima al resto de México, el cual, le permite albergar una gran variedad de arboles, flores y plantas, es por eso que es obligado un recorrido por sus viveros en donde hallarás lugares llenos de vida y color.

Te recomiendo visitar el “jardín mágico” que es un maravilloso jardín botánico único en su tipo y es el espacio mas emblemático y representativo para este fin, con sus mas de cuarenta esculturas confeccionadas de plantas, flores y rosales de mas de ochenta años.

En las instalaciones de este complejo existe un vivero, en donde puedes encontrar una gran variedad de plantas y flores, mas de 40,000 exhibidas para su venta, también se encuentra un restaurante, una paletería y un amplio estacionamiento que es gratuito.

Para ingresar al jardín tendrás que dirigirte a la tienda de souvenirs, en donde podrás pagar tu entrada, \$50.00 por persona y \$40.00 estudiantes, maestros y adultos mayores con credencial.



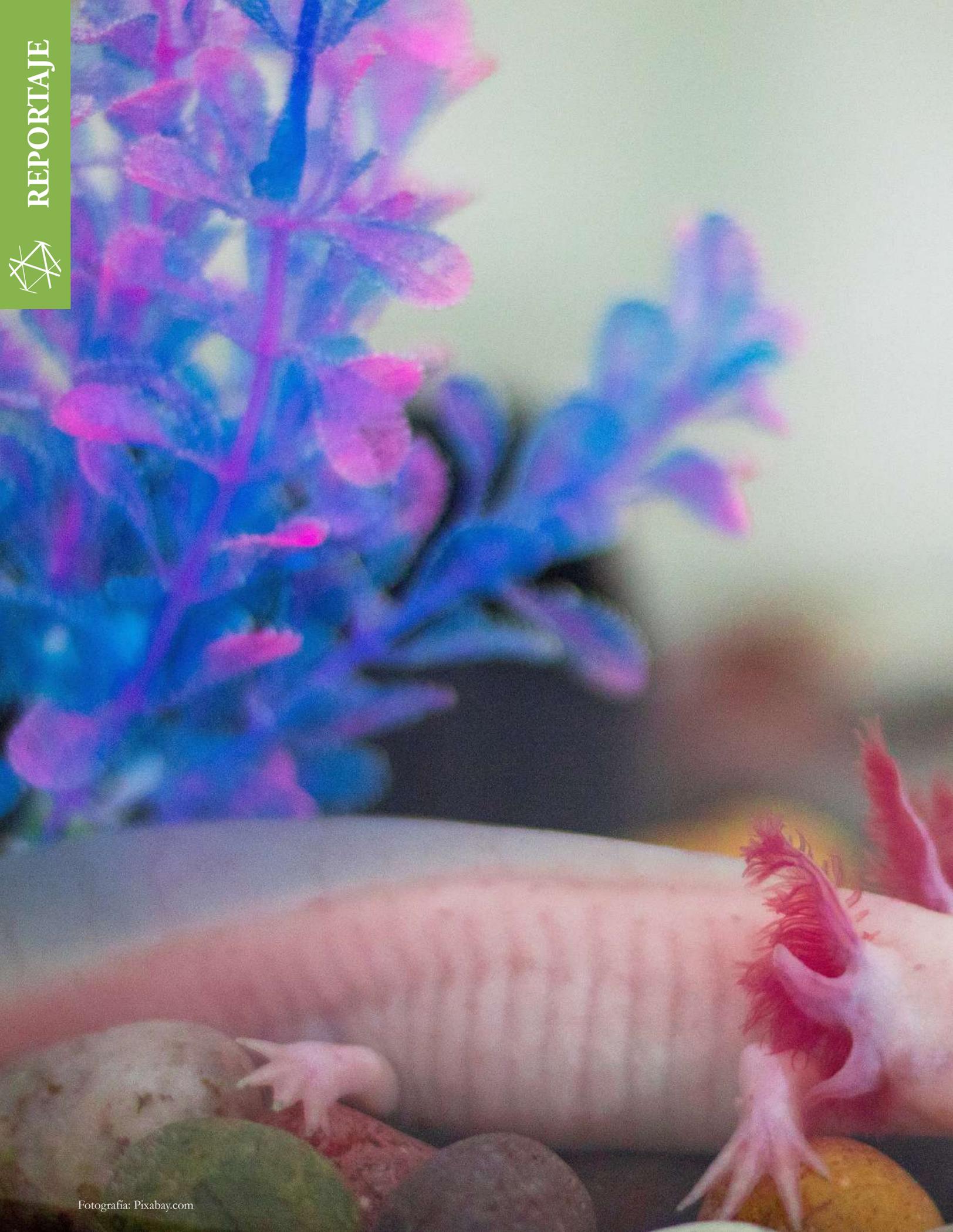


Una vez adentro empieza tu recorrido por los 8000 metros cuadrados que tiene de área este mágico jardín, lo puedes hacer solo, o puedes hacerlo con un guía. Aquí conocerás un jardín al estilo francés otro al estilo japonés, podrás perderte en su laberinto, y conocer su pequeño lago artificial, a medida que vas avanzando te darás cuenta de la gran diversidad de plantas flores y arboles con los que cuenta el lugar, además de que encontraras maravillosas esculturas de animales de diferentes especies hechas totalmente con flores y plantas como: mariposas, ranas, flamencos y colibríes, entre otros, el jardín cuenta también con un orquideario el cual, también podrás visitar con el pago de tu entrada.

Una vez terminado tu recorrido te recomiendo vayas al mercado a degustar el consomé o la cecina atlixquense, con tortillas hechas a mano, además, hay gran variedad de adobos, mole, tamales de comino, y tlacoyos, las bebidas emblemáticas son el atole de arroz y chileatole y los tradicionales postres helados, nieves, y sorbetes.







# Ajolote

Por: Pamela Marta Solis

**Este** año en ZAX venimos con todo y con el compromiso bien firme de siempre traerles información fidedigna con la intención de que la cultura, los avances tecnológicos, el arte, temas de crecimiento personal y cultura general lleguen a la mayor cantidad de lectores posible.

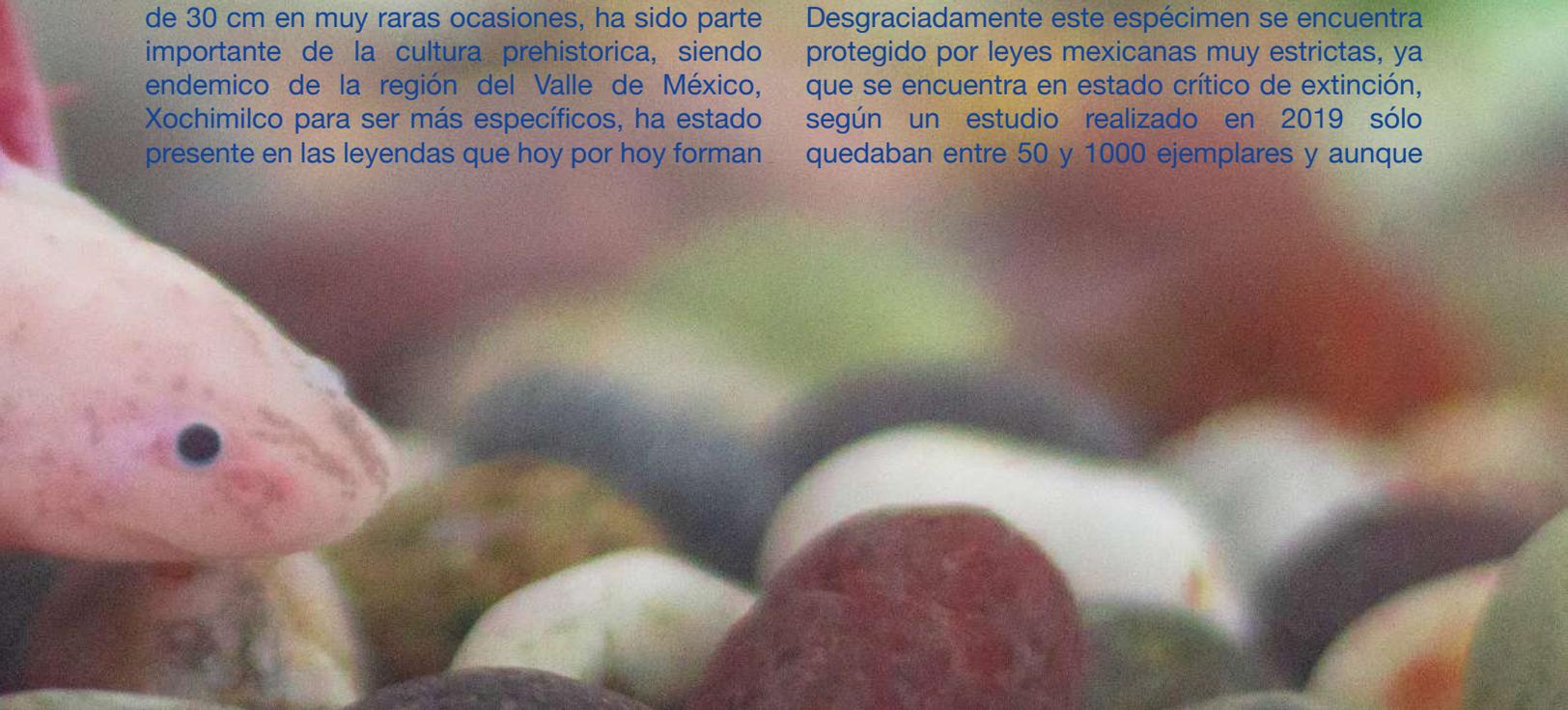
Este mes para arrancar el año, he decidido hablar de un ejemplar que hemos visto con mayor frecuencia en meses pasados y gracias al gobierno de México que ha tomado su imagen para el nuevo billete de cincuenta pesos, ¿estoy segura que ni siquiera has querido gastar tus billetes nuevos verdad?, ¿Ya sabes de quién se trata?... ¡Adivinaste! Este mes hablaremos del *Ambystoma Mexicanum*, mejor conocido como el Ajolote.

Esta pequeña criatura que no llega a medir más de 30 cm en muy raras ocasiones, ha sido parte importante de la cultura prehistorica, siendo endemico de la región del Valle de México, Xochimilco para ser más específicos, ha estado presente en las leyendas que hoy por hoy forman

parte del patrimonio cultural del país, además ha resultado ser una misteriosa maravilla gracias a su capacidad de regeneración y nulo envejecimiento por lo cual se ha convertido en objetivo de investigación para muchos estudiosos y en casos muy raros, el axolote madura y sale del agua, pero en la mayoría de los casos prefieren permanecer en el fondo de los lagos y canales de Xochimilco.

Hablando de historia, el Ajolote ha estado presente desde la época de los aztecas, de ahí deriva la leyenda que esta relacionado con el dios Xólotl, quien para no ser encontrado por la muerte se transformaba en este característico amigo, hasta que fue descubierto por los demás dioses y en su última huida entró al agua teniendo su última metamorfosis y quedando en la figura que hoy conocemos.

Desgraciadamente este espécimen se encuentra protegido por leyes mexicanas muy estrictas, ya que se encuentra en estado crítico de extinción, según un estudio realizado en 2019 sólo quedaban entre 50 y 1000 ejemplares y aunque





su reproducción se considera fácil, su hábitat se encuentra amenazado por la introducción de peces exóticos y de mayor tamaño, contaminación, caza para venta como mascotas y destrucción directa del ambiente, es por ello que en estados Unidos tener un Ajolote como mascota es considerado un delito, ya que temen que se escapen de su cautiverio y puedan cruzarse con otros tipos de salamandras del lugar, mientras que en México conseguir los permisos para poseer uno de estos ejemplares

no es nada sencillo y por supuesto nada barato, así que si encuentras precios muy baratos por internet puede que estés colaborando con su tráfico ilegal.

El ajolote logra alcanzar su madurez sexual al cumplir un año de edad, y por lo general su época de reproducción se da en Febrero, para ello, el macho debe conquistar a la hembra con un ceremonioso baile que debe cautivarla, usando feromonas para que, esta por su parte demuestre su disposición tirándole un pequeño “codazo” con el hocico para avisarle que es el indicado, así mismo después de dos semanas los óvulos eclosionaran y los renacuajos (que pueden ser alrededor de 300 o 1000) se valerán por sí solos ya que ni el padre ni la madre estarán a su cuidado después.

Se han convertido en un fuerte tema de investigación ya que se ha podido averiguar





que los ajolotes son capaces de regenerar sus extremidades, además de que su apariencia no cambia al pasar a su faceta de adulto, incluso son capaces de regenerar sus propios órganos en cuestión de pocas semanas hasta partes de su cerebro, y sin cicatrices.

Es un animal carnívoro que por lo general en vida silvestre se alimenta de pequeños peces, moluscos, larvas, etc. mientras que en cautivero se les alimenta principalmente con gusanos, lombrices, trozos de carne y pollo, lo cual les permite vivir en promedio unos 15 años.

Como medidas para la preservación de la especie se han tomado medidas como la educación y la promoción del turismo ecológico, así mismo se piensa seguir con su reproducción en cautivero para intentar aumentar el número de ejemplares.

Puedes encontrar a este simpático y sonriente sujeto en el Parque Ecologico de Xochimilco donde se encuentran protegidos, así que si te encuentras algún día por esos lares no dudes en pasar y conocerlos en vivo y a todo color.

Una de las intenciones de hablar sobre el Ajolote es por el hecho de que en 2018 se creía que estaría extinto, y aunque aún se encuentra en un peligro inminente todavía es tiempo de hacer conciencia y sumarse a la causa para evitar que desaparezcan por completo. Por eso también les dejo un código (ya saben que me gusta esto de los códigos) que los llevará directo a una pequeña cápsula del 2018 donde podrás verlos un poco más en acción. Por lo pronto, nos vemos la próxima.



**Ajolote, el Anfibio más sobresaliente del mundo**





# Fases lunares



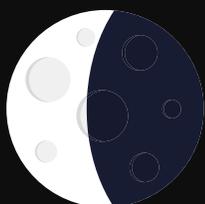
Luna nueva  
**2 de enero**



Luna creciente  
**9 de enero**



Luna llena  
**18 de enero**



Luna menguante  
**25 de enero**





**ZAX**  
MAGAZINE

---

**PODCAST**

---



# ¿Qué hacer?

## El gran Show en vivo de Bely y Beto

9 de Enero

Auditorio Nacional

Entrada: \$420.00 - \$1,320.00

<https://www.ticketmaster.com.mx/search?q=Bely+y+beto>

Para los más pequeños les anunciamos que Bely y Beto están de regreso, podrán cantar y bailar con Pepo, Miguelito, Miguelina, Kelly, Perrón y el travieso Conejo Malapata, además de que habrá nuevos personajes en el elenco, es el regalo de Reyes perfecto, no te olvides de visitar su canal de Youtube y ensayar sus canciones para que puedas disfrutar con tus pequeños de un espectáculo fenomenal.



## Galas de invierno del Circo Atayde Hermanos

Hasta 9 de Enero

Carpa Astros

Entrada: \$250.00 - \$650.00

<https://boletia.com/eventos/galas-de-invierno-circo-atayde-hnos>

Para terminar las vacaciones de invierno como se debe, el crico Atayde Hermanos, con toda su tradición a través de las décadas nos trae su espectáculo Galas de Navidad, un show (sin animales) lleno de música, canto y baile, así que no puedes perderte todo el compendio de sorpresas que los Hermanos Atayde tienen para ti en su 133 aniversario. Es un espectáculo ideal para chicos y grandes que a todos les fascinará.



## Christmas in the Park

Hasta 23 de Enero

Six Flags México

Entrada: \$299.00 - \$669.00

<https://www.sixflags.com.mx/mexico/store/tickets>

Si todavía sigues con las emociones de la época navideña y no quieres que el espíritu se desvanezca tan rápido este 2022 los chicos de Six Flags te entienden perfectamente y por eso podrás disfrutar de todas las atracciones del parque rodeado de un ambiente navideño que no creerás que ya estamos en un nuevo



año, así que si no tuviste oportunidad de tomar muchas fotos, es el momento y lugar adecuado para que hagas todas las selfies que quieras y guardes un hermoso recuerdo del 2021.

Fuente: <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/ninos/christmas-in-the-park-en-six-flags-mexico>

## ALADDIN

Hasta 28 de febrero

Teatro Telcel

Entrada: \$1,050.00 - \$4,200.00

<https://www.ticketmaster.com.mx/search?q=aladd%C3%ADn>

¿Eres fan de los musicales de Broadway? Pues te tenemos excelentes noticias, por que Broadway y Disney harán que te transportes directo a tu infancia con el maravilloso musical de Aladdin, el cual promete ser una mezcla extraordinaria entre misterio, extravagancia, un vestuario fenomenal y con un elenco de primera que sin duda alguna vale la pena ver. Pero date prisa, por que los boletos vuelan y las butacas se ocupan rápidamente.



Fuente: <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/eventos-en-enero-en-el-df>

# ¿Qué leer?

Por: Rocio Noblecilla  
 Facebook: @rnoblecilla  
 Instagram: @rocionoblecilla

Reseña de libro. Editorial CODISE

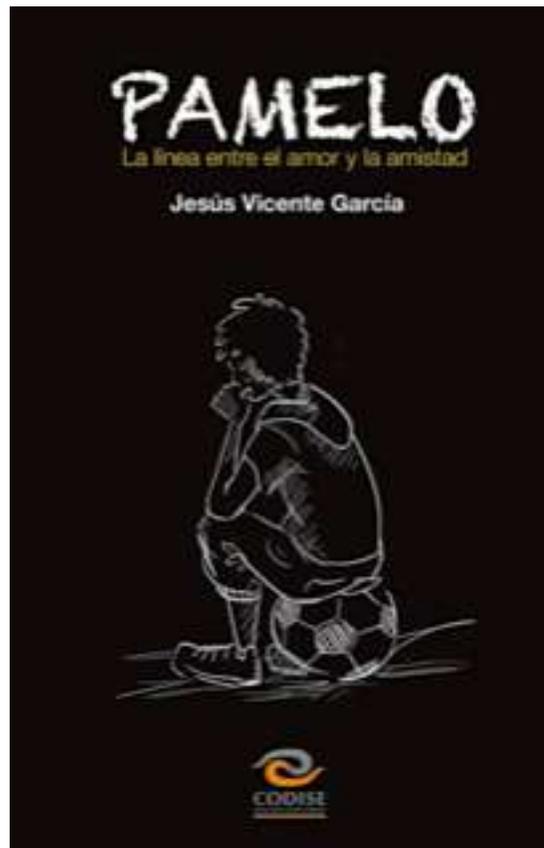
## Pamelo, la línea entre el amor y la amistad, por una niñez que no debió irse

¿Cuántas formas de ser niño existen? ¿Cuántas formas de pasar hacia la adolescencia han visto desfilan los ojos adultos, cuántas han vivido los actuales púberes, cuántas verán los ahora niños que gozan de la cualidad de la pureza y de la honestidad?

Pamelo es una novela que busca explicar ese mundo desde una subjetiva sin malicia, con los valores que nunca debieron haberse perdido o transformado, como la solidaridad, el respeto, sin bullying; con el gusto por las charlas, por las lecturas, por los juegos, por la luna y los sueños; con la ingenuidad del cariño entre compañeros, de la preocupación por la otredad.

Pamelo nos cuenta su transición hacia la pubertad sin saber que la está viviendo, y experimenta el amar, extrañar, luchar, jugar, y todo aquello que debe continuar en nuestro diario andar. Como lo dice el escritor Juan Luis Nutte, “narra con la voz cándida y directa del protagonista que se fija en aquello que nadie se fija”, y al mismo tiempo “se enfrenta a una constante contraposición de los límites de la niñez y la adolescencia, donde se comienza a vislumbrar el límite del amor y la amistad”.

Esta novela, que bien la puede disfrutar un niño o un joven y reconocerse en alguno de los



personajes, es también una invitación a vernos a través de Pamelo, a recordar y recuperar ese espíritu respetuoso y juguetón que sobrevive al tiempo, sin importar la edad ni las transiciones que tengamos que vivir.

El libro, escrito por Jesús Vicente García y editado por Editorial CODISE, se encuentra disponible en los catálogos de librerías Sanborns, Gandhi, El Ermitaño y El Sótano, así como en formato electrónico en Amazon Kindle, e impreso con el autor y la editorial:

[jesusvigarcia1969@gmail.com](mailto:jesusvigarcia1969@gmail.com)  
[editorialcodise@gmail.com](mailto:editorialcodise@gmail.com)



**ZAX**  

---

**MAGAZINE**

---



---

**SUSCRÍBETE**

---

DIVERSIDAD



# CHAYOTES

Por: Zaci

A veces estamos tan apurados que dejamos de comer, si; dejamos de comer por olvido, por falta de tiempo para preparar nuestros alimentos, etc; hay miles de obstáculos que impiden alimentarnos correctamente.

Hoy les dejamos esta receta saludable, completa, fácil y rápida de preparar.

Cabe mencionar que no soy nutrióloga y que cada caso se debe tratar con un especialista en el tema, pero; conozco muchas recetas prácticas, fáciles y deliciosas que compartiré con ustedes.

**Ingredientes:**

- 1 kg de chayotes lavados y cortados en rebanadas regulares.
- ½ kg de champiñones lavados y cortados en rebanadas.
- ½ kg de crema.
- ½ kg de jamón cortado en cuadros.
- ½ kg de queso panela rebanado.
- Mantequilla la necesaria.
- Sal al gusto.

**Preparación:**

1. Cocer en agua con un poco de sal los chayotes ya rebanados.
2. Importante no descuidarlos, ya que deben estar firmes y con color verde brillante.
3. Poner mantequilla en una cacerola, en los costados, en la base y reservar.
4. Vamos a hacer una especie de pastel mil hojas, ya que agregaremos capa sobre capa.
5. Ponemos la primera capa de chayotes, una capa de crema, una capa de champiñones, una capa de queso panela, una capa de jamón y si gustan agregar sal ahora es el momento (aunque no es muy necesaria, pero depende del gusto de cada quien), y así continuamos agregando capas hasta terminar los ingredientes.
6. Ponemos en la lumbre a flama baja bien tapado y después de unos 15 minutos destapar para revisar que los champiñones estén cocidos.

Se acompaña muy bien con salsa y tortillas.

Espero les guste y compartan sus comentarios, sugerencias y enojo si no les gusta.



# No culpes a nadie

Pablo Neruda

Nunca te quejes de nadie, ni de nada,  
porque fundamentalmente tú has hecho  
lo que querías en tu vida.

Acepta la dificultad de edificarte a ti  
mismo y el valor de empezar corrigiéndote.

El triunfo del verdadero hombre surge de  
las cenizas de su error.

Nunca te quejes de tu soledad o de tu suerte,  
enfrentala con valor y acéptala.

De una manera u otra es el resultado de  
tus actos y prueba que tu siempre  
has de ganar..

No te amargues de tu propio fracaso ni  
se lo cargues a otro, acéptate ahora o  
seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es  
bueno para comenzar y que ninguno es  
tan terrible para claudicar.

No olvides que la causa de tu presente  
es tu pasado así como la causa de tu  
futuro será tu presente.

Aprende de los audaces, de los fuertes,



de quien no acepta situaciones,  
de quien vivirá a pesar de todo,  
piensa menos en tus problemas  
y más en tu trabajo y tus problemas  
sin eliminarlos morirán.  
Aprende a nacer desde el dolor y a ser  
más grande que el más grande de los obstáculos,  
mírate en el espejo de ti mismo  
y serás libre y fuerte y dejarás de ser un  
títere de las circunstancias porque tú  
mismo eres tu destino.  
Levántate y mira el sol por las mañanas  
y respira la luz del amanecer.  
Tú eres parte de la fuerza de tu vida,  
ahora despiértate, lucha, camina,  
decídete y triunfarás en la vida;  
nunca pienses en la suerte,  
porque la suerte es:  
el pretexto de los fracasados...

