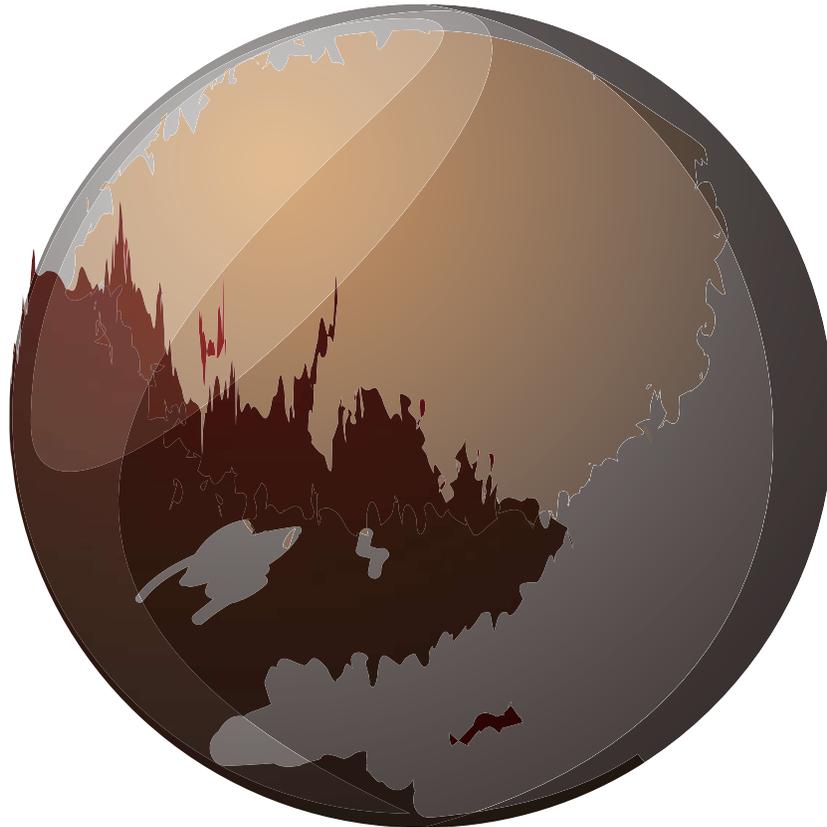


ZAX Magazine

ZAX.007 • Febrero 2021

Portada

ZAX Magazine



Plutón

Plutón: planeta enano del sistema solar situado a continuación de la órbita de Neptuno

Descubierto: 18 de febrero de 1930

Descubridor: Clyde Tombaugh

Nombre: Dios mitológico romano Plutón

Radio: 1.188,3 km

Gravedad: 0,62 m/s²

Período orbital: 248 años

Lunas: Caronte, Nix, Hidra, Cerbero, Estigia

Podcast

ZAX

Magazine

Edición anterior

ZAX Magazine



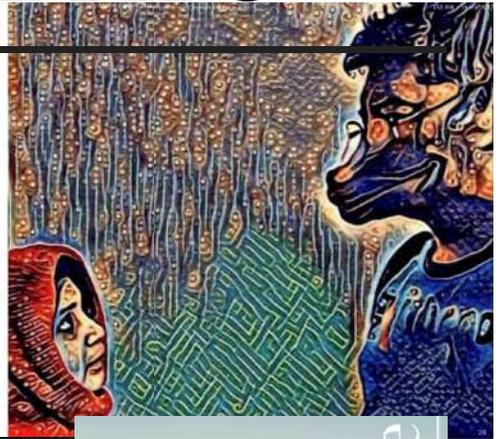
El año de la pandemia
Joshua A.



Pug

Redacción: Azel Gil Hernández

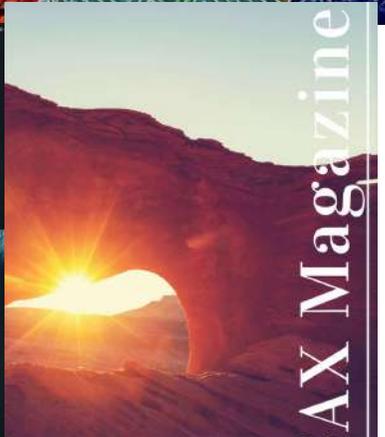
Consejos para una niña
Diego Albu
@diegoalbu



2020, un caos inevitable



Recopilación de asesinos seriales



AX Magazine



Ex hacienda La Maria Regla

Redacción y fotografía: Rogelio Sandoval

La cueva del guampa

@lacuevadeguampa



Uno de marcianos

Juan Carlos Sánchez Tapia

Rosca de reyes

Ingredientes

- 1 Kilogramo de harina de trigo
- 40 Gramos de levadura
- 75 de azúcar
- 300 Gramos de mantquilla
- 5 Huevos enteros
- 4 Yemas
- 1 Pizca de sal
- 1 Lechera
- Canela molida

Procedimiento

Mezcla la levadura en media taza de té de azúcar tibio y después espera hasta que aumente el volumen de la mezcla.

Crea una fuente con la harina y en el hueco que queda en el centro coloca los huevos enteros, la sal, la lechera, la canela y recuerda la levadura que dejamos esponjar en el paso anterior, este es el momento de revolverla con el resto de los ingredientes y comenzar a amasar.

Cuando consigas que la masa sea de consistencia suave, déjala reposar en un lugar cálido y espera hasta que doble su volumen.

Y ya casi terminamos momento de darle a forma tradicional de adoración, para eso puedes usar ste de sabores, hijos, cereza todo aquello que se una vez que haya la obra de arte déjala hasta que doble su volumen.

Año de matices y acentos...

Profra. Patricia Escobedo

Ahora hay que barnizar la parte de arriba con las yemas y espolvorear el azúcar en los lugares estratégicos.

Prende el horno a su máxima capacidad y cuando este bien caliente mete la rosca, pero manténla en vigilancia, porque estará en 10 a 15 minutos de cocción.

Bien si la comes con leche, chocolate o café, ya lo dejo a tu elección.

Calendario astronómico

Mercurio a la vista
21 de enero

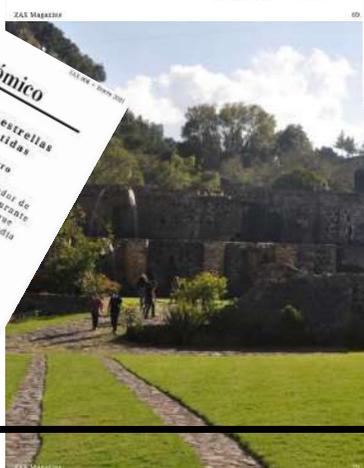
Es un día de que no es muy fácil ver a Mercurio a simple vista, ve al amanecer (observa el cielo temprano) o al atardecer (observa el cielo tarde).

Lluvia de estrellas Cuadrantidas
2 y 3 de enero

Se podrán ver al rodear de 40 meteoros por hora durante 10 minutos después de la medianoche.

Fases lunares

Mercurio: 1 de enero
Neutro: 15 de enero
Crescente: 21 de enero
Luna: 28 de enero.



ZAX Magazine

Carta editorial

La profesora Patricia en esta edición comparte su experiencia del mundo de la docencia en una entrevista muy optimista y dinámica, aunado a su escrito instantes mágicos y una reflexión de la gratitud muy cálida.

Hemos llegado a febrero, mes de tamales y amor, entre muchas otras cosas, por ejemplo, Juan nos comparte un par de poemas y la receta para preparar unos deliciosos panquecitos de chocolate; Carlos nos habla sobre el poeta Carlos Pellicer y una historia muy peculiar de "Fernanda"; Cecilia nos comparte una reflexión muy personal sobre su experiencia con el dar y sus límites; Michelle como siempre nos hace reflexionar sobre temas relevantes, en esta ocasión nos invita a cuestionarnos sobre la burbuja de las redes sociales y Rogelio visitó la peña del aire un sitio espectacular y hermoso.

El animal de esta edición es el camaleón de montaña, el cual, se encuentra amenazado de extinguirse, por lo que es importante respetar sus espacios y no comprarlos en el mercado negro.

El 18 de febrero es el día internacional del síndrome de Asperger por ello encontrarán información para aprender que es, cuales son las dificultades diarias que implica, pero sobre todo para que seamos conscientes, inclusivos, comprensivos, respetuosos y brindemos nuestra ayuda.

Les envío un fuerte abrazo y espero que este 14 de febrero se regalen un día con ustedes mismos.

Director editorial 
Alejandra Gil Neri

Colaboradores

-
- Cecilia Colombo • Juan Arredondo • Carlos Sánchez •
 - Michelle Ponce de León • Patricia Escobedo • Rogelio Sandoval •
-

www.zaxmagazine.com
editorial@zaxmagazine.com

ZAX Magazine

Contenido

Apertura

8 Imagen

ZAXpedia **9**

Mi hora **12**
preferida

31 La
burbuja
de redes
sociales

13
Carlos
Pellicer

25
Fernanda

17 Lo que
aprendí de
dar

Instantes **21**
mágicos

Entrevista

39
Patricia
Escobedo

ZAX Magazine

Contenido

Reportaje

51

Síndrome de
Asperger

Camaleón de
montaña **59**

Peña del
aire

73

Diversidad

Calendario
astronómico

87

Panquecitos
de chocolate

Cocina

85

¿Qué hacer?

91

Al final

97

Sumario

No le temas al
fracaso, que no te
hará más débil, sino
más fuerte...

Abraham Lincoln





ZAXpedia

Mondo

Limpio y libre de cosas añadidas o superfluas

Fotofilia

Amor y fascinación por las luces

Pistantrofobia

Es el miedo a volver a confiar en las personas debido a experiencias negativas del pasado

Limerencia

Estado mental involuntario, propio de la atracción romántica por parte de una persona hacia otra

You
Tube

ZAX
Magazine

Mi hora preferida

Juan Arredondo

Mi hora preferida
es aquella en que
te conocí.

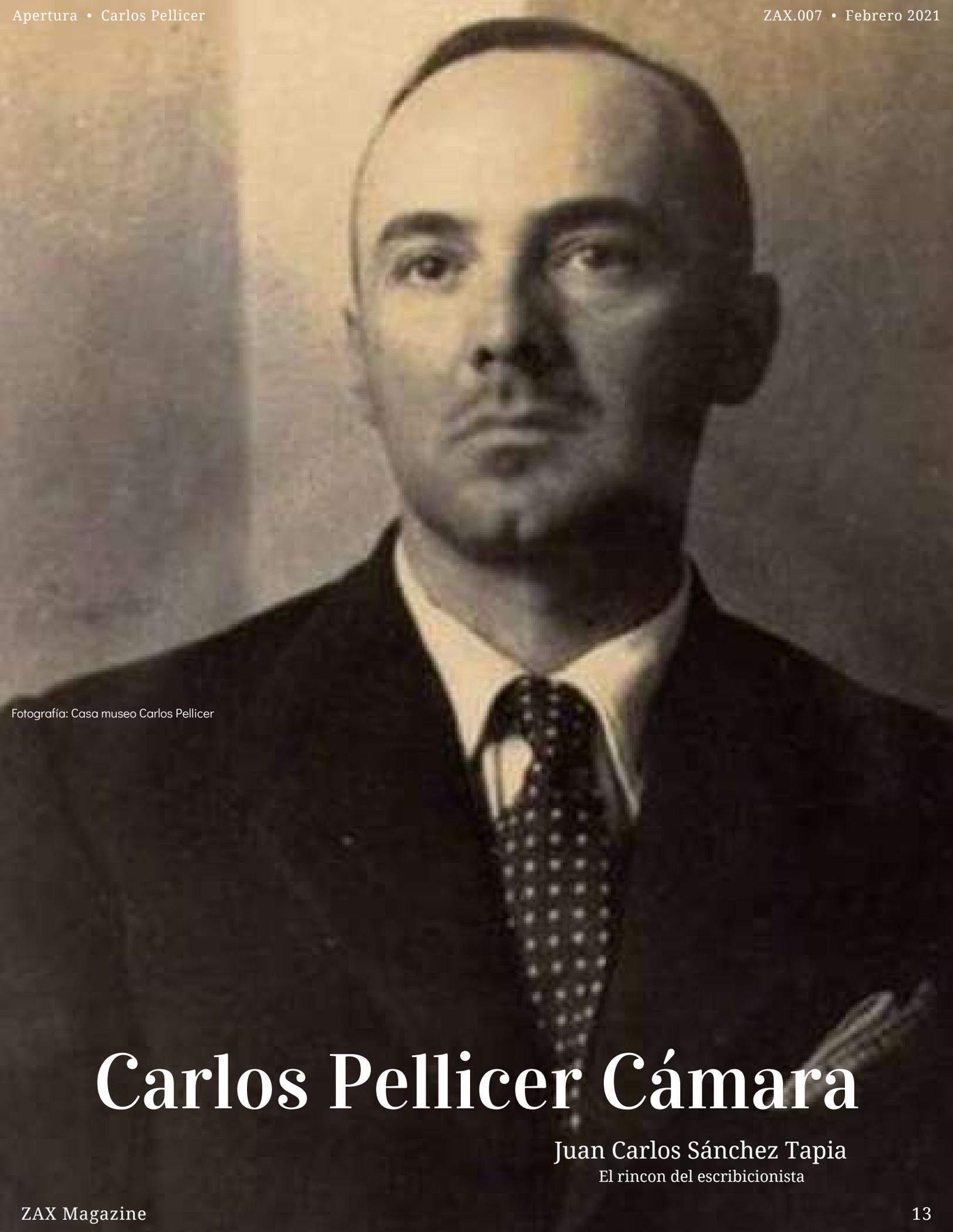
la hora en que el sol
lo ilumino todo.

esa mágica hora
donde los rayos del sol
iluminaron tu mirada
donde el viento
beso tus mejillas.

Esa hora donde
simplemente perdí la razón
y encontré mi droga.

“la vida son esos
momentos mágicos
que simplemente
suceden”.





Fotografía: Casa museo Carlos Pellicer

Carlos Pellicer Cámara

Juan Carlos Sánchez Tapia
El rincón del escritor

En la ciudad de México, el
16 de febrero de 1977, muere
el

poeta y musicólogo Carlos Pellicer Cámara, nacido en el estado de Tabasco en 1899. Considerado el poeta de más amplio registro y mayor intensidad de la primera mitad del siglo XX, Carlos Pellicer abrevó en la fuente de las corrientes de vanguardia y las asimiló en una obra original y consistente. Desde temprana edad sus padres le enseñaron las primeras letras y a leer versos, descubriendo así su vena poética y la convicción de llegar a ser alguien importante.

Inició sus primeros estudios en la escuela Daría González. En 1909 debido a la situación política del país su padre se alistó en el ejército, por lo que él y su madre se trasladaron a la Ciudad de Campeche. Pellicer se dedica entonces a vender los dulces que elaboraba su madre; es en esta ciudad donde empezó a escribir sus primeros sonetos. Estudió en la Escuela Nacional Preparatoria de México y, posteriormente, hizo estudios en Bogotá, Colombia. Fue cofundador de la revista San-Ev-Ank en 1918, de un nuevo Ateneo de la Juventud en 1919 y secretario privado de José Vasconcelos.

Profesor de Literatura e Historia en escuelas secundarias, fue un excelente periodista y un fino y agudo crítico literario. En agosto de 1921, junto con Vicente Lombardo

entre otros, fundó el Grupo Solidario del Movimiento Obrero.

Fue profesor de poesía moderna en la UNAM y director del Departamento de Bellas Artes. Organizó los museos Frida Kahlo, el de la Venta, y el de Anahuacalli. Colaboró en las revistas Falange en el año 1922, Ulises en el 1927 y Contemporáneos en 1928.

El 16 de mayo de 1952 fue nombrado miembro correspondiente de la Academia Mexicana de la Lengua. El 17 de septiembre de 1964 obtiene el Premio Nacional de Literatura y Lingüística. En 1976 fue elegido senador de la República. Carlos Pellicer es el poeta de la eterna juventud, el poeta que supo partir el fruto del insomnio y encender su voz de frutos y colores.

Falleció el 16 de febrero de 1977, a la edad de 80 años en la Ciudad de México y sus restos descansan en la Rotonda de las Personas Ilustres.

Horas de junio

I

Vuelvo a ti, soledad, agua vacía,
agua de mis imágenes, tan muerta,
nube de mis palabras, tan desierta,
noche de la indecible poesía.

Por ti la misma sangre -tuya y mía-
corre al alma de nadie siempre abierta.
Por ti la angustia es sombra de la puerta
que no se abre de noche ni de día.

Sigo la infancia en tu prisión, y el juego
que alterna muertes y resurrecciones
de una imagen a otra vive ciego.

Claman el viento, el sol y el mar del
viaje.

Yo devoro mis propios corazones
y juego con los ojos del paisaje.

II

¿Cuál de todas las sombras es la mía?
A todo cuerpo viene la belleza
y anticipa en los aires la proeza
de ser sin el poema poesía.
Junio dos nubes mágicas me fía
y ya soy cielo en que la duda empieza.
¿Apoyaré tan pronto la cabeza
en la mano profunda que aún no es mía?

En palabras de amor se va la hermosa
vida junto a la espina y a la rosa,
tan alta siempre que cuando la hallamos
antes sangran los dedos con la espina;
y la rosa en la altura de sus ramos
ya es otra rosa que se indetermina.

III

Junio me dio la voz, la silenciosa
música de callar un sentimiento.
Junio se lleva ahora como el viento
la esperanza más dulce y espaciosa.

Yo saqué de mi voz la limpia rosa,
única rosa eterna del momento.
No la tomó el amor, la llevó el viento
y el alma inútilmente fue gozosa.

Al año de morir todos los días
los frutos de mi voz dijeron tanto
y tan calladamente, que unos días
vivieron a la sombra de aquel canto.
(Aquí la voz se quiebra y el espanto
de tanta soledad llena los días.)



Lo que aprendí de dar

Cecilia Colombo

@cesocerezo

“Sin importar cuál haya sido la travesía, ni con cuánto hayas tardado en el viaje, lo importante, siempre, es la compañía”

Anónimo.

De la vida he aprendido que no todo el que da recibe, y lo aprendí dando. Pertenezco a la generación en la que nos educaron para entregarnos en cuerpo y alma a la familia, a la pareja, a los hijos, a los demás y pocas veces nos acordamos de nosotras mismas, pues incluso aún, pertenezco a la generación en dónde la mujer salió del trabajo doméstico para entrar al mundo laboral, profesional, solo como apoyo y ayuda a la pareja o a la familia, no como desarrollo profesional personal. Todo esto se los platico, ya que con está primera entrega de una

serie de pequeños artículos de vida, de mi vida, lo único que pretendo es, tal vez una catarsis o un desahogo, a muchas vivencias y emociones; de un proceso de vida y decisiones que me llevan al momento actual, a mi momento feliz actual, esperando que sea de tu interés y utilidad.

fue el inicio de algo nuevo en mi, fue el inicio de darme, fue la primera vez en mucho tiempo que me di algo a mí.

Debo decir que las respuestas no llegaban, no las encontraba, pues al leer me surgían más y más preguntas, por lo que amplié mi campo de lectura y me aventuré incluso a leer libros con temáticas holísticas, psicológicas, pasando por meditación y hasta superación personal.

Con el paso de los años, los hijos empiezan a crecer, cada vez están menos en casa, cada vez el quehacer se hace menos, y yo seguía sin entender, seguía dándome a los demás, llegó a mi cuidado mi abuela, después mi tía, en otro tiempo mi prima, etc. Sin embargo con ellas, las obligaciones fueron menores, porque ya no había tanto miedo, porque a ellas solo les daba mi tiempo. No había que educar, solo cuidar, solo proporcionar, tiempo y atención, así que, pude seguir con mi crecimiento personal volcándome a la lectura, hasta que la enfermedad asomó en mi casa, en mi familia e hice una aparente pausa, pues ahora veo que aprendí que, cuando pasamos por eventos difíciles, como la muerte de un ser querido, en este caso mi papá, es, cuando realmente hacemos cambios, cuando realmente tocamos fondo y solo tenemos de dos sopas, o nos quedamos en el oscuro fondo y nos perdemos, o buscamos cómo

Durante mucho tiempo me di, me entregué sin medida y he de decir que sin arrepentimiento, sin embargo, no me sentía satisfecha. En mi búsqueda por encontrar respuestas externas a mi comportamiento, a mi forma de entregarme a los demás, y en un momento de saturación y desesperación, me cuestioné muchas cosas, lloré muchas noches en silencio, y no encontraba respuestas, por lo que alguien, un día, me recomendó leer, le hice caso, leí varios libros: "mujeres que aman demasiado"; "comer, amar, rezar"; incluso el libro titulado "¿por qué a mí?"; también llegué a comprar el libro de "¿por qué los hombres se casan con las cabronas?".

Sin querer retomé mi gusto por leer, un gusto aparentemente olvidado en un cajón, por lo que con la lectura inicié cambios en mi vida de forma involuntaria, leí un sinfín de títulos, y por si te preguntas que, ¿si me ayudaron? Sí, si me ayudaron porque

salir, como escalar, para una vez afuera tratar de reinventarnos, reconstruirnos o simplemente intentar sobrevivir, y una vez fuera, las respuestas parecían asomarse en mi vida, las respuestas empezaron a llegar.

Cierro esta primera entrega afirmando: dar por definición, es poner a disposición de una persona o una cosa algo material o inmaterial, especialmente si lo necesita o le conviene; darnos es una decisión personal, pero como en todo, los excesos no dejan nada bueno, si decides darte o entregarte a alguien o a algo, también debes considerar que tan recíproco será, y aunque es difícil lograr un equilibrio, no debemos dejar de lado, el gran consejo de las abuelas: en el dar está el recibir.



Instantes mágicos

Profra. Patricia Escobedo Guzmán

Facebook: El espacio de Miss Paty

Twitter e Instagram: @paty_escobedo



Hay instantes mágicos
donde todo parece detenerse por un momento y nada preocupa, nada estorba y nada hace falta; solo vivir ese instante mágico que se vuelve eterno.

Te explico...un instante mágico es aquel abrazo que has estado esperando desde hace mucho tiempo y que sabes que será memorable cuando te reúnas con esa persona especial, o bien, una larga caminata solo o acompañado, depende del momento y la circunstancia; solo disfrutando el caminar, ver los alrededores y disfrutar de ese momento mágico.

Qué tal por ejemplo, escuchar música sin prisa, con tus audífonos o sin ellos, disfrutándola, cantando, bailando, tranquilo; saboreando ese instante único y valorando la dicha de oír cada acorde, cada ritmo, cada nota. Sin duda, un instante mágico.

¿Cómo te caería por ejemplo leer un libro? ¡Si! Aquel que te regalaron y nunca has abierto pues no has tenido tiempo. Ese libro que sabes que te llevará a otros mundos y a otras épocas. Y si lo acompañas de un buen café y un tiempo para ti, será sin duda un instante renovador, único y mágico. ¿Qué tal disfrutar de un atardecer en la playa? O ¿Ver las estrellas en un cielo a campo abierto?

Instantes únicos y renovadores que pocos aprecian y que si los sabes apreciar son tesoros de vida.

¿Cómo te caería tomar una siesta a media tarde? Sin preocuparte por nada, sólo acurrucarte, cerrar los ojos, cubrirte con tu manta favorita y descansar un poco para luego continuar el día y sentirte renovado y único.

¿Qué tal te caería improvisar una casa de campaña en la sala de tu casa con unas buenas sábanas, un tapete y tus hijos a tu lado? Leyendo historias de terror o historias de niños y niñas increíbles y pasando el día preguntándoles cuáles son sus sueños, sus gustos, sus anhelos y qué no les gusta. Créeme, ése si que en un instante mágico.

O tal vez, ponerse todos un mandil y preparar unas galletas sin ningún afán, más que el de pasar un rato juntos, platicando, contando historias y simplemente disfrutando del momento.

En fin, ¡instantes mágicos! Seguro que tú tienes una lista especial y única. Disfrútalos y vívelos al máximo.



Fernanda

Juan Carlos Sánchez Tapia

El rincón del escritor

-Te voy a extrañar. No se te olvide...

El abrazo fue largo, los corazones latiendo fuerte al acercarse el momento de abordar. Así se fue, caminando hacia la sala B del aeropuerto, acompañada por su mamá y su hermano. El equipaje en los hombros, los ojitos vidriosos y el paso ligero fueron la constante en ella. La voz en español e inglés recordó que el boleto del estacionamiento se paga dentro del aeropuerto y yo volé en el tiempo, de adelante hacia atrás.

Le costó trabajo despertar tras algunas horas de sueño pero nada que no se pudiera superar, nada que fuese complicado. Ya estaba vestida y lista para salir al aeropuerto aunque tardó un poco en el baño mandando mensajes a sus amigas. Salió con todo festivo, como si le urgiera estar de regreso allá, para pasear en bicicleta, para abrir el regalo que Santa le dejó en su ausencia. Subió al auto y

solamente se preocupó de tener sus audífonos en su lugar, sin importar nada más. Llegar al aeropuerto y documentarse fue sencillo; desayunar lo fue también, pues disfrutó el alimento con verdadera alegría. Llegado el momento, se levantó de su asiento y yo, con pesar, hice lo mismo.



Hora y media para ducharse, haciendo caso omiso de los reclamos de quienes queríamos bañarnos también. Salió fresca y alegre pasada la medianoche; la ansiedad por salir hacia su casa la tenía emocionada al punto del insomnio, aunque la voz de mamá la mandó a dormir casi de inmediato. La caminata en la zona arqueológica la dejó cansada pero feliz de poder haber ido con su hermano y platicarle aquello que sabía de las ruinas visitadas, de la hacienda henequenera, de sus clavados en los cenotes, de los papadzules y la cochinita pibil. Las playas del sureste fueron testigos de sus castillos de arena, de su cacería de caracoles y conchas, de las gaviotas que volaron al ras de su cabeza para recibir una golosina de maíz, de sus tatuajes de henna y de sus risas desbordadas al ser alcanzada por las olas.

Las tardes noches de juegos de mesa fueron apoteósicas, ahorcando mulas, comprando propiedades, volando en los lomos de las ocas y comiendo sus carlotas preparadas por ella. Su risa llenó todos los espacios, todos los momentos en que la seriedad pudiese presentarse. Sentarse a la mesa con ella fue una delicia siempre, al verle pasar del silencio a las notas altas en decibeles, siempre con su "ah, la torre!" que mostraba la sorpresa al reaccionar tras tal o cual jugada. Verla acostarse era sinónimo de horas de tiktok, de pláticas con sus amigas, de estar despierta a altas horas de la noche aunque siempre dispuesta a un bocadillo. Poco a poco se fue haciendo indispensable, poco a poco los días en que se marcharía se acercaban.

Todos los días buscaba qué hacer: si visitar una zona arqueológica, si ir a una reserva ecológica, si ir a la playa o de compras a un centro comercial, siempre sabedora del cariño y de las ganas de que la pasara bien. Siempre llevaba su dinero aunque nunca se le permitió que gastara en nada (salvo en su slime que no le permitieron subir al avión); era digno de ver a la pequeña llevando su bolso de mano de palma con su teléfono, su cartera y algunos menesteres como conchas y caracolas y su cámara fotográfica. Los demás cargábamos sus compras. Nada importaba, ella era feliz si disfrutaba de su pizza de cochinita

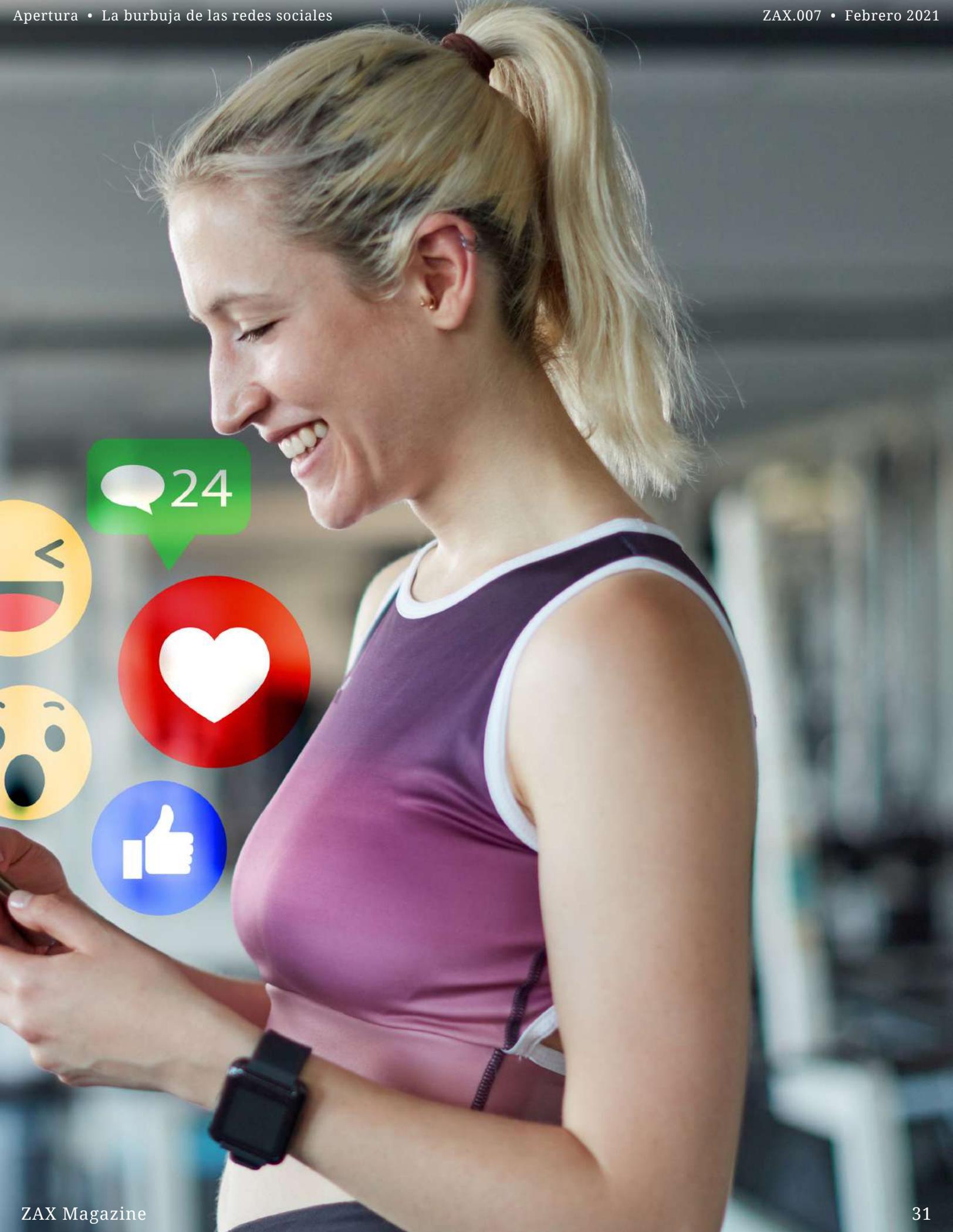


pibil, de una marquesita, de un agua fría; casi siempre elegía el lugar para comer aunque también era parte importante en las decisiones acerca de salir o quedarse en casa.

Nos dimos un abrazo en tres ocasiones: al despedirnos en el aeropuerto, en año nuevo y en mi cumpleaños. Este último, que fue el primero, fue el más significativo porque el día había terminado y yo no había recibido un mensaje de aquellos a quienes amo, mis hijos. Al llegar el mensaje, no pude menos que emocionarme al punto de las lágrimas a pesar de que el día había finalizado. Ella, sin preguntar, se acercó a mí y me abrazó suavemente entre el abrazo de su mamá, cual abrazo grupal. Nada más me dijo "no llores" mientras pasaba su manita por mi espalda, suavemente como su voz, buscando reconfortarme sin preguntar nada. Sentí ese abrazo inocente en el alma, y me llenó a pesar de las ausencias y las distancias y dormí tranquilo, feliz, pleno. Y los días siguieron, y fue ella quien me dio la mano para cruzar el estacionamiento para ingresar a la plaza comercial.

El día que llegó, con sus tíos, los nervios me acababan. No sabía qué hacer o qué decirle, al ser yo un perfecto extraño. Abrazo con su mamá y una mirada casi furtiva a mí. El trayecto de regreso del aeropuerto fue difícil al no saber de qué manera abordarla. No hubo necesidad: ella misma se encargó de romper el hielo al iniciar los juegos de mesa. Y así comenzó la aventura de conocer, de tratar, de querer y de hacer parte de mi vida a esa pequeña de ojos oscuros y sonrisa fácil. Gracias, Fer. Simplemente gracias.





La burbuja de las redes sociales

Redacción: Michelle Ponce de León

Twitter e instagram: mich_poncdleon

Te has preguntado ¿Cuánto tiempo pasas en tu celular o cualquier dispositivo que cuente con internet o datos móviles? Y de todo ese tiempo te has preguntado, ¿cuánto le destinas a estar en redes sociales? Probablemente no o quizá por curiosidad alguna vez has revisado tu actividad promedio en alguna de ellas durante el día o durante la semana. Si tomamos esto como base y realizas la suma de todas las redes que utilizas, podrás imaginarte la gran cantidad de minutos que pasas en ellas. Esto podría o no sorprender dependiendo un poco la edad de quienes estén leyendo este artículo,

pero hablo en general de personas que se encuentran entre los 17 y 50 años que son muy cercanas en mi círculo social. No sería nada extraño, ya que últimamente hay muchas ventajas y comodidades de las que podemos tomar provecho para hacer un “buen uso de ellas” y no crean que vine a exponer un discurso moralino del desperdicio de tiempo, para nada. Sin embargo, hay algo que me inquieta más en la supuesta “gratuidad” de las redes y el impacto que pueden tener en las personas como una evangelizadora de datos o información que te obliga a pensar o creer que cualquier otro medio de comunicación o de información no tiene la misma credibilidad si eso no fue publicado previamente en Facebook o en Twitter y que si piensas de forma distinta o hay ciertos cuestionamientos, están en todo el derecho de suspender o desactivar tu cuenta para evidenciar con otras personas que tú eres “profanador de malas prácticas”.

A principios de 2012, cuando estaba cursando la universidad, pasábamos por un momento en el que se convocaba a distintas manifestaciones en donde el encabezado era “la democratización de los medios”, dado a que el quien fuera candidato electo a la presidencia por parte del partido político PRI y hoy ex presidente de México, Enrique Peña Nieto, estaba siendo un modelo de producto mercadológico financiado e impulsado por una de las televisoras de la industria del entretenimiento más poderosa de México y a nivel Latinoamérica, Televisa. Se deseaba que hubiera pluralidad y transparencia en la información que brindaban las televisoras y otros medios que de alguna forma eran favorecidos por el Estado y que, al contar de forma masiva con una audiencia, no podría haber alguna otra alternativa para una verdadera construcción de criterio propio. Ahora bien, considero que nuevamente estamos viviendo esa evolución y que ahora, en lugar de la radio y televisión, quienes están tomando ese protagonismo son las

redes sociales, esto porque la gran mayoría de las noticias o datos relevantes viajan inmediatamente por ellas, probablemente estén pensando: Pues claro, es más rápido y tienen mayor eficiencia por ser una alternativa digital al alcance de un gran porcentaje de la población (o al menos de forma global) y es más sencillo su divulgación que un medio impreso, por ejemplo, con lo cual estaría de acuerdo. Sin embargo, ¿qué pasa si esa noticia es falsa o una probable investigación acerca de ella no ha sido concluida y no está lista como para exponerla como una afirmación? O ¿qué pasa si se divulgan cadenas de mensajes a través de WhatsApp que son noticias o argumentos falsos o incompletos que suelen provenir de agencias de marketing y publicidad que pueden favorecer a un candidato político? Recordemos que un evento así ocurrió en el caso de Brasil cuando este método fue utilizado para dar ventaja a Jair Bolsonaro.

Mientras se comprueba la veracidad de la noticia, la supuesta “información” ha viajado a millones de personas y en paralelo muchísimos medios digitales se encargan de sub alterarla (s) con el llamado “clickbait”, es decir, obtener un clic en su página con títulos alarmantes o fuera de contexto del contenido de la noticia, ya que su principal fuente de ingresos son las visitas a su sitio y las veces que se ha compartido su contenido y no como

tal el carácter real de la información, no todos, pero hablo de una gran mayoría.

Poco a poco me he percatado el grado de credibilidad que se le da a una noticia que fue anunciada en redes y cualquier opinión diferente de investigadores o verdaderos expertos en distintos temas que han dedicado en ocasiones hasta décadas investigando o profundizando en temas de salud, culturales, psicológicos o cualquier otro que cause impacto en la sociedad por decir algunos ejemplos y se ve desprestigiada por supuestamente querer “desviar la atención” o caer en supuestas “conspiraciones” y no me mal entiendan, no estoy hablando de creer en estas teorías o gente que cree que la tierra es plana o los llamados “antivacunas”, cuya manera de atención es señalar a personajes billonarios de compañías trasnacionales, ¿creen que hay alguien que nos quiera controlar más que la burbuja en la que estamos de las redes sociales?

En conclusión, debemos de utilizar sitios web, consultar libros, validar entrevistas, artículos o cualquier otro medio de información que contenga fuentes verídicas y no es o no debería de ser extraño que existan algunas señalizaciones o cuestionamientos a algo que te encuentras en YouTube o en Instagram, no está mal, dejemos de tomar a las redes como un santo grial de información y darle voz a los expertos a gente dedicada de manera muy profesional que no está necesitada de “likes” o “clics” sino que su principal interés es informar y que no nos enfasquemos y aferremos a la social media.





ZAX Interview Podcast

ZAX

Magazine

ZAX Magazine

Un espacio
para tu
VOZ

P
Patricia Escobedo

@paty_escobedo@hotmail.com



**Usted es profesora de profesión,
cuénteme un poco más de esta faceta
de su vida.**

Pues mira, llevo 35 años, este año 2021 ya van a ser 36 años que me dedico a trabajar con niños de educación primaria, trabajé durante 17 años como profesor de una escuela particular y 18 años llevo ya trabajando en una escuela oficial, que ahora si que son los dos... “el ying y el yang” de la educación en México, las dos vertientes que pueden existir, y pues bueno he trabajado una muy buena cantidad de años en ambos sistemas así que puedo comentar que los conozco un poco a fondo en razón del trato y el trabajo que se hace en ellos, aunque finalmente la trascendencia son los niños; los niños son los mismos sean de escuela particular o de escuela oficial, lo que importa es la vocación y el trabajo que se realiza con ellos y las ganas que ellos tengan de aprender.

Con su visión cálida y perspectiva objetiva de la vida la profesora patricia nos habla de su experiencia en la docencia y de cómo su experiencia con el amor proviene de un camino de muchos años de aplicarlo en cada uno de sus actos.

Estudí en una escuela particular para profesora de educación primaria, posteriormente me especialicé con una licenciatura en administración educativa y con una maestría en educación, entonces he tenido las dos opciones: trabajar por las mañanas y estudiar por las tardes y comprometerme un poquito con todas las cuestiones educativas en México desde siempre, siempre he estado estudiando e interesándome por la educación y por los logros que se puedan tener en ella y eso es a grandes rasgos lo que he realizado en cuanto a educación se refiere y te puedo platicar de ambos hemisferios.

¿Cuáles serían, quizás el “Talón de Aquiles” y la parte positiva de cada uno?

En la cuestión de la educación particular “El talón de Aquiles” puede ser quizá (un poco) que los padres se desapegan mucho de los pequeños, en razón de que, trabajan todo el tiempo y las escuelas particulares ofrecen una amplia gama de posibilidades desde las 7:00 de la mañana hasta las 6:00 de la tarde o si es necesario un poco más, incluso como varios internados y se

pierde un poco el vínculo entre padre-maestro y alumno en razón de que se les ve poco, pero bueno, casi siempre cuando se les ve es por la calidad del trabajo que están realizando para poder sacar adelante los gastos de los niños, los gastos de la casa.

Y en el caso de las escuelas oficiales, pues, particularmente en la que yo me encuentro lo interesante es el apego de los padres, como son pocas horas de clase las que se imparten, el apego y el trabajo que desempeñan es un poquito más digamos “cercano”, aunque ahí hay otro tipo de carencias como la situación económica, la situación familiar, el que a lo mejor son hijos de madres solteras o de padres trabajadores que están todo el tiempo fuera de casa y los chicos se tienen que volver ejes centrales de la educación por ellos mismos, son particularmente situaciones muy peculiares, hay de todo un poco en la viña del Señor que tiene que ver con la educación, pero así como tales “Talón de Aquiles” realmente no existen, lo que importa, reitero, de nueva cuenta, es lo que los niños hacen y mientras haya un profesor que les vaya guiando y les vaya dando el camino que tienen que seguir creo que no importa si es particular u oficial, lo que importa es que ellos estén prevenidos para salir adelante, la verdad es que yo he tenido muchas experiencias muy bonitas en cuanto a cuestiones académicas con los chicos, pues ya después de 35 años creo que hay mucha tela de cuál cortar.

¿Qué consejo le daría usted a quien quisiera seguir sus pasos profesora?

Pues mira, son básicas dos cuestiones: una, es el respeto que se tenga a los niños, a la profesión, a los padres de familia, a los compañeros docentes que trabajan con nosotros; y la otra hablar y vivir desde el corazón, si se tienen estas dos opciones, el respeto, tolerancia, convivencia y el desde el corazón trabajar con los alumnos se pueden lograr mil y un maravillas, actualmente nuestro sistema educativo tiene de todo un poco por que muchos de los egresados de las normales que son realmente ya muy pocos, son los que se integran al servicio educativo, pero hubo un auge que fue maravilloso, en el que se permitió que otro tipo de licenciados, en sociología, pedagogía, administración educativa, psicología y tal tomaran la rienda de la educación y empezaran a trabajar con los alumnos en los salones de clase, entonces de alguna manera el llegar al contacto con grupos de 35-40-25 alumnos siempre es impactante en razón de que no tuvieron todas las bases que nosotros los que ya somos digamos los de la “vieja guardia” que tenemos prácticas pedagógicas y profesionales pudimos tener, por que a nosotros nos daban una especie como de un año en el que teníamos que ir a practicar con los chicos de otras escuelas que nos los “prestaban” durante un día y podíamos trabajar con ellos y a veces hacer hasta nuestros conejillos de indias si no sabíamos mucho de lo que se trataba el asunto, pero ahí nos fuimos como

“fogueado”, y en cambio los nuevos compañeros docentes que están apenas con 5 con 10 años de servicio no tuvieron esa opción de hacer practicas por que se cambió un poco el panorama de las escuelas normales y de las universidades que tenían que ver con educación, entonces al enfrentarse con los chicos lo que impera es el compromiso y la responsabilidad, por que estamos hablando yo siempre les digo del factor humano, no estamos trabajando con máquinas que se ensamblan ni con piezas que se pueden poner con un tornillo, estamos hablando de personas que tienen sentimientos, emociones, que tienen que ver con mil y un cuestiones en las que a lo mejor el mismo amanecer, el mismo “buenos días” que les dan los papás les cambian la tónica para todo el día, si es que a lo mejor ni siquiera les dijeron “buenos días”, se separaron y vinieron a la escuela por tal; que a mi me pasa mucho en la escuela en la que trabajo ahora, hay muchos padres de familia que tienen que llegar muy temprano a sus trabajos y viven de zona a zona en espacios muy grandes y el chico más grande, de sexto, es el que se encarga de darles de desayunar lo que encuentra y se van a la escuela tomados de la mano o caminando rumbo a la escuela y no ven a los papás en todo el día hasta que es la tarde-noche que ya nada mas les enseñanlas

tareas para que las firmen y eso; y obviamente la expectativa de vida de estos chicos es diferente en razón de que la misión del padre o de la madre pasan a recaer en el maestro, nosotros formamos parte de su entorno y de su pequeño mundo durante un grupo de horas en las que pues lo que tenemos que hacer es hacerles placentero el camino, yo siempre les he dicho que hay que hacer a los niños felices para que estén en un espacio feliz durante estas pocas horas que están trabajando con nosotros y que realmente se involucren con aprender, a veces es complicado pero si se puede lograr. ¿Qué les diría yo a todas las nuevas generaciones? Pues eso, que tengan primero muy en serio su compromiso y segundo que el respeto y el amor sean lo que los vaya guiando para que de ahí vaya saliendo adelante todo lo demás, que ya son las cuestiones de la planeación académica y de los contenidos y de las horas de clase, de las tareas y de todo aquello, pero lo que importa es ir poniendo como que el “andamiaje”, que tiene que ver con el corazón y con el amor, con el respeto,

con el cariño y pues de ahí salen cosas inimaginables, es como que una llave mágica que se abre para sacar de ahí maravillas, de que se puede hacer, se puede hacer; eso les diría.

¿Cómo podemos hacer este cambio de switch para que lo que nosotros vivimos en lugar de interpretarlo de una forma caastrofista podamos sacar algo positivo y verlo de una forma más amena, menos agresiva, menos intimidante hacia nosotros y hacia nuestra vida profesora?

Pues mira, ahí tiene mucho que ver yo creo que la visión, la mirada de un niño, esto es, nosotros como adultos siempre vamos para la catástrofe, siempre le encontramos un problema a toda solución y siempre estamos viendo que “esto no va a salir”, que “mejor no lo hago”, que “mejor no me voy por aquí por que va a pasar aquello” o “me





Bienvenidos
Colegio Alejandro Guillot,
Generación 1982-1989
Primavera, GRUPO "A"

28
Fiesta de
Abuelo
CUMPLEAÑOS

“...siempre hay manera de encontrarle algo positivo a algo que sabemos que es negativo o malo, siempre, esa es mi visión.”

van a decir es que no va a funcionar” y viéndolo como ellos, para ellos no van y “Ay que me van a decir”, ellos van y lo hacen y no se están preocupando por lo que va a suceder o si me van a decir algo o se van disgustar por “x” o “z” situación, yo siento que aquí, -a veces esta pregunta que me la han hecho con frecuencia- y yo lo que digo es: no ver todo color caramelo, por que así no es la vida, ni ser positivo al 100% como en el país de las maravillas donde todo es bello y hermoso, pero si intentar darle una visión como de la capa mágica a las cosas y ver las dos vertientes, siempre hay problemas, todos los días hay problemas dentro de la cotidianidad, hay que poner en la balanza lo bueno y lo malo y darle más a lo bueno que a lo malo, como ponerse una capa mágica tipo la de Harry Potter que se oculta y no se observa y desde ahí empezar a ver cuales son las opciones más peculiares para sacar adelante las cosas, todas las cosas tienen su lado bueno y su lado malo, pero lo importante es descubrirles siempre el lado bueno, de esa manera es mucho más sencillo poder seguir el camino que ir corriendo tropezando

con todas la piedras que nos vamos poniendo en el camino para irnos como que deteniendo y no seguir adelante; si funcionan las cosas y son para nosotros se van a dar de la manera más mágica que pueda haber y si no es que no eran para nosotros, entonces bueno, desde ese punto de vista ya tenemos ganado siempre el “NO” a todo, ahora hay que buscar todos los días al amanecer el “SÍ” a todas las cosas, por más simples que sean, hasta el simple hecho de ir por un café a la esquina y al final se acabó en la maquinita y le oprimo el botón y ya no hay café y ahora ¿qué hago? hasta encontrarle ese lado de “bueno no encontré pero camino dos cuadras voy a encontrar el café” o “ahora no tomo café me tomo un té”,

siempre buscar el cambio, el lado bueno, siempre lo hay, siempre, en cualquier circunstancia, incluso la trascendencia, incluido el que alguien cercano a nosotros muera, el que trascienda y esté en paz, que sepamos que está con nosotros ahora en nuestro corazón siempre y cambiarle la perspectiva a la situación mala, siempre se puede, siempre, esto es lo que yo siempre les digo o a los que fueron mis alumnos, a todas las personas cercanas a mi, siempre hay manera de encontrarle algo positivo a algo que sabemos que es negativo o malo, siempre, esa es mi visión.

Dígame ¿qué más quiere decirnos?

Bueno, invitarlos a mis lives los miércoles a las 4:00 de la tarde por la organización “Met 2 Het 2”, tengo un espacio en Facebook que se llama “El espacio de Miss Paty”, justamente lo puse por que uno de mis ex-alumnos me sugirió que abriera un espacio en Facebook para que compartiera con ellos mensajes, vivencias, reflexiones, ahí me pueden encontrar.

“El espacio de Miss Paty” en Facebook y Patricia Escobedo Guzman que también es mi Facebook, ahí también coloco pensamientos y reflexiones y bueno, los miércoles a las 4 de la tarde: “Bálsamo para el corazón: trucos y claves para leer, aprender y vivir”, para que puedan escuchar mis cuentos, mis reflexiones, mis comentarios y antes de que me vaya preparé un pequeño texto para ti, para leerlo aquí, se llama “Da las gracias”

“...hay que buscar todos los días al amanecer el “Si” a todas las cosas, por más simples que sean...”

Da las gracias siempre,
 Porque agradecer es ofrecer un
 canto de nuestro corazón,
 Agradece a quienes rezan por ti,
 A quienes te mecen en la hamaca
 para consolarte,
 A quienes te comparte fruta fresca
 de su cosecha,
 A quienes te llevan a nuevas playas
 para comenzar otra vez,
 A los que escuchan tu revoloteo,
 A los que abandona tus puertos y tus
 vallas,
 A los que llegan sembrando flores,
 A los que pasan como suspiro de
 tormenta,
 A los que se instalan como
 golondrinas veraniegas y
 A los que te despiertan con el canto
 de alguna cigarra,
 Da gracias a quienes te ayudan a
 construir moradas,
 A quienes te sostienen de la mano
 mientras cruzas campos de nubes
 delgadas, A quienes asustan tus
 pesadillas de medio día,
 A quienes te dieron el respirar de la
 vida y el caminar del corazón,
 A quienes tienes siempre a tu lado,
 A quienes te ofrecen todo sin pedir
 nada a cambio,

Que no se te olvide, en cualquier
 momento y en cualquier lugar,
 Siempre da las gracias,
 Por qué un ave sin el viento no podría
 tocar las nubes,
 Y un cenizote sin su canto no podría
 enamorar a los corazones,
 Sé agradecido siempre con todo y con
 todos,
 Que sea un ritual diario,
 Que sea una ofrenda tuya,
 Que sea un caminar constante, Y un
 padre nuestro de cada día,
 Agradece siempre a quienes te aman,
 Y ama siempre a quienes te agradecen,
 Por que en tiempos tan dolorosos,
 Como los que estamos viviendo,
 Dar las gracias es ofrecer un canto del
 corazón,



Síndrome de Asperger





El cerebro humano es una de las maquinas mas grandiosas que existen, tan espectacular es, que no existe aun un conocimiento perfecto y completo del mismo y conforme pasa el tiempo se continúan descubriendo nuevas cualidades y características, un claro

ejemplo de estos avances fue el análisis que hizo el pediatra Austriaco Hans Asperger en el año de 1943, quien identificó que 4 de los niños que estaban en su grupo de trabajo tenían problemas para integrarse de manera normal al grupo, después de realizar la comparación de todas las características publicó un artículo en 1994 en el cual describió los hallazgos de lo que él llamaría “psicopatía autista” en aquel momento, pero la palabra “psicopatía” cayó en desuso porque causaba confusión al referirse también a individuos de personalidad asocial, lo que le infería al Síndrome características negativas.

¿Qué es el Síndrome de Asperger?

“El síndrome de Asperger es un trastorno severo del desarrollo a nivel neurobiológico dentro del espectro autista” comenta el psicólogo, psicopedagogo y experto en educación infantil Jorge López Vallejo.

Debe comprenderse que su diagnóstico es difícil porque las afecciones neurológicas pueden variar, esto significa que sus efectos pueden estar mas o menos presentes, por ende las características del Asperger pueden ser mayor o menor en cada persona, al igual que los patrones repetitivos o restringidos de pensamiento y comportamiento, así también, existen diferentes criterios para llevar a cabo el diagnóstico y en algunas ocasiones se puede realizar un diagnóstico erróneo, por ejemplo hay algunos especialistas que llegan a diagnosticar el Asperger como autismo de alto funcionamiento, lo que si es un hecho que es indispensable llevar a cabo un diagnóstico y tratamiento del mismo.

Aún no se ha identificado un gen en específico para el Asperger, incluso algunos estudios contemplan que hay algunas condiciones después del nacimiento que podrían desencadenar este síndrome, pero investigaciones establecen que la teoría mas firme podría ser que exista un grupo común de genes cuyas variaciones o supresiones determinan que una persona tenga Asperger, esta condición genética implicaría una situación hereditaria, entonces, es probable que en los familiares de quien desarrolla Asperger pueden encontrarse algunos rasgos quizá no tan marcados o indicadores del síndrome no tan desarrollados.

Anteriormente se consideraba que el Asperger tenía como consecuencia una baja inteligencia, pero se ha demostrado que esto es falso, ya sea que la persona muestre una puntuación de inteligencia normal o incluso en muchas ocasiones suelen tener puntuaciones arriba del promedio, suelen detectar detalles con muchísima facilidad, recordar nombres difíciles, aprenden muy rápido y como son apasionados por los temas que les atraen suelen ser estudiantes incansables, incluso hay hipótesis que consideran que el Asperger está relacionado con la genialidad.

Signos y afectaciones

No cabe duda que puede considerarse que las diferencias son pocas o puede ser que en los casos menos severos a simple vista no logre verse grandes diferencias y que la situación se vea a menos, pero es importante ejecutar un diagnóstico para proporcionarles herramientas que les ayuden a su desarrollo y de esta forma se pueden disminuir las afectaciones que impiden su inclusión en la sociedad y apuntalar las ventajas que tener este síndrome les brinda.

Debemos comprender que este Síndrome no es una enfermedad por lo que no se puede esperar encontrar una cura, mas bien, es una condición que acompañará a los niños y personas por el resto de sus vidas, por ello el objetivo es identificarlo a la edad más temprana posible.

Pueden hablar durante horas de los temas que les apasionan y mostrar poco o nulo interés por los temas o conversaciones que no consideran relevantes, también pueden ser monotemáticos, es decir, que su interés se reduzca a muy poco asuntos, tanta es su abstracción que de hecho muchas ocasiones desconocen como entablar una conversación de temas "cotidianos", lo que los puede aislar, porque los otros niños o personas los consideran egoístas o poco empáticos y si, en realidad si son poco empáticos, porque les cuesta mucho trabajo leer los mensajes detrás del tono de voz o

las expresiones faciales, para ellos la comunicación no verbal, no les dice nada, juntando estos factores son personas o niños que pueden quedarse muy solos y en círculos sociales muy reducidos, aunado de sufrir rechazo y agresiones por comportarse de una manera que se considera socialmente incorrecta.

Así también, son individuos que utilizan el vocabulario de una forma muy formal y estricta, es decir, pueden usar palabras rebuscadas y complejas para su edad cuando son pequeños, lo cual, puede confundirse con pedantería y por el otro lado entienden las expresiones de manera literal, no pueden distinguir cuando las personas están jugando con ellos o cuando el sentido es figurado de las expresiones, no entienden dichos o frases con doble sentido, incluso cuando alguien les dice una frase con sarcasmo o por jugar, esto dificulta de manera directa la forma en la que interactúan con los demás y se comunican.

Al ser personas sumamente estructuradas y que les gusta vivir con rutinas muy establecidas les cuesta trabajo adaptarse a los cambios abruptos, esto provoca, que se sientan fuera de control, que se estresen, incluso por ejemplo en personas adultas se les puede considerar que son personas mal humoradas, pero

simplemente el problema es que pueden abrumarse en mayor medida por cambios que podríamos considerar sencillos.

Son individuos que suelen presentar falta de coordinación motriz lo que les hace tener movimientos robotizados y poco naturales, así también, les cuesta trabajo emular las expresiones faciales y en general sus movimientos suelen ser un tanto mas torpes.

Pueden ser muy sensibles a los estímulos del ambiente como son el ruido, los olores, luces, sabores, colores, pueden llegar a saturarlos y provocarles molestia e incluso dolor.

Como se puede apreciar la comunicación es todo un reto para ellos, por ello desde que son niños les cuesta mucho trabajo integrarse y se puede correr el riesgo de que crezcan en aislamiento de las demás personas al sentirse rechazados y catalogados con etiquetas que no les corresponden, pero esta situación no es algo que cambie al llegar a la edad adulta, es probable que les cueste conseguir el ingreso a una universidad o si no aprenden a desarrollar herramientas para comunicarse, expresarse

interactuar con los demás, puede ser que conseguir una pareja o mantener un trabajo el tiempo suficiente sean retos difíciles de superar, esto los orilla a vivir en condiciones de pobreza en muchas ocasiones y perpetrarse su aislamiento.

Se estima que el 65% de los casos de Asperger pueden también tener el trastorno de ansiedad y el trastorno depresivo mayor o incluso existir la presencia de otros síndromes como son, el síndrome de Tourette, trastorno bipolar, sufrir de tics, trastorno de aprendizaje no verbal y epilepsia, durante la adolescencia es común encontrar depresión o en el caso de los niños son muy proclives a presentar trastorno por déficit de atención con hiperactividad, así también, por las características del síndrome se considera que comparte similitudes con el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad, pero muchas de estas conclusiones se encuentran aún en estudio por lo que no se pueden considerar concluyentes.

18 de febrero

Día internacional del Síndrome de Asperger

- Se estiman conservadoramente que dos de cada 10,000 niños tienen el trastorno
 - Se considera que los niños tienen tres a cuatro veces más probabilidades de tener Asperger que las niñas, pero hay estudios que vislumbran que podrían existir los mismos casos en cada genero;
 - Se estima que el 90% de los niños con Asperger ha sufrido acoso escolar;
 - Suelen sentirse estresados y reaccionar mal bajo presión;
 - Se estima que el 65% de los casos de Asperger pueden también tener el trastorno de ansiedad y el trastorno depresivo mayor
- Un alto porcentaje de las personas que tienen Asperger viven sin un diagnóstico y la ayuda que necesitan;
- Los adultos con Asperger al tener dificultades de interactuar e integrarse pueden sufrir pobreza y marginación.



¿Como ayudar?

Hemos hablado de que no se requiere una cura, puesto que, el síndrome de Asperger no es una enfermedad, pero si es indispensable llevar a cabo un diagnóstico con profesionales con el objetivo de ayudarles y brindarles herramientas que les permitan interactuar con mayor naturalidad y tener un impacto menor de los tres síntomas esenciales que son: malas habilidades de comunicación, rutinas obsesivas y repetitivas y la torpeza física, identificando la magnitud de estos síntomas en cada persona se puede trabajar en desarrollar habilidades y capacitarles para que aprendan a comunicarse, e incluso muchas ocasiones aprenden a desarrollar empatía y a leer expresiones faciales identificando sentimientos, es importante que tanto ellos como las personas con quienes conviven reciban terapia para aprender a enfrentar los retos diarios.

Otra forma de ayudarles es interesarnos por su temas favoritos permitiendo que ellos se sientan en confianza de comunicarse y no se aíslen, comprender que no es que sean

egoístas o pedantes, que es simplemente su forma de ser estructurada y meticulosa, brindarles un ambiente en donde se sientan cómodos, evitando decirles ideas ambiguas o en doble sentido o tenerles paciencia en el caso de que se sientan abrumados o molestos por cambiar rutinas y horarios.

Ser empáticos con sus necesidades, tener una comunicación abierta con ellos y tomar en cuenta sus opiniones, preguntarles en que les podemos ayudar, integrarlos en un circulo de respeto paciencia y tolerancia, que les permita superar sus retos y desarrollar sus fortalezas.

Características

- Crean rutinas o rituales repetitivos;
- Se adaptan mal a los cambios repentinos;
- Son literales, es decir, entienden el significado de las palabras de manera exacta, les cuesta entender refranes o dichos;
- Suelen tener temas que les apasiona y abstraerse en ellos, como dinosaurios, aviones, se vuelven expertos, pero incluso podrían seguir un tema sin estar conectado a otros puntos, por ejemplo, podría memorizar modelos de cámaras y características sin estar interesado en tomar fotografías;
- Pueden ser personas muy peculiares al hablar, ya que ocupan expresiones muy formales o de carácter muy serio;
- La convivencia e interacción social suelen ser todo un reto para ellos porque les cuesta trabajo leer las emociones de los demás ya sea en la voz o en las expresiones faciales;
- Suelen tener movimientos torpes o mecánicos, debido a la falta de coordinación motriz;
- Pueden hablar con voz monótona y muy fuerte, sin poder distinguir como moderar su voz correctamente;
- Les cuesta trabajo expresarse por medio de la comunicación no verbal;
- Se pierden en las reglas sociales y límites;
- Se les puede mal considerar egoístas porque hablan solo de aquellos temas que les interesa.



Camaleón de montaña



Si caminas por el norte (Chihuahua, Sonora, Colima, Durango, Nuevo León) y por el Altiplano central mexicano (Estado de México, Jalisco, Michoacán, Morelos, Zacatecas, Tlaxcala, Veracruz, San Luís Potosí, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo y Puebla), en las zonas alejadas

y distantes de la llamada civilización, esas zonas que se consideran áridas y desérticas donde los matorrales crecen altos y las piedras se dejan vislumbrar bellas e imponentes, si pones atención a la hora que el sol esta mas intenso en el cielo, podrás encontrar en esos matorrales altos buscando sombra a un pequeño animalillo de 10 a 12 centímetros de largo, de complexión rechoncha, su ancho es de 5 cm, de hecho debido a su complexión uno de sus nombres es sapo cornudo, pero es mas habitual conocerlo como camaleón, camaleón de montaña, llora sangre, falso camaleón, porque en realidad es una lagartija, Lagartija cornuda o Dragoncito.

Tienen cuernos en su cabeza y en su cuerpo grandes escamas aquiladas o en forma de espina que les brinda una cobertura y apariencia agresiva, pero en realidad son totalmente inofensivo ya que su tamaño es muy pequeño y no son venenosos, viven en pequeños refugios que pueden estar entre ramas, hoyos en la tierra o aprovechar los espacios de las rocas, de las cuales se ven obligados a salir porque como toda lagartija necesitan del calor del sol para poder realizar sus funciones vitales, pero en las horas de más calor buscan refugio entre los matorrales o espacios que les brindan sombra, para finalmente volver a sus pequeñas casas por la tarde.

Su alimentación está casi centrada en hormigas, se considera que el 70% de su dieta son estos pequeños animales, por lo que es probable que también se les pueda encontrar cerca de los hormigueros, el camaleón utiliza su lengua pegajosa para capturar una gran cantidad de manera sencilla, el resto de su alimentación está compuesta por termitas, grillos, escarabajos y arañas, pero nos queda

claro que si se trata de manjares para estos dragoncitos las hormigas serían el plato principal y es que pueden devorar alrededor de 300 hormigas por comida.

Sus depredadores son los coyotes, las serpientes, ardillas, perros, gatos, aves de rapiña, halcones y zopilotes, pero ellos no escapan de verse afectados por los humanos, porque la pérdida de sus hábitats cuando los humanos convierten estas zonas naturales en zonas de cultivo, pastoreo y urbanización, ellos (como otros animales) se ven obligados a migrar y buscar otras opciones para vivir, desafortunadamente no siempre les es posible mudarse porque al quedar más expuestos son presas más fáciles para sus depredadores. Cabe también señalar que una de las principales problemáticas que enfrentan estos pequeños sapos cornudos es que las personas quedan encantadas con su belleza y quisieran tener uno como mascota, pero desafortunadamente como requieren de cuidados muy específicos, terminan muriendo cuando no se pueden cumplir y es que seamos sinceros quien tiene un hormiguero o al menos 300 hormigas a la carta para servirles, por lo cual es indispensable entender que no son mascotas y que no debemos comprarlos de manera clandestina, porque los estamos condenando a la muerte y aunque aún no se consideran en peligro de extinción, si se consideran una especie amenazada por lo que existe el riesgo de desaparecer.



Es un animal solitario y ha desarrollado tácticas que le han permitido sobrevivir una de ellas es quedarse totalmente inmóvil en caso de verse amenazado y además de que sus colores son muy útiles para camuflarse con el ambiente, también puede cambiar su color para pasar mas desapercibido, pero cuando se siente acorralados arrojan sangre de las glándulas lagrimales para asustar a sus depredadores.

Son ovovivíparos, esto quiere decir que sus crías nacen vivas, además todo parece indicar que su apareamiento es durante la primavera, se considera que esto puede ser porque durante las otras estaciones del año, la temperatura

durante la noche desciende de manera drástica por lo que puede afectar a los 14 a 37 huevos que tienen que incubar por un periodo de 45 a 55 días, de estos huevos es probable que logren sobrevivir de 6 a 10 lagartijas cornudas, así mismo, solo se reproducen una vez al año durante los 5 años que llegan a vivir en promedio.

Este pequeño dragoncito ha estado aquí por miles de años y su presencia fue notable para los pueblos originarios quienes les encontraron cualidades que resaltar, he incluso, son parte de las historias que se contaban, por ejemplo, lo otomíes pensaban que era el rey de los animales y que ante su presencia los otros animales debían dejar de obedecer al humano puesto que no podían obedecer a ambos, han sido considerados animales de poder por estar relacionados o representar a los ancianos, así mismo, nos recuerdan a los dinosaurios por su bella estructura

y características, ya sea que nos enamoremos de su belleza, por su pasado como reyes o representantes de criaturas extintas necesitamos protegerlos y sobre todo respetarlos para no condenarlos a desaparecer al igual que muchas otras especies que se han ido perdiendo, ellos llegaron mucho antes que nosotros y deberían perdurar después de nosotros.



Familia: Phrynosomatidae

Genero: Phrynosoma (camaleones o lagartijas cornudas)

Phrynosoma orbiculare: Camaleón de montaña

Nombre en Nahuatl: Tapayatzin (Redondito o bolita)

Nombre en Otomí: Tsíja

Especies: 17 a nivel mundial

Especies en México: 16













Peña del aire

Redacción y fotografía: Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez







Si eres aventurero y te gusta lo extremo, Peña del aire, inmenso mirador sobre la barranca de Metztitlan, en el ejido de San Sebastián sin número, San Sebastián La Barranca, en Huasca de Ocampo te va a encantar.

Este hermoso cañón se encuentra a 2600 metros sobre el nivel del mar asentado entre dos provincias Fisiográficas: La sierra madre Oriental formada por rocas sedimentarias llamadas Lutitas y Calizas de cien y ciento veintitrés años respectivamente y el eje volcánico transmexicano, representado por rocas Basálticas. Los fósiles marinos presentes en las rocas sedimentarias indican que durante el periodo Cretácico esta región se encontraba bajo del mar, por otro lado la rugosidad del relieve revela que los movimientos de la corteza terrestre elevaron, deformaron y fracturaron estos sedimentos marinos dando como resultado este imponente lugar.

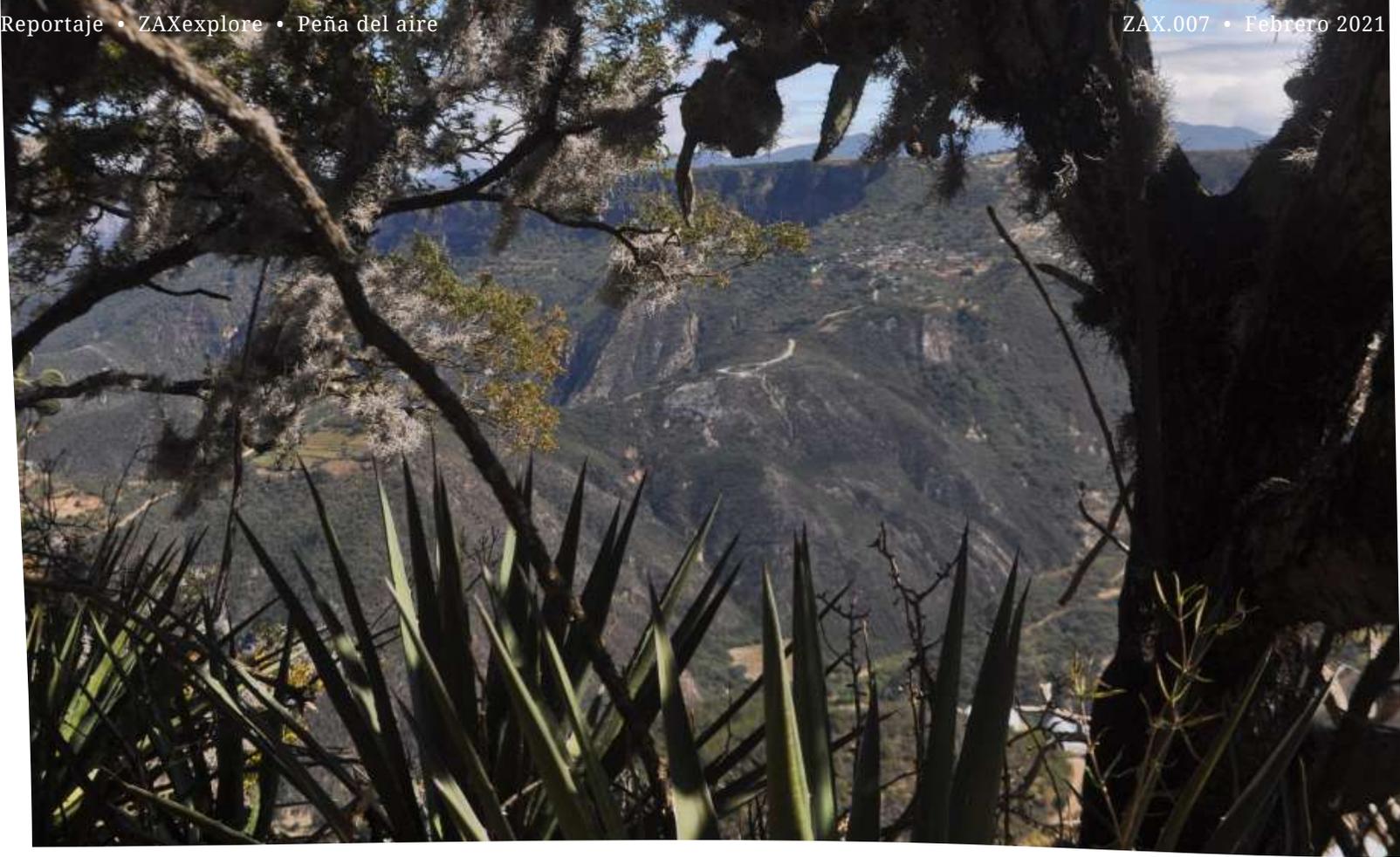
A 9 kilómetros del centro de Huasca de Ocampo, podrás llegar a la barranca, está es administrada por los lugareños quienes se encargan de cobrar el ingreso que es de \$50.00 pesos por persona, una vez pagado el acceso, podrás iniciar tu visita, siguiendo los señalamientos que te guían por el borde de la barranca, podrás recorrer sus 13 miradores apreciando desde diferentes ángulos sus inigualables paisajes teniendo ante ti la mejor vista de la región con sus sembradíos de Maíz, cactáceas, jagüeyes, y diversas flores. (Si vas con niños préstales especial atención y cuidados).

Al terminar de recorrer los miradores llegaras a una explanada en donde encontraras la zona de alimentos y diversas actividades extremas, como: aventurándote y atravesar parte del cañón a 400 metro de altura en la gran tirolesa y apreciar el imponente monolito de piedra desde las alturas, o experimentar verdadera adrenalina y sentirte volar al mecerte en su colosal columpio situado a la orilla del precipicio. Otras actividades

menos extremas son montar a caballo, acampar en el lugar y disfrutar de las delicias del rumbo como una exquisita barbacoa, un buen jarro de pulque, unos tacos de cecina y los famosos pastes.

Peña del aire es el lugar ideal para las personas amantes de la naturaleza que comparten el gusto de experimentar emociones fuertes y disfrutar del concepto vacacional “ecoturismo”.









ZAX

Kea





Panquecitos de chocolate

Juan Arredondo

Ingredientes

375 gramos de harina de trigo
200 gramos de azúcar
200 mililitros de aceite
4 huevos
200 mililitros de leche
80 gramos de cocoa (Hershey's
de preferencia)
20 mililitros de esencia de
vainilla
15 gramos polvo para hornear

Procedimiento

La preparación inicia con mezclar los ingredientes líquidos con los secos, es decir, la leche, el aceite la vainilla y los huevos, con el polvo para hornear, azúcar, harina de trigo y por ultimo, la cocoa que dará color y sabor a nuestra mezcla. Cuando la mezcla tenga una consistencia ligeramente espesa y un color uniforme, estaremos listos para hornear nuestros panquecitos.

Para hornear en porciones pequeñas puedes utilizar capacillos y un molde solo colocas los capacillos en el molde y lo llenas a la mitad con la mezcla en caso de solo usar molde recuerda cubrirlo con mantequilla y un poco de harina para evitar que se pegue y al igual que los capacillos solo llenas el molde hasta la mitad, en ambos casos se horneara a 180 grados centígrados por 25 minutos recuerda que puedes introducir un palillo para verificar que estén bien cocidos.



Calendario astronómico

Fases lunares

Menguante: 4 de febrero

Nueva: 11 de febrero

Creciente: 19 de febrero

Llena: 27 de febrero





La luna llena del mes de febrero se le conoce como luna de nieve, porque se consideraba que durante este mes las nevadas eran mas intensas lo que creaba una mayor cantidad de nieve.

```

mirror_mod = modifier_ob.
set mirror object to mirror_
mirror_mod.mirror_object

operation == "MIRROR_X":
mirror_mod.use_x = True
mirror_mod.use_y = False
mirror_mod.use_z = False
operation == "MIRROR_Y":
mirror_mod.use_x = False
mirror_mod.use_y = True
mirror_mod.use_z = False
operation == "MIRROR_Z":
mirror_mod.use_x = False
mirror_mod.use_y = False
mirror_mod.use_z = True

selection at the end -add
mirror_ob.select= 1
modifier_ob.select=1
context.scene.objects.active
("Selected" + str(modifier_
mirror_ob.select = 0
= bpy.context.selected_object
data.objects[one.name].select
print("please select exactly
-- OPERATOR CLASSES --
types.Operator):
an X mirror to the selected
object.mirror_mirror_x"
mirror X"
context):
context.active_object is not

```

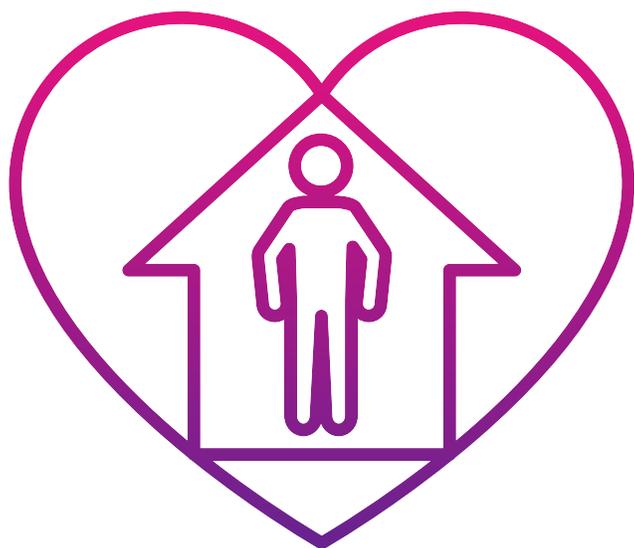


ZAX

Tecnología

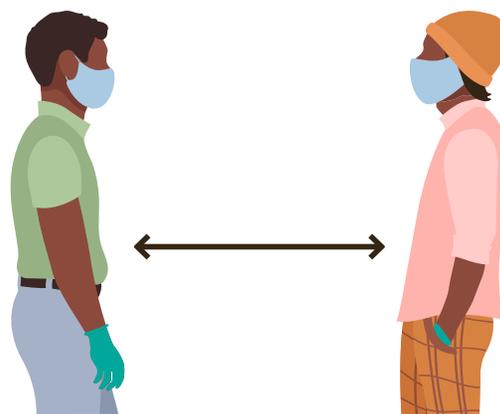
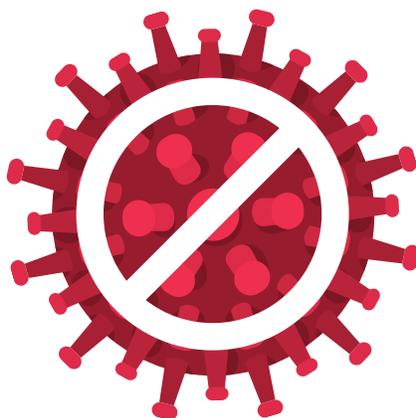


¿Qué hacer estos días?



Tal parece ser que la situación esta un poco mejor, pero consideramos que es indispensable seguir en casa lo mas que podamos, es visible que es complejo para algunos de ustedes y que se les ha hecho muy difícil estar en casa pero debemos comprender que es relevante.

Por favor no olviden seguir las medidas recomendadas en el caso que salgan de casa.



Breve historia del tiempo de Gonzalo Lebrija

Por medio de video, instalación, fotografía y escultura y usualmente inmovilizando situaciones, procura entablar una conversación con la vida misma y su temporalidad. Su objetivo, crear una reflexión acerca de la fugacidad de la vida.

Museo Jumex, Ampliación Granada

Del 31 de octubre de 2020 al 13 de febrero de 2021



Colección Jumex: Al filo de la navaja

Esta es una de las exposiciones que no puedes perderte, por un lado debido a la curaduría realizada por la consultora de arte Patricia Marshall, la cual incluye reconocidos artistas como Carlos Amoraes, John Baldessari, Katinka Bock, Hannah Wilke, Cerith Wyn Evans, Abraham Curzvillegas, Gabriel Kuri, Danh Vo, Cerith Wyn Evans y Damien Hirst. Por otro lado, Al filo de la navaja, es una exposición necesaria a manera de confrontación y resiliencia ante las luchas que enfrentamos como individuos y como sociedad en el mundo y en el tiempo en que vivimos.

Museo Jumex

Hasta el 13 de Febrero de 2021



Chico conoce a chica

La trama es contada por cuatro personajes, cuyas vidas se entrelazan y tienen un sinfín de incógnitas por descubrir: ¿Cómo llega el amor?, ¿por qué termina?, ¿para qué enamorarse? y ¿cómo entrarle sin perder el buen humor? Lucía, Jorge, Sara y Alejandro nos acompañan en esta divertida exploración sobre las relaciones amorosas, para recordarnos que amar es de valientes o de tontos, depende...

Streaming
boletos \$230.00 Ticketmaster

20 de Febrero de 2021 20:00

El Increíble Castillo Vagabundo

Sophie, una joven sobre la que pesa una horrible maldición que le confiere el aspecto de una anciana. Sophie decide pedir ayuda al mago Howl, que vive en un castillo ambulante, pero tal vez sea Howl quien necesite la ayuda de Sophie. Película proyectada en su totalidad el idioma original subtitulada al español, con intervalos musicales en vivo a piano y violín.

Frontón México Centro de Entretenimiento

21 de Febrero de 2021 13:00





El circo

Obra de teatro donde 14 marionetas y dos manipuladores darán vida a la obra estrenada en 1976 que se ha convertido en la favorita del público infantil.

Zoom \$100 y \$200

Hasta el 13 de Febrero de 2021 13:00

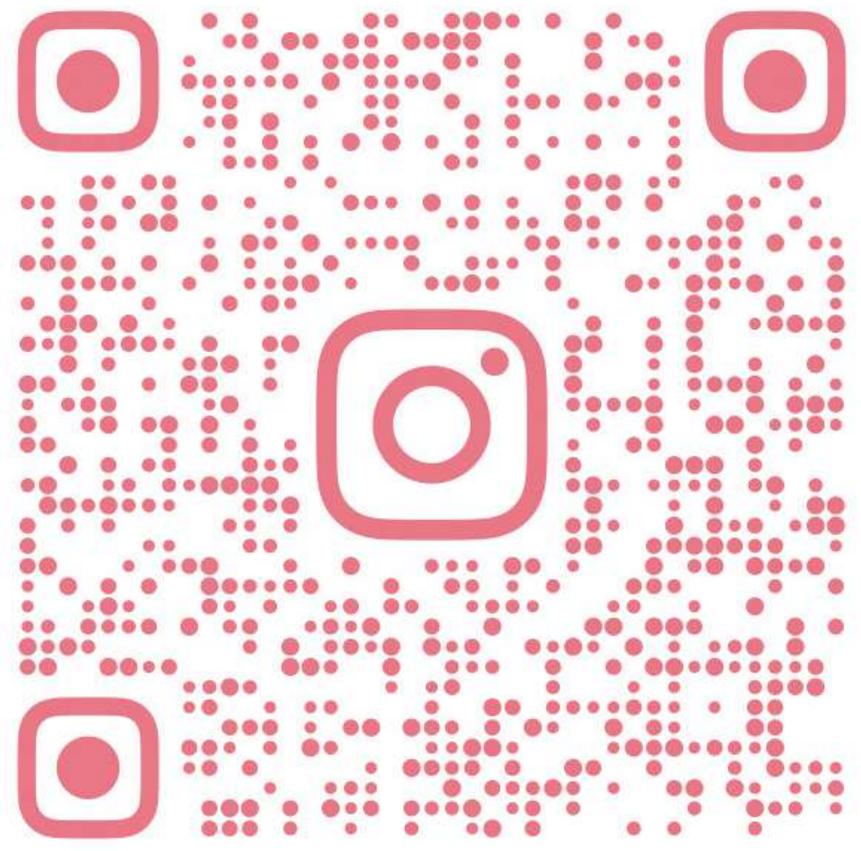
El Misterioso Caso del Dr Frank

Mateo es un chico curioso que tiene a su mejor amigo el agente Rocky, juntos tendrán que descubrir el misterio de porque su abuelo desapareció, por medio de experimentos podrán descubrir si su enemigo es algo que conocemos todos los días, el aire.

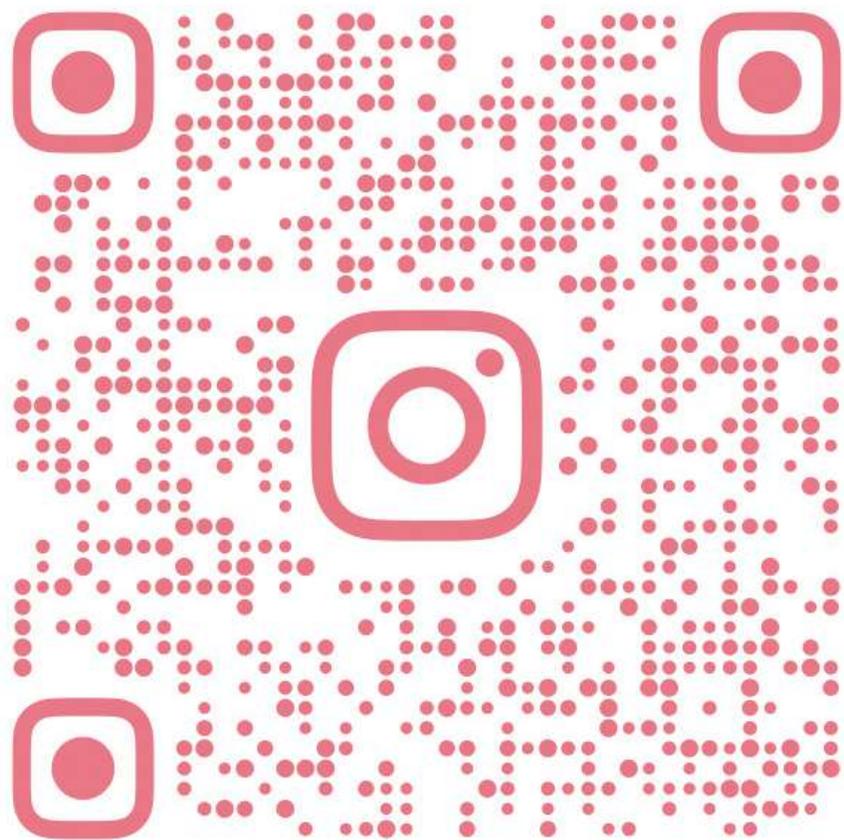
Boletópolis evento en línea, costo \$80.00 por pantalla

Domingos Febrero de 2021 16:00





ZAXMAGAZINE



ZAXKEA

El final

Juan Arredondo

Que final tiene
esta vida para mi
si al marcharte ya
me sentía perdido.

Si cada que recuerdo
aquel momento
se rompe
algo dentro de mí.

Si cada que escucho
aquella canción
mi corazón quiere
latir y romperse al
mismo tiempo.

Si la oscuridad
me susurra
que vendrá por mi
y que me cubrirá
con su inmensidad.





NE★STAR



CONVERSE





*¡Diversión, cultura...
evolución!*