



Gimena Gómez

ZAX Magazine

Portada²⁰²¹

ZAX Magazine



Fotógrafo: @ricardocruickshank

Peinado: @edwiingo

Maquillaje: @patriciawonng

Boutique: @granadacorazon

ZAX Magazine

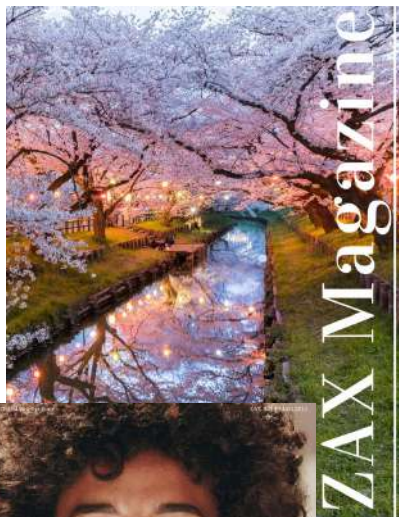
Matinalco

Redacción y Fotografía: Rogelio Sandoval



Primer paso

Cecilia Colombo



ZAX Magazine



Insensibilidad y egoísmo

Redacción: Michelle Ponce de León

Reseña

Parkinson

Orientes Instagram: Creas

Es por todos sabido que el Parkinson ataca directamente la movilidad de nuestro cuerpo, pero además de eso, provoca problemas de sueño, habla, náuseas, insidias y como cualquier otra enfermedad, ataca el estado de ánimo del paciente.

algun tipo de "tonar" en un momento y debe ser lo que se espera ya que en muchos casos la desinformación nos pone en una postura incorrecta ante el o los afectados, y al caso no es común cuando hablamos de la enfermedad de Parkinson.

Pero ¿Por qué sucede esto? El principal responsable de esto es un problema neuronal y es que cuando las células mueren, ocasiona una pérdida considerable de dopamina, es por eso que se empieza con un mal que afecta a una de cada tres personas, todas mayores de los 60 años.

Al rescate de la infancia



No te salves

Mario Benedetti

No te quedes inmóvil al borde del camino
No congela el júbilo, no quieras con desgana
No te salves ahora ni nunca, no te salves
No te salvas de calma

No reserves del mundo sólo un rincón tranquilo
No dejes caer los párpados pesados como juicios
No te quedes sin labios, no te duermas sin sueño
No te pierdas sin sangre, no te juegues sin tiempo

Peró, si pesa a todo no puedes evitarlo
Y congela el júbilo y quieres con desgana
Y te salvas ahora y te llenas de calma

Y reservas del mundo sólo un rincón tranquilo
Y dejas caer los párpados pesados como juicios
Y te sacas sin labios y te duermas sin sueño
Y te pierdes sin sangre y te juegas sin tiempo
Y te quedas inmóvil al borde del camino y te salvas

El calendario

Juan Carlos Sánchez Tapia

El correo de los lunes

El calendario que ha llegado hasta nuestros días, como así todo, se hereda del imperio romano. Originalmente, el calendario griego de Roma se dividía en 10 meses y no coincidía con los ciclos astronómicos. Fue Numa Pompilio, el segundo rey de Roma, quien adaptó el calendario al año solar según el modelo egipcio, y le agregó los 2 meses restantes. Desde que Roma lo hiciera un calendario oficial, el modelo romano por vice versa se convirtió por todo el mundo y fue utilizado hasta el siglo XVIII, cuando Juan de Domínguez el "viejo" propuso. Los nombres de los meses se añadieron para los meses del año romano en días, responder a los 12 meses del año romano, según la época, según la época, según la época.



Personas vitamina

Profr. Patricia Escobedo Guzmán

Facebook: El regalo de Van Pary



¡Vitámate y ayuda a otros muchos a vitaminar su existir!



A esto de avanzar, daban origen, pues hay algo más que debo contar, terminaba el mes de septiembre del '86, cuando me par de meses de relación con mi mujer, quien también vivía en la misma universidad que yo, aunque en el turno de la tarde. En las mañanas trabajaba en un jardín de niños, mi mamá era la directora y en la tarde del recreo en la escuela que ella me visitó, me observaba desde el cielo al sereno momento de una madre cuando se le escapa, ella fue quien me enseñó que yo podría estar mejorada.

ZAX Magazine

Pastel de limón



Pondrás: 1 kg. limón, 1 kg. azúcar, 1 kg. harina, 1 kg. mantequilla, 1 kg. leche.

Alicia Amador

www.aliciamador.com



Anisoptera

El correo

En su ejemplo reciente de vida, los ofrecen momentos de calma y

ZAX Magazine



ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO

ZAX Magazine

ZAX.010 • ANIO



ZAX

Magazine

ZAX Magazine

Carta editorial

Mayo es un mes lleno de festejos, fechas importantes y movimientos astrológicos, y claro esta de mucha información interesante en esta edición.

Este mes tenemos dos entrevistas muy interesantes con Gimena Gómez y Manuel Quintero, ambos muy talentosos y que nos permitieron conocer un poco más de ellos.

Y vámonos corriendo a las Grutas de Naica, porque Orestes nos cuenta lo básico que necesitamos saber y si de salir se trata, Rogelio nos lleva al Zoológico de Zacango.

Pero como ya nos cansamos de tanto viaje y tanto compromiso, la profesora Patricia nos habla de la relevancia de descansar y tomarnos un espacio, y si es tiempo de descansar un pequeño gato Ragdoll será un gran compañero.

Y bueno, mayo es especial por el 10 de mayo, tema principal de Juan Carlos y Cecilia. Y qué sería de ZAX sin poesía, este mes Rocio nos deleita en esta sección. Por último que les parece tecnología, salud y futuro, todo en un mismo artículo, cuando sepan lo que Link hará por ustedes y sus alcances se van a sorprender.

No olviden prepararse un delicioso café con chocolate para que puedan leer el contenido de esta edición, la lluvia y esta bebida fueron mis compañeros favoritos durante la edición de este mes, espero que disfruten el resultado.

Director editorial 
Alejandra Gil Neri
Colaboradores

-
- Cecilia Colombo • Carlos Sánchez • Orestes •
 - Patricia Escobedo • Rocio Noblecilla • Rogelio Sandoval •
-

www.zaxmagazine.com
editorial@zaxmagazine.com

ZAX Magazine

Contenido

Apertura

7 Imagen

ZAXpedia **9**

Shorts
México

11

33

10 de mayo

21

Descansito
time

La gruta de
Naica

31

Link, el chip
que cambiará
el mundo

27

Entrevista

41

Gimena
Gómez

Manuel
Quintero

47

ZAX Magazine

Contenido

Reportaje

63

Éxito en el
desafío de
ser mamá

73

Gato Ragdoll

81

Zoológico
de Zacango

Diversidad

Calendario
astronómico

95

¿Qué hacer?

99

Café con
chocolate

Cocina

99

Ellas

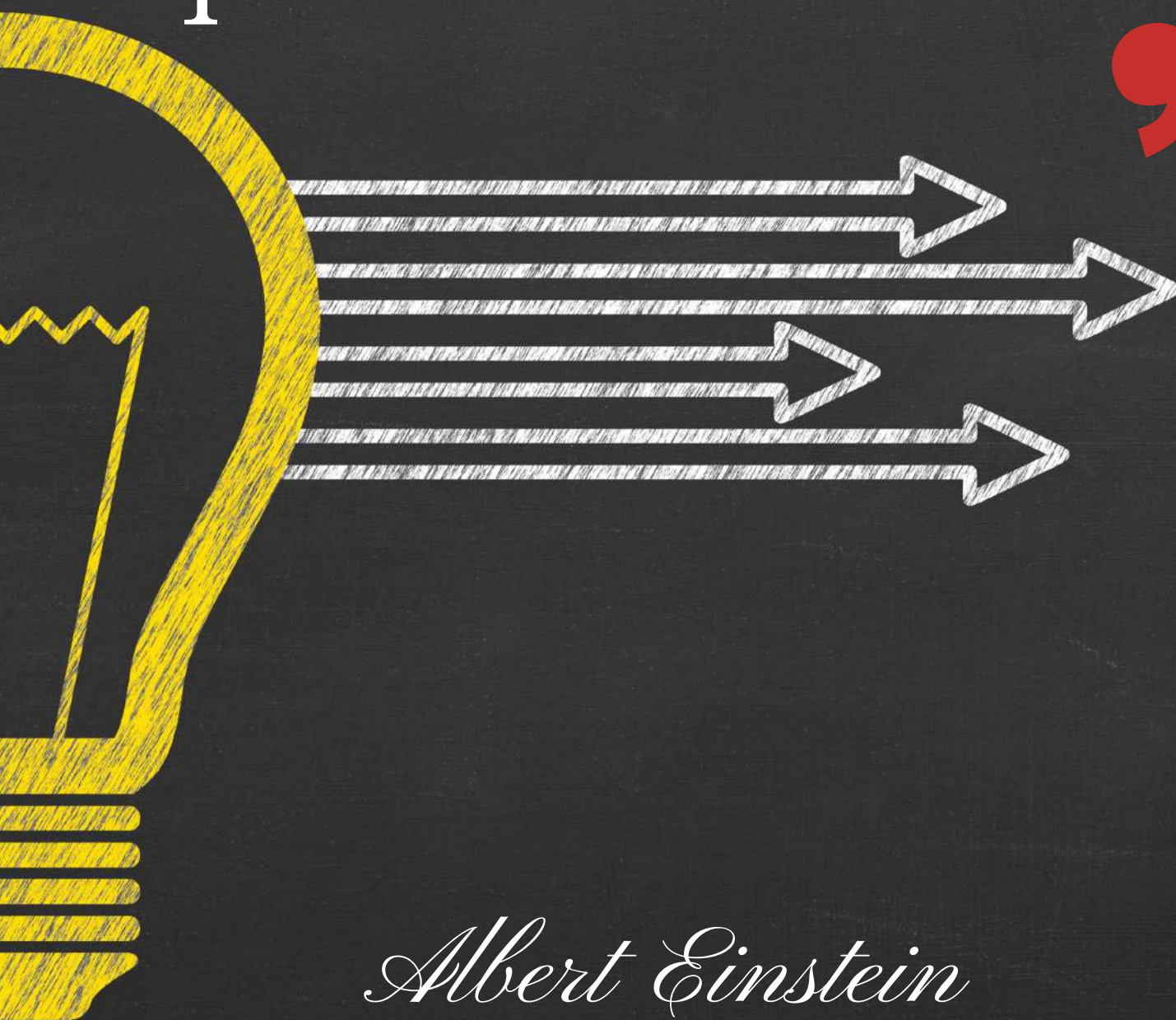
104

Sumario



Los problemas no se
pueden solucionar

en el mismo nivel de
consciencia en el
que fueron creados



Albert Einstein

ZAXpedia

Tiquismiquis

Escrúpulos o reparos vanos o de poquísima importancia

Acervo

Conjunto de bienes o valores morales o culturales que pertenecen a un grupo.

Ablutomanía

Obsesión crónica por bañarse



Pluviofilia

Amor por la lluvia



Los objetivos principales del festival son: Exhibir, difundir y promover cortometrajes nacionales e internacionales, promover la interacción entre el público y los realizadores, apoyar a cineastas de todo el mundo, descentralizar la exhibición del cortometraje en México, impulsar la producción de cortometrajes, crear nuevos públicos y audiencias y fomentar la creación cinematográfica de calidad.

En su última edición Shorts México presentó más de mil cortometrajes, se realizó en formato híbrido con exhibiciones virtuales y presenciales, superando el millón de espectadores. El festival se presenta en más de 30 sedes en las 16 alcaldías de la gran Ciudad de México. En el marco del Shorts México Tour visitamos más de 10 países en los 5 continentes y anualmente recibimos alrededor de 5000 cortometrajes durante los procesos de selección.

A lo largo de casi dieciséis años, el festival se ha consolidado y ha generado nuevos públicos para el cortometraje, se han distribuido en DVD, se han exhibido en televisión pública y privada, creando conceptos para difundir más el formato corto, se han realizado programas web como Cortoteca (conducido por la actriz Mónica Huarte), cada año se han encontrado nuevos espacios de exhibición y se han creado eventos como la Noche de Shorts México; se han exhibido en cadenas de cine comerciales; se han producido cortos ex profeso para el festival y tenemos alrededor de 8 exhibiciones mensuales donde se presentan cortometrajes en México y en el extranjero.

SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

CONVOCATORIA

CALL FOR ENTRIES

COMPETENCIA
MEXICANA

15 Febrero al 31 de Mayo

Ficción
Animación
Documental
Neomex
Guión
Pitching



SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

CONVOCATORIA

CALL FOR ENTRIES

INTERNATIONAL COMPETITION

February 15th - May 31st

Live Action
Animation
Documentary



SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

CONVOCATORIA

CALL FOR ENTRIES

COMPETENCIA
IBEROAMERICANA

15 Febrero al 31 de Mayo

Ficción
Animación
Documental





Convocatoria y reglamento para la "Competencia de Guión de Cortometraje Shorts México 2021"

REGLAMENTO

Lugar y fecha del festival

La decimosexta edición de **Shorts México-Festival Internacional de Cortometrajes de México** se llevará a cabo del 1 al 8 de septiembre de 2021 con sedes en las 16 alcaldías de la Ciudad de México, incluyendo la Cineteca Nacional, Cinemex Reforma 222, Centro Cultural Bella Época - Cine Lido, Centro Cultural Universitario de la UNAM, Casa del Lago de la UNAM, Biblioteca Vasconcelos Faros y centros culturales pertenecientes a la Secretaría de Cultura de la CDMX.

Información General

SHORTS MÉXICO, es el festival cinematográfico, especializado en cortometrajes, más grande de América Latina; una plataforma que apoya y promueve expresiones creativas de cineastas emergentes y consolidados de todo el mundo, en su última edición presentó más de mil cortometrajes, se realizó en formato híbrido con exhibiciones presenciales y en línea, superando el millón de espectadores. El ciclo **Noche de Shorts México** se realiza en formato virtual o presencial durante todo el año, ahí se presentan estrenos, exhibiciones, retrospectivas, charlas con profesionales del medio cinematográfico y clases magistrales. **Shorts Mexico Tour** incluye exhibiciones virtuales y presenciales en ciudades y localidades de la República Mexicana, así como diversos países. **Shorts México Academy** ofrece una opción académica para incentivar la profesionalización en diversas áreas de la cinematografía. El festival contará con la tercera **Competencia de Pitching de Cortometraje – Shorts México 2021**, con el objetivo de fomentar la creación y la producción cinematográfica de calidad, así como la **Competencia de Guión de Cortometraje – Shorts México 2021**.

El registro de uno o más guiones a la presente convocatoria de **SHORTS MÉXICO**, constituye la aceptación de este reglamento de inscripción. Los invitamos a inscribir sus guiones y ser parte de nuestra decimosexta edición.

SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

Inscripción

- Las inscripciones, para formar parte de la Competencia de Guión de Cortometraje **Shorts México 2021**, podrán hacerse del 15 de febrero al 31 de mayo de 2021, hasta las 23:59 hrs. (CST).
- La inscripción se hará por medio de las plataformas Movibeta Distribuciones S. L., El pago de registro deberá hacerse en la dirección de la cuenta PayPal de Movibeta. (Encuentra el link de pago más abajo).
- El guión en archivo adjunto con el comprobante de pago y el registro del INDAUTOR, deberá enviarse al correo electrónico: guionshortsmexico@gmail.com El comité de **Shorts México** notificará acuse de la inscripción, por medio de un mensaje electrónico confirmatorio.
- Del 15 al 28 de febrero la inscripción será gratuita. Sólo se deberá enviar su registro del INDAUTOR,comprobante de pago y adjuntar el guión participante, al correo electrónico: guionshortsmexico@gmail.com y escribir en el apartado asunto: "TÍTULO DEL GUIÓN" / **COMPETENCIA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE - SHORTS MÉXICO 2021.**
- Todos los guiones cuentan con la misma oportunidad sin importar el momento en que se haga el registro. Las inscripciones tardías, intermedias o tempranas serán consideradas y revisadas exactamente de la misma forma, la única diferencia es la cuota (*fee*). Te invitamos a inscribir tu guión de cortometraje lo más pronto posible para que aproveches las cuotas más accesibles.

Inscripción temprana:

Competencia de Guión de Cortometraje - Del 15 de febrero al 28 de febrero 2021
€0 (euros)

Inscripción intermedia:

Competencia de Guión de Cortometraje - Del 01 de marzo al 10 de abril 2021
€15 (euros). paypal.me/MovibetaFest/15

Inscripción tardía:

Competencia de Guión de Cortometraje - Del 11 de abril al 31 de mayo 2021
€20 (euros). paypal.me/MovibetaFest/20

Poner en el concepto de pago el nombre del director y de la obra

Regulaciones y criterios de elegibilidad



- Podrán participar los ciudadanos mexicanos, sin importar su lugar de residencia, o cualquier persona residente en México, sin importar su nacionalidad.
- Los autores podrán inscribir el número de guiones que deseen, individualmente y/o en coautoría.
- El tema de los guiones es completamente libre y podrá pertenecer a cualquier género.
- Los guiones deberán ser de cortometrajes que aún no han sido filmados
- Los guiones que se hayan inscrito en ediciones anteriores de esta competencia, sí podrán participar nuevamente.
- Todas las obras que se presenten deberán ser originales. En caso de que el concursante utilice como base del guión una novela, un cuento, otro género literario o algún texto de otro autor, el concursante deberá incluir en su inscripción la autorización correspondiente del autor de la obra primigenia o, en su caso, el documento que pruebe que dicha obra pertenece al dominio público.
- Todos los guiones deberán estar escritos en español.
- Las obras deberán presentarse en el formato de guión literario cinematográfico, dialogado y secuenciado según los estándares de la industria. Los guiones que no presenten un formato adecuado serán descalificados automáticamente. Entiéndase por guión cinematográfico el argumento desarrollado con descripción de lugares, personajes, diálogos y acotaciones que den origen a la producción y realización de una película.
- No se aceptarán *storyboards*, listas de planos, plantillas de cámara ni ningún tipo de guión técnico.
- Los guiones deben tener una extensión máxima de 10 páginas, sin contar la portada.
- **Las obras deberán estar registradas ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR), no se aceptará ninguna otra opción de registro de derechos.**
- Debido a la contingencia sanitaria se ha procedido a la suspensión de todas las actividades no esenciales en algunos sectores gubernamentales, esto incluye las actividades realizadas por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR), es por ello que **todos los registros ante INDAUTOR que se requieren para nuestras convocatorias se podrán entregar extemporáneamente, una vez que se realice la reapertura de las instancias correspondiente,**

SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

por lo pronto, se recibirán todas con el acuse de inicio de trámite expedido por el mismo instituto.

- El ganador del concurso conservará todos los derechos que establece la Ley Federal de Derecho de Autor.
- Sólo se aceptarán archivos en formato PDF y **no deberá ser incluido el nombre del autor en ninguna de las páginas del guión.**
- En el asunto (*subject*) del correo electrónico se escribirá: **“TÍTULO DEL GUIÓN” / COMPETENCIA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE - SHORTS MÉXICO 2021.**
- En el contenido del mensaje (cuerpo del correo) deberá especificarse: Nombre completo del guionista, correo electrónico, teléfono de casa, teléfono celular y sinopsis corta del guión (de no más de 3 líneas). Ningún dato del autor deberá aparecer en el propio guión. En resumen, en el cuerpo del *e-mail* irán los datos especificados y como archivos adjuntos (en PDF): el guión, el certificado de Derechos de Autor (o en su defecto, el comprobante de inicio del trámite) y el comprobante de pago (este último puede ser en formato JPG o PNG).
- Durante el periodo gratuito solo podrán inscribir un máximo de 3 guiones por autor.
- Una vez aceptada la participación, al realizar el envío de su registro, los guiones de cortometraje no podrán ser retirados de la selección oficial bajo ninguna circunstancia.
- Todos los participantes deberán aceptar íntegramente el presente reglamento, así como toda la resolución que tome la organización y el comité de **Shorts México** ante cualquier situación no prevista en la presente convocatoria.

La publicación de los resultados con los guiones seleccionados que conformarán la **COMPETENCIA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE SHORTS MÉXICO 2021** se realizará el día 15 de Julio de 2021, por medio de las redes sociales y la página oficial del festival:

Página oficial <http://shortsmexico.com/>, Facebook [Shorts Mexico](#), Twitter [@shortsmexico](#).

- Los criterios para la evaluación de los guiones inscritos serán:

1) Formato profesional, 2) Originalidad, 3) Caracterización/diálogos, 4) Visualización cinematográfica, 5) Estructura.

Guiones seleccionados

SHORTS MÉXICO 16

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORTOMETRAJES DE MÉXICO

- Se hará una selección de un máximo de 10 y un mínimo de 5 guiones finalistas, cuyos títulos y nombres de los autores serán publicados en el catálogo del festival.
- Además, los guionistas finalistas serán invitados a eventos y actividades durante **Shorts México 2021**.
- A todos los seleccionados se les entregará una constancia de participación en **Shorts México**:
- Cualquier participante que no cumpla con todos los requisitos aquí expuestos, será descalificado de la competencia.
- La decisión del comité de selección será inapelable.
- Toda la información de los guiones seleccionados que sea requerida para el catálogo y el material de difusión para la decimosexta edición del festival, deberá ser enviada al correo electrónico: guionshortsmexico@gmail.com

Jurado

- Un jurado integrado por guionistas reconocidos, personalidades y profesionales del medio cinematográfico nacional e internacional evaluará los guiones y elegirá a un único ganador. Los miembros de este jurado no podrán participar en el concurso.
- La decisión del jurado será anunciada en la ceremonia de clausura de **Shorts México 2021**. El festival se reserva el derecho de declarar el premio desierto.
- La decisión del jurado será inapelable.

PREMIO

Mejor Guión de Cortometraje

- El ganador del primer lugar de la COMPETENCIA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE SHORTS MÉXICO 2021, recibirá la cantidad de \$7,000.00 MXN (Siete mil pesos 00/100 M. N.) en efectivo. El premio al segundo lugar recibirá \$3,000.00 MXN (Tres mil pesos 00/100 M.N.). Premios que se entregarán en la ceremonia de clausura de la decimosexta edición de Shorts México.



Constancias

- A todos los seleccionados se les entregará una constancia de participación en **Shorts México-Festival Internacional de Cortometrajes de México**.

Acerca del reglamento

Dudas, inquietudes y comentarios referentes a esta convocatoria y su reglamento, ponerse en contacto por medio del correo: guionshortsmexico@gmail.com

Directorio

Director y Fundador
shortsmexico@gmail.com

Jorge Magaña

Director de Programación
programacionshortsmexico@gmail.com

Isaac Basulto

Oficina Shorts México:

Calle Matías Romero 315 Colonia Del Valle, Alcaldía Benito Juárez, C. P. 03100, Ciudad de México.

Teléfono:

7260 7711

Página oficial

www.shortsmexico.com

Facebook

[Shorts Mexico](#)

Twitter

[@shortsmexico](#)

YouTube

www.youtube.com/shortsmexico

Descansito time

Profra. Patricia Escobedo Guzmán

Facebook: El espacio de Miss Paty
Twitter e Instagram: @paty_escobedo



Hace unos días observé en un anuncio en una carretera que invitaban a todo el que leyera el mensaje a tener un “Descansito Time” en medio de sus actividades y me llamó mucho la atención por lo que eso representa en la vida real de cualquier persona.

Y es que tener un verdadero “Descansito Time” en estos tiempos implica resolver algunos detalles para realmente disfrutar de verdadero tiempo de calidad para estar con uno mismo y aprovecharlo al máximo.

Para empezar, sin dudarlo, hay que quitarnos esa falsa idea de que “¡Yo no tengo tiempo de descansar!” “¿A qué hora? “ ”¡Siempre tengo cosas que hacer!” “¡No puedo darme esos lujos!” “¡No!” “¡Ni soñarlo!” “¡A descansar cuando me muera!”, y un largo etcétera que seguro se te vino a la mente pues lo oímos o lo decimos con toda frecuencia en nuestra cotidianidad



Y la verdad, es que todos necesitamos de vez en vez de desenchufarnos del día a día y de tener nuestro “Descansito Time” tal y como ese mensaje animaba a quién lo leyera a tomar un tiempo para ello.

Y ¡créeme!, no se necesita tanto tiempo para hacerlo, con que le dedicáramos para empezar de quince a treinta minutos para estar en paz y quietud con nosotros mismos, los resultados serán fabulosos.

Desde ocupar un rato sólo para nosotros, levantándonos un poquito más temprano para hacer una meditación, un poco de yoga, algo de ejercicio, simplemente estar relajados oyendo música o recapitulando nuestra agenda del día ya es un regalo para generar energía y vitalidad.

O ¿Por qué no? Intentar buscar los minutos justos para tomarse un café, un té, una bebida con muchos hielos, un licuado energético, un digestivo o un jugo de frutas y sin prisa darse quince minutos para estar en silencio y calma con nosotros mismos, así, sin más ni más.

O quizá por la noche antes de dormir, cuando todo ya está en pausa; tomarnos un tiempo para recapacitar sobre los agradecimientos que hay que dar después del día andado, lo que hay que corregir, lo que hay que volver a hacer igual, lo que nos faltó y mis bendiciones del día. Con un ratito dedicado a sólo recapitular y repasar lo vivenciado, hasta una que otra sonrisa va a aflorar en nuestro rostro.

Te invito a que te tomes muy en serio bajarte de la montaña rusa de la cotidianidad y a qué establezcas el espacio y momento para disfrutar de tu propio escenario para tu “Descansito Time”. Créeme que no te vas a arrepentir y serán verdaderamente fructíferos los resultados.

Así que la próxima vez que te pregunten: “¿Qué estás haciendo?” Por favor responde: “¡Estoy en mi Descansito Time!”.





LINK, el chip que cambiará el futuro

Como ya es costumbre al excéntrico millonario, inversionista e innovador Elon Musk nos muestra que de verdad, cuando sueñas en grande, creas en grande, el mes pasado para ser precisos, el 8 de abril en la cuenta de Youtube de Neuralink se ha publicado el vídeo de Pager, un mono de 9 años jugando ping pong con la mente, en el vídeo puede verse a este primate sentado frente a una pantalla, en la cual, aparecen recuadros de color naranja y donde Pager debe llevar una

pequeña pelota de ping pong y por cada acierto Pager recibe un delicioso batido como recompensa a través de una pajilla; si bien en el vídeo se muestra, que Pager mueve una palanca en diferentes direcciones, a la cual hay que llevar dicha pelota, en el video se menciona que la palanca esta desenchufada, al mismo tiempo, el equipo encargado de la prueba recaba información sobre la actividad neuronal del mono a través del chip implantado en su cerebro.

Es por esta razón que en ZAX nos hemos dado a la tarea de buscar más información acerca de Link, este proyecto de Neuralink que apuesta por algo que hasta ahora sólo habíamos podido ver en la ciencia ficción.

Directo del sitio web neuralink.com se nos da a conocer un poco más acerca de la visión de este novedoso invento y las mejoras que tiene en relación a otros dispositivos, qué,

aunque ya se están usando, no tienen la misma capacidad que tendrá Link en un futuro al parecer no muy lejano. A continuación, encontrarás lo básico que necesitas conocer sobre este proyecto.

1. Sería el primer implante neuronal que permitirá a un ser humano ser capaz de controlar una computadora y dispositivos móviles con básicamente con sólo pensarlo;
2. Estará compuesto de micrométricos hilos neuronales cargados de electrodos que permitirán procesar, estimular y transmitir señales neuronales;
3. Estos hilos neuronales son tan pequeños que la mano humana no es capaz de insertar el implante, es por ello que se está diseñando un sistema robótico neurocirujano súper preciso que permitirá al equipo médico encargado de ejecutar la intervención reducir el riesgo y garantizar el éxito en la implantación de Link;
4. A través de la aplicación instalada en sus dispositivos móviles Link le permitiría aprender el manejo de si mismo, que permitirán controlar todo lo demás a través de conexión Bluetooth;
5. A diferencia de los dispositivos existentes que permiten la estimulación en ciertas zonas del cerebro qué si bien pueden

permitir un deterioro menor de enfermedades como el Parkinson o interrumpir crisis convulsivas, estos dispositivos no permiten transferir información hacia y desde el cerebro como lo haría Link.

Tal cual lo mencionan en su sitio web, el objetivo inicial de Link sería permitir que personas con parálisis puedan recuperar la independencia a través de sus computadoras y dispositivos móviles. A largo plazo están seguros que con el desarrollo de su tecnología y conocimiento profundo sobre el cerebro podrán llegar a obtener mayor información neuronal que permitirá el tratamiento eficaz de enfermedades neurológicas apostando por restaurar las funciones sensoriales y de movimiento, y con ello, cambiar la manera en la que interactuamos con el entorno y nosotros mismos.

Si bien por el momento el proyecto apunta a fines meramente médicos, es seguro que trabajan para llegar al punto en que cualquier persona que así lo desee, pueda tener un implante cerebral que le permita tener control sobre dispositivos que son parte de la vida diaria.

Quizá ante este tipo de exploraciones y recursos tecnológicos interactuando ya de manera tan directa con nuestros organismo,

debamos cuestionarnos al respecto de cual será el impacto de este tipo de tecnología, de los posibles usos y cuales serían las repercusiones en la forma en la que estamos acostumbrados a vivir, porque no cabe duda que la tecnología nos ha facilitado muchas tareas y nos ha permitido generar nuevas dinámicas, pero también, como humanidad hemos creado destrucción y usos peligrosos de la misma, por ende sería relevante pensar en todas las implicancias de estos experimentos, para de esta forma, lograr disminuir los riesgos y potenciar las ventajas.

Si quieres más información acerca de este tema no dudes en visitar el sitio web neuralink.com o puedes mediante el siguiente código QR ver a Páger en acción.





Fotografía: Neuralink

Gruta de Naica

Orestes

Instagram: Oreztx

Nuestro país posee muchas formaciones naturales que nos dejan a nosotros y a todos los extranjeros que nos visitan con la boca abierta, pero sin duda, una de las más sorprendentes es la gruta de Naica o como se le conoce de manera más popular “La Cueva de los Cristales”.

La primera veta de esta maravilla natural fue descubierta hace poco más de 200 años por los mineros Pedro Ramos, Vicente Ruiz y Alejo Hernández en el pueblo de Naica, Chihuahua; en cuanto la industria minera fue creciendo en México fue encontrada toda la gruta de Naica.

Los tremendos cristales de Selenita miden de 5 a 6 metros de longitud y hasta 2 metros de diámetro, es por esto que el libro de Guinness y la comunidad científica mundial los considera como los de mayor tamaño en todo el mundo.

El valor científico de esta cueva es incalculable y numerosos expertos han acudido a estudiarlo, pero entrar en esta cueva tiene muchos riesgos y es que la temperatura dentro de la gruta es de 60° y la humedad es del 100%, esto se debe a que algunos kilómetros debajo de la mina se encuentra un cuerpo magmático.

Esta hermosa cueva llena de cristales tiene una edad calculada de aproximada de nada más y nada menos que 500 mil años y ha sido comparada con la “Fortaleza de la Soledad” de Superman, quien sin duda sería el único en poder habitar en tan extremo lugar.



Fotografía: Wikipedia

10 de mayo

Juan Carlos Sánchez Tapia

El rincón del escritor

Mayo, quinto mes del año, lleno de celebraciones y conmemoraciones. El día del trabajo, el día de la madre, el día del maestro... Un poco de historia, nada más (con información de Milenio).

Celebrar a mamá en el mundo es prácticamente un ritual, pues mamá es pieza fundamental en cada una de las familias, y es por eso que cada año recibe honores el 10 de mayo. Anna Jarvis es la fundadora de dicha celebración, que en 1905 quiso rendirle homenaje a su madre muerta el 9 de mayo. Pero quiso que la celebración quedara como el día para hacer los honores no solo a su madre, si no a todas las mamás del mundo. Esto inició en su pueblo natal de Grafton, Virginia Occidental, que tiene el crédito de haber realizado la primera celebración oficial del día de la Madre. En 1914, Woodrow Wilson, presidente de los Estados Unidos, firmó un proyecto de ley para reconocer el día de la Madre de Jarvis como fiesta nacional.



Según se lee en una publicación de la Universidad de Guadalajara, el día de las Madres se adoptó en México en 1922 a iniciativa del periodista Rafael Alducín, quien era director del Excélsior y apoyó en las páginas del periódico la propuesta del entonces secretario de Educación, José Vasconcelos. A esta propuesta se unieron la Cruz Roja Mexicana y el Episcopado Mexicano. No obstante, hay una tesis que propone que la adopción del 10 de mayo como Día de las Madres fue una reacción conservadora a un movimiento feminista que se gestaba en Yucatán, entonces bajo el gobierno de Felipe Carrillo Puerto.

En los años ochenta, la especialista en estudios de género Marta Acevedo publicó —dentro de la colección 'Memoria y olvido: imágenes de México', de la SEP— una investigación titulada 'El diez de mayo', donde explica el origen histórico de esta celebración. Según la investigadora, en 1916 se celebró el primer congreso feminista en Yucatán, donde se discutió por primera vez en nuestro país la maternidad elegida y se aconsejó a las mujeres evitar embarazos no deseados mediante el método anticonceptivo de Margaret Sanger (<https://mujeresbacanas.com/la-luchadora-del-control-de-la-natalidad-margaret/>).

Seis años después, ya con Carrillo Puerto como gobernador, se formó una liga de mujeres que hablaba en todo el país sobre la emancipación de la mujer y sus derechos civiles. Esto, obviamente, provocó la reacción de algunos medios conservadores, que iniciaron una campaña contra estas propuestas "inmorales" de controlar la procreación

En este marco, según Acevedo, fue que el periódico Excélsior, la Secretaría de Educación Pública, el Arzobispado Mexicano, la Cruz Roja y las Cámaras de Comercio decidieron adoptar la celebración del Día de las Madres, proclamada unos años atrás en los Estados Unidos, como una reacción al movimiento feminista que ganaba terreno en México y que fue aplastado por una auténtica "avalancha de propaganda" a favor de la procreación. Por esa misma razón, continúa la especialista, es que todos los 10 de mayo el Excélsior organizaba festivales para premiar a las madres más prolíficas, las más heroicas y las más sacrificadas. Y también de este periódico habría surgido la idea de erigir un Monumento a la Madre, que terminó de construirse en 1949.

Ahora bien; ¿Solamente ha de celebrarse a mamá cada diez de mayo? No, definitivamente; el que se haya elegido esa fecha una vez al año no quiere decir que sea mamá una vez al año. Cada diez de mayo se le llena de regalos, se le lleva a comer a algún sitio, se le visita y hasta se le llevan serenatas, pero ¿No hay otra forma de reconocer su labor, dentro y fuera de casa? Seamos conscientes que Mamá (con mayúscula) es de todo, es para todos, es con todo: enfermera, psicóloga, decoradora de interiores, mecánico, repostera, cocinera, maestra, guía, consejera, pintora, compañera de juegos, secretaria, diseñadora de modas, economista, jardinera, planchadora y todo lo que se nos ocurra, teniendo tiempo, además, para salir a trabajar. Ayudémosla en casa, apoyémosla en sus quehaceres, démosle tiempo para ella, seamos empáticos de que Mamá es un ser humano que también se cansa, aunque no diga nada, que también se enferma y se excusa diciendo que durmió mal para seguir al cuidado de su prole.



Érase una vez un niño a punto de nacer que se acerca a Dios y le pregunta:

- Me dicen que me vas a enviar a la Tierra mañana. ¿Pero cómo voy a poder vivir allí siendo yo tan pequeño e indefenso?"

Dios le contestó:

- De entre los muchos ángeles que conozco, he elegido uno para ti. Te estará esperando y te cuidará.

- Pero... -dijo el niño- aquí en el cielo no hago otra cosa que cantar y sonreír. ¡Y eso es todo lo que necesito para ser feliz!.

Dios le dijo:

- Tu ángel cantará para ti cada día y así sentirás su amor y serás feliz.

Y -preguntó el pequeño- ¿Cómo voy a poder comprender a la gente cuando me hablen si desconozco su idioma?.

- Eso es fácil - respondió Dios- tu ángel pronunciará las palabras más bonitas y encantadoras que jamás hayas escuchado, y con mucha paciencia y cariño te enseñará a hablar.

El niño alzó su mirada a Dios y le cuestionó:

- ¿Y qué voy a hacer cuando quiera hablar contigo?

Dios sonrió y le dijo:

- Tu ángel te juntará las manitas y te enseñará a orar para que hables conmigo.

- De nuevo, el niño preguntó:

- También me han dicho que en la Tierra hay hombres malos. ¿Quién me va a proteger?

Dios le rodeó con su brazo con dulzura y respondió:

- Tu ángel te defenderá, ¡al punto de entregar su vida por ti si fuese necesario!

El niño bajó la mirada y dijo:

- Pero siempre estaré triste porque ya no te voy a ver”.

Dios abrazó al niño:

-Tu ángel te hablará siempre de mí y te enseñará el camino de vuelta hacia mí presencia, aun cuando yo esté siempre a tu lado.

En ese momento se sintió una gran paz en los cielos, pero ya se escuchaban voces provenientes de la Tierra.

El niño, inquieto, planteó una última pregunta:

- Sí, me voy ahora mismo, Dios, pero dime ¿Cómo se llama mi ángel?

Dios le contestó:

- Su nombre no importa mucho... Sólo tienes que llamarle Mamá.



Un espacio para tu VOZ

ZAX
Magazine

ZAX

Magazine

ZAX Interview

Podcast

Gimena Gómez

@lagimenagomez



Comenta con nosotros lo que consideras más relevante de tu biografía y los puntos que tu valoras más.

Crecí en Boca del Río, Veracruz. Llevo 17 años en la industria. He incursionado en la música, en el teatro de texto, teatro musical, cine comercial, cine de autor y televisión, productoras/televisoras/plataformas como MTV, SonyTeleset, Telemundo, Argos, BTF, Once Tv, Videocine, IMCINE, TvAzteca, Televisa, Netflix, Amazon, Clarovideo entre otras.

Actúas, bailas y cantas, ¿alguna de estas actividades te gusta más?.

Ninguna es más que la otra, todas se complementan y te muestran algo de ti mismo. Amo más hacer las 3 juntas en un solo proyecto.

Cómo supiste que la actuación era aquello que querías hacer.

¡Fui una adolescente muy rebelde! En la secundaria siempre me metía en problemas y sentía que no servía para el sistema convencional de enseñanza que hay en México. Cuando empecé a estudiar arte me enfoqué y me convertí en la más disciplinada y nerd. Ahí me di cuenta que eso era lo mío. Cuando nada más en el mundo tuvo importancia!!!

Pláticame de tu nuevo proyecto que estas promocionando

Es la versión latinoamericana de la película “Misfit” una comedia juvenil. Soy la antagonista de la historia y se llamo “Estela”. Es una coproducción España- Ecuador.

Tienes algún papel que recuerdes porque fue muy exigente para ti.

Sin duda Maureen en Rent, Y Magda en “Pole Dance” que se estrenará en 2022.

Que consejo le darías a alguien que quiere elegir tu profesión

Que resistan, sean disciplinados y determinados.

Dónde te gustaría estar en 3 a 5 años, cuales son tus metas u objetivos próximos.

He estado muy cerca de trabajar en Hollywood... me gustaría que en los próximos años se concretara por fin alguna película allá. También me encantaría trabajar en España, hacer algún proyecto de ciencia ficción para la tv o cine, y explotar mi lado musical al cien.

Cuéntanos un poco de la que consideras tu peor experiencia y qué aprendiste.

Creo que nada en mi vida ha sido tan terrible. Quizás en su momento he considerado muchas situaciones como lo peor y al final nada es tan malo. Han sido tantas que ni me acuerdo jajaja pero al final todo pasa para crecer y evolucionar.

Cuál ha sido el momento más feliz de tu vida, hasta este momento.

También he tenido y tengo muchos. Me es muy fácil ser feliz con casi cualquier cosa. Estar con mi familia me hace feliz, un día soleado, mis amigos, estar filmando proyecto... bailar, comer chocolates, viajar... soy algo extrema pero también son tantos que no tengo uno en específico.

Cuál pensarías que es tu hábito o costumbre que te ha ayudado a crear lo que hoy tienes.

Considero que mis únicos talentos son la constancia y la terquedad. Lo demás es derivado de esto.





“ Considero que
mis único
talentos son la
constancia y la
terquedad. Lo
demás es
derivado de
esto. ”

Fotografía: Instagram

Manuel Quintero

@itsmanuelq



Tienes tu estudio de tenis que se llama Shoes Art Studio y aquí lo que haces es personificar de manera creativa con colores los tenis, ¿Por qué surge esta idea de explorar este mundo del arte dentro de cosas materiales y que incluso usamos diario?

Esta idea surgió de dos cosas que realmente amo y que me encantan y me apasionan, una son los sneakers, el tema del estilo, la moda y otra es el tema del arte, entonces desde muy chiquito me gustaba mucho pintar, me gustaba mucho dibujar y de

me gustaba mucho dibujar y de repente se me ocurrió la idea, estaba yo en Vancouver, en Canadá y se me ocurrió hacer como esta mezcla de estas dos cosas que me gustan muchísimo y así fue como surgió Shoes Art Studio, y una de las cosas que yo siempre les he dicho cuando doy algún taller o una plática de emprendimiento es que tiene que ser algo que realmente te apasione, tu proyecto debe ser algo que te apasione, que te llene y bueno yo mezcle dos cosas que me encantan y por eso surgió ese nuevo proyecto, esta nueva marca.

Tu dices que no es tan importante la parte financiera, sino lo importante es que te apasione ¿Por qué es tan importante que te apasione cuando inicias un emprendimiento?

Claro, eso que tu comentas es muy común que mucha gente cree, que dice “sabes que, me voy a hacer emprendedor y a las dos semanas voy

a ser millonario etc...” y la verdad es que el emprendimiento es un camino muy largo, es un camino difícil, no es para cualquier persona por que se necesita ser un tipo de persona que este hecha para ese estilo de vida, para estar tomando riesgos constantemente, es mucho de poder levantarte cada vez que te caes, cada vez que fracasas tienes que tener el valor de para poder seguir adelante ser muy muy perseverante, está llena de muchos tropiezos, pero bueno el punto es que si, evidentemente cuando tu lanzas un negocio es de ley que tiene que ser financieramente viable sino no sería un negocio y automáticamente tiene que funcionar en ese aspecto, pero no debe ser la principal razón por la que tu hagas algo, porque se puede poner muy difícil la situación después, pueden haber muchas situaciones, complicaciones, hay muchos retos y si no es algo que te llene, que te apasione al 100% es muy fácil que lo dejes y que no quieras continuar con eso.

¿Cómo podemos saber Manuel cuando si es una buena idea de negocio y vale la pena seguirle invirtiendo y cuando tu dirías “sabes que, sigue pensando otra idea”?

Fíjate que ese tema de las ideas es muy interesante porque si te pones a pensar realmente todas las personas

en algún punto tenemos muchísimas ideas y muchas veces cuando tu vez un negocio exitoso afuera dices “Wow, eso ya se me había ocurrido a mi antes” y es porque muchas veces las ideas no importan tanto, lo que importa más es la ejecución, o sea, tú puedes tener una buena idea o una mala idea, pero es una idea al final de cuentas y depende mucho de como la ejecutes, como la llesves a cabo. Yo creo que una buena idea en términos de negocio tiene mucho que ver con observar, tienes que ser una persona que observe mucho tu entorno, el entorno de las demás personas y ver que mini-problemas existen dentro de la vida de alguien y ofrecer tú una solución o algo que aporte valor de cierta manera, entonces, no necesariamente tiene que ser una súper increíblemente buena idea que tu digas “Wow” porque muchas veces no se ve así, el chiste está en la implementación, cómo la vas implementar para realmente resolver un problema y es también un tema de diferenciar tu marca de las demás, un tema de aportar, cuál es el valor que le va a aportar tu marca porque ya también es un mercado muy grande , hay mucha gente, hay mucha competencia lo cual es algo bueno, es algo que justamente te mantiene a ti siempre innovando, queriendo ser mejor. Entonces yo creo que el punto es ese, ver un problema que ya existe, no necesariamente tienes que inventar algo, de hecho, el término

de innovación no es inventar algo nuevo, es descubrir simplemente, es tomar algo que ya existe y hacerlo mejor, hacerlo diferente, hay muchas cosas que ahorita ya existen pero que tienen mil áreas de oportunidad para mejorarlo y de ahí puede salir una buena idea, puede salir un buen negocio, la verdad es que es infinito, es un mundo de posibilidades.

¿Tu definirías la creatividad como la capacidad de solucionar problemas?

Si, yo creo que sí, también es importante decir que todas las personas son creativas, porque luego hay muchas que creen que “es que yo no soy creativo”, “Yo no funciono para ese tipo de trabajos creativos” y la creatividad no se relaciona simplemente con el arte o con el pintar o con escribir, la creatividad es un proceso como tú dices, de resolver problemas y de crear soluciones a diferentes tipos de cosas, no necesariamente tiene que ser un problema, sino es la habilidad de como expresar algo también, no es simplemente un lienzo y ponerte a pintar y eso ya es la creatividad, no, la creatividad es eso que utilizas tu para plasmar lo que está en tu cabeza en algo un poquito ya más visual, más tangible o que se traduce en algo, entonces, realmente todas las personas son creativas y si, digamos que es eso, un proceso que

todas las personas pueden tener, todas las personas pueden ser creativas, en su ámbito, en el que sea, y si, es algo humano que todos podemos hacer.

¿Cómo has logrado tu ese equilibrio entre el miedo sano, que es de “me voy a aventar” y obviamente se debe sentir esa adrenalina y no permitir que esta parte te controle? ¿Cómo dirías que podemos hacer esta parte, de salta, pero tampoco que sea imprudente?

Creo que es muy importante, se lo digo a los emprendedores, es muy cierto eso del que el que no arriesga no gana, es totalmente verdad, pero obviamente tampoco te vas a aventar sin un paracaídas, es un equilibrio que tienes tu también que tener y tienes también que estar seguro, yo diría que es más que nada cuestión de visión, tu paracaídas va a ser tu visión, tienes que tener una visión que tú quieras lograr y que tengas siempre muy en claro a dónde vas a llegar, independientemente de que tú te arriesgues y te avientes y te caigas, si tú tienes la visión en mente y es una que realmente amas, aunque te caigas mil veces y aunque tomes mil riesgos vas a seguir ahí y vas a seguir con la energía para seguir tomando riesgos por que al final de cuentas tienes muy claro a donde quieres llegar, es muy diferente esta

quieres llegar, es como en la película de Alicia, que le pregunta al gato “Cómo puedo llegar” y el gato le responde “Depende a donde quieras llegar” por qué le pregunta “¿qué camino debo tomar?, porque realmente no importa a donde vaya” y el gato entonces le dice “entonces no importa que camino tomes porque realmente no sabes a dónde vas”, es eso, no importa que camino tomes al final como quiera tú vas a hacer todo por llegar ahí, se trata de la visión y otra cosa es que los miedos si detienen mucho a las personas, sobre todo el “que van a pensar los demás, el miedo a que no salgan las cosas, el miedo a fracasar, el miedo a mil cosas pero yo lo veo así, en este caso de redes sociales de querer generar contenido, de hacer una empresa, si tú te pones a pensar, por lo que piensen 100 personas que conozco en la vida real voy a dejar de impactar a millones quizá que no me conocen, preocuparte, por las personas que conoces que no pueden ser tantas, vas a dejar de impactar a muchísimas más personas, hay millones de personas que no te conocen allá afuera y que lo que tu digas puede

cambiarles la vida, eso es muy importante también, no pensamos en el efecto que podemos tener en más personas por el simple hecho de no hacer algo, yo creo que en parte el tomar ese riesgo, el hacer tus proyectos siempre también teniendo en cuenta que puedes llegar a impactar a muchísimas más personas

¿Hacia dónde va Manuel? ¿En dónde te ves en 5 o 10 años? ¿Dónde te gustaría estar, tienes algún sueño o algún objetivo fuera de tu zona de confort?

La verdad es que yo te puedo decir que me veo con más negocios de diferentes tipos, diferentes mercados, eso sí, tenlo por seguro que voy a estar ahí con nuevos proyectos, nuevos negocios.





“Cada quien esta es resultado de decisiones que han tomado en su vida”

Otra cosa que más me emociona es poder retomar esto que estábamos platicando de lo de dar conferencias y también un libro que voy a sacar que va muy de la mano con la conferencia, eso me emociona bastante porque desde chiquito me ha gustado hablar en público, me encanta hablar en público, me encanta el poder que tienen las palabras y porque yo creo que también mi principal misión, además

de trabajar en mis proyectos personales, eso de crecer yo y retarme a mí mismo, es también poder retar a más personas, poder motivar a más a que hagan lo mismo, a compartir experiencia; yo todo lo que comparto lo hago con el afán de mostrar que si yo puedo tú también, es una motivación de inspirar a más gente a que se ponga las pilas y que haga más cosas, que haga lo que realmente quiere hacer, creo que eso es lo que más me emociona, que es lo más próximo que viene; también por ahí tengo más proyectos de un intercambio en Vancouver para que la gente se pueda certificar en inglés, temas de Shoes Art Studio, crecer más la marca, más colecciones, más arte, proyectos también de arte, la verdad es que son muchas cosas que me

emocionan bastante pero creo que lo que más me emociona es poder impactar a más gente y poder hacer esto de las conferencias en inglés y en español para poder llegar a tantas personas como sea posible y empezar a generar un cambio, creo que es muy bonito eso, o sea, todavía actualmente me llegan muchos mensajes de personas que en Instagram que me dicen “oye, vi un video tuyo y me cambio la mentalidad y es que no lo puedo creer mil gracias” y eso es algo increíble, eso me gustaría multiplicarlo todavía más y generar como ese efecto, esa ola de toda esta filosofía digamos.

¿Qué piensas? ¿Cómo podemos blindarnos de llegar a un positivismo tóxico? De a pesar de que me está doliendo, tengo el corazón roto o no quiera levantarme y siempre debemos estar sonrientes, siempre tenemos que estar bien, ¿cómo marcas esa diferencia de decir, tengo que seguir esforzándome a decir tengo que estar siempre bien?

Justo de hecho, de eso hable hace poco en mi Instagram porque si es cierto, hay muchas personas que las ves en redes sociales y te dicen eso de que “en tres días” o “súper rápido va a pasar” “No te preocupes, sonríe, sonríe, sonríe” y la verdad es que no, yo siempre les he dicho a todos mis seguidores: ser positivo no es estar feliz todo el tiempo, para nada, nada tiene que ver, ser positivo, tener una mentalidad positiva es saber que hasta, hay una frase muy bonita que dice que “Hasta la luz más pequeña brilla en la oscuridad” y es eso, es poder ver siempre el lado positivo o sacarle provecho, o aprender de las situaciones más difíciles, no quiere decir que las vas a ignorar, no quiero decir que no vas a estar triste jamás, no quiere decir que vas a estar todo el tiempo feliz y siempre vas a estar sonriente y todos los días van a ser el mejor de tu vida, claro que no, todos tenemos días malos, tenemos días buenos y justamente un positivismo sano es aceptar eso, es aceptar que vas a tener días malos, vas a tener días que no vas a querer hacer absolutamente nada y está bien no hay ningún problema; pero la mentalidad positiva es decir “esto no va a durar por siempre” estoy triste y está bien, voy a asimilar mi tristeza, la voy a sentir porque somos humanos y si estás triste pues te vas por un helado, te lo comes, o sea, disfruta de esa tristeza, suena muy “así”, pero es real, siéntela y todo

¿Por qué te estás levantando todos los días y no quieres ser tú?, quiere decir que tienes que cambiar algo, tienes que cambiar varias cosas en tu vida y también hay otra frase que dice “si por varios días seguidos no te emociona despertarte y hacer lo que vas a hacer significa que tienes que hacer cambios” por qué no te esta emocionando lo que haces; es una cuestión también muy personal de mantener un positivismo sano dentro de tu vida pero para llegar a ese punto tienes que entender que las cosas, y yo creo que estamos en una época en que todo lo queremos al instante, aprender inglés en un día, aprender a hablar en público en un día, aprender esto ya, mañana, ser millonario en una semana, son cosas que también le quitan la emoción al proceso, ser emprendedor es algo que toma tiempo, es algo que emociona, ok si es muy bonito verlo ya hecho pero lo que más se disfruta es el proceso y como llegar ahí, yo siempre lo he dicho, la única manera de volver atrás es para conectar los puntos, o sea no voltees atrás para lamentarte para ver qué hiciste mal, uno tiene que voltear atrás para apreciar dónde estás ahorita, es una visión que debes tú de tener, un positivismo sano de decir “voy a tener días buenos, días malos pero va a pasar y además de todo lo malo puedo sacar una experiencia positiva” una experiencia que te va a enriquecer como persona. Igual

compartí un post que habla de eso, de personas positivas y de personas negativas y está en Instagram dice: “Las personas positivas obtienen una lección valiosa de una experiencia negativa, y las personas negativas usan una experiencia negativa como una excusa para no progresar”, si tu eres una persona positiva, aunque cosas malas te pasen lo puedes utilizar para aprender y seguir adelante y las personas negativas lo utilizan como una excusa para quedarse donde están.

¿cómo llega una persona de estar inconforme con su realidad haciendo algo que quizá no ama?, ¿cómo logra dar esa vuelta? ¿Cómo lo aterrizamos, cómo lo hacemos práctico?

Yo creo que este es un tema muy interesante, pero algo que yo creo es que la vida y la situación en la que cada quien esta es resultado de decisiones que han tomado en su vida, yo creo que todo se reduce a eso, si tú te preguntas por que estas donde estas, porque yo estoy donde estoy, es por las decisiones que se

han tomado antes, es una consecuencia de, es un resultado...si tú estás en un lugar en donde no eres feliz, en donde no amas lo que haces es el resultado de decisiones que tomaste antes, a lo mejor no fueron las adecuadas, el punto es saber cómo puedes cambiar tu realidad porque también eso es importante, saber que la realidad la construimos nosotros, obviamente hay oportunidades que se nos presentan, etcétera, personas que nos pueden apoyar, pero cada quien construye su propia realidad, entonces si tú quieres salir de donde estás o llegar hacia otro lado, volvemos a lo mismo, es como lo veas, es un tema de visión, esas personas que no son felices con lo que hacen quiere decir que no han llegado a donde quieren estar y que evidentemente están en ese camino, en el camino de poder llegar, para empezar, por muy impresionante que parezca no lo saben, hay mucha gente que todavía

no sabe que es lo que quiere hacer, no sabe por qué está todavía en esa zona de confort y no se ha salido nunca, entonces si no te sales de tu zona de confort nunca puedes llegar a lo mejor a encontrar eso que te apasiona, hay maestros muy buenos, maestros increíbles que se dan cuenta que es lo que aman hacer y casi que por accidente, personas que a lo mejor tú dices estaba en una agencia de marketing haciendo trabajo en una firma muy importante lo que sea, pero después paso algo, dio una presentación o tuvo un proyecto que lo hizo darse cuenta que lo que quería realmente era enseñar y ahí encontró lo que lo hace feliz y ahí es donde cambio su vida y ahora es completamente feliz porque ya sabe que eso es lo que quería hacer, muchas veces lo descubrimos por accidente muchas veces no pero es eso, saber que si no has llegado a descubrir que es, no te rindas, tienes que seguir buscando y ya después hacer un plan inteligente porque tampoco es de aventarte así, tienes que llegar también a eso, hay personas que dicen a lo mejor “Yo quiero tener mi propia empresa” pero primero voy a empezar trabajando en este lugar que me

“hay que empezar a tomar las decisiones correctas en el presente para poder llegar hacia donde queremos llegar en un futuro”

gusta, en esta área que me gusta para tener más conocimiento etcétera” y vas haciendo como un plan y todo te va llevando hacia donde quieres estar después, es eso, las decisiones que tomamos hoy pueden afectar que vamos a hacer mañana, entonces hay que empezar a tomar las decisiones correctas en el presente para poder llegar hacia donde queremos llegar en un futuro y realmente es un tema de que sepan que si se puede que en este mundo también hemos personas a las que nos gusta poder motivar a alguien más y generar un impacto en los demás, por eso hago todo lo que estoy haciendo, por eso me volteo a ver un poco más al público en todas

estas cosas porque quiero transmitir eso y quiero poder impactar la vida de más personas, me emociona muchísimo lo que viene del libro, se llama “Innovar desde dentro”, la conferencia se llama igual, entonces ya no puedo esperar estar enfrente de muchas personas de poder compartirlas esta conferencia, este mensaje, de escucharlos, de poder contestar sus preguntas en vivo.



Tea





Éxito en el desafío de ser mamá

Cecilia Colombo
@cesocerezo



“**P**or culpa del azar o de un desliz, cualquier mujer puede convertirse en Madre.

La naturaleza la ha dotado a mansalva del instinto maternal con la finalidad de preservar la especie. Si no fuera por eso, lo que ella haría al ver a esa criatura minúscula y llorona, sería arrojarla.

Pero gracias al ‘instinto maternal’ la mira embobada, la encuentra preciosa y se dispone a cuidarla gratis hasta que cumpla por lo menos 21 años. Después se preocupará por ella toda la vida.

Isabel Allende

Mayo es un mes dedicado a las madres, puesto que es una de las figuras básicas y de suma importancia en nuestra sociedad, porque en ella generalmente, se centra la responsabilidad de la familia, sin embargo ¿Qué hay detrás del papel de mamá? ¿Cómo sobrevivir a tantas responsabilidades?.

Vayamos por partes... Definamos primero, en términos generales cuál es el rol de una madre.

El rol de una madre, básicamente consiste en ser una guía para los hijos, enseñarles a ser independientes, transmitirles amor y respeto. Estas tres cosas son básicas en la crianza de los hijos, y no dependen del nivel social o la cultura de la mamá.

El ser madre es un trabajo múltiple: psicóloga, enfermera, cocinera, dentista, entrenadora, profesora, chófer, costurera, etc., que además, es estar de guardia 365 días al año, las 24 horas del día, y obvio casi sin descanso; además si a esto agregamos el dato que casi el 30% de los hogares es encabezado por una mujer; esto significa que en uno de cada tres hogares la mamá es también la proveedora de la casa, quien además es la trabajadora en la empresa y la contribuyente para el gobierno.

Entre las múltiples ocupaciones de una madre está también el de ser mujer, el de ser una misma y no es difícil si queremos, todo es cuestión de organización y disciplina.

Hoy en día es muy común ver a nuestros hijos aplazar las cosas o perder el tiempo, especialmente con las responsabilidades y tareas de la casa, existen técnicas simples para manejar la situación que con frecuencia son útiles, dependen de la edad en la que se encuentren nuestros hijos, pero definitivo si empezamos con ellas desde una edad temprana, se forman hábitos que a la larga nos ayudan en la formación de ellos.

Puedes empezar con describir cuidadosamente las tareas que tu(s) hijo(s) debe(n) realizar. Asegúrate de que entienda lo que esperas de él (ellos) a diario o semanalmente, una cartulina con una lista de tareas de la casa, en su habitación o en el refrigerador ayuda mucho, debes mostrar claramente cuáles son tus expectativas.

Una recomendación, debe ser una lista de acuerdo a su edad, y sí, aplica incluso cuando tienes adolescentes en casa, dicha lista debe ser concreta y no tan extensa para que puedan lograrla.

Los elogios honestos de tu parte pueden ser la forma más efectiva de motivar a tu hijo y garantizar el éxito. A medida que tus hijos terminan una tarea regular, elogia a tu hijo y al trabajo que realizó.

Cuando inicia las tareas por sí mismo sin un recordatorio, cuando completa una tarea especial o realiza un buen trabajo: NO requiere premio, porque no queremos entrenarlos, sino formarlos, así que una marca en la lista, tal vez con una calcomanía además de dedicarle algunas palabras de aliento a que siga mejorando, será suficiente para reconocerle que va bien en su trabajo.

Usualmente para una vida familiar sana, se debería tener una estructura y rutinas. Los profesionales opinan a que alientes a tus hijos a que realicen las tareas de la casa, a la misma hora todos los días, pero también las rutinas de otras actividades, como las comidas, tareas, juegos y hora de dormir con un horario específico les enseña a ser organizados y les ayuda a desarrollar el sentido de responsabilidad.

Es muy importante que supervises y apoyes a tu hijo, es la mejor manera de garantizar que está siendo responsable.

Cuando tus niños no completen sus tareas de la casa y otras responsabilidades, debe ser necesario aplicar disciplina; por ejemplo, puede ser que revoques determinados privilegios o actividades especiales que significan mucho para él o ellos.

Aunque algunas mamás pueden sentir que importunar o reprimir a un hijo todo el tiempo hasta el punto de empezar una discusión hará que acepten más responsabilidades, este enfoque rara vez es efectivo, no lo hagas.

Recompensar el éxito y promover el estímulo siempre es mucho mejor, además es sabido que el niño siente satisfacción cuando actúa responsablemente y recibe aprobación social, que a su vez favorece su autoestima.

La responsabilidad se adquiere y desarrolla progresivamente, por etapas.

El desarrollo de la capacidad de actuar de forma responsable depende de cada persona y del contexto o ambiente que la rodea (familia, escuela, colonia, etc.). Por todo ello, existen ritmos distintos en cada persona. Así pues, será difícil encontrar niños que, con los mismos años, manifiesten el mismo grado de responsabilidad: cada uno desarrolla más unos aspectos y otros menos. Por lo tanto, es básico que no te ciegues y observes objetivamente las capacidades de tu(s) hijo(s) para que ayudes a desarrollarlas y no a deteriorarlas.

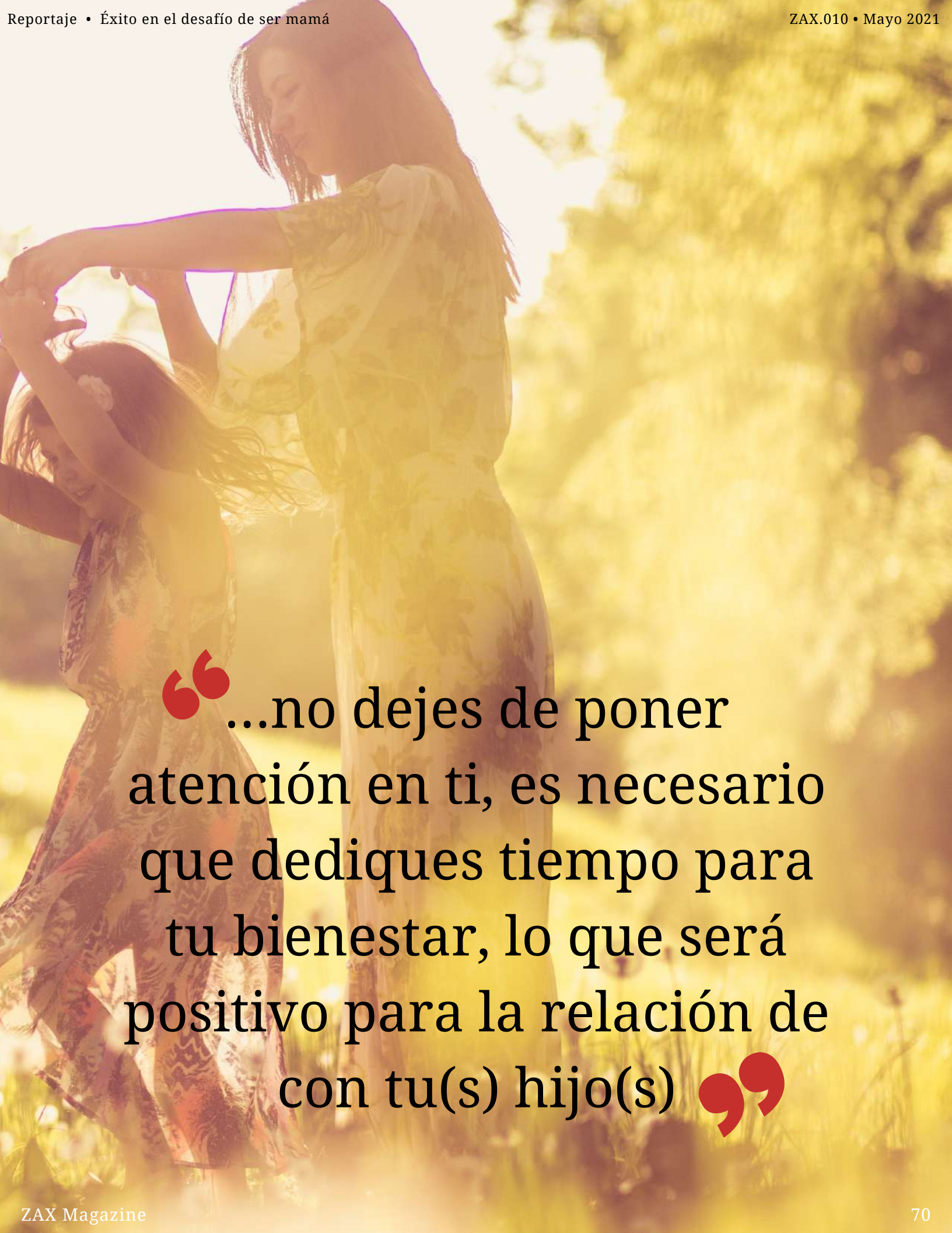
Las conductas que como mamá debes evitar:

- **Estudiar con tu(s) hijo(s)**

Llegan los deberes escolares y ahí estamos al lado; los deberes son de ellos, no tuyos o de la familia; hay que velar por que nuestro(s) hijo(s) tenga(n) el espacio y tiempo para hacer sus tareas y, si son muy pequeños, facilitar la organización del tiempo, como mamá debemos controlar que el trabajo esté hecho, pero no entrar en el contenido. Eso no significa que si tu(s) hijo(s) plantea(n) alguna duda no se le den pistas o herramientas para resolverla.

- **Resolver todo**

Los niños han de aprender a organizarse y a enfrentar sus problemas, no importa la edad, y no hay que mandar a nadie corriendo a comprar tinta de impresora a última hora de la tarde porque al día siguiente ha de entregar un trabajo, ni llevarle a la escuela el libro o el bocadillo olvidados; si como mamá gallina les resolvemos todo “con tal de que estudien”, no maduran, no asumen sus responsabilidades ni aprenden a ser autónomos.



“...no dejes de poner atención en ti, es necesario que dediques tiempo para tu bienestar, lo que será positivo para la relación de con tu(s) hijo(s)”

- **Focalizar todo en el estudio**

Hacer de la formación el eje de la vida familiar daña la relación.

Una frase muy reiterada de los estudiantes es “a mis padres sólo les interesa si estudio, lo demás no les importa nada”. Cuando centras todo en los estudios, cuando lo primero que le preguntas a tu hijo en la puerta de la escuela, es qué deberes tiene o qué calificación te han puesto, en vez de, cómo te ha ido el día, o con quién te has relacionado, transmites que te interesa el aprendizaje, no tu hijo, lo mismo ocurre cuando al joven universitario se le libera de tareas domésticas porque “su trabajo es estudiar”. Ellos tienen que vivir de una manera integral, así como lo haces tú, debe saber organizarse, tener habilidades domésticas y realizar las tareas necesarias de la vida diaria.

- **Querer Genios**

Querer un hijo genio muchas veces provoca lo contrario. Esa impaciencia respecto al aprendizaje provoca, según los psicólogos, que como mamá tengamos frustración y descontento ante las primeras dificultades en los estudios o vivamos como un fracaso los primeros malos resultados, sin tener en cuenta que la educación es un proceso a largo plazo y que lo que los niños necesitan para aprender, es paciencia y ánimo.

- **Premiar las notas**

El estímulo material desvirtúa y puede aumentar la frustración.

Las notas ni se han de premiar ni castigar, según los expertos. El mejor estímulo es hacer énfasis en cómo descubren cosas nuevas y desarrollan sus intereses, si hace falta un estímulo material, algo no está funcionando bien, ¡aguas!

- **Ejercer de detectives**

El control absoluto de sus tareas suscita desconfianza.

Existen mamás que son el Sherlock Holmes de los hijos, investigan absolutamente todo: los amigos, los trabajos, las fecha de exámenes, la web, las redes sociales incluso indagan de todo con las mamás de otros niños de la clase, con quienes están en permanente contacto por WhatsApp.

¡ALTO! Esa conducta provoca un boquete de desconfianza y no resuelve nada. Se observadora, no detective.



• **Proyectarse en los hijos**

Los psicólogos consideran que a muchas mamás les pesan más las expectativas que tienen sobre los hijos que las preferencias o capacidades que ellos tienen, no caigamos en querer vernos en ellos, son individuos, son ellos.

Nadie nunca nos dijo que esto de ser mamá sería fácil, sin embargo no es imposible, es cuestión de organizarnos, informarnos y dotarnos de mucha paciencia, pues conforme pasan los años la vida nos muestra el resultado de nuestro cariño y tiempo invertidos en ellos.

Convertirnos en madres cambia nuestra vida, da un giro total, y nadie nos prepara por completo para enfrentar este desafiante y

maravilloso reto, no dejes de poner atención en ti, es necesario que dediques tiempo para tu bienestar, lo que será positivo para la relación de con tu(s) hijo(s). Siempre haz un hueco en tu vida para poder seguir con actividades personales y para con tu pareja.

Gracias por leer, solo me resta decirte, éxito en el desafío y felicidades a todas las que somos mamás, en nuestro día.





Gato Ragdoll

Si estás pensando en comprar o adoptar un gatito, (y por favor, mejor considera adoptar uno), pero no tienes idea de que razas o cuidados debes tener con ellos, hoy te traemos a uno de los más dóciles y cariñosos que existen dentro de toda la gama de razas de estos majestuosos animales.

Estamos hablando del gato “Ragdoll”, este felino de pelo largo-semi largo es llamado así ya que cuando se le carga en brazos relaja completamente el cuerpo y termina pareciendo a una muñeca de trapo, son increíbles a la hora de socializar por su docilidad, sin mencionar que son felinos a los cuáles se les puede domesticar de manera más sencilla a diferencia de otras razas que tienen instintos más indomables.

Es un gato bastante tranquilo y prefiere estar rodeado de su familia humana ya sea durmiendo o recibiendo mimos a diestra y siniestra, cabe mencionar que este mínimo detesta estar solo, por lo que deberás procurar no dejarle mucho tiempo.

Al ser un animal con un pelaje semi largo, como ya lo mencionamos, el cuidado de este no es tan exigente como se pensaría, ya que es en extremo pulcro y no toleran verse sucios, basta con cepillarlo un poco al día y aunque no es del todo necesario puede recibir baños tibios una vez por semana o cada 10 días, para ello es necesario bañarlo desde pequeño para que se acostumbre al agua, le pierda el miedo y no sea una experiencia traumática y al contrario pueda relajarse y disfrutarlo, de lo contrario prepárate para los arañazos.

Recuerda que una mascota es una gran responsabilidad que afecta nuestro espacio, nuestra economía y consume buena parte de nuestro tiempo, hay que procurar que tenga alimento adecuado, agua fresca todo el tiempo, espacio para moverse libremente, así como arena limpia para sus necesidades y no te olvides de tener un fondo específicamente por si debe consultar al veterinario.

Hay que considerar que esta raza en particular, al ser un gato muy tranquilo, su maullido es poco frecuente y en ocasiones muy disimulado, así que hay que tener especial cuidado y vigilarlo constantemente para detectar si alguna vez este enfermo. Es sabido por aquellos que ya tienen un minino en la familia que estos animales por lo general presentan problemas relacionados en su mayoría con afecciones de las vías urinarias, así que, hay que estar muy pendientes de su orina y la frecuencia de la misma, hay enfermedades que después de un corto tratamiento son fáciles de controlar a través de la dieta recomendada siempre por el veterinario; otro de los problemas de estos felinos por su pelaje es sin duda, las bolas de pelo, por lo general pueden expulsarlas por medio de las heces o el vómito cuando no pueden digerirlas pero hay que estar pendientes de que no se alojen demasiado tiempo en el intestino ya que puede terminar en una cirugía para extraerlas.

Pero que esto no te desanime, con los cuidados adecuados, son sin duda la mejor compañía que puedas tener.







- Viven de 10 a 14 años;
- Alcanzan su etapa adulta hasta los 3 años aproximadamente;
- El gato macho puede llegar a pesar hasta 9 kilos, mientras que la gata hembra no debería pasar de los 6 kg;
- Llegan a medir hasta 90 cm;
- Tienen ojos azules que enternecen a cualquiera;
- Las gatas siempre están en celo, pero suelen reproducirse más al final del invierno o el inicio de primavera;
- Se recomienda que estén 3 meses con la madre antes de destetarlos;
- Su precio puede llegar a alcanzar los \$17,000.00 mxn. (Pero de preferencia adopta);
- La raza nace en la década de los 60's en California, EE.UU. a partir de una gata llamada Josephine de la cual se tienen dos versiones, la primera que era una gata de Angora y la segunda que en realidad era una gata persa impura, de cualquier forma, se hizo la cruce con diferentes razas hasta tener lo que hoy conocemos con la raza Ragdoll.



Zoológico de Zacango

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







En esta ocasión les recomiendo visiten el Zoológico de Zacango uno de los más grandes y cuidados de México.

El zoológico se encuentra construido en lo que fue la antigua hacienda Franciscana del siglo XVI, la cual pasó a pertenecer a los condes de Santiago y Calimaya.

Este lugar es ideal para conocer una gran variedad de fauna animal, muchos de ellos en peligro de extinción. El zoológico se encuentra dividido en diferentes zonas dotadas de lo necesario para que los animales se encuentren seguros y cómodos, ya que está diseñado para que los animales estén siempre a la vista y, así los visitantes puedan apreciar la belleza de muchas de las especies que existen en los diferentes continentes de nuestro planeta. Como les decía, el lugar se encuentra dividido por zonas y una de las más concurridas es la de los primates, aquí puedes ver chimpancés, orangutanes y monos araña, se recomienda no alimentarlos y así respetaremos su entorno y hábitos alimenticios.

El área de los felinos es una de las más fascinantes, con sus grandes ejemplares de león, jaguares y tigres de bengala entre otros, jirafas, antílopes, hipopótamos y elefantes también los hay.

La pequeña granja que se encuentra al interior del zoológico es el lugar ideal en donde los más pequeños pueden ver de cerca a los animales, aquí encontraran un espacio para realizar diferentes actividades, como talleres para la conservación de la fauna, proyección de documentales apoyados de pláticas educativas.

El aviario que se encuentra en mantenimiento y remodelación, espero siga siendo uno de los lugares dentro del zoológico más atractivos cuando sea reinaugurado, dado que anteriormente los visitantes podían ingresar a la inmensa jaula, donde se podía tener un acercamiento más estrecho con las aves a quienes está prohibido tocar.

El herpetario alberga alrededor de 250 especies de animales entre los que se encuentran reptiles, arácnidos y anfibios, si no eres muy fan de estas especies piensa antes de entrar a cada una de las 3 secciones que integran este espacio.

Las instalaciones del zoológico cuentan con otras actividades como: dar un paseo alrededor del zoológico en su trenecito complementado por una breve explicación de las zonas y de los diferentes animales, podrás tirarte también de la tirolesa o alquilar una lancha y dar un paseo en el lago.

El zoológico de Zacango se encuentra a hora y veinte minutos de la CDMX. La diversión esta aquí ven y disfruta en familia de un día lleno de aventura y conocimiento para todos.

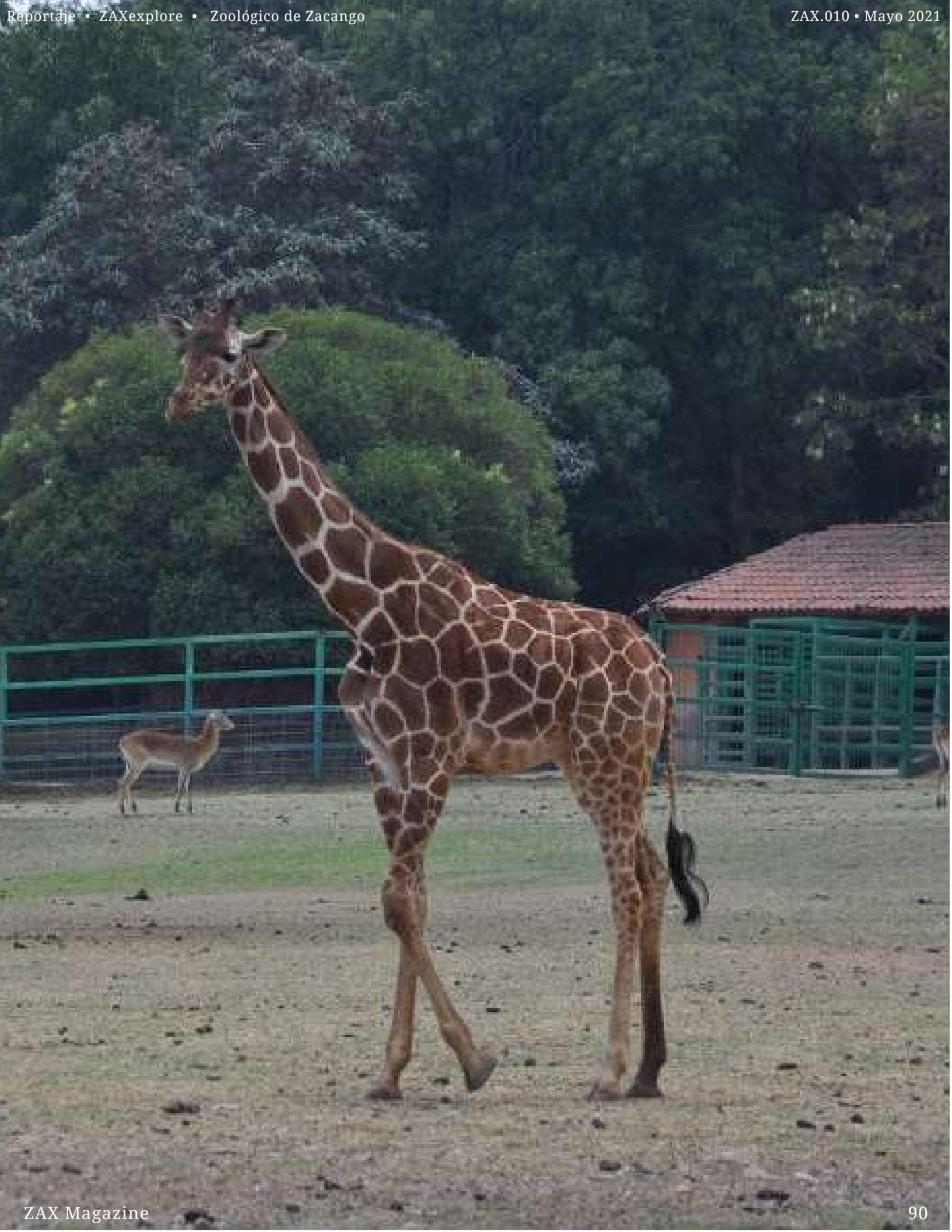
El costo de entrada es de \$50 por adulto y \$40 los niños.

Para llegar al parque ecológico Zacango, deberás tomar la Carretera Metepec-Santa María Nativitas, Kilometro 7 S/N.
Municipio de Calimaya.

















ZAX

Tecnología

Calendario astronómico

Fases lunares

Menguante: 3 de mayo

Nueva: 11 de mayo

Creciente: 219 de mayo

Llena: 26 de mayo

26 de mayo: Eclipse total de luna

Se podrá ver en Asia,
Australia, Pacífico y América



La primavera llega en marzo, en abril las plantas crecen y maduran pero es justamente en mayo cuando empiezan a florecer los árboles y las flores lo inundan todo. Es por ello que se le conoce a la Luna llena de mayo, como la luna llena de las flores.

Y es que sin duda alguna es un espectáculo ver todo florecer.

Café con chocolate

Una de las cosas que mas he disfrutado de comenzar a cocinar y preparar mi propia comida, es jugar con los sabores y descubrir nuevas combinaciones, justo así, llegue a la receta del día de hoy, la cual es muy fácil de hacer, dinámica, aromática, deliciosa y una gran compañía para las tardes de lluvia que comienzan a llegar.

Así que no se pierdan la oportunidad de hacerlo y disfrutar de esta rica bebida.

Ingredientes

- 1 taza de agua;
- 1 cda de café;
- 1 ramita de canela;
- 1 trozo de chocolate mediano;
- Azúcar o piloncillo.

Procedimiento

Manos a la obra. ☺

Pon a calentar el agua y coloca la ramita de canela, cuando comience a hervir, baja la flama para que se concentre un poco el sabor de la canela.

Coloca la cucharada del café y el chocolate y mueve de manera constante, esto creará espuma.

Para endulzar puedes poner un poco de azúcar o un trozo de piloncillo y listo, a disfrutar una deliciosa bebida caliente.

También podrías hacerlo con leche en lugar de agua, de ambas formas será ¡delicioso!



¿Qué hacer estos días?

Empezaron a llegar las vacunas, los trabajos empiezan a regularizarse, tal parece que todo vuelve a la normalidad, pero es importante seguir conservando las medidas precautorías de lavado de manos, cubrebocas y distancia social, así que, procuren quedarse en casa y disfrutar de la compañía de sus seres queridos mas cercanos.





Dalí 2.1.

La muestra de Dalí estará en la Galería Daliana ubicada en el sótano del Centro Comercial Santa Fe, cerca de la pista de hielo.

Galería Daliana: Vasco de Quiroga 3800, Lomas de Santa Fe.

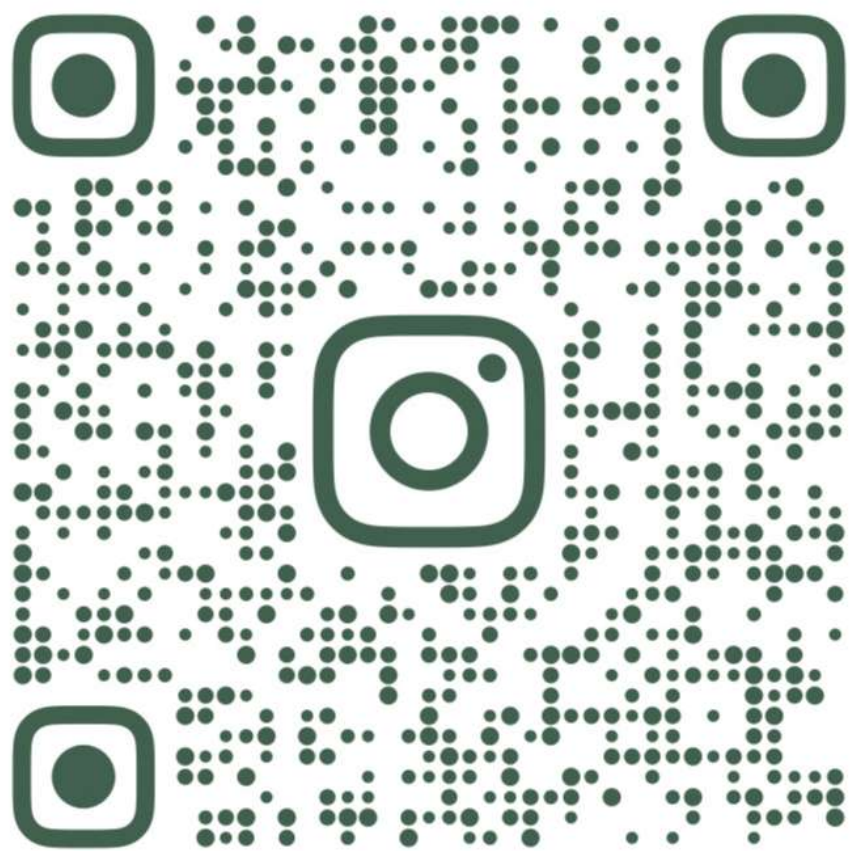
Lunes-jueves 12pm-8pm;
viernes-domingo 11am-9pm.
\$150-\$325.

Hasta el 30 de junio.

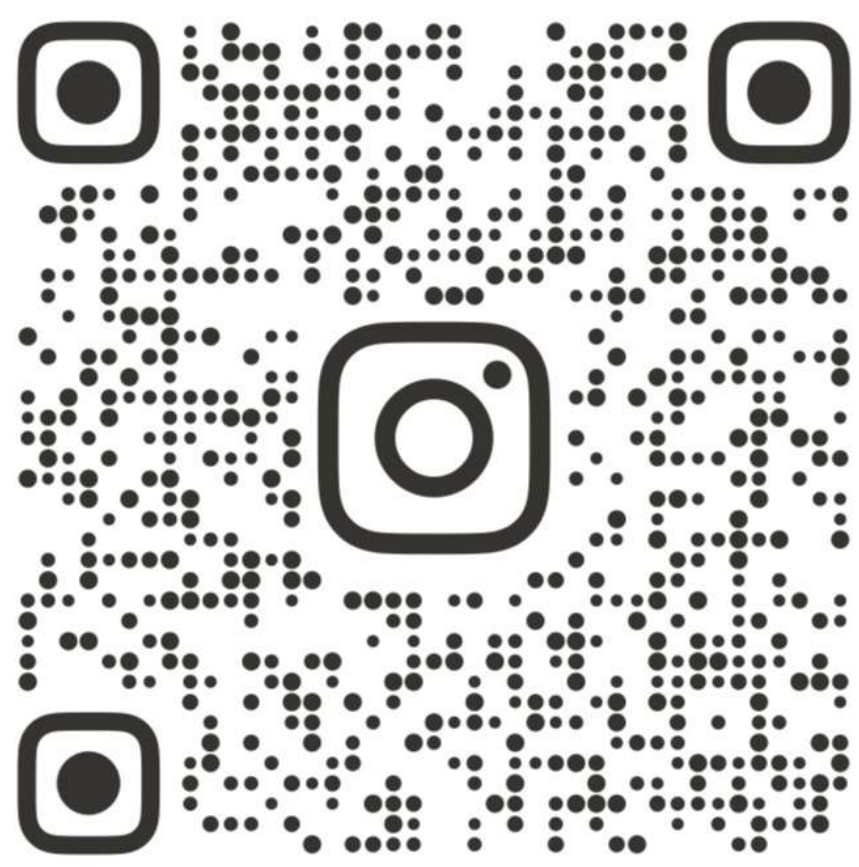
Para todos los amantes de la adrenalina de ver correr a hermosos caballos e incluso porque no, hacer una apuesta inocente, el Hipódromo de las Américas estará abierto a partir del 21 de mayo a las 13 horas, después de muchos meses de estar cerrado por la cuarentena.

Así que ya saben, rompan su cochinito y vayan a pasar un rato agradable.





ZAXMAGAZINE



ZAXKEA





Ellas

Rocio Noblecilla

Instagram: @rocionoblecilla

Lo vi caminar,
con el espíritu oculto
en sus ojos entrecerrados,
al ras del suelo.

Dirigió sus pasos
hacia el fugaz destino: su cama;
enganchado siempre por las palabras dichas,
como pez en anzuelo.

Continuó con un silencio cansado,
harto de no sentir su cuerpo al entregarlo,
tratando de recordar el sabor de sus labios, casi extinto,
sumido en lo más extraño de su propio olvido.

Entre paredes, el ruido de los gemidos,
a ratos espantaba recuerdos.
De pronto, cayó de espaldas,
encendió un cigarro.

Las miradas, manos y una boca extraña
estaban apiladas junto a su almohada.

Lo vi voltearse, abrir una de las páginas de un libro oculto,
un reflejo brilló en sus ojos,
era un mensaje de ella.





Dilo con Arte

Dilo con Arte
Dilo con Arte
Dilo con Arte

*¡Diversión, cultura...
evolución!*

