



ZAX Magazine

ZAX.005 • Dicembre 2020

ZAX Magazine



ZAX Magazine

Carta editorial

Ha llegado diciembre y a pesar de todos los pronósticos y de lo complicado que pudo ser este año, nosotros también estamos aquí, casi culminando un año más de nuestra vida, lleno de experiencias, retos y aprendizajes.

En la entrevista de este mes, Pia nos da una perspectiva de unión, equilibrio, optimismo y perseverancia, que considero, quedó perfecto con la experiencia de un ciclo que termina y deja paso a muchas cosas nuevas.

En esta edición de modo navideño, Carlos nos lleva por un recorrido para buscar el origen de nuestras tradiciones y símbolos navideños, Juan nos invita a reflexionar sobre lo violento de perder incluso aquello que pensamos mas seguro y como siempre la Profesora Patricia calmándonos de cariño, nos desea abundancia, felicidad y mucho mas.

Por mi parte, no tengo más que agradecer profundamente a todos aquellos que me han acompañado en el inicio este sueño que es ZAX Magazine; a quienes nos leen y que siempre están pendientes y que nos brindan su atención; a quienes escriben y enriquecen con sus letras y experiencias la revista, brindándole una identidad única; sin olvidarme de aquellos que me ayudan a desenmarañar mis locas ideas y que en conjunto ha permitido consolidar este año por fin la existencia de esta versión en digital, y sobre todo espero contar con el placer de su compañía por mucho tiempo más.

Espero que disfruten esta edición navideña, tanto como yo disfrute el proceso de darle forma, les envió un fuerte y cariñoso abrazo, y nos leemos, vemos y acompañamos en 2021.

Director editorial 
Alejandra Gil Neri

Colaboradores

• Juan Carlos Sánchez • Patricia Escobedo • Rogelio Sandoval •

www.zaxmagazine.com
editorial@zaxmagazine.com

You
Tube

ZAX
Magazine



ZAX

Tecnología

ZAX Magazine

Contenido

19 Posadas

23 Nacimientos
es México

El origen de
las piñatas 17
en México

27 Árbol de
navidad

Emigración 11

31 Mis deseos
para ti...

Terrenos
lunares en 9
venta

7 Imagen
Resignificando

ZAXpedia 8

Apertura

Entrevista

35

Pia Watson

ZAX Magazine

Contenido

La magia
de
planificar

47

Diversidad

83

Huasca de
Ocampo

67

¿Qué hacer?

77

Glühwein
Cocina

Reportaje

53 Oso
polar

Calendario
astronómico

81

He aquí que
tú estás sola
Jaime Sabines

91

89

Mensaje
navideño

Sumario

Considerar esos momentos aciagos como designios de mala suerte, fortuna o la muestra infalible de un destino catastrófico que nos determina y que se convierte en la forma que nuestra vida debe transcurrir de un suceso negativo a otro, quizá, aún mas negativo, sería un sesgo significativo de la forma en la que interpretamos la vida.

Y no se entienda que la intención es sonreír de manera fingida a pesar de la desgracia o peor aún, negar todo aquello que vivimos que no consideramos grato, contándonos de esta forma una historia, una vez más sesgada, pero ahora de color rosa.

La propuesta es más bien, observar la vida desde una perspectiva de resignificación, comprendiendo que, aunque los días complejos no son gratos, o deseables, no cabe duda alguna que podremos encontrar partes positivas en ellos.

Y es que aunque los días soleados son bellos, coloridos y luminosos, no podemos perder de vista lo mucho que nos pueden proveer los días nublados, que permiten brindarnos humedad, darnos cambios, que las plantas crezcan y generan vida.

Así entonces, las diferentes experiencias que pasamos en nuestras vidas, no son más que ciclos que nos brindan conocimiento y nuevas experiencias, quizá aunque cada vivencia tiene un cargo y valor en si misma, su significado de lo que son en nuestra vida, dependerá, sin duda alguna, de aquella resignificación que cada ser humano decida hacer de un hecho neutro y de que forma, ese hecho neutro, formará parte de la existencia de cada individuo, así pues, tenemos múltiples ejemplos de como un mismo evento marca y crea diversas y múltiples efectos en diferentes personas, convirtiéndose en el peor suceso o en un reto más por cumplir.

Y tú ¿como estas decidiendo resignificar aquello que vives?

ZAXpedia

Enarbolar

Defender una idea o una causa

Detener en lo alto una bandera
o arma

Dilucidar

Explicar aclarar o resolver un
asunto o materia

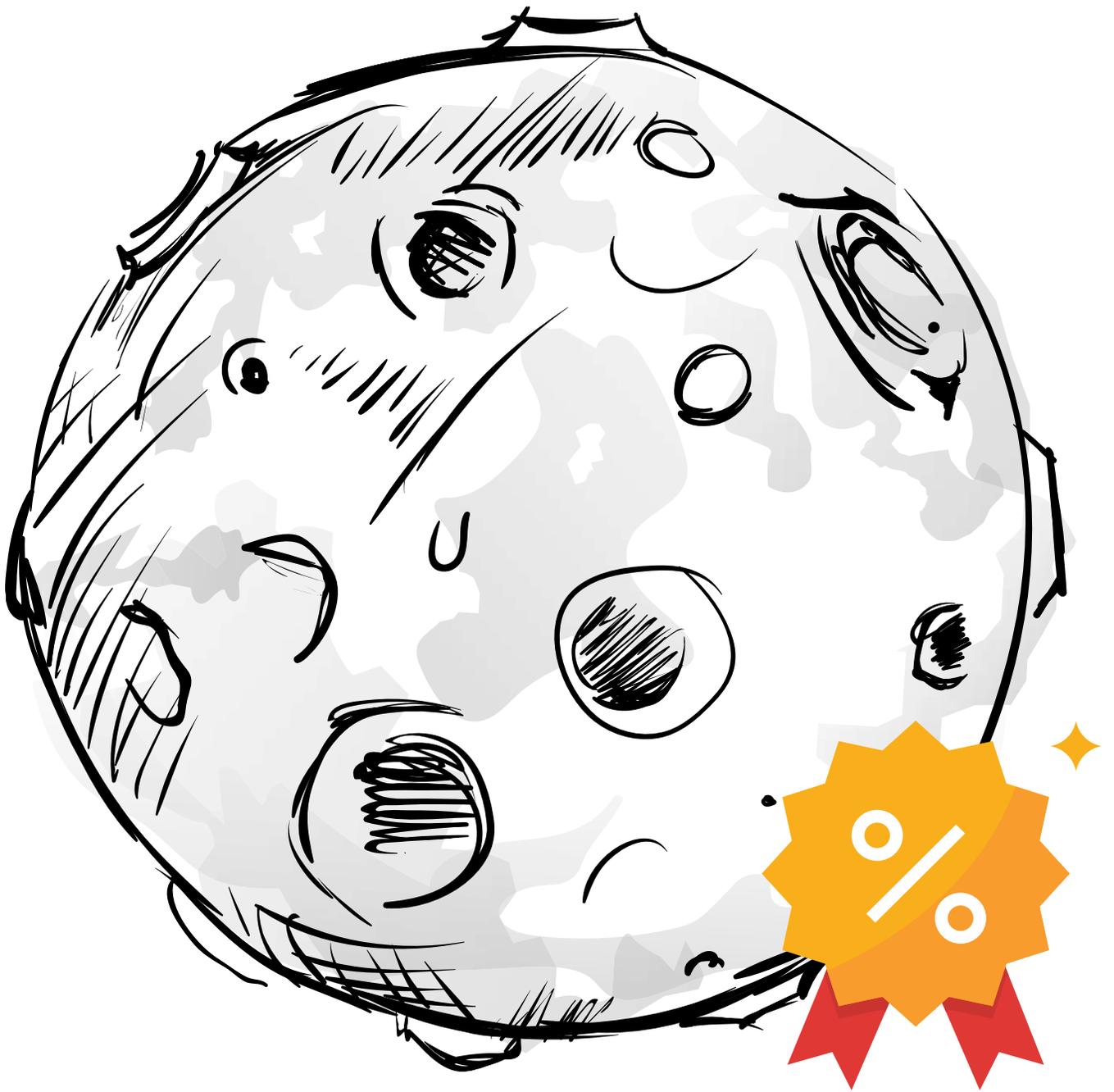
Tafanario

Trasero, posadera asentaderas

Opimo

Que es rico, fértil o abundante.





Terrenos lunares en venta

El mundo capitalista tiene la promesa de traer a nuestras vidas todas aquellas posesiones que queremos tener, sin importar lo alocado que pueda considerarse la idea y en verdad que el considerar comprar un terreno en la luna, suena como una idea loca y futurista, pero no lo es, porque esta idea surgió en la cabeza de Dennis Hope en 1980 y lo más sorprendente es que en los últimos 40 años ha desarrollado un negocio millonario, puesto que la idea de poseer una extensión de la superficie de nuestro satélite, es un sueño para muchos, incluidos expresidentes estadounidenses, actores como, Clint Eastwood, Tom Hanks, John Travolta, cadenas hoteleras, en fin, una larga lista que incluye mas de 6 millones de clientes y contando.

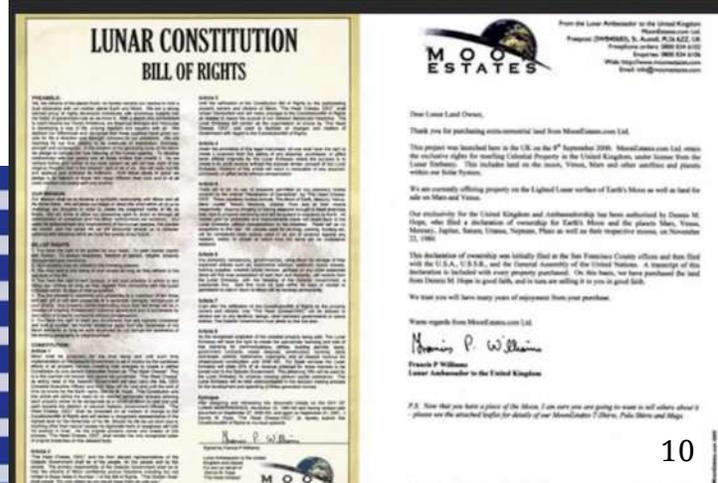
Y es que quién podría desaprovechar esta opción, si el poder comprar 50 mil metros cuadrados cuesta la mínima cantidad de 39.90 euros, algo así, como 963.37752 pesos, (dependiendo el tipo de cambio), a cambio de este pago el “Gobierno galáctico” entrega un certificado de posesión del terreno comprado, aunado a esto existen croquis en donde uno puede elegir el terreno que desea adquirir, así mismo, ya están considerados los espacios para centros de investigación, monumentos, restaurantes, hospitales y todo lo que una ciudad lunar puede necesitar, sin olvidarnos de la constitución lunar para garantizar una estancia pacífica entre sus pobladores y si necesitas expedir tu pasaporte extraterrestre, “Lunar Embassy” lo puede expedir por un poco mas de 18 euros y que sería de este espacio sin una bandera, todo esta considerado.



Pero, ¿Cómo es posible esto?

Dennis aprovecha una laguna legal que encontró en el “Tratado sobre el espacio ultraterrestre” firmado el 27 de enero de 1967 en el esplendor de la Guerra fría y que han ratificado 132 estados hasta el momento, en el cual se expresa que ningún estado puede reclamar el derecho sobre un cuerpo celeste, a lo cual, Dennis razonó que él no es un “estado”, además, envió un documento a la ONU para reclamar el derecho sobre la Luna y todos los planetas del sistema solar y al no existir respuesta de la ONU, Dennis decidió, tomar ese silencio como la ratificación de que tenía derecho de poseer el satélite terrestre y los planetas.

Pero si quieres llevar la inversión aún más lejos podrías comprar terrenos en Marte o Jupiter, que también se cuentan a la venta.



Emigración

Juan Martínez Reyes

Instagram: [Yorchi_23](#)







Nunca imaginé que la crisis económica golpearía tan fuerte a nuestro país.

En ese momento, tenían más sentido y vigencia los versos del gran Vallejo: “Hay golpes en la vida tan fuertes, yo no sé”. Y ese apenas era un pequeño golpe que me depararía la vida.

Por esos años, teníamos que hacer largas colas para comprar alimentos. El dinero había perdido totalmente su valor, y la vida era demasiado costosa. En ese tiempo, varios grupos terroristas aparecieron y causaron muertes en varias ciudades. El país vivía en pleno terror. Nadie podía saber si regresaría con vida a su casa, pues la muerte rondaba como un buitres a la vuelta de la esquina. No pude soportarlo más, y decidí viajar a Venezuela, en busca de mejoras y una vida más tranquila.

Me instalé en una habitación que compartía con un venezolano. Nos hicimos muy amigos. Nos contábamos experiencias de nuestras vidas. Me dijo que se quedó huérfano a los quince años, pues sus padres murieron en un accidente. Desde aquel momento empezó a trabajar de lo que sea para sobrevivir y yo también debía hacer eso.

Varios días estuve sin trabajo, él me ayudó a conseguir un empleo de conserje en un hospital. El dinero que ganaba me sirvió para costear el alquiler del cuarto, la comida, la ropa, y pequeños paseos que organizaba con mi amigo. Viví cómodamente por un tiempo, hasta que ese país se sumió en una crisis terrible.

Me echaron del trabajo. Busqué desesperado algo en qué laborar, pero fue inútil. Poco a poco el dinero que había logrado ahorrar, se fue acabando. A las pocas semanas, apenas me alcanzaba para comer. A los dos meses me quedé sin nada en los bolsillos. Tuve que pedir prestado para poder pagar la habitación y alimentarme.

No conseguía trabajo y la angustia crecía más en mi corazón. Me había colmado de deudas, y no tenía con qué pagarlas. Llegué al extremo de vender algunas de mis prendas para comer. Al poco tiempo recibí una llamada de un familiar, diciéndome que mi padre había fallecido. Eso me devastó. Quería regresar a mi patria, y abrazarlo por última vez, pero no tenía ni un céntimo. Durante varios días no pude conciliar el sueño. La depresión y la zozobra habían calado muy hondo en mi ser. Ya no podía soportarlo.

Aquella noche lo decidí, colgué la soga en el dintel de la puerta. Había llegado la hora de culminar con todo. Como una sierpe la cuerda envolvía mi cuello. Suspiré hondamente. En el instante que iba empujar la silla, me arrepentí y le imprequé a Dios: ¡No lo haré! ¡No te daré el gusto, maldito!

Entonces, sentí un golpe seco en cabeza que me aturdió un instante. Fue como si mi alma hubiera vuelto a mi cuerpo. Con asombro, vi una extraña penumbra, que se esfumó por el techo. Un silencio espeso y efímero invadió la habitación.

– ¿Y usted cree que esa sombra haya sido la muerte?

–interrogó Julián con interés.

– Estoy seguro que sí.

– ¿Cuándo desapareció esa negrura qué hizo?

– Me arrodillé y pedí perdón a Dios. Comprendí, que él me había dado otra oportunidad.





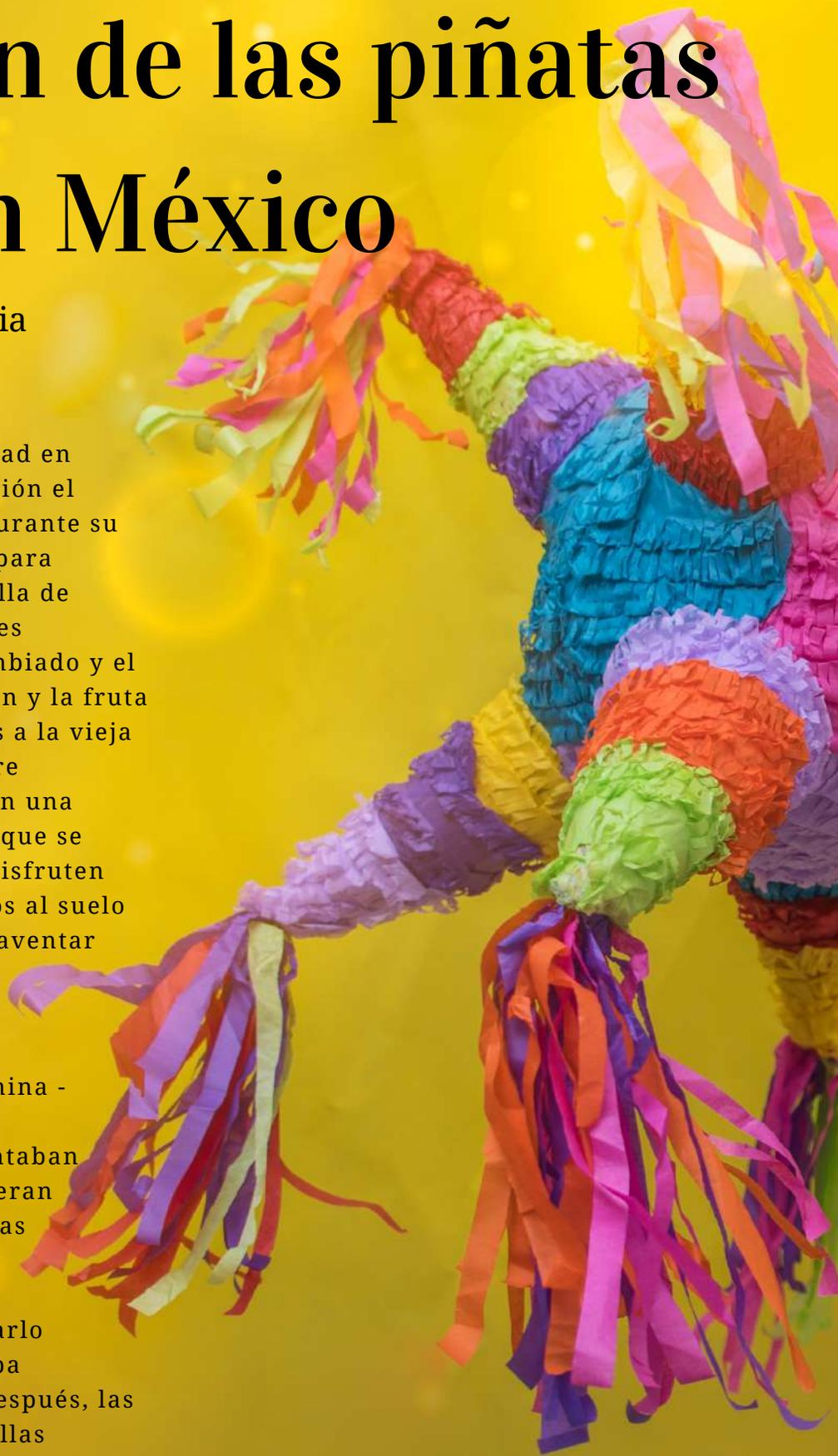
El origen de las piñatas en México

Juan Carlos Sánchez Tapia

El rincón del escribicionista

Cada que celebramos la Navidad en México, es parte de la tradición el quebrar una piñata. ¿Quién no, durante su infancia, deseó romper la piñata para quedarse con el contenido de la olla de barro? Poco a poco, las condiciones culturales y de seguridad han cambiado y el barro ha sido sustituido por cartón y la fruta por dulces. Quienes pertenecemos a la vieja guardia de las tradiciones, siempre buscamos que los nuestros rompan una piñata del material que sea, para que se llenen de bendiciones, para que disfruten del contenido y que nos aventemos al suelo para rasparnos las rodillas, para aventar tepalcates y para disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos.

La piñata tiene sus orígenes en China - según el explorador Marco Polo -. Durante el Año Nuevo se representaban imágenes de vacas o bueyes, que eran rellenas con semillas y golpeadas hasta romperlas. El mandarín (un funcionario imperial), era el encargado de romperlas y al lograrlo de una manera pronta, garantizaba buenas cosecha para el pueblo. Después, las piñatas eran quemadas y las semillas recogidas por las personas que las guardaban en su casa durante todo el año como amuletos de buena suerte.





El mercader viajero Marco Polo llevó esta tradición a Italia, su país natal, adaptando su uso a las festividades de la cuaresma católica, lo que permitió su utilización en España. Naturalmente, durante la conquista de México (y la posterior conquista espiritual) los frailes trajeron las piñatas como medida de catequización. El convento de Acolman, en el estado de México, se convirtió en la cuna de las piñatas en nuestro país, dando así inicio a la costumbre de quebrarlas durante la Navidad (y generalmente en cualquier festividad en la que se involucren niños. O los papás de los niños).

Las piñatas, en su origen, se fabricaban con ollas de barro cocido y se vestían con papel de colores y siete puntas o picos en forma de estrella, cuyo significado era igual número de pecados capitales (la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza). Cubrirle los ojos a quien tomaba su turno para romperla ("vendárselos", ya fuera con una bufanda o una mascada) tiene la intención de simbolizar la fe de la persona (naturalmente, la fe en Dios, que debe ser ciega). Al quebrar la olla, esto significa que se termina con el mal. El palo que se emplea para pegarle a la piñata simboliza la fuerza con la que se vence al mal y se destruye la falsedad y el engaño (y los siete pecados capitales). Así, los dulces y frutas que caen cuando la piñata se rompe son las bendiciones que se derraman sobre todos.

Que las bendiciones caigan sobre todos ustedes y se multipliquen sobre los suyos. ¡Felicidades!

Posadas

Juan Carlos Sánchez Tapia

El rincón del escritor

Las posadas son una serie de festividades de carácter religioso que se llevan a cabo en México desde tiempos de la Colonia.

Estas fiestas representan el peregrinar de José y María en su camino a Belén. El origen de las posadas, coincide con la celebración prehispánica en que los mexicas celebraban durante el mes de Panquetzaliztli - festividad consagrada al nacimiento de Huitzilopochtli, el Colibrí Zurdo, dios de la guerra - el cual sucede el 24 de diciembre, en el solsticio de invierno.

Estas solemnes fiestas comenzaban el día seis del Panquetzaliztli y duraban 20 días, en los cuales coronaban a su dios poniendo banderas en los árboles frutales y estandartes en el templo principal. A esta tradición se le conocía con el nombre de levantamiento de banderas por su etimología del náhuatl. El pueblo se congregaba en los patios de los templos y esperaban la llegada del solsticio de invierno. El día 24 de diciembre por la noche y durante el transcurso del día 25, en todos los hogares habían festejos, en los cuales se ofrecía comida a los invitados y unas estatuas pequeñas de pasta (tzóatl, precursoras de las "alegrías" de amaranto) ya que ese día es justo el nacimiento del dios solar.





La tradición de las posadas en México inicia nuevamente durante la conquista espiritual, con la evangelización de los pueblos originarios, suplantando el culto a Huitzilopochtli por la práctica católica de preparación para la Navidad o Natividad de Jesús utilizando elementos propios de la manera ceremonial de celebrar a Huitzilopochtli. Es decir, aprovechando las mismas fechas para realizar la imposición de un culto por otro. Huelga decir que no siempre se tuvo éxito.

A estos festejos se les llamó "misas de aguinaldo" y se llevaban a cabo del 16 al 24 de diciembre en los atrios de las iglesias y conventos. La celebración consistía en proclamar la misa junto con pasajes y representaciones alusivas a la Navidad; adicionalmente se daban pequeños regalos a los asistentes, conocidos como aguinaldos.

El significado religioso de las posadas es la representación de la solicitud de alojamiento que realizaron José y María en su peregrinar por la ciudad de Nazaret, antes del nacimiento del niño Jesús, con el famoso verso: "En el nombre del cielo os pido posada, pues no puede andar mi esposa amada".

Al inicio, esta celebración sólo se llevaba un cabo en las iglesias, pero poco a poco comenzó a expandirse como tradición cultural y fue llevada a las calles. Al pasar el tiempo más gente se congregó en las calles, en las que con velas y cantos, celebraban la época de las posadas junto a los pequeños, quienes en algunas ocasiones eran vestidos de ángeles. Junto con la solicitud de alojamiento por parte de José y María, se hace la representación de la negación de la misma, con la frase: "Aquí no es mesón, sigan adelante, no les puedo abrir, no vaya a ser un tunante", ocasionando que los peregrinos buscaran un alma que se apiadara de ellos, hasta que encuentran quien les de posada con la frase: "Entren santos peregrinos, reciban este rincón, que aunque es pobre la morada os la doy de corazón". Después de eso se hace la tradicional quiebra de piñata, la cual debe estar llena de dulces, fruta y colación.

Con los años, el significado primigenio de las posadas fue convirtiéndose en pretexto para que las familias convivan y celebren. Importa que no se pierda el motivo espiritual de la celebración, pero también importa que las familias mexicanas sigan unidas a pesar de todo. No olvidemos que somos una sociedad apegada al extremo a nuestras tradiciones y a nuestros valores, que son raíz y centro de la familia. Dejemos que los peregrinos entren en nuestro corazón y permitamos que lo hagan acompañados de la felicidad y la salud. ¡Felicidades, abracen, abracen (sic) a sus seres amados!





Las nacimientos en México

Juan Carlos Sánchez Tapia

El rincón del escribicionista

El origen del nacimiento navideño se da en los “montajes vivientes” que recreó Francisco de Asís hace casi ya 800 años. Muchos historiadores datan que en 1223 se originó el primer nacimiento, y que este, ya que recorría las poblaciones de su natal Italia con el fin de predicar el evangelio; en ese invierno se inspiró y reprodujo el nacimiento del niño Jesús. Con la ayuda de otros clérigos, construyó una casa de paja, un portal y un pesebre, e invitó los habitantes de ahí a integrarse en una escena viviente, con José y María, el niño recién nacido, los pastores, y hasta un buey y un burro que son parte de la tradición católica aunque ningún animal es mencionado en ninguno de los evangelios.

El buey y el burro son figuras constantes en el Nacimiento como representación de la humanidad “de por sí desprovista de entendimiento, pero que ante el Niño, ante la humilde aparición de Dios en el establo, llega al conocimiento (...)”, escribe Joseph Ratzinger, el papa emérito Benedicto XVI, en el libro “La infancia de Jesús”. Así que “ninguna representación del pesebre renunciará al buey y al asno”. Queda a criterio propio el que los coloquen en sus nacimientos, naturalmente; la mejor decisión es la de ustedes.

Cuando esta tradición se hace presente en toda Europa, poco a poco se van sustituyendo las figuras vivientes por figuras de madera o de otros materiales. Con la conquista española en México, los frailes amalgamaron las costumbres navideñas con las propias de los indígenas para evangelizar, y la implementación de los nacimientos fueron esenciales y, de alguna manera, pieza clave para lograr su objetivo, ya que los habitantes de los lugares evangelizados se especializaban en elaborar las figuras y los motivos empleados en los nacimientos, lo que los convirtió en artesanos y creyentes.

En nuestro país, se utilizan muchos elementos que han conjuntado tradiciones y modernidad. Esenciales el musgo y el heno, el descuidado portal de madera en que el ángel de la anunciación se posa majestuoso y una estrella, la de Belén. Parte de esa tradición son los animales hechos de barro o plástico en que predominan los borregos y algún que otro guajolote distraído, amén de cerditos y gallinas con sus polluelos.

Naturalmente, se han conjuntado elementos de nuestro pasado tradicional como aguadores, globeros y hasta carteros. Hay quienes añaden cascadas, ríos, árboles y nopales que nada tienen que ver con el paisaje semidesértico de Palestina en el siglo I de nuestra era, en que los olivos y la vid enseñoreaban las vistas.

Si se considera que el primer nacimiento fue mostrado en el año 1223, muchas familias siguen con esta tradición que se ha heredado de generación en generación. En nuestro país hay sitios en los que sus artesanos se dedican a crear estas figuras, muchas conocidas y reconocidas a nivel mundial, como los angelitos de Tzintzuntzán, Michoacán; las figuras de barro de Metepec, Estado de México, o de Ameyaltepec y Tolimán, en Guerrero; o los nacimientos en miniatura y policromados de Tlaquepaque, Jalisco.

Permitamos que nuestras tradiciones sigan vivas a pesar de todo, porque ellas nos han permitido ser no uno de los mejores, sino el mejor país del mundo.

¡Felices fiestas!





Árbol de navidad





celebraban el nacimiento de su dios de nombre Frey, este dios representaba el Sol y la fertilidad para ellos, como parte de la celebración adornaban un árbol del bosque aún plantado, que simbolizaba al “árbol del universo”, que recibía el nombre de Yggdrasil, ellos creían que en la copa del árbol se hallaba Asgard, (si, así es, la morada de los dioses donde vive Odín, y no, no era Anthony Hopkins, lamento desilusionarte) y el Valhalla (el palacio de Odín), además pensaban que Helheim, es decir, el reino de los muertos, estaba en las raíces más profundas.

A la llegada de los cristianos a ese territorio y en la búsqueda de evangelizarles llenaron esta tradición de simbolismos cristianos, así pues, se cree que San Bonifacio, cortó el árbol, que también se cree que podría ser el árbol que se usaba como homenaje a Thor (y nuevamente estas mal si pensaste en Chris Hemsworth), lo adornó de manzanas que representaban el pecado original y todas aquellas tentaciones de las cuales los humanos son presa, con el tiempo estas manzanas se convierten en esferas y las velas que simbolizaban la luz de Jesucristo, se convirtieron en series de luces, también se han agregado adornos, galletas de jengibre y todo aquello que pueda crear la imaginación.

Con el tiempo los simbolismos y usos se fueron transformando hasta llegar al concepto tradicional que conocemos hoy en día el cual hizo su primer aparición en Alemania en el año 1605, de ahí se esparció por Finlandia, Inglaterra y los demás países europeos, llegando a España y de este país, sabemos como llegó a México, pero esa, esa ya es otra historia.

Al llegar la época navideña, llegan también las luces y los adornos a los hogares y uno de los elementos más bellos es sin lugar a dudas, el árbol de navidad, que incluso en muchas ocasiones se convierte en el centro de atención.

El árbol de navidad es resultado, al igual que otras tradiciones, del sincretismo de varias culturas y creencias ancestrales, así que, para encontrar el origen de esta tradición necesitamos viajar al rededor del año 600 D.C., al norte de Europa, muy al norte, en esta región sus habitantes



Mis deseos para ti...

Profra. Patricia Escobedo Guzmán

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

¡H_{ola!}

En estos días de fin de año siempre se valora hacer un recuento del camino andado. Y bueno, la verdad que este año 2020, nos dejó un aprendizaje tan significativo que ninguna recapitulación por muy detallada que sea, se puede equiparar con el simple hecho de dar las gracias por lo vivido, lo sentido y lo experimentado.

Así que yo no voy a hacer ningún recuento; lo que yo voy a hacer es abrir mi costal de deseos para ti, que hoy tengo la fortuna de tener frente a estas líneas coincidiendo conmigo...

Así que yo te deseo que tu corazón esté lleno de paz para poder sopesar el camino andado y revirar si es necesario para enderezar el rumbo; te deseo que tu espíritu se recree en la armonía para que puedas sacar a flote los mejores momentos de este año y valores los malos momentos como una suerte de aprendizajes de experiencias que atesorar.

Te deseo que tus instantes estén llenos de felicidad y que vayas construyendo con ellos, escenarios novedosos donde no exista tregua para esquivar todo aquello que te haga perder la concentración y tu sonrisa; te deseo que tu cuerpo humano se llene de salud con cada respiración, con cada latido y con cada suspiro que te permite saber que estás vivo y preparado para cualquier avatar o contingencia cotidiana.

Te deseo que la prosperidad y la abundancia coincidan en tu cotidianidad y se desborden en cada acto que realices; en cada pensamiento que tengas y en cada nueva idea o proyecto que quieras alcanzar; te deseo amistad y abrazos de esos que dejan sin aliento, que son de corazón a corazón y que electrifican con su energía de Amor todo lo que tocan.

Te deseo tranquilidad para que decidas con equidad y justicia a qué y a quién darle prioridad en cada paso de vida.

En fin, te deseo tantas cosas buenas como estrellas tiene el cielo, pues eso es lo que cada una de las personas que hemos vivido y transitado en este año de pandemia necesitamos y si lo combinamos con un poquito de esperanza en un futuro mejor y más saludable, ¡Qué más se puede pedir!

Eso te deseo...

*¡Felices fiestas de
fin de año
pandémico!*

ZAX Interview Podcast

ZAX
Magazine

ZAX

Magazine

**Un espacio
para tu
VOZ**

Pia Watson

@pia_watson



Escritora, artista, montañista, una persona sonriente, equilibrada, talentosa y gran actriz de televisión, teatro y cine, actualmente esta estrenando la película conversaciones que se estrenó el pasado 26 de noviembre, además, de tener otros dos proyectos este 2020, que son "5 días en junio" y "ahí te encargo".

¿Recomiéndanos algún lugar que haz visitado?

Pues, acabo de estar en Huasca de Ocampo, aquí cerca de la CDMX en Hidalgo. Bueno, creo es de lo más práctico que puedo recomendar y hermoso, porque está cerca. Desde la carretera que te lleva a este pueblo es hermoso porque vas pasando alrededor de las montañas de los bosques y todo alrededor de Huasca hay muchísimas cosas que ver y que hacer.

Huasca es un pueblo mágico donde se realizan carreras de Trail, hay muchísimos eventos que se pueden hacer. Están los prismas basálticos que son una locura natural; hay un montón de actividades al aire libre. Y está aquí cerquita, es precioso.

porque sí, yo creo que, cuando tienes un proyecto como actriz en el que te contratan, pues es bastante fácil porque alguien más te pone los horarios, alguien más te da el guion, pero en cuanto a proyectos propios sí requieren un enfoque distinto que como bien mencionas necesita de disciplina.

Platícanos sobre "Conversaciones", la película que estas estreno.

Conversaciones se estrenó este jueves 26 de noviembre en México, Guadalajara y Monterrey. Yo a penas fui a ver la película el sábado con el director, y el resto del... bueno, ya la había visto en mi computadora, pero no la había visto en pantalla grande.

Estamos muy contentos la verdad de entrada, es una película que se hizo de forma independiente, de entrada, lograr que un proyecto independiente se pueda hacer, pero después que se pueda distribuir y mostrar en salas comerciales es un logro enorme y es una especie de terminar el círculo que empezaste. Entonces, pues muy emocionados.

La película a mí la verdad me gusto mucho, creo que tiene una propuesta bien interesante porque es una película muy bien hecha y al mismo tiempo tiene una fusión entre cine de autor, cine de arte, con cine comercial. Bueno, no la llamaría cine comercial, pero es una película muy entretenida también, entonces, me da curiosidad saber cómo la está recibiendo el público.

¿Cómo fomentas tu proceso para generar creatividad?

Es un tema bien interesante el que tocas,

No podría decir necesariamente que soy la persona más disciplinada, pero tengo un problema: no puedo no terminar algo que empiezo. Entonces eso también requiere de tener muy claro a qué le dedicas tu tiempo y energía.

Es decir, puedes tener 15 ideas, pero tener claro a cuáles de esas 15 ideas le vas a dedicar tiempo y algo que me ha servido mucho últimamente, bueno una: trabajar con alguien más, algún colaborador o algún conocido que te mantenga en línea en cuanto al trabajo con el que estás progresando.

Por ejemplo, ahorita, estoy escribiendo un guion para cine y lo que hago es la semana previa armo mi horario para la siguiente semana, con la otra persona con la que estoy escribiendo y eso me permite que haya un respaldo de "lo tengo que hacer" porque hay otra persona que está ahí también.

Y fuera de eso, hay varias cosas que me interesan y trato de ponerlas durante el día para tener tiempo de hacerlas e ir viendo que sí progresen.

¿Cómo eliges a qué ideas te vas a enfocar?

En mi caso tiene más que ver con lo que me enciende el espíritu en este momento.

Hace poco escuché a Bernard Gerson decir algo con lo que me identifiqué mucho, decía que las ideas son como, imagínate que entran a robar - ya sé, el ejemplo está muy raro - pero, entran a robar tu casa y que hay alguien con un martillo, y hay alguien una pistola y otro con una resortera. Primero tienes que eliminar al que tiene la pistola, y se está acercando más, te van llegando las cosas y la primera que te ataca es a la que tienes que dedicarle tu tiempo.

Pláticame un poquito de tu libro "Una serie de malas decisiones, y luego mi vida" ¿Tú relacionas las malas decisiones con la creación de la identidad en sí o no está relacionado?

Mira, el título tiene una historia media rara, de hecho, le puse el título y luego no se lo cambié porque... Fue como un juego con el personaje. No me puedo aventurar a decir que hay malas o buenas decisiones, porque todas las decisiones te llevan a un lugar o a otro, al final del día no son malas porque te llevaron a ese lugar. Sin embargo, sí podemos tener herramientas para elegir de una mejor forma y la identidad, o sea toda esta búsqueda ha sido un proceso que he llevo haciendo toda mi vida como todo el mundo, y lo seguiré haciendo y decidí ya escribirlo porque llevaba cosas escritas desde hace varios años. Pero cuando hice este viaje a Escandinavia, en donde identifiqué, es como si pudiera ver un mapa hacia mi pasado y poder ver claramente los puntos de unión que me llevaron a estar en ese preciso momento en ese preciso lugar y entonces eso me parece bien interesante, o sea, todas las decisiones que tomes te van a llevar al momento en el que estés hoy y así vas

construyendo tu identidad, entonces de esa forma creo que están ligadas.

¿Qué consejo le darías tú, a esa Pía, más joven?

Creo que hay muchas personas que siempre dicen, no te arrepientes de nada y estate contenta con lo que has hecho, y estoy de acuerdo.

Sin embargo, yo sí creo que podría haberme ahorrado varias y creo que para habérmelas ahorrado podría haber tenido como un respeto y una conciencia más clara de quién era. Es decir, cuidarme más tal vez, pero también al mismo tiempo me imagino que me enfrenté a las situaciones a las que me enfrenté porque algo tenía que aprender.

Y pues ya, en algunas me tomó más tiempo del que me hubiera gustado aprender lo que tenía que aprender. Pero igual, sí es el proceso que tuve que llevar. Eso nada más, estar más consciente de quién eres y cuidarte y valorarte más tal vez.

¿Hay algo a futuro, hacia donde te vayas dirigiendo, algo que quieras compartir con nosotros?

Sí, pues aparte de lo que seguramente ya saben, que estreno una película el 4 de diciembre que se llama Medios Hermanos en Estados Unidos, y el 30 de diciembre acá en México.

Filmé una película hace unos meses, justo en Huasca de Ocampo por eso lo mencioné, es una película de Eduardo de que se estrenará el próximo año, se llama Cinco días en junio.

Y proyectos míos, estoy ahorita trabajando en un documental justo de montañas que es algo que tenía muchas ganas de hacer desde hace años, y al principio de la cuarentena me entró un rollo creativo y por fin lo puse en papel y el guion de cine, justo con lo que mencionábamos de darle tu tiempo a ciertos proyectos y no a quince mil, los que elegí son este documental, el guion de cine y estoy estudiando.

Estoy estudiando chamanismo, es una carrera tal cual, como de Universidad, estoy en mi segundo año, entonces le estoy dedicando mucho tiempo a eso.

¿qué hace un chamán?

Es precioso, un chamán identifica las conexiones del mundo. Es un explorador de mundos un chamán. Identifica los patrones del universo y actúa en ellos.

Para mí la magia, son cosas que la ciencia, o sea son cosas que no sabemos cómo explicar, que la ciencia todavía no ha llegado a ellas, pero a mí me queda claro que hay muchas cosas que no se pueden explicar con palabras y prefiero dudar de las palabras que de la experiencia.

Que se pueden sentir... Sí, qué se pueden sentir, que están ahí claras. O sea, ahorita estoy haciendo una investigación del lenguaje sin palabras que también está ligado con el documental. Y tienen que ver, por ejemplo, nosotros nos comunicamos de forma verbal, y si tenemos la fortuna de estar una frente a la otra ya sea digital o en físico tenemos también el lenguaje corporal pero hay una serie de otros lenguajes que se están lanzando por vías que no necesariamente

podemos ver ni palpar pero están ahí, pero áreas como la física, como mecánica cuántica, si tú te pones a investigar mecánica cuántica es filosofía y magia y eso de alguna forma me interesa.

Esta escuela de chamanismo conjunta todo esto. Tiene mucho que ver, lo ha dicho la psicología muchas veces, este ejemplo de Freud, o de Jung, el ejemplo del iceberg, donde nosotros estamos conscientes de una puntita de lo que somos, y nuestro subconsciente o inconsciente es enorme. Y muchas veces no volteamos a ver todas estas cosas que están dentro de nosotros.

Que de alguna forma también se han guardado como mecanismo de defensa, porque en algún momento nos crearon conflictos en nuestra vida y si nos damos a la tarea de limpiar todas esas cosas en nosotros una, nuestra relación con el mundo se convierte en algo mucho más gozoso y sencillo y dos, todo lo que proyectamos termina estando mucho más limpio porque ya no tienes que estar lidiando con todos estos traumas, problemas, suciedad, sombra que traes adentro, entonces a mí me parece fascinante.

En esta vertiente que tú dices entonces, ¿nos acercaríamos a la idea de pensar, que realmente lo aprendemos, que tenemos una naturaleza, digamos plana o natural al inicio, pura y con el tiempo nos vamos contaminando de lo que vivimos?

De alguna forma. Lo que estudio no necesariamente pone eso en específico como bien o mal, más bien habla sino de toda la neurosis de la que nos vamos





alimentando y sí, de alguna forma un niño tiene un vaso mucho más puro y más limpio y luego al ir viviendo en esta vida que está llena de cosas complejas y de sufrimientos y de un montón de cosas, vamos aprendiendo a vivir de una forma u otra porque lo necesitamos para sobrevivir, pero pues hay muchísimo de lo que no nos damos cuenta y yo creo y a mí me ha servido, que si volteas a ver todas esas cosas la proyección... si lo quieres poner en esos términos yo sí creo que somos buenos por naturaleza. Somos parte de una luz, amor, cualquier palabra que quieras usar.

Y si te echas un clavado a reconocer eso, y a limpiar creo que la vida se vuelve más linda.

¿Podrías darnos un par de soluciones o de propuestas de cómo podríamos limpiar quizá un poquito esta parte?

Yo los puedo apuntar hacia donde lo que yo creo veo que es un buen camino, es un proceso enorme hay mucho que podemos hacer nosotros mismos. Como mencionas el meditar es una fantástica forma de encontrar muchas cosas en ti. Sé que no a todo mundo le funciona, pero no está de más probar. Yo la verdad, creo que todos deberíamos ir a terapia.

“*...estar más consciente de quien eres y cuidarte y valorarte más.*”

De verdad, ya que no le damos el peso que tiene a nuestro inconsciente y hay veces que, echándole luz a estas cosas, reconociéndolas, pues es mucho más fácil empezar a trabajarlas. Pero en lo que se da ese paso, si creo que meditar es una forma super linda.

Yo nunca había meditado, hasta hace un año y medio. Yo era la persona más racional, a mí me lo tenías que enseñar así físico si no yo no te iba a creer. Pero justo la vida me puso, siempre me sucedían cosas que no podía explicar con palabras y comencé a meditar y a hacer otro tipo de prácticas, como el Chi Kung, varios tipos de ejercicios y demás y ha sido un proceso, de verdad ha sido un gran encuentro. Y Algunas personas que conozco que se pusieron a meditar, yo creo que cualquiera encuentra. Incluso si encuentras que no es para ti y necesitas o prefieres encontrar otros métodos también es válido. Pero bueno, a mí me ha funcionado.

Por lo regular cuando hablamos de la vida y de lo que vivimos, lo que vamos pasando, siempre lo relacionamos con el subir la montaña, obviamente esta experiencia, hacia arriba. Y se me hizo bonito esta parte de que tú estés tan enfocada en el montañismo y al mismo tiempo tengas este crecimiento espiritual. Entonces, me gustaría saber si tienes alguna reflexión al respecto.

Está bien padre el paralelo que haces, porque tal cual las montañas han sido símbolo siempre de reto, y hay algo bien bonito en el montañismo que se transfiere a lo que dices, siempre te preguntan ¿por qué quieres subir esta montaña?, hay muchas veces donde es un proceso bien difícil, tu cuerpo se somete

a extremos que no le son naturales, entonces hay momentos en donde la pasas mal, va a haber algún momento en el que tienes frío, donde tienes hambre, donde estás cansado, donde ya no puedes y realmente llegar a la cima y eso que yo no he subido montañas tan altas, como no sé, 6 miles ni 7 miles ni 8 miles, ni el Everest, pero llegar a la cima, te quedas dos segundo ahí.

Tomas un par de fotos y bajas, ni siquiera es como que vas a subir para quedarte en la cima.

Se habla mucho de que el destino no es la meta, es el transcurso, el trayecto lo que nos gusta hacer, como el poema de Ítaca. Y sí, con la vida yo creo que sucede algo parecido que es lo que constantemente estamos haciendo yo creo que el enfoque está no en verlo como: si logro esto voy a ser feliz, cuando llegue allá voy a ser feliz.

Es algo que sabes que quieres hacer para aprender algo o porque tienes muchas ganas de hacer y no sabes bien porqué, pero lo quieres hacer o porque te gusta el trabajo del día a día, y cuando lo obtengas pues lo único que vas a hacer es encontrar algo nuevo, otros retos.

¿Cómo pasas los días malos?

Como todos debajo de las cobijas, deprimida. (risas)

Me acuerdo mucho de mi maestra de actuación, Dora Cornelio con este tema porque ella se preocupaba mucho por nuestras generaciones. Porque decía: ya no tienen tolerancia al fracaso, a la frustración. Porque todo lo podemos

tener rapidísimo, no me gusta esta relación, la cambio; no me gusta este video, lo cambio; no me gusta esta película, con un clic me voy.

Si es un tema, yo creo que antes tenía menos tolerancia a la frustración que ahora, pero también soy muy paciente. Quizás al exceso. Algo que yo tengo que revisar más bien, es aprende cuando ya te tienes que ir ¡Ya es hora!

Es un balance extraño entre querer gratificación instantánea y también ser muy paciente con otras cosas. Entonces, creo que lo tengo que hilar de nuevo porque esto es la realidad.

Creo que todo este proceso, en donde ahora medito, estudio no solo a mí, sino al mundo en el que vivo, me ha permitido también ser mucho más consciente de que las cosas se tienen que poner en el tiempo.

Todo lo que sea que hagas tiene una temporalidad y está bien que la tenga. Y También está bien poner las cosas a un año o dos años. Y en esta proyección también saber que es como una energía que estás poniendo hacia afuera, digamos quieres hacer eso y vale la pena ponerlo ahí afuera en el universo.

Pero también saber que con ponerlo no significa que vas a llegar a eso, significa que se acaba de abrir un camino y ese camino tal vez te lleve a eso o talvez te lleve a otra cosa, pero lo importante es como abrir el camino de visión y empezar a caminar a un lugar y ser flexible por si la vida te dice ¡no, no es por ahí! vete un poquito a la izquierda.



“*Todo lo que sea que hagas tiene una temporalidad y está bien que la tenga. Y También está bien poner las cosas a un año o dos años. Y en esta proyección también saber que es como una energía que estás poniendo hacia afuera, digamos quieres hacer eso y vale la pena ponerlo ahí afuera en el universo.*”

La magia de planificar



Pensar en planificar puede representar un concepto contrario a lo que vemos y pensamos cómo la forma ideal de vivir, nos gusta destacar esos estilos de vida que interpretamos como libres, espontáneos y sin grandes ataduras, que disponen de gran flexibilidad y es que la palabra en sí, nos puede representar todo lo contrario, es decir, el tener que vivir de manera estructurada, con todo calculado por tiempos y horarios fijos, que consideramos culminará por asfixiar la creatividad e incluso la parte lúdica de nuestra vida.

Pero al contrario de lo que se piensa el planificar nos puede brindar el tiempo suficiente para vivir de manera relajada y tranquila y es que piénsalo de esta forma, imagina que quieres llegar al Chepe para visitar las Barranchas del cobre en Chihuahua y sales una mañana con toda alegría y optimismo para iniciar el viaje, te subes a tu auto y comienzas a manejar, pero como no te gusta planificar, entonces tomas la primer autopista que vez, porque eso si, te choca

planificar eso es aburrido, pero te gusta viajar rápido, sentir la adrenalina y libertad de conducir a todo lo que da tu auto, al final no importa, tu llevas en la mente la intención y propósito de llegar a Chihuahua, pero ese es el primer error, pensar que la buena intención de llegar, hará que llegues sin preparación, para cuando te das cuenta ya estas en Chiapas, y aunque ambos empiezan con Chi resulta que ahora estas aun mas lejos de tu objetivo, como una vez más lo relevante es disfrutar de la intensidad y diversión el viaje, vuelves a tomar el volante y aceleras más, quizá la siguiente parada llegues a Veracruz, y bueno un poco mejor, pero acertémoslo, aún estas muy lejos de tu objetivo y esta pequeña corrección del camino es el segundo error garrafal, pensar que porque corregimos un poco de dirección fue un gran avance, porque aunque si, vas mejor, no significa que estes ubicando la mejor ruta, mas practica y directa para llegar, entonces comienzan los problemas de verdad significativos, porque le dinero para la gasolina, casetas, comidas, comienza a escasear y quizá el tiempo que tenias para hacer el viaje también y aquí aparece otro gran error, porque lo más probable es que pensemos que es imposible llegar a Chihuahua, que quizá no tenemos el auto necesario, el dinero o no sabemos manejar lo suficientemente rápido, y ninguna de esas razones es cierta. Ahora tomar un mapa un trazar la ruta mas directa para llegar a Chihuahua no nos garantiza que llegaremos en el primer intento, pero sí nos acercará de una manera significativa.

Y bueno es cierto que el camino que hemos recorrido nos dará mucha experiencia, pero experiencia por experiencia no es suficiente, necesitamos

la experiencia correcta, esa es la que realmente nos acerca a dónde queremos llegar.

Y lo mismo ocurre con nuestras vidas, salimos corriendo sin un rumbo preciso, pero debemos llegar rápido, para cumplir con las obligaciones que tenemos o para obtener lo que creemos que necesitamos y no nos sentamos un momento para analizar si la meta y la carrera en la que estamos invirtiendo nuestro tiempo, energía y vitalidad (que piénsalo es lo más importante que tenemos) son realmente lo que queremos, porque el final, la meta en sí no es lo único que importa, también es relevante el viaje o quizá me atrevería a decir que lo más relevante es el viaje, porque las metas únicamente son hitos, el viaje es la constante.

Iniciamos el viaje sin planificar porque preferíamos tener una vida llena de creatividad y libre, pero el desconocer el rumbo que debemos tomar, empieza a generar incertidumbre, ansiedad y sobre todo nos agobiamos de todas esas malas decisiones que sentimos que tomamos mal o cambios de dirección, con esto no quiero decir que planificando esto no pasará, seguirá pasando, pero tendremos más foco y un poco más de control de los factores y podremos tomar decisiones mejor pensadas, porque al planificar lo convertimos en un proceso analizado.

Proceso:

1.- Identifica la meta o sueño al que quieres llegar.- Procura encontrar algo que realmente te guste y que valga la pena todo el dinero, sacrificios, tiempo y esfuerzo que invertirás en materializarlo.

2.- Controla tu ambición.- Cuando nos ponemos en mente hacer cambios u organizar mejor nuestra vida solemos ponernos 20 objetivos en mente y no solo eso, pensamos que lo podemos conseguir en un tiempo récord, pero esto es falso, incluso estudios han demostrado que es mejor solo concentrarte en dos o tres metas (por mucho) a la vez, esto permite distribuir y canalizar mejor tu energía y tiempo, así mismo, se objetivo con el tiempo que requieres para verlo concretado, lo idóneo es que si no sabes cuanto tiempo tardaras le asignes el doble del tiempo que piensas que podrías demorar.

3.- Asigna una fecha límite.- Procura que sea realista y genera un compromiso en culminar en esa fecha objetivo. Algunas personas consideran buena idea ofrecer pagar dinero o alguna multa haciendo algo que te duela mucho con un amigo o familiar de mucha confianza, de esta forma no solo existirá un compromiso, si no también, perderemos algo si no cumplimos.

4.- Divide y vencerás.- Si estas considerando en planificar tu año, lo mejor es dividir el objetivo en hitos trimestrales, después mensuales, para sacar que actividades necesitas hacer cada semana (se recomienda que planifiques tu semana los domingos por la noche o los lunes muy temprano, dependiendo que te sea más funcional a ti) y finalmente aterrizar que vas a ejecutar diario (si fuera el caso).

5.- Mide, evalúa, y corrige.- Como llevarás el seguimiento de lo que necesitas hacer, podrás identificar cuando te desfasas y comiences a perderte, por lo que necesitarás reprogramar, corregir, aprender y continuar mejorando.

Al principio te abrumaras, será pesado, dejarás de hacerlo durante días o quizá semanas, te revelarás, lo verás absurdo o quizá incluso perderás la libreta que usas para no perder tus pendientes (a mi me pasó varias veces), pero el truco está en ser terco e insistir el tiempo suficiente hasta empezar a ver y vivir algunos de los beneficios de planificar:

- Nos permite enfocar nuestra energía en aquello que realmente nos produce felicidad.
- Disminuyen los ataques de ansiedad de sentir que estamos olvidando algo.
- Se puede dormir mejor, sabiendo que se está avanzando y se tiene tiempo dispuesto para lo que falta.
- Es más fácil identificar cuando se necesita ayuda, es decir que actividades delegar, ya sea porque no te alcanza el tiempo, porque ya pudiste identificar lo que es realmente importante que tu ejecutes o lo que más te gusta hacer.
- Cumplir con pequeños retos puede motivarnos a continuar avanzando.
- Poder dividir en pequeñas fracciones, ayuda a cumplir sueños muy grandes y ambiciosos.







Oso polar









Estas majestuosas criaturas que viven en el Artico, se pueden ver por los territorios de Canada, Alaska, Dinamarca, Noruega, en algunas zonas de Rusia e Islandia, las condiciones, ambiente y características en las que deben vivir han adaptado su cuerpo y costumbres para permitirles sobrevivir en donde muy poco animales pueden.

Una de las características que les ayuda a sobrevivir, es su pelaje, el color blanco les permite camuflarse en el hielo y pasar desapercibidos, sobre todo cuando se trata de cazar focas, como no son muy rápidos corriendo y requieren de gastar grandes cantidades de energía para mantenerse en actividad, prefieren ocultarse y asechar a sus presas hasta estar en promedio a 10 metros de distancia de ellas, para de esta forma, poder atraparlas con facilidad, la forma más practica de las focas de escapar de ellos, es llegando al agua, puesto que las focas son mucho más rápidas que ellos nadando.

Aunque no es una característica de su alimentación, también pueden comer ballenas que encuentren muertas y

aprovechan su carne, pero no se les considera carroñeros, porque esto ocurre de manera muy esporádica.

El contar con una alimentación abundante les permite tener una gruesa capa de grasa debajo de su piel negra para mantener su temperatura corporal a pesar de las inclemencias del clima, porque aunque viven en un sitio gélido su temperatura corporal promedio es de 37 grados, esta temperatura elevada es perfecta para permitirles pasar el 66% de su tiempo holgazaneando y solo preocuparse de moverse en los momentos que deben casar, incluso si llegan a tener exceso de movimiento podrían correr el riesgo de elevar demasiado su temperatura.

Su carácter es solitario, pasarán la mayor parte de su vida solos, a pesar de ello pueden tener conductas sociables con otros osos, siempre y cuando no se vean obligados a pelear por comida o sea temporada de apareamiento que comienza a finales de primavera (entre los meses de abril y mayo) como es habitual los machos (a partir de los 6 años) deberán pelear por las hembras (a partir de los 4 o 5 años) para ganar su derecho a reproducirse, después de

aparearse el macho continuará con su vida en solitario, mientras la hembra buscará incrementar sus reservas de grasa y se dedicará a cazar de manera constante, al termino de este tiempo casi duplicará su peso corporal.

El siguiente paso será crear una madriguera en tierra firme entre los meses agosto o septiembre, en donde se quedará casi hibernando, a pesar de que no es un proceso fisiológico igual porque no dormirá todo el tiempo, se quedará en reposo y sus signos vitales disminuyen de manera consistente, hasta que en algún momento entre los meses de noviembre y febrero nazcan 2 (en promedio) cachorros, los cuales pesan de 450 a 700 gramos que serán alimentados por su madre con su leche, esperando a que los pequeños crezcan y se fortalezcan, hasta que finalmente de los meses de febrero a abril, casi un año después de iniciado el proceso de reproducción la madre y sus oseznos, iniciaran el camino hacia los sitios de caza de las focas. Por lo regular los cachorros se quedarán con su madre durante dos o tres años antes de que ellos deban iniciar su propio ciclo de reproducción, durante el tiempo que permanecen con su madre, aprenderán todas las técnicas y herramientas suficientes para sobrevivir.

Los osos viven al rededor de 25 años, conforme pase el tiempo debido a su vejez sus habilidades de cazar y conseguir alimento irán en disminución lo que provocará que terminen muriendo de inanición.

En peligro de extinción

De acuerdo a los diversos estudios que se han realizado para determinar la afectación del calentamiento global en la tierra, no cabe duda alguna que los cambios mas notorios o drásticos se están viendo en el deshielo de los polos, esto crea un impacto directo e indiscutible sobre los osos polares y su hábitat, puesto que al existir los deshielos necesitan recorrer distancias mas largas para conseguir alimento, aunado a que las focas se ven también afectadas y enfrentan sus propios retos y riesgos, además, debemos considerar que el incremento de la temperatura en la que deben movilizarse les afecta de manera contundente, recordemos que ellos tienen una temperatura corporal alta.

Pero esta reducción de sus espacios para vivir también pone en riesgo a los humanos, puesto que al tener que explorar nuevos territorios hace que sea mas común toparse con estas majestuosas criaturas y como los osos no temen a los humanos pueden llegar a atacarles e incluso convertirlos en alimento.

Desafortunadamente mas allá de los lobos que pueden llegar a cazar a los oseznos, el humano es su mayor amenaza y es que si el calentamiento global continua destruyendo su hábitat en la forma tan acelerada que avanza, los osos podrían llegar a desaparecer en el siglo que estamos viviendo y al igual que muchos otros animales, la única esperanza que tendremos de observarles, será en cautiverio o en fotografía, en cuyo caso, ambas opciones son lamentables.

Fun fact:

- Son animales solitarios.
- Pueden caminar hasta mil kilómetros.
- Pueden oler su comida hasta a 32 kilómetros de distancia.
- Su periodo de gestación es de 6 meses y medio a 9.
- El color blanco de su pelaje le ayuda de camuflaje.
- Pesan 300 kilos pero los machos pueden pesar hasta 800 kilogramos.
- Miden de 2 a 2 metros y medio pero pueden medir hasta 3 metros.
- Sus patas funcionan como raquetas en la nieve y tienen garras no retráctiles.
- Su antepasado es el oso pardo y se separó de él hace 38 millones de años.
- La piel debajo de su pelaje es negra.
- Son animales perezosos.
- Su temperatura promedio es de 37 grados centígrados.
- Pueden comer hasta 30 kilos de comida en un día.
- Su alimento favorito son las focas.
- Pueden sumergirse a 3 o 5 metros durante 2 minutos.
- Caminan 5 kilómetros por hora.
- Cuando corren pueden alcanzar hasta 40 kilómetros por hora.
- Pueden nadar 10 Km/h y hay el registro de un record nadando de 426 millas sin parar.
- Viven un promedio de 25 años.
- Los oseznos son vulnerables a los lobos y los osos adultos.











ZAX

Kea



Huasca de Ocampo

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







En el estado de Hidalgo se encuentra el pueblo mágico de Huasca de Ocampo; establecido en ese lugar entre los años 1760 y 1780 con Pedro Romero de Terreros. El nombre correcto del municipio es “Huascazayola” del náhuatl, que significa “lugar de regocijo o alegría”, el apéndice de Ocampo se adoptó en honor a Melchor Ocampo (Abogado, Científico y Político liberal mexicano) quien vivió en el lugar.

Caminar entre las callejuelas de este pueblo mágico te sumerge en la paz y tranquilidad de la provincia Mexicana, se pueden apreciar sus construcciones azules, naranja y sus techos rojos de dos aguas, en el centro histórico de este maravilloso lugar se encuentra la iglesia de San Juan Bautista con su pequeña plazuela y a un costado como fiel guardián, vigilando la explanada con sus puestos de artesanías y alimentos el clásico kiosco que no puede faltar, restaurantes, los hay también, para todos los gustos.

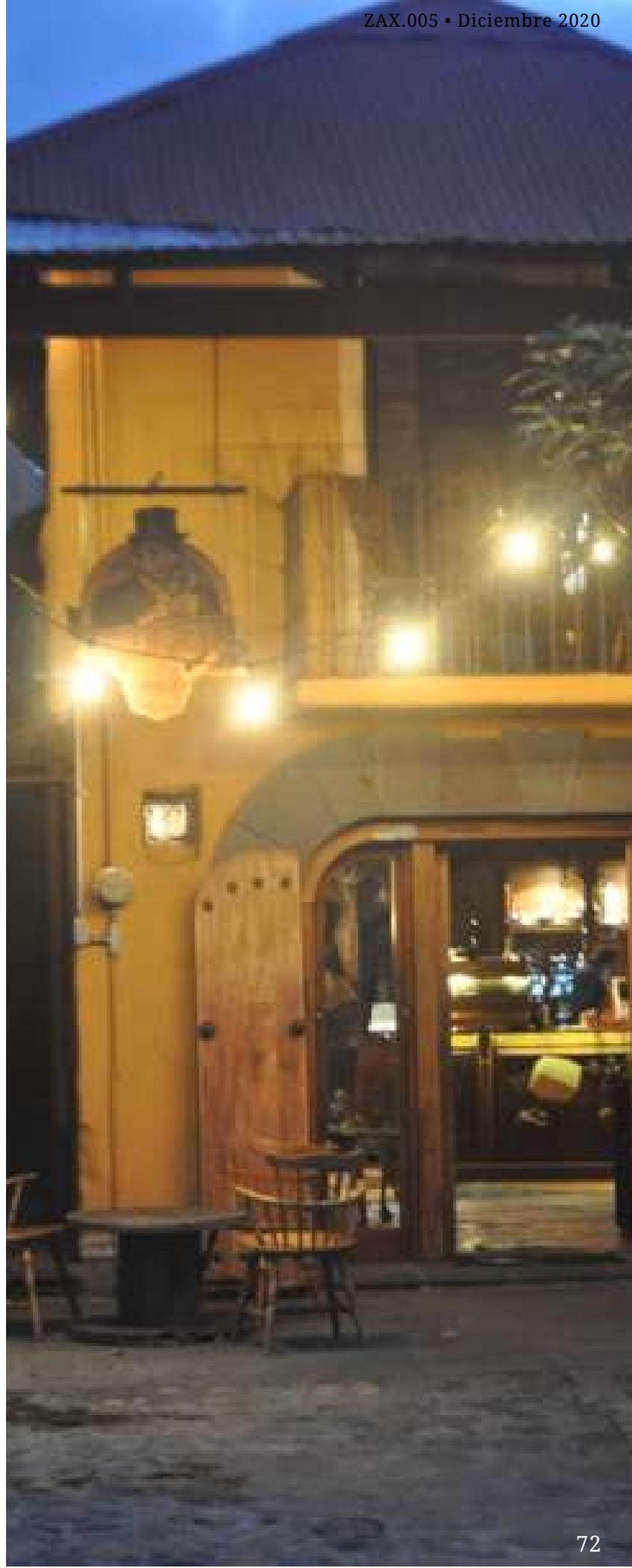
Aquí en Huasca encuentras hospedaje ya sea en alguno de sus Hoteles, que puedes encontrar desde \$550.00 en habitación sencilla, u hospedarte en alguna de sus muchas cabañas de los alrededores, estas tienen un costo que va desde \$500.00 la noche, el costo depende de las personas que vayan, te recomiendo llegues con reservación para evitarte sorpresas.

Ya instalado tienes mucho que conocer, algo de lo que no te puedes perder es hacer un recorrido en lancha en la presa San Antonio, y apreciar de cerca los vestigios de una hacienda que quedó sumergida al decidir construir la presa, (el costo del recorrido es de \$100.00 por persona) en Huasca también podrás realizar recorridos en cuatrimoto, visitar los prismas basálticos, costo de entrada \$100.00 por persona, peña del aire \$20.00 por persona, o la ex hacienda de Santamaría Regla, pagando tu admisión que son \$100.00 por persona.

En fin, aquí no la pasas mal, actividades las hay y muchas, que te parece una visita al museo de los duendes fundado en el año 2000, (costo de entrada \$20.00 por persona) lugar mágico, enigmático y peculiar, lleno de leyendas, en donde los niños se sorprenderán de poder visitar un museo en forma de cabaña y les cuenten historias de duendes, trolls, chaneques, hadas y gnomos, traviesos.

El museo está rodeado de oyameles cubiertos por heno que dan un toque especial al lugar, en este espacio los sábados por la noche acostumbran hacer una caminata por el bosque de heno hacia el Árbol de los deseos con más de 400 años, en donde algunos aseguran haber captado duendes con sus cámaras.

El museo cuenta con tres pequeñas salas en donde veras paredes con nichos de diferentes formas en donde reposan los duendes, hadas, y trolls para ser vistos. Al llegar te dan una breve explicación de los que son los duendes, las travesuras que hacen, y podrás observar crines de caballo trenzadas atribuidas a estos pequeños seres.





Museo de los duendes









Glühwein





Llego diciembre y con este mes lleno de luces, llega también el frío pero no se preocupen, la receta que les traigo el día de hoy les va a ayudar mucho con esto, porque es vino tinto caliente. Esta peculiar forma de preparar el vino es de origen Alemán, pero incluso hay vestigios de recetas similares desde la antigua Roma, la Edad Media o el Renacimiento así que es una tradición ancestral.

Ingredientes:

- 1 botella de vino tinto
- 4 clavos de olor
- 80 gr de azúcar morena
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de canela
- 1 pizca de jengibre
- 1 naranja
- 2 estrellas de anís

Preparación:

En una olla vacía una pequeña cantidad del vino, sólo para cubrir el fondo. Enciende el fuego. Ponlo a fuego medio y agrega los clavos de olor, el laurel, la canela, el jengibre y las estrellas de anís. Después, añade la mitad del azúcar y remueve durante 5 minutos.

Incorpora la ralladura de la cáscara de naranja, (también puedes incorporar el resto de la naranja en rodajas), la otra mitad del azúcar y el resto del vino. Mezcla siempre a fuego medio durante 30 minutos y vigila que no hierva para que no se evapore el vino. Cuela y disfruta.

Algunas recetas también incluyen el jugo de naranja en lugar de ponerla en rodajas, manzana, frutos secos, la forma de encontrar tu propia receta es probar varias veces y ver cual combinación te gusta más.

“

*Miremos arriba
hacia las estrellas
y no abajo hacia
nuestros pies*”

Stephen Hawking



Calendario astronómico

**LLuvia de estrellas de las
Gemínidas**

13 al 14 de diciembre

Eclipse total de Sol

14 de diciembre

Unión de júpiter y Saturno

**Solsticio de invierno (día
más corto del año)**

21 de diciembre

**Pico de la lluvia de estrellas
de las Úrsidas.**

21 al 22 de diciembre

Calendario astronómico

Fases lunares



Menguante: 7 de diciembre

Nueva: 14 de diciembre

Creciente: 21 de diciembre

Llena: 30 de diciembre

Agencia Latinoamericana y Caribeña del Espacio

México, Colombia y Argentina, están trabajando en la implementación de este mecanismo regional que tiene el compromiso con la cooperación y vinculación internacional en la búsqueda de nuevas oportunidades en la carrera espacial, que tiene los siguientes objetivos:

- Construcción de satélites,
- Infraestructura en el segmento espacial,
- Desarrollar estaciones,
- Evitar el atraso tecnológico y científico,
- Colaboración en materia de transferencia tecnológica para la elaboración de proyectos emergentes.

¿Qué hacer estos días?



Diego y Frida. 25 años en el Olmedo

Las obras de dichos artistas del siglo XX han sido presentadas en conjunto como en separado en países como Alemania, Canadá, Estados Unidos, Italia, Rusia, Hungría y Francia y han roto records de visitas. Sin embargo, la curadora Josefina García destacó que en Diego y Frida. 25 años en el Olmedo es la primera vez que se muestran a ambos íconos juntos en un mismo lugar y dialogando entre sí.

Museo Dolores Olmedo, la Noria

Hasta el 31 de diciembre de 2020

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



Territorio ideal. José María Velasco, perspectivas de una época

Un paseo por la visión idílica de uno de los artistas más representativos del siglo XIX en México. En Territorio ideal. José María Velasco, perspectivas de una época se exhiben más de 103 piezas que incluyen, además del trabajo del pintor mexiquense, a otros paisajistas como Pedro Gualdi y Eugenio Landesio.

Museo Nacional de Arte

10 de enero 2021



¿Qué hacer estos días?

68 Muestra Internacional de la Cineteca Nacional

Este año, la muestra revivirán uno de los clásicos de Jean-Luc Godard, icono de la filmografía de Anna Karina y del cine: *Vivir su vida* (1962) (cinta que utilizó la banda Cigarettes After Sex en sus shows). Como todos los años, esta fiesta de cine contemporáneo saldrá de gira fuera de la Cineteca.

Salas del Cine Tonalá, la casa del Cine y algunos complejos de Cinemex y Cinépolis.

Hasta el 15 de diciembre



Monet Experience y los impresionistas

Inmersión sensorial en las obras de Claude Monet, precursor del impresionismo, y otros artistas referentes de dicho movimiento como Edgar Degas, Camille Pisarro, Paul Cézanne, Édouard Manet, Berthe Morisot y Mary Cassat, solo por mencionar algunos.

Forum Buenavista, Buenavista

Hasta el 15 de diciembre de 2020

Van Gogh Alive – The Experience

Van Gogh Alive te invita a entrar a una gran galería-caja negra con pantallas que se extienden de pared a pared e incluso que cubren columnas y suelo, en las que se recrean más de 3 mil imágenes de van Gogh a gran escala. Desde *La noche estrellada* y *Los girasoles* hasta sus piezas de inspiración japonesa.

Monumento a la Madre. Revolución

Hasta el 31 de enero de 2021

ZAX Magazine



¿Qué hacer estos días?

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

El nuevo comic: temas, autores y lenguajes en la novela gráfica italiana

Como parte de las actividades alrededor de la semana de la lengua italiana en el mundo, el Museo Mexicano del Diseño presenta la exposición El nuevo comic: temas, autores y lenguajes en la novela gráfica italiana.

Mumedi

Hasta el 6 de enero de 2021



Tierra Jurásica: Dinosaurios robotizados en Xochitla

En Tierra Jurásica viajarás al pasado y conocerás cómo surgió la vida en la Tierra, la evolución del planeta hasta la aparición de los dinosaurios y la distribución de estos gigantescos animales. Todo con ayuda de 24 figuras animatrónicas con movimientos y sonidos realistas, entre ellos el Tyrannosaurus Rex de 13 metros de largo, el Triceratops, los temibles Deinonychus y hasta réplicas de cráneos fósiles.

Parque Ecológico Xochitla

Hasta el 10 de enero de 2021

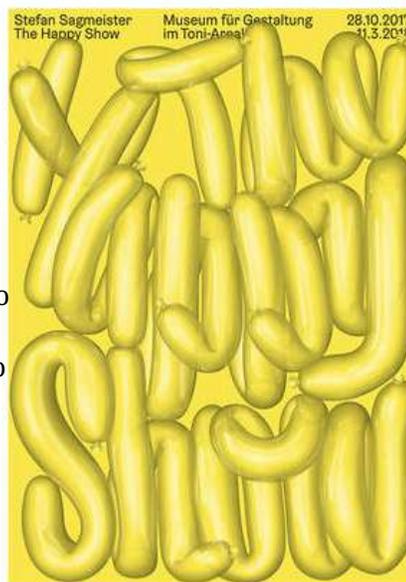


¿Qué hacer estos días?

Carteles suizos: tradición+innovación

Suiza es un referente en el diseño y producción de carteles, su evolución en formas y conceptos como medio de comunicación se representará durante la muestra Carteles suizos: tradición+innovación, organizada por la Embajada de Suiza en México y el Instituto Matías Romero. Rostros, tenis, cuentos de princesas, encuentro de luces, Frida Kahlo y Diego Rivera, animales y fotos son algunos de los objetos centrales de estos trabajos.

Museo de la Cancillería , Cuauhtémoc



Cuentos de conejos

Cuentos de conejos es una obra de teatro para niños basada en El conejito andarín, de Margaret Wise Brown y Adivina cuánto te quiero de Sam McBratney. Con la dirección de Gerardo Daniel Martínez, la obra es contada a través de títeres y musicalizada en vivo. Los elementos que componen la escenografía son sencillos, pero esto mismo genera que los actores y el público exploten toda su imaginación.

Centro cultural del bosque

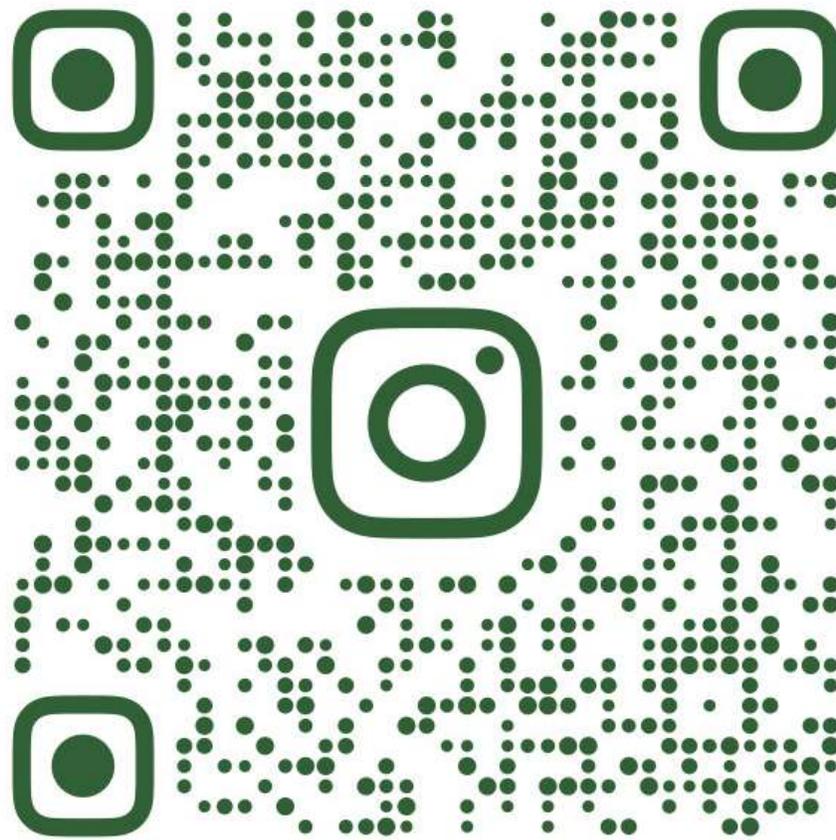
Hasta el 13 de diciembre de 2020

Danny y las Tíasaurias

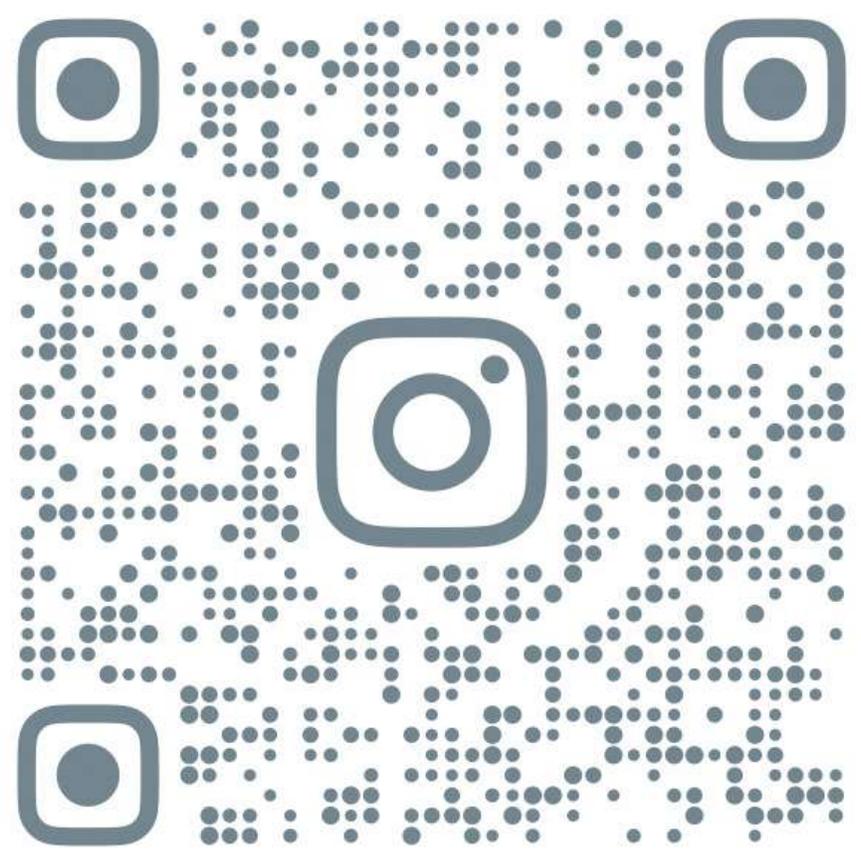
Obra dirigida por Sofía Sanz nos cuenta la aventura de Danny, un niño que se la vive haciendo "GRRR" y que descubrirá el significado que hay detrás de esa expresión. Después de que es raptado por sus tías, a quienes ve como dinosaurias enemigas, conoce una nueva niña en la escuela y descubre que el "GRRR" sólo es una incompleta expresión de sus verdaderos sentimientos y emociones.

Teatro Benito Juárez





ZAXKEA



ZAXMAGAZINE



Jaime Sabines

He aquí que tú estás sola

He aquí que tú estás sola y que estoy solo.
Haces tus cosas diariamente y piensas
y yo pienso y recuerdo y estoy solo.
A la misma hora nos recordamos algo
y nos sufrimos. Como una droga mía y tuya
somos, y una locura celular nos recorre
y una sangre rebelde y sin cansancio.
Se me va a hacer llagas este cuerpo solo,
se me caerá la carne trozo a trozo.
Esto es lejía y muerte.
El corrosivo estar, el malestar
muriendo es nuestra muerte.

Ya no sé dónde estás. Yo ya he olvidado
quién eres, dónde estás, cómo te llamas.
Yo soy sólo una parte, sólo un brazo,
una mitad apenas, sólo un brazo.
Te recuerdo en mi boca y en mis manos.
Con mi lengua y mis ojos y mis manos
te sé, sabes a amor, a dulce amor, a carne,
a siembra, a flor, hueles a amor, a ti,
hueles a sal, sabes a sal, amor y a mí.
En mis labios te sé, te reconozco,
y giras y eres y miras incansable
y toda tú me sueñas
dentro del corazón como mi sangre.
Te digo que estoy solo y que me faltas.
Nos faltamos, amor, y nos morimos
y nada haremos ya sino morirnos.
Esto lo sé, amor, esto sabemos.

Hoy y mañana, así, y cuando estemos
en nuestros brazos simples y cansados,
me faltarás, amor, nos faltaremos.

¡Feliz



navidad!

Todo el equipo de ZAX les deseamos que pasen felices fiestas, que sea un mes lleno de calidez, cercanía a pesar de la distancia que debemos conservar y de paz, en compañía de su familia, amigos y seres queridos, esperamos que sea un tiempo de reflexión y que la culminación de este ciclo de 365 días traiga mucho aprendizaje y sobre todo genere entusiasmo y porque no, algo de vehemencia sobre el siguiente ciclo que estamos por comenzar.

Les enviamos un fuerte abrazo y nuestros mejores deseos.

ZAX Magazine

*Primo año
nuevo!*

20



24



*¡Diversión, cultura...
evolución!*