

buzón

ABIERTO



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN POR POSIBLE PÉRDIDA DEL EMPLEO

Cada inicio de año, pensar en conservar nuestro empleo se convierte en una meta a seguir. Sin embargo, en los tiempos que vivimos la tecnología se ha transformado en un competidor serio que representa peligro para la permanencia de los puestos laborales. Esta circunstancia ha dado lugar a que el miedo o la incertidumbre que experimentan los trabajadores, se convierta en altos niveles de ansiedad e inseguridad en la permanencia del empleo. En este sentido es un hecho indiscutible que todos los trabajadores, tanto del sector privado como del público, enfrentan diversos retos, que cuando aumentan desproporcionadamente por la aparición de técnicas avanzadas que tienen que manejar, el estrés se incrementa.

Para entender mejor esto debemos considerar que el trabajo es una de las principales actividades en la etapa adulta de hombres y mujeres. En primer lugar, provee de recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas: alimentación, salud, vivienda, pero también satisface sus deseos de superación personal.

Por ello, los especialistas afirman que cuando alguien no sabe cómo desempeñar ciertas funciones, o se siente suplantado por el uso de una nueva tecnología que desconoce, o bien sufre una baja considerable en su salud mental que le impide adaptarse a una nueva realidad laboral, puede caer en un pozo sin fondo.

Este es un fenómeno serio que está creciendo en intensidad dentro del mundo laboral. Por ello, los

especialistas en la materia sugieren que los trabajadores deben comprender que vivimos un momento de cambio tecnológico muy intenso, el cual no se va a detener. Dicho cambio no está en contra de la fuerza laboral; al contrario, debe entenderse como un proceso orientado al bien común.

Como organización sindical nacional, pensamos que es necesario establecer políticas claras para que se aproveche el talento de todos los trabajadores, bajo la premisa de que este talento nunca será sustituido por tecnología alguna, pues forma parte de la esencia del individuo y no es propio de las máquinas. En consecuencia, cada empresa e institución pública debe saber guiar a su fuerza de trabajo y ubicarla en puestos más estratégicos.

Asimismo, los sindicatos tenemos la tarea de actualizarnos para saber defender los derechos de los trabajadores cuando la adopción de tecnología vaya en contra de la fuerza laboral y en especial de la suplantación arbitraria del talento por tecnología.

Es hora de darle un nuevo significado al trabajo, lo que implica necesariamente que las instituciones educativas que forman y capacitan a los futuros trabajadores, se vinculen más con las empresas e instituciones públicas, con el propósito de conocer cuáles son las áreas con más demanda de empleo y qué tipo de capacitación requiere cada especialidad, hacerlo desde las escuelas y no en los centros de trabajo, lo que reduciría enormemente la angustia y el estrés de los trabajadores en activo.

Editorial

Con Destino a...

Sello Humano

Joyas Filatélicas

Museo Casa de la Cultura Postal

Rumbo Postal

Familia Postal

Valor de Palabra

Sabías que...?

- Ansiedad y depresión por posible pérdida del empleo.
- Museo Panteón de San Fernando.
- La prevención médica, esencial para conservar buena salud en el 2026.
- La Poste emitió una estampilla postal con olor a croissant, el icónico pan francés.
- Noche de Museos: Circo en tono de jazz.
- La voz de los trabajadores debe ser tomada en cuenta.
- Rosca de Reyes en todas las oficinas poblanas este 2026;
- Ganadores del 17 Concurso de Calaveritas Literarias 2025;
- La obra de teatro "Las Emociones", regalo de día de Reyes para la niñez postal.
- Día de Reyes, más allá de los regalos y juguetes para los niños;
- Los alebrijes son creación del artesano chilango Pedro Linares;
- México, figura en los Récords Mundiales Guinness por excentricidades;
- México, uno de los mayores consumidores de tintes de cabello en el mundo;
- Recordando a "Resortes" en el 110 aniversario de su nacimiento.
- Capítulo Décimo Octavo: derechos, obligaciones y prohibiciones de los trabajadores.

Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101,
Col. Guerrero, C. P. 06300,
Alc. Cuauhtémoc,
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org

sntsepomex

revista_buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 55 5546 - 4322 / 55 5546 - 2437 / 55 5705-7367 Ext. 113

Responsable de Sección
Griselda González Castañeda
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas

Diseño y fotografía
L.D.G. Salvador Navarro Rodríguez
Ing. Juan Pablo Pascacio Cruz

Buzón Abierto / Año N° 18
Es una publicación digital mensual.



Con alcance en América Latina,
Estados Unidos y Canadá, a través
de la Unión Network International

Todas las imágenes, marcas, videos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

MUSEO PANTEÓN DE SAN FERNANDO



El siglo XVII marcó una etapa en la actual Ciudad de México muy especial en cuanto a sitios de enterramiento público. Posteriormente, en los viejos barrios que conformaban la mancha urbana ya en pleno siglo XIX, cada colonia contaba con su propio panteón para depositar los restos de las personas nacidas en ese lugar. Es el caso, por ejemplo, del panteón de Dolores, el de la Villa de Guadalupe y otros más que incluso actualmente están en funcionamiento.

Sin embargo, prevalecieron panteones que por los personajes que fueron enterrados ahí, ganaron fama de panteón histórico. Es el caso del Panteón de San Fernando, destino que hoy abordaremos para conocer detalles del lugar, enclavado en pleno corazón de la alcaldía Cuauhtémoc, en la colonia Guerrero.

Este Panteón de San Fernando es uno de los cementerios más antiguos de la capital del país. Funcionó como tal entre 1832 y 1872. Está considerado como recinto cultural porque ahí descansan los restos de personajes destacados de la historia mexicana del siglo XIX, incluidos el presidente Benito Juárez y el general Ignacio Zaragoza.

Asimismo, hay tumbas de políticos, militares y gobernadores de aquella época de la historia nacional, e incluso de artistas como el poeta Francisco González Bocanegra, autor de la letra de nuestro Himno Nacional; Antonio Castro Montes de Oca, uno de los actores cómicos más populares de aquellos años; el pintor Joaquín Ramírez y el escultor Felipe Sojo, maestro de la Academia de San Carlos.

Cabe mencionar que primero fue un cementerio pequeño, limpio y ordenado que, según versiones de varios historiadores, por esas cualidades pronto fue seleccionado por las familias de clase alta de la época como el lugar adecuado para su sepultura, y por esa razón los precios de sus servicios fúnebres fueron incrementándose, de tal manera que en pocos años solo las personas con más recursos económicos podían pagar su inhumación allí.

Un dato curioso de este cementerio, se relaciona con que en 1927 apareció en el nicho 19 del panteón una placa con el nombre de la famosa bailarina clásica Isadora Duncan, pese a que ella nunca visitó el país. La artista murió en Niza, Francia, y se sospecha que la placa la mandó colocar un gran admirador de la artista que podría haber sido Plutarco Elías Calles.

Actualmente este recinto cultural ofrece visitas guiadas y cuenta con espacios para llevar a cabo exposiciones temporales, conferencias, talleres infantiles y presentaciones de libros, actividades que lo distinguen como un museo inigualable. Además, se localiza en una zona muy accesible para llegar en transporte público.

Terminando el recorrido por el panteón, los visitantes pueden visitar la iglesia de San Fernando, contigua al cementerio. Es una joya arquitectónica del siglo XVIII y no deben perderse esa oportunidad de conocerla amables lectores.

El Metro Hidalgo es un referente para llegar al Panteón de San Fernando. Avenida Rosales, en el costado oriente del jardín del mismo nombre.

Con información de Principales Recintos Culturales de la Ciudad de México. 📍

Redacción: Vicente Ramos.



LA PREVENCIÓN MÉDICA, ESENCIAL PARA CONSERVAR BUENA SALUD EN EL 2026



La salud, tiene que ser uno de los propósitos básicos de Año Nuevo que debemos de emprender. "Este periodo es ideal para evaluar nuestros hábitos, identificar áreas de oportunidad y plantearnos objetivos realistas para mejorar nuestra calidad de vida, desde una perspectiva médica estas fechas pueden aprovecharse para promover la prevención, el autocuidado y la constancia, que son pilares fundamentales para mantener una buena salud a lo largo de 2026".

En este contexto, la doctora Blanca Margarita Zárate Zaldívar, directora de la Unidad Médica de Atención Ambulatoria con Medicina Familiar (UMAA/FM) 198 del IMSS Estado de México Oriente, manifiesta que la prevención en salud significa anticiparnos a la enfermedad antes de que aparezca o evitar que progrese. Implica adoptar hábitos saludables, acudir a revisiones médicas periódicas, aplicarse vacunas y detectar oportunamente factores de riesgo.

- ¿Doctora, cuáles son los principales riesgos para la salud que suelen incrementarse después de las fiestas decembrinas?

- "Después de las fiestas decembrinas suelen incrementarse riesgos como el aumento de peso, problemas digestivos y de descontrol de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Esto se debe principalmente a los excesos en la alimentación, el consumo de alcohol y la reducción de la actividad física. Por eso es importante retomar hábitos saludables lo antes posible".

- ¿Qué significa realmente la prevención en salud y por qué es tan importante?

- "Su importancia radica en que permite mantener una mejor calidad de vida, reducir complicaciones, evitar tratamientos costosos o invasivos y disminuir la carga de enfermedad tanto a nivel personal como familiar y social".

La titular de la UMAA/FM 198 IMSS México Oriente, hace hincapié que "un chequeo preventivo permite detectar de manera oportuna enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las dislipidemias, que en etapas iniciales suelen no presentar síntomas. También facilita la identificación temprana de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama, cervicouterino, de próstata y

colon, así como enfermedades renales, hepáticas y cardiovasculares. Además, los chequeos preventivos permiten identificar factores de riesgo como obesidad, tabaquismo o sedentarismo, lo que da oportunidad de intervenir a tiempo y evitar complicaciones que impacten la calidad de vida de las personas".

La doctora Blanca Margarita Zárate Zaldívar, subrayó, que "en el IMSS se promueven que las personas derechohabientes acudan al menos una vez al año a una revisión preventiva, aun cuando no presenten síntomas a través de programas como PREVENIMSS. Estas revisiones permiten identificar oportunamente factores de riesgo, actualizar esquemas de vacunación y realizar detecciones tempranas de enfermedades crónicas y otros padecimientos. En personas con enfermedades crónicas, embarazo o factores de riesgo, la frecuencia de atención se ajusta a los protocolos institucionales, con el objetivo de prevenir complicaciones y fortalecer el cuidado integral de la salud".

- ¿Qué papel juega el estilo de vida —alimentación, actividad física y manejo del estrés— en la prevención de enfermedades?

- "El estilo de vida desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades, ya que influye directamente en el desarrollo de padecimientos crónicos como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y un adecuado manejo del estrés contribuyen a mantener un peso saludable, mejorar el control metabólico y fortalecer la salud mental".

- ¿Qué recomendaciones daría a las personas que suelen posponer sus revisiones médicas por falta de tiempo o miedo al diagnóstico?

- "Es importante recordar que las revisiones médicas preventivas no deben verse como una pérdida de tiempo, sino como una inversión en la salud. Posponerlas por miedo o por agendas apretadas puede retrasar la detección de enfermedades que, identificadas a tiempo, son más fáciles de tratar y controlar".

- ¿Doctora qué mensaje le transmite a la población para que en este 2026 incluyan su salud como una prioridad?

- "El mensaje es claro: la salud es la base para cumplir cualquier proyecto personal, familiar o laboral. Iniciar el año priorizando el autocuidado, la prevención y las revisiones médicas es una decisión que impacta positivamente a largo plazo. Desde el IMSS invitamos a la población a aprovechar los programas preventivos, adoptar estilos de vida saludables y no esperar a que aparezcan síntomas para acudir al médico".

- "Cuidar la salud hoy es la mejor forma de asegurar bienestar y calidad de vida para el futuro".

Fuente informativa:
Entrevista personal con la doctora Blanca Margarita Zárate Zaldívar, por el periodista Ricardo Flores.



Doctora Blanca Zárate Zaldívar

LA POSTE EMITIÓ UNA ESTAMPILLA POSTAL CON OLOR A CROISSANT, EL ICÓNICO PAN FRANCÉS



El croissant, este icónico pan francés que fue creado en el país galo en el siglo XIX y que los panaderos franceses lo harían tradicional en su país, ya no es sólo exclusivo de ellos, sino de todo el mundo, pues es el alimento típico en el desayuno, comida y cena de millones de familias de casi todas las naciones del orbe desde hace más de cien años.

Este clásico de la repostería francesa, uno de los productos estrella del mundo de la panadería, tiene sus raíces en la panificación de origen austriaco, y no francés. Fue instituido en Francia en el siglo XIX donde los tahoneros locales se inspiraron de la forma del kifli austriaco popularizado por el panadero vienés August Zang.

El término croissant se define por primera vez como una pieza de panadería en el diccionario francés Littré en 1863. La primera receta se publicó en 1891. La

receta del primer croissant hojaldrado se publicó en Francia en 1905 por el chef Auguste Colombié y se divulgará en los años 1920.

Dado que en el siglo XX la popularidad del croissant francés se extendió a muchos países del mundo, existen numerosas variantes con ingredientes, consistencia y nombres propios.

El ancestral alimento matutino que representa el orgullo de los franceses, inspiró a la oficina de correos La Poste a emitir una estampilla postal con aroma a croissant, que conquista a filatelistas y apasiona a coleccionistas del mundo.

El singular sello reproduce el particular aroma que atrae no solo por sus sabrosos vínculos, sino también por ser un símbolo de identidad.

La Poste, comunica que el aroma del sello

se activa al frotar su superficie. La propuesta se inspira en el éxito de una edición lanzada en 2024, cuando la dependencia francesa ofreció un sello con fragancia de baguette, otro alimento emblemático para los franceses.

En ambos casos, la intención de La Poste fue dar un reconocimiento visible y sensorial a productos que representan el orgullo nacional y refuerzan la identidad francesa en el mundo.

El director de la oficina de correos de Valence-Herriot, Francia, donde se lanzó un sello postal con olor a croissant, Anthony Richet, manifestó que la venta de la estampilla atrajo de inmediato la atención de filatelistas y público general.

Además, la afluencia de visitantes a Valence-Herriot fue superior a lo habitual, con la llegada de personas desde varias ciudades, incluso desde Lyon, Francia, para adquirir esta pieza de colección. La atmósfera en la oficina se vio marcada por la presencia del aroma a croissant.

Debido a las características del sello, este no solo actúa como un recuerdo filatélico, sino que también lleva una faceta conmemorativa del prestigio de la tradición panadera francesa fuera de las fronteras nacionales.

"Es un símbolo del prestigio de Francia en el extranjero", indica el director de la oficina de correos de Valence-Herriot, Anthony Richet. "El producto homenajea expresamente la textura, la corteza dorada y el sabor a manteca del croissant, elementos valorados tanto dentro como fuera del país".

Según comunicados oficiales de La Poste, la edición especial forma parte de una línea

estratégica para reforzar la promoción de la gastronomía francesa no solo en el interior, sino también ante el público internacional. 🇫🇷

Fuente Informativa:

- https://www.laposte.fr/pp/timbre-croissant-au-beurre-lettre-internationale/p/1125034#accordion_aproposDescription
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Cruas%C3%A1n>



NOCHE DE MUSEOS: CIRCO EN TONO DE JAZZ

En esta ocasión, se presentó en la Casa de Cultura Postal dentro del ciclo Noche de Museos, un espectáculo singular, debido a su composición: música de jazz acompañando a un espectáculo circense. Es poco conocido que el espectáculo de circo se acompañe con música de este tipo, pero fue bien recibido por los asistentes.

Jeymi Roal, artista circense y Toño Álvarez, saxofonista, forman una pareja de jóvenes intérpretes que hicieron pasar una velada muy agradable a los asistentes a esta Noche de Museos, quienes presenciaron una combinación poco conocida de malabares circenses acompañados con melodiosas notas de saxofón, lo que podría definirse como un show ecléctico, poco visto, pero que cautivó a los asistentes que aplaudieron cada uno de los números de estos jóvenes.

Jeymi Roal es una artista circense que lleva el talento en las venas, ya que comenzó su carrera desde muy pequeña junto a sus padres. A lo largo de su trayectoria, ha participado en diversos proyectos y academias de arte, fortaleciendo su experiencia y versatilidad escénica. Fue embajadora de una tienda de productos circenses para malabares, representando sus valores a través del arte y la creatividad. Actualmente imparte clases en el Instituto Municipal de Bellas Artes en Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México y además se desempeña como community manager de bandas y diversos grupos, combinando el arte con la comunicación digital.

Toño Álvarez es un joven músico originario del Estado de México, con más de 15 años de trayectoria. Es saxofonista y pianista. Inició su formación musical a los 15 años de edad. Actualmente se desempeña como músico de saxofón y forma parte de la gira del cantautor gran canario Diego Ojeda.

Este joven intérprete se ha presentado en recintos como el Auditorio Nacional y el Zócalo de la Ciudad de México. Además, ha recorrido toda la república mexicana y Colombia. Es maestro en el Instituto Municipal de Bellas Artes en Ciudad Nezahualcóyotl y director de Shira, que es una escuela de capacitación artística, impulsando la formación de nuevos talentos.

Durante el evento, Álvarez interpretó un repertorio de melodías populares en saxofón, como: *El Hombre del Brazo de Oro*, éxitos de José José, como *Vuelve, Ya lo Pasado Pasado*, y no podía faltar melodías de Juan Gabriel, como *Amor Eterno*, para cerrar con *A mi Manera*. Fue una noche muy agradable que cumplió con las expectativas del público. 🎷

Redacción: Vicente Ramos.



LA VOZ DE LOS TRABAJADORES DEBE SER TOMADA EN CUENTA

A un cuando el reclamo de las y los trabajadores resuena en todo el país, parece que su voz no encuentra eco en las autoridades. ¿Cuál es nuestra petición?, lo fundamental: **trato digno y respeto irrestricto al Contrato Colectivo de Trabajo.**

Nuestras exigencias son claras y urgentes: **vacaciones sin condicionamientos, salarios justos, instalaciones dignas, y condiciones sanitarias óptimas.** No podemos seguir operando sin el **material básico ni las refacciones necesarias;** el Servicio Postal se sostiene gracias a su gente, y esa gente exige **respeto por parte de los directivos y mandos medios.** La lista de pendientes es larga, pero nuestra voluntad de ser escuchados es aún mayor. 🗣️



Chihuahua



Ciudad de México



Guanajuato



Guerrero



Querétaro



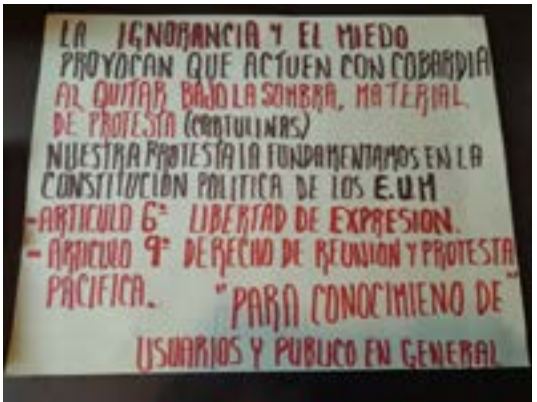
Puebla



Quintana Roo



San Luis Potosí



Sinaloa



Aguascalientes



Colima



Sonora



Tabasco



Tijuana



Torreón



Tamaulipas



Veracruz



Mazatlán



Ciudad Obregón



Yucatán



Zacatecas



Zona Conurbada Oriente



Zona Conurbada Poniente

"Más que peticiones, Derechos: La urgencia de condiciones dignas en el Servicio Postal"

ROSCA DE REYES EN TODAS LAS OFICINAS POBLANAS ESTE 2026

El Comité Estatal Puebla, junto con su Secretario General el L.A.P., Vicente Palacios Samayoa, realizaron la tradicional partida de rosca de Reyes 2026, que se llevó a cabo la primera semana del mes de enero.

Se visitaron todas las oficinas de ciudad capital y zona conurbada, centros de reparto, así como centros de atención al público, como: oficinas del centro de reparto La Ciénega, MEXPOST, Centro Operativo Regional, Amalucan, CAP Catedral, Gerencia Postal Estatal, C.R. Puebla Textil, Cholula, Centro de Reparto Reforma, Amozoc, etc.

Todo transcurrió en completo orden, los compañeros contentos disfrutaron de la rosca y café caliente, varios de ellos sacaron al niño Jesús, que simboliza la protección y la huída a Egipto para salvarlo, quien lo encuentra asume la responsabilidad de cuidarlo, y siguiendo

la tradición, deben de organizar los tamales y el atole, que se disfrutarán el 2 de febrero, Día de la Candelaria.

En cada visita se les dio el abrazo de año nuevo y se les deseó lo mejor para este año 2026, sin dejar de reiterarles que la representación sindical poblana, de la mano de nuestro Secretario General Nacional, Mtro. Manuel F. Acevedo González, siempre estarán ahí para velar por los trabajadores del Servicio Postal Mexicano, exhortándolos a continuar con la unidad que los ha caracterizado.



CR Prados Agua Azul Y OSD Poder Judicial



CR Puebla Textil



CR Reforma

GANADORES DEL 17º CONCURSO DE CALAVERITAS LITERARIAS 2025



CR. Ciénega, MEXPOST y COR



Martín Antonio Feregrino Vela, A.P. Xochimilco
Primer Lugar "Creatividad"



A.P. Totolapan, trabajo colectivo
Segundo Lugar "Creatividad"



Perla Rocío Torres Canales, A.P. Padierna
Tercer Lugar "Creatividad"



Alexis Losson Baltazar, A.P. Cd. Nezahualcóyotl
Tercer Lugar "Creatividad"





Gilberto García Ponce, Gcia. del Centro de Despachos Aéreos B. J.
Primer Lugar "Composición Literaria"



Jorge Isaac Palacios Salas, A.P. Mixcóac
Segundo Lugar "Composición Literaria"



Karla Lucero Cruz García, O.S.D. Tribunal de Jus. Fis. y Admva.
Tercer Lugar "Composición Literaria"

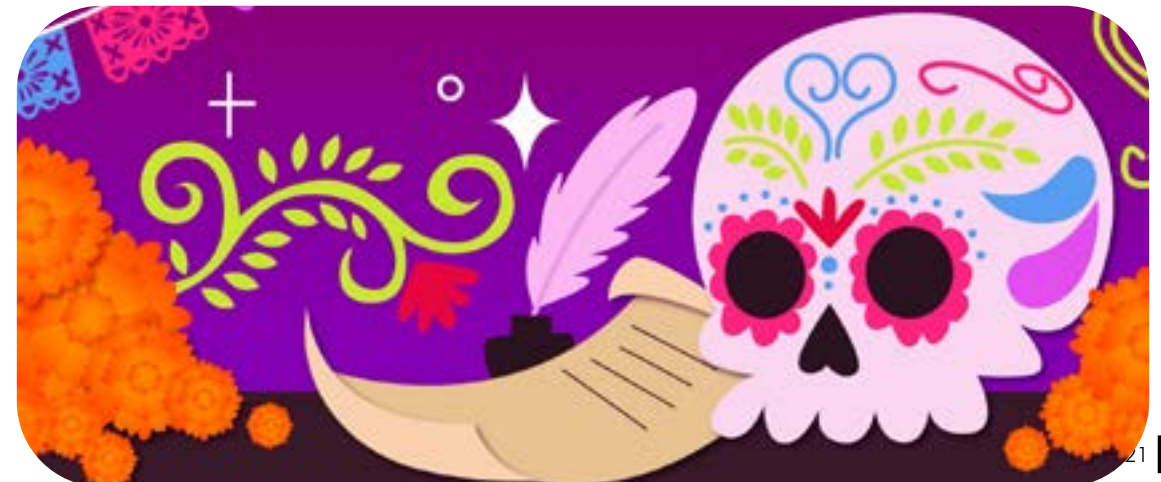


Andrés Jiménez Vargas, A.P. Los Reyes
Cuarto Lugar "Composición Literaria"

AGRADECEMOS TAMBIÉN A TODOS LOS DEMÁS PARTICIPANTES POR ENVIARNOS SUS MARAVILLOSAS CALAVERITAS

Cuitláhuac Rodríguez Fernández
Lucina Camacho Pilar
Karina Briseldy Carrera Pantoja
Juan Arturo Peña Jiménez
María de la Luz Pulido Vega
Verónica Sánchez Pérez
Sandra Luz Yáñez Zúñiga
Julieta Villeda Enríquez

A. P. Cutzamala
C. R. Naranjo
A. P. Tacuba
A. P. San Bernabé
A. P. Pradera
A. P. Hospital militar
A. P. Granjas Valle
Gcia. Del Centro de Despachos Aéreos Benito Juárez
A. P. Obrero Mundial
Gcia.de Operación Mexpost
A. P. Xochimilco
A. P. Izcalli Chamapa





SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES
DEL SERVICIO POSTAL MEXICANO
"CORREOS DE MÉXICO"

LA OBRA DE TEATRO "LAS EMOCIONES", REGALO DE DÍA DE REYES PARA LA NIÑEZ POSTAL



El pasado viernes 30 de enero las niñas y los niños de la familia postal, acompañados de sus padres, disfrutaron del regalo de reyes ofrecido conjuntamente por el SEPOMEX y el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

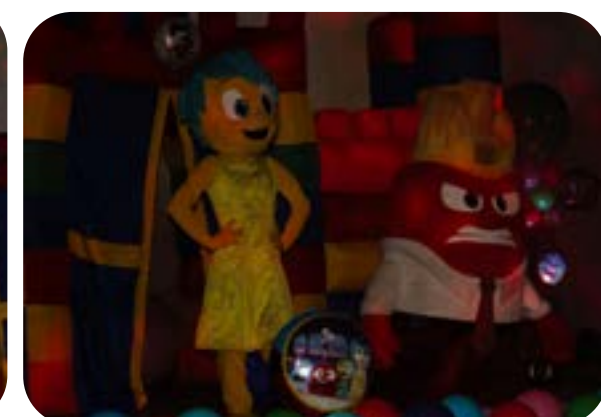
Fueron dos horas de pura diversión, desde el inicio de la función, los gritos de emoción y los aplausos no cesaron.

El espectáculo comenzó con la energía de Sander, el animador, quién puso a todos a participar con sus dinámicas. Posteriormente, la historia dio paso a los personajes favoritos de los pequeños: Alegría, Ansiedad, Tristeza, Vergüenza, Miedo, Furia y Envidia. A través de canciones, cada personaje explicó de forma didáctica qué son las emociones

y cómo manejarlas de la mejor manera. Los niños se mantuvieron muy activos: bailaron, cantaron y jugaron con globos gigantes. Además, participaron en diversos concursos, donde ganaron burbujas de jabón como premio.

Al finalizar el evento, todos tuvieron la oportunidad de tomarse la foto del recuerdo con su personaje favorito, cerrando así una jornada de magia y convivencia. 📸

Redacción:
L.D.G. Salvador Navarro.



DÍA DE REYES, MÁS ALLÁ DE LOS REGALOS Y JUGUETES PARA LOS NIÑOS



El Día de Reyes representa para millones de niños y niñas una gran emoción por recibir regalos y juguetes; sin embargo, según opinan especialistas en la materia, también es una fecha que los padres deben aprovechar para enseñar a los pequeños que más allá de los juguetes y regalos, lo verdaderamente importante de la festividad es el acto de dar y recibir, valores que se convertirían en la puerta de entrada para un cambio de actitud general.

Hay que transmitir a los niños que un verdadero obsequio no se mide por su precio, sino por la intención y el afecto que lo acompañan. De acuerdo con estudios recientes en psicología social, vivimos en una sociedad que a menudo equipara el amor con artículos costosos. Por ejemplo, dicen los analistas, un padre ausente puede intentar compensar la falta de convivencia con sus hijos con un regalo costoso, olvidando algo muy elemental y básico en cualquier relación, ya sea con los hijos o con la pareja: el amor no se compra, se construye.

De ahí que uno de los consejos que los expertos dan a los padres para este Día de Reyes es que antes de adquirir el juguete reflexionen que este debe ir acompañado de afecto y no que el regalo trate de suplir al afecto. Incluso, los padres deberían pensar en obsequiar compañía o actividades conjuntas con sus hijos este Día de Reyes, como jugar juntos, reír, platicar, ir al cine, a una feria, es decir donde la atención se dirija a los niños y no hacia un objeto.

Recomiendan también los conocedores que, al momento de seleccionar un juguete para un niño, se deben tomar en cuenta ciertos aspectos importantes, como la edad del pequeño, la relación que se tiene con él, el presupuesto, los gustos del menor, así como la seguridad y durabilidad del juguete.

No debemos dejar de considerar que figuras tradicionales como los tres Reyes Magos y Santa Claus tienen un papel relevante en la infancia. Por ello, guardar la identidad de ellos sí es recomendable

que se siga haciendo, pues es una manera de alimentar la imaginación de los niños y crear momentos únicos que marquen gratamente esta etapa de sus vidas. Pero también es oportunidad de sembrar en los infantes valores fundamentales como la generosidad y sentimientos que fortifiquen su alma, como la ilusión.

"En lugar de hacerles ver que estos personajes son una mentira o un invento, se les debe subrayar que son una representación del amor y la generosidad, que les permita empezar a comprender el verdadero valor de dar sin esperar nada a cambio", opinan algunos conocedores.

Como vemos, el Día de Reyes, más allá de juguetes y regalos para los niños, a los padres les debe quedar muy claro que lo más valioso para los pequeños es el tiempo, la atención, el cariño que compartimos con ellos.

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente informativa:
Con información de El Universal.



LOS ALEBRIJES, SON CREACIÓN DEL ARTESANO CHILANGO PEDRO LINARES



Los alebrijes son una de las artesanías más emblemáticas de la Ciudad de México, son un legado del maestro Pedro Linares. En la actualidad ya son seis generaciones que continúan con esta tradición que es reconocida de manera internacional por preservar y renovar la práctica de cartonería.

David Linares asegura que esta artesanía no es originaria de Oaxaca, sino de la capital mexicana. Su abuelo Pedro Linares, quien nació el 29 de junio de 1906, en el barrio de La Merced. A los 11 años enfermó gravemente, estuvo en agonía, en ese trance, tuvo sueños con personajes fantásticos, raros y espectaculares, con personas descarnadas, quemadas, animales, león con cabeza de perro, etc.

Al regresar de su sueño, estaba acostado en un petate y con unos cirios en su cabeza, porque su familia pensaba que ya estaba muerto, ya lo estaban velando.

En su juventud trabajó en diversos oficios y actividades, fue soldador de tinas, cubetas,

cazos, todo aquello que se podía soldar. Sin embargo, ese sueño lo tuvo durante mucho tiempo. En 1930, a los 24 años Pedro Linares empezó con la inquietud de darle vida a los seres que había visto en sus sueños.

Se preguntó ¿cómo lo hago?, entonces tomó un oficio que su papá le había enseñado: a fabricar judas con papel y engrudo y comenzó a modelar uno de esos seres que había visto en su sueño, lo hizo y dijo que se llamaría: alebrije.

El primer alebrije nació de papel y engrudo, posteriormente, a través de la prueba y error comenzó a darle color, ideando cómo lo iba a pintar. Aunque siguió elaborando los famosos judas que eran muy populares en esa época, porque mucha gente los compraba para adornar camionetas, estanquillos y pulquerías, para exhibirlo previo a la Semana Santa, y el Sábado de Gloria lo quemaban.

En una de esas calles por donde vendía sus judas, pasó por el Mercado Abelardo

Rodríguez, donde su abuelo pregonaba "judas... judas", él vio a un señor vestido de mezclilla, (era el pintor Diego Rivera) se le acercó y le dijo "me puedes enseñar tus figuras", descargó su garrocha donde colgaban sus artesanías; al muralista le llamaron la atención las figuras raras y le preguntó qué eran, a lo que Pedro le dijo: alebrijes.

El maestro le compró sus primeros cuatro alebrijes, los cuales aún se pueden admirar en la Casa Estudio Diego Rivera.

Su vida fue de mucho esfuerzo, de muchos contrastes, pero finalmente a fuerza de voluntad y de poner todo su empeño en este sueño, logró este legado que no sólo es de la familia Linares, sino de todo México. Aquí sí cabe la frase: "el que persigue su sueño, hasta que lo hace realidad". Le dedicó 86 años de su vida.

En 1990 se hizo acreedor al Premio Nacional de Ciencias y Artes en la rama de Arte Popular por la creación del alebrije. Con estas artesanías han realizado diversas exposiciones en España, Francia y Alemania.

Finalmente, el maestro David Linares aclaró que cada alebrije no tiene un nombre específico, todas las creaciones que tienen se les llama simplemente alebrije. Pero como ahora todos los imitan, "ya salieron con que les ponen nombre, como los que montan en Paseo de la Reforma".

Redacción: Regina Vargas.

Fuente: David Linares y el Libro Alebrijes, Homenaje a la creación del artesano Pedro Linares López en México siglo XX.



Pedro Linares en 1990, recibiendo el Premio Nacional de Ciencias y Artes



David Linares



Los mexicanos desde siempre hemos querido sobresalir ante nuestros congéneres del orbe con colosales proyectos, inmensas obras, curiosos inventos, increíbles hazañas y fantásticas proezas, para figurar en el famoso libro de Guinness World Record, o a lo menos, crear expectación ante la comunidad mundial, que en México inventamos o forjamos grandes empresas dignas de admiración.

Por ejemplo, la rosca de Reyes más grande que año con año se realiza en el zócalo de la Ciudad de México, o la monumental torta que se hace en la alcaldía Venustiano Carranza, en la capital de la República, que han logrado la distinción de figurar en el libro Guinness, entre las excentricidades más sobresalientes.

De México, según se dice, hay más de 400 récords Guinness, que van desde bailes masivos, desfiles intensivos, mega torneos de fútbol. Además de la enchilada, el tamal y el coctel de camarón más grandes del mundo.

Y para variar, en el renglón religioso

también podemos presumir que en la basílica de la Inmaculada Concepción, en el municipio de Chignahuapan en Puebla, se encuentra una enorme figura de la Virgen María de 12 metros de altura tallada en madera de cedro. La imagen es considerada la escultura religiosa más grande de Latinoamérica bajo techo, y quizá del mundo.

Si Chignahuapan tiene a su Virgen María de 12 metros, ciudad Nezahualcóyotl cuenta con su Niño Dios gigante de 5 metros de largo y 300 kilogramos de peso, y fue hecho por los artesanos de esta municipalidad del Estado de México, en el año 2014. Fue construido a partir de un esqueleto interno hecho con acero soldado, además de varias capas de malla ciclónica, reja como de gallinero; se rellenó con espuma de poliuretano. Los ojos fueron hechos con fibra de vidrio y las pestañas con vellos de camello.

Desde ese entonces y a la fecha, al Niño Dios gigante, figura considerada como la más grande del mundo, se le venera por los parroquianos de diferentes municipios

de la entidad mexiquense, así como por los habitantes de las alcaldías de la Ciudad de México a partir del nacimiento de Jesús el 24 de diciembre, y hasta el 2 de febrero día de la Candelaria, fecha en que el mundo católico lleva a sus "Niños Dios" a ser bendecidos.

Al Niño Dios gigante conocido entre la comunidad católica como "El Niño Peregrino", como todos los "Niños Dios" será presentado al templo este 2 de febrero. Los padrinos lo transportaron orgullosos por las calles y avenidas de Ciudad Nezahualcóyotl.

México, rico en tradiciones, leyendas, hechos insólitos y extraordinarios, celebra en cada conmemoración cívica, educativa, deportiva, militar y religiosa, así como creador de proezas y acciones, no deja de celebrar sus fechas tradicionales que han perdurado dentro de nuestras costumbres populares a lo largo del tiempo, donde se refleja la creatividad del mexicano para ser grandiosas las festividades que nos siguen recordando nuestros orígenes y raíces.

Redacción: Ricardo Flores.

Fuentes:

- Tradiciones y leyendas de México. Colegio de México
- Información periodística sobre el Niño Dios gigante
- Página Web Guinness World Record
- <https://www.inah.gob.mx/foto-del-dia/inmaculada-concepcion-de-chignahuapan>



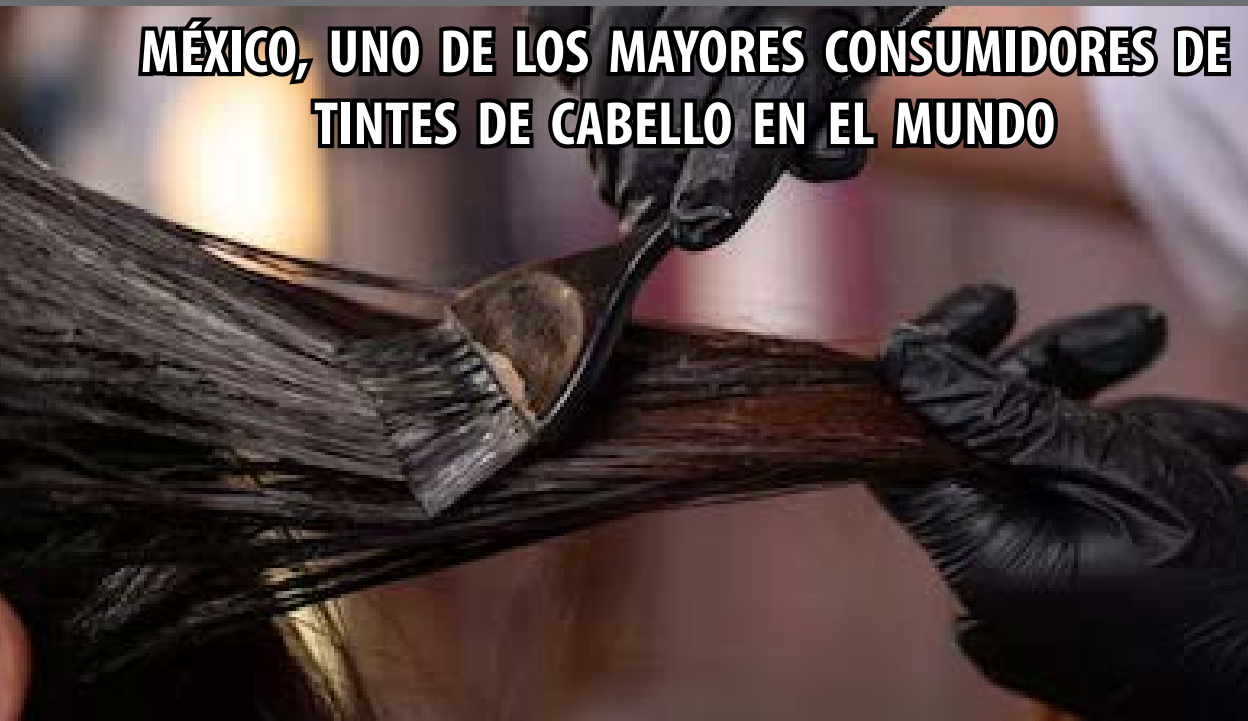
Virgen gigante de Chignahuapan, Puebla



Rosca gigante, CDMX



MÉXICO, UNO DE LOS MAYORES CONSUMIDORES DE TINTES DE CABELLO EN EL MUNDO



México es el país que tiene los mayores consumos per cápita de tintes capilares, la venta de estos es poco más del 50 por ciento para mujeres, pero los hombres mexicanos también consumen mucho este producto para el cabello, bigote, patillas y cejas.

"Para ambos el mercado es muy amplio", afirma Carlos Ramón Berzunza, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Productos Cosméticos (CANIPEC), quien dice que curiosamente la pintura para cabello es barata, en relación a otros países.

Por ello, la industria ofrece una gran cantidad de cremas capilares de todos colores, a diversos precios, debido a que hay mucha oferta por el alto consumo, de los mexicanos.

A las mujeres les gustan mucho los tonos rubios, hay una gran demanda "aunque créeme hay una amplia gama de colores, hay una oferta muy amplia... la hay porque

hay distintos gustos, y eso es algo que esta industria atiende, las distintas necesidades que la gente tiene del color y olor".

"A los mexicanos nos gusta mucho que los productos para uso personal tengan buen color y olor", subrayó el directivo en una entrevista.

Además, esta industria le está apostando a fomentar el uso del protector solar. "Aquí siempre hay sol, por lo que este producto tiene un área de oportunidad muy grande, para mejorar los hábitos de consumo de la población para el cuidado de la piel".

Carlos Ramón Berzunza explica que se debe ir mejorando el producto para pieles mexicanas y protegerla de cualquier tipo de cáncer por exposición al sol; la gran ventaja es que hay una enorme gama de productos en esta industria.

Esta industria crea más de 220 mil empleos, directos e indirectos. "Generamos

oportunidades de ingreso para muchas familias porque tenemos varios canales de comercialización que por su naturaleza generan oportunidades de ingreso. Uno es la venta directa y por catálogo que forja muchas oportunidades para las personas".

Los empleos se generan en grandes, micro y pequeñas empresas que prestan servicios de belleza, "que obtienen un ingreso porque venden productos con recomendación del profesional. Entonces todo eso le genera una derrama económica muy importante para México".

"Esta industria produce los productos que utilizamos todos los días desde que nos levantamos en la mañana: el jabón, el champú, acondicionador, cremas para rostro y cuerpo, pasta de dientes, maquillajes, perfumes, desodorantes, entre otras".

El director señaló que nuestro país ocupa el decimosegundo lugar en el mercado, con gran potencial para seguir desarrollando otros productos cosméticos. Existe una amplia variedad de opciones, desde las accesibles hasta las de categoría premium, todas dentro de la formalidad.

Sin embargo, denunció que varios de los productos premium que se venden en las calles, a precios accesibles, "es probable que sea robado, que sea pirata o falsificado. La piratería nos afecta gravemente, sobre todo en perfumes, fragancias, maquillajes, labiales, máscaras para pestañas, por lo que pedimos al consumidor que cuando encuentren una oferta que no cuadra, de una marca reconocida, no lo compren, probablemente es robado, falsificado o ya está caducado".



Carlos Ramón Berzunza

Redacción: Regina Vargas.
Fuente: Canipec y entrevista con su presidente Ejecutivo, Carlos Ramón Berzunza.

RECORDANDO A "RESORTES" EN EL 110 ANIVERSARIO DE SU NACIMIENTO

El último de los grandes comediantes de la "época de oro" del cine mexicano que siguió en pie y activo a sus 80 años de vida fue Adalberto Martínez Chávez, mejor conocido en el mundo de la comicidad como "Resortes", a quien recordamos con cariño y admiración en el 110 aniversario de su nacimiento.

El comediante nació un 25 de enero de 1916, en plena Revolución Mexicana, en el callejón del Estanquillo número 10, entre las calles de Peralvillo y Jesús Carranza, en rumbos del siempre legendario barrio de Tepito, en el corazón mismo de la Ciudad de México.

Años antes de que falleciera, el 4 de abril de 2003, tuve la oportunidad de entrevistarlo en los camerinos del popular Teatro Blanquita, ubicado en el Eje Central Lázaro Cárdenas en la Ciudad de México, donde no obstante su edad resultaba una verdadera proeza ver que aún sus músculos conservaban la elasticidad que

muchos jóvenes desearían tener, ya no tanto para bailar sino para ponerse los calcetines sin llegar a sofocarse, me contó algunos conceptos de su vida de bailarín poco conocidos que bien valen la pena reproducirlos en el 110 aniversario de su natalicio.

A don Adalberto, con el tiempo, no se le enmohecieron ni oxidaron los resortes como suele suceder con la mayoría de las personas; estos seguían fuertes y flexibles a pesar de su constante uso por ocho décadas; ni siquiera le rechinaban, eso sí nos confesó que no dejaba de aplicarles su aceitada todos los días:

"En verdad que sí, manito, todos los días me muevo, hago ejercicio pa' estar en forma".

La agilidad y destreza con la que bailaba los ritmos tropicales y modernos sorprendían a propios y extraños; les daba las buenas y las malas a los veinteañeros más avezados. Siempre afirmó que nunca fue profesional

del baile: "Yo no soy bailarín. Soy más actor".

Sin embargo, a "Resortes", la gente que lo iba a ver al teatro de revista "Blanquita" o al cabaret le pedía que bailara como en sus mejores tiempos; y a tal petición comenzaba a contonearse al ritmo de la música. No se hacía del rogar, sabía de antemano que embelesaba a su público en cada paso o voltereta que daba con gran maestría.

"Fíjate manito que nunca he tomado clase alguna de baile; muevo mi cuerpo porque le gusta la música, cuando la escucho realizo los movimientos que me nacen. En verdad que soy malo para bailar, que al público le guste lo que hago es otra cosa, pero no me considero bueno para bailar".

Don Adalberto ¿cuál es la disciplina que lleva para conservar esas habilidades físicas, extraordinarias a sus casi 80 años que le permiten bailar como todo un joven veinteañero?

"Todos los días hago ejercicio. Nunca he dejado de hacerlo desde que era muchacho. Además, me alimento bien, procuro caminar diariamente por más de media hora, no dejo de tomar mi siesta, y antes de salir a cualquier escenario realizo mis ejercicios de calentamiento".

Como cualquier muchacho inquieto, Adalberto Martínez Chávez, en sus años mozos fue un vicioso contundente del baile, no había día de la semana que no estuviera "rayando la pista" del "Dancing 13", "El Filadelfia", "El Colonial" y "El salón México", sus salones favoritos, a los cuales acudía reluciente en su vestir y envaselinado en su peinar, dispuesto a bailar hasta el cansancio sin dar respiro a su pareja ni tregua alguna a sus rivales.

En los maratones de baile que organizaban los salones de baile, Adalberto no mostraba ni cansancio ni fatiga. No dejaba pieza sin bailar. Las jóvenes damitas a la vez que lo admiraban prestas solicitaban danzar con su "rey", y el "rey" encantado les daba gusto a todas.

Adalberto imponía estilos, creaba pasos y perfeccionaba piruetas como todo un verdadero catedrático en el arte de la danza: les enseñaba tanto a ellas como a ellos quién era el "rey" en fox trox, danzón, cha cha cha, swing y mambo. En relación con este último ritmo, nuestro entrevistado tenía mucho que decir en su forma y estilo de cómo se baila:

"En el teatro, en cabaret o en cualquier escenario donde me presento y tenga que bailar, lo que prefiero son los mambos de Pérez Prado. Yo tengo el privilegio de ser el primero que bailó la música de Pérez Prado. Sucedió que en la película "Al Son del Mambo" (1950) tenía que bailar mambo; antes de que bailara, le dije al director Chano Urueta: lo voy a bailar como lo siento, no soy bailarín ni vengo de alguna escuela de danza, bailaré a mi manera como yo sienta la música, y así quedó... hasta la fecha, cuando se baila mambo se hacen los pasos que yo invente para ese ritmo".





¿Gusto o vicio para el baile?

"Sí, sí... fíjese que llegó a darse el caso, que en cierta ocasión mientras estaba en gran baile, luciéndome ante todos, que llega mi mamá, pero acompañada de dos gendarmes para sacarme del salón de baile, no fue esa vez solamente, sino varias veces procedió así mi mamá".

¿Cuál es el secreto o el tip que le daría a una persona para que sea un buen bailarín?

"Secretos no hay. Mover todo el cuerpo sí y más sabroso si es con música. Y más sabroso cuando es de cachetito. Para aprender no hay como la música de Glen Miller o de Benny Goodman".

Resortes, resortín de la resortera nunca dejo de bailar desde que sus extremidades inferiores comenzaron a tener movimiento. Su constitución física fue moldeada para contonearse de un lado a otro al son de los más variados ritmos musicales, sin que haya sufrido dislocación alguna de su estructura ósea en sus ocho décadas de vida; sus pies parecían que tuvieran saltarines, resortes en las piernas, elástico en la cadera y en vez de columna, unos potentes amortiguadores.

Todo ello, hicieron que don Adalberto Martínez Chávez "Resortes" haya sido un fenómeno del baile a sus 80 años de vida; caso único en México, digno de resaltar por la flexibilidad que tuvo en su movimiento corporal.

¿No le parece extraordinario que a su edad se moviera así, mientras que a la mayoría de jóvenes y adultos, mujeres y hombres, les rechinan pies, piernas, cadera y columna? 🤖

Fuente informativa:
Entrevista personal con Adalberto Martínez Chávez por el periodista Ricardo Flores.



CAPÍTULO DÉCIMO OCTAVO: DERECHOS, OBLIGACIONES Y PROHIBICIONES DE LOS TRABAJADORES

Continuando con la **Cláusula 116**, vista en el número anterior de nuestra revista:

XVIII. Que se cumpla el procedimiento señalado en la Ley y este Contrato para el caso de la suspensión temporal de los efectos del Contrato,

XIX. Obtener un seguro de vida o retiro en los términos de este Contrato;

XX. Ser tomados en cuenta para ocupar puestos de confianza cuando reúnan los requisitos establecidos para ello;

XXI. Que le cubran previamente los viáticos y pasajes correspondientes cuando por necesidades del servicio y con motivo de su trabajo se le comisione temporalmente a población distinta a aquella en que preste sus servicios, conforme a las disposiciones aplicables;

XXII. Desempeñar las funciones propias de su puesto y las labores conexas;

XXIII. Renunciar a su empleo cuando así le convenga;

XXIV. Obtener permisos a cuenta de días económicos para asistir a sus deudos cuando se trate del fallecimiento de algún familiar del trabajador en línea recta ascendente o descendente, así como su esposa o concubina, en su caso, o hermanos. Si el trabajador, en la fecha del suceso, agotó los días económicos a que tiene derecho, gozará de hasta tres o cinco días adicionales, según se trate de familiares que hayan vivido en la localidad donde tenga su adscripción el trabajador, o fuera de ella;

XXV. Ocupar un puesto distinto que puedan desempeñar, de acuerdo con las necesidades del servicio, en caso de incapacidad parcial permanente o temporal que les impida desarrollar sus labores habituales, previo dictamen favorable del ISSSTE, durante el tiempo que subsista la incapacidad;

XXVI. Los demás que señale la Ley, el presente Contrato, los convenios y demás disposiciones aplicables;

Cláusula 117. Son obligaciones de los trabajadores:

I.- Firmar el Formato Único de Movimiento de Personal (FUMP);

II. Asistir con puntualidad al desempeño de sus labores;

III. Cumplir con los lineamientos establecidos en el presente Contrato, para comprobar su entrada, permanencia y salida de sus labores;

IV. Presentarse a sus labores aseados y vestidos adecuadamente;

V. Portar durante la jornada de labores los uniformes, equipos y gafetes de identificación que les otorgue el Organismo para el desempeño de sus funciones;

VI. Ser respetuosos y atentos con sus superiores, iguales y subalternos;

VII. Desempeñar sus labores en el lugar que le sea señalado dentro de su adscripción, según su puesto;

VIII. Presentar auxilio en cualquier tiempo que se necesite cuando por siniestro o riesgo inminente peligran las personas o los intereses del Organismo o de sus compañeros de trabajo;

IX. Reportar por cualquier medio a la jefatura de su centro de trabajo o en donde estén adscritos, dentro de su jornada de trabajo, que se encuentran enfermos y en su caso, indicar el lugar en que se hallen reclusos;

X. Presentar con un mínimo de cinco días de anticipación las solicitudes de licencias y permanecer en el servicio hasta el momento que obtenga la autorización correspondiente;

XI. Permanecer en el servicio, en caso de renuncia, hasta la entrega de los expedientes o documentos, fondos, valores o bienes cuya administración y guarda estén a su cuidado, de acuerdo con las disposiciones aplicables. En los casos de destitución o rescisión estar a disposición del Organismo para cualquier aclaración, en los términos de las Leyes aplicables.

Continuará en el próximo número. 🔄

Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: Contrato Colectivo de Trabajo vigente.
SNTSEPOMEX



**¡Nos interesa lo que
haces!**

**Compártenos tu talento
a través de nuestro
correo electrónico:**

revista_buzon_abierto@hotmail.com

o por correo tradicional a:

**Francisco Javier Mina #101,
Col. Guerrero, C.P. 06300,
Alc. Cuauhtémoc,
CDMX.**



Revistas Buzón Abierto



¡Sigamos avanzando JUNTOS!