

buzón

ABIERTO



**ESPAÑA, REINO UNIDO Y MÉXICO, CON SELLOS
POSTALES DE MÁS DE 150 AÑOS, SURGIDOS EN EL
SIGLO XIX**

Editorial

- 3 Comprar casa, inalcanzable para los trabajadores.

Con destino a...

- 4 Semana Santa en Iztapalapa, patrimonio cultural de México.

Sello Humano

- 6 Evitar el sobrepeso y la obesidad en los hijos, es responsabilidad de los padres.

Joyas Filatélicas

- 8 España, Reino Unido y México, con sellos postales de más de 150 Años, surgidos en el Siglo XIX.

Rumbo Postal

- 10
- Régimen de cuentas individuales para trabajadores.
 - Evento de lucha libre para los niños postales.

Valor de Palabra

- 18
- La nostalgia de haber sido niño.
 - La fragilidad infantil de México, en latente riesgo.
 - Las cartas de amor de Porfirio Díaz cautivaron a sus dos esposas.

Sabías que...?

- 26 Prestaciones económico-sociales (parte II).

COMPRAR CASA, INALCANZABLE PARA LOS TRABAJADORES

Comprar una vivienda es un sueño cada vez más lejano para la mayoría de la población en general y para los trabajadores, en lo particular, tanto del sector privado, como del público, pues las percepciones salariales no van al parejo con los altos costos de departamentos o casas habitacionales. Es una realidad nacional sobre la que el Estado debe trabajar con la implementación de verdaderos programas habitacionales, donde estén involucrados autoridades e iniciativa privada, así como investigadores y académicos, dado que representa un grave problema social.

A escala nacional, el precio promedio de una vivienda es de 1.7 millones de pesos, de acuerdo con estadísticas recientes; sin embargo, hay que considerar que esta cifra considera el valor de viviendas en entidades federativas, donde aún hay opciones económicas en este rubro, como Guerrero, Michoacán o Zacatecas, pero en las zonas metropolitanas de Ciudad de México, Guadalajara, Tijuana y Monterrey, el precio de la vivienda es mucho mayor, prácticamente inalcanzable para la clase trabajadora.

Los datos duros establecen que en la capital del país el precio de la vivienda media ronda en dos millones de pesos, pero en la residencial es de cuatro millones o más, por lo que la mensualidad de una hipoteca de ese nivel es de alrededor de los 40 mil pesos. Es decir, se requieren ingresos de alrededor de tres veces esa cantidad, o sea, un ingreso promedio de 100 mil a 120 mil pesos mensuales.

En 2024, el salario promedio de los

trabajadores asegurados ante el IMSS fue de 17 mil 462 pesos mensuales, es decir no existen ni siquiera posibilidades remotas para adquirir una vivienda de dos millones de pesos y más para quienes ganan el salario mínimo promedio, que equivale a 8 mil 364 pesos mensuales.

Estamos ante una verdadera urgencia social, en tanto que el acceso a la vivienda es un derecho humano reconocido tanto a nivel internacional como en el artículo 4° de nuestra Carta Magna, empero los hechos han quedado en letra muerta. Pensamos que se debe implementar una verdadera reestructuración de los actuales programas de dotación de vivienda para los trabajadores, que implique cambios profundos en la manera de otorgar créditos hipotecarios y sus montos, con la finalidad de permitir a los trabajadores tener accesibilidad a un modelo habitacional más equitativo que combine justicia social, sostenibilidad y desarrollo económico. Pasar de la letra constitucional a una realidad tangible para millones de trabajadores y sus familias que han sido excluidos de este derecho por cuestiones meramente especulativas y de mercado, donde las ganancias han sido para muy pocos.

Es momento para reflexionar sobre el papel de las políticas públicas en la construcción de un país más justo y equitativo, en el cumplimiento de los derechos de la clase trabajadora y el fortalecimiento de la solidaridad social. Transformar el acceso a la vivienda digna para los trabajadores no solo será un logro histórico, sino un acto de justicia para el grueso de la población del país.

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
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org

[sntsepomex](https://www.facebook.com/sntsepomex)

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 55 5546 - 4322 ó 55 5546 - 2437 Ext. 113

Responsable de Sección

Griselda González
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas

Diseño

S. Navarro

Buzón Abierto / Año N°17

Es una publicación mensual
con 10,000 ejemplares.



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.

SEMANA SANTA EN IZTAPALAPA, PATRIMONIO CULTURAL DE MÉXICO

Considerado como uno de los mayores espectáculos en Semana Santa en el país, la representación del Viacrucis en la Alcaldía Iztapalapa, es ya uno de los destinos imperdibles para el turismo nacional e internacional que durante estas vacaciones de Semana Mayor abarrotan por millones esta zona de la capital del país. Sin embargo, poco se sabe de su historia y ese es el motivo principal de esta información. Veamos más de esto.

Quienes se han dedicado a la investigación de este tema, apuntan que fue hace 180 años cuando se realizó la primera representación de la pasión, muerte y resurrección de Cristo en Iztapalapa, que es una reminiscencia de un pasado ritual prehispánico y del culto al Señor de la Cueva en la época colonial.

La razón que se lleve a cabo en el Cerro

de la Estrella tiene que ver con que ese cerro fue un espacio ritual sagrado desde tiempos prehispánicos donde se llevaba a cabo la ceremonia del Fuego Nuevo en la cultura mexicana. Aunado a ese hecho, hacia 1687 surgió la leyenda del Señor de la Cueva, en esa misma zona.

Aunque, el Señor de la Cueva es originario de Etla, Oaxaca, de acuerdo con relatos de aquella época, se sabe que un grupo de mayordomos trajeron a restaurar una imagen de esa deidad a la Ciudad de México y al pasar por el Cerro de la Estrella, detuvieron su camino debido a una fuerte tormenta, cubriéndose en una de las cuevas del cerro. Pero a la mañana siguiente, no pudieron continuar su trayectoria porque la imagen, de manera inexplicable, incrementó su peso, por lo que no pudieron moverla de la cueva, ni siquiera con ayuda de varios lugareños.

Ese episodio fue interpretado por los pobladores como que la imagen no se quería ir del lugar y así nació el Señor de la Cueva, lo que acrecentó la parte sagrada y simbólica del Cerro de la Estrella.

Años después, en 1833, la zona fue azotada por una epidemia grave de cólera, haciendo que los habitantes rogaran con rezos al Señor de la Cueva que detuviera la enfermedad. Y así sucedió. Diez años después, ya recuperados los pobladores de las muertes causadas por la epidemia, comenzaron a hacer la representación del Viacrucis, aunque las primeras fueron con imágenes de bulto, es decir que no utilizaron actores, sino que prácticamente sólo era una procesión con las imágenes de la iglesia, así se escenificaba hasta entrado el siglo XX.

Actualmente esta escenificación del Viacrucis en Iztapalapa es considerada como una de las pocas expresiones culturales a nivel urbano que se han reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial, que concentra a millones de personas a presenciarla y se transmite vía satélite a diferentes partes del mundo.

Sus preparativos requieren la organización de la comunidad de los 8 barrios originales de Iztapalapa, autoridades locales, pero sobre todo de la fe que los pobladores depositan para esa festividad, que, por todo ello, es un destino recomendable para estas vacaciones de Semana Santa.

¡Buen viaje! 🌐

Redacción: Vicente Ramos



El Señor de la Cueva

EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS HIJOS, ES RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES



Mamá y papá, además de proporcionarles amor, una excelente formación educacional, así como los cuidados básicos de salud a sus hijas e hijos pequeños, también deben de vigilar su alimentación desde las primeras semanas de vida; inculcarles una educación nutricional sana, evitar, en cada etapa de su crecimiento y desarrollo, las golosinas, los alimentos fritos, los empanizados, los embutidos y las bebidas azucaradas.

Nuestro país, en la actualidad, ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, superado sólo por Estados Unidos. El problema está presente no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar y escolar, que por falta de buenos hábitos alimenticios no dejan de consumir "alimentos chatarras" a todas horas del día, ya que son de fácil acceso en las escuelas y los espacios públicos.

En entrevista exclusiva con la pediatra con especialidad neurológica, médica Alicia Hernández Vargas, adscrita al Instituto

Mexicano del Seguro Social (IMSS), nos orienta cómo podemos evitar la obesidad y el sobrepeso en nuestras niñas y niños, ya que la obesidad infantil es una enfermedad crónica que se caracteriza por exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando los infantes tienen un sobrepeso mayor al 20 por ciento del ideal.

-¿Doctora, nos podría decir por qué la obesidad infantil es un problema que involucra a toda la familia?

-"Evitar el sobrepeso y la obesidad en los hijos es responsabilidad de los padres, porque usualmente los menores imitan los hábitos alimenticios; retirar a los menores las bebidas azucaradas y alimentos altos en grasa y sustituirlos por verduras, frutas y agua simple; no se trata de tener una dieta distinta a la de los padres, la clave se encuentra en las porciones que deben ser reguladas, pues el cuerpo de un menor no necesita la misma cantidad de comida que el de un adulto".

-¿Cuáles son los riesgos que pueden acarrear si no ponemos un freno a la obesidad infantil?

-"Es importante que la obesidad infantil

sea atendida ya que, a mediano plazo, puede generar diabetes, enfermedades cardiovasculares, dislipidemia y cáncer, y una de las consecuencias más comunes es la afectación al desarrollo motriz del niño, ya que puede tener más dificultades al realizar actividad física y afectar su equilibrio emocional".

-¿Doctora, para prevenir la obesidad en nuestros hijos menores que recomendaciones son pertinentes llevar a cabo?

-"Guiarse por el plato del buen comer, respetar los horarios alimenticios, inculcar una educación sana en salud, imitar hábitos saludables y evitar darles alimentos fritos, empanizados o bebidas azucaradas. Asimismo, adoptar una norma en el etiquetado para alimentos y bebidas, así como prohibir el uso de personajes populares y dibujos animados en productos destinados a la niñez. También es recomendable que salgan a caminar con sus hijos 30 minutos diarios y consumir agua pura. La clave se encuentra en las porciones que deben ser reguladas, pues el cuerpo de un menor no necesita la misma cantidad de comida que el de un adulto".

-Doctora, para evitar las golosinas y la comida chatarra en los puestos ambulantes fuera de las escuelas, nos puede recomendar un refrigerio escolar saludable.

-"Un refrigerio escolar saludable puede incluir un sándwich de queso blanco, pollo, huevo o atún sin mayonesa, además de ensalada de verduras, galletas integrales, rollitos de jamón de pechuga de pavo, rellenos de verdura cocida, salpicón de pollo, galletas integrales, agua y todas las frutas. Otros alimentos saludables que se pueden incorporar son cacahuates, almendras, nueces, amaranto, habas o garbanzos tostados, palomitas de maíz naturales y cuadritos de queso panela".

"Este refrigerio es una pequeña comida que se debe realizar a media mañana y por la tarde, para tener suficiente energía durante el día, como complemento de las tres comidas completas, ya que la infancia es una etapa básica para el crecimiento y desarrollo".

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020-2023, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del: 37% en niñas y niños; 40% en adolescentes. Dos terceras partes de la población escolar y adolescente consumen más del 10% de energía diaria en azúcares, lo cual supera la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre niñas, niños y adolescentes, el consumo de azúcares añadidos es muy alto, lo que representa el 22% de la ingesta total de energía. Solo uno de cada cuatro niñas, niños y adolescentes cubre la recomendación de consumo de frutas y verduras.

Por lo tanto, lo recomendable es platicar con nuestras hijas e hijos y hacerles saber la importancia de una alimentación nutritiva y las consecuencias que traen el sobrepeso y la obesidad en su salud. Una alimentación no saludable incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las cardíacas, diabetes tipo 2, entre otros padecimientos que dañan nuestro organismo. 🍎

Por: Ricardo Flores.

Fuente Informativa:

• Entrevista exclusiva con la pediatra con especialidad neurológica, médica Alicia Hernández Vargas, adscrita al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), realizada por el periodista Ricardo FLORESMIRANDA.

• Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020-2023, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia de sobrepeso y obesidad

ESPAÑA, REINO UNIDO Y MÉXICO, CON SELLOS POSTALES DE MÁS DE 150 AÑOS, SURGIDOS EN EL SIGLO XIX



España, celebra el 175 aniversario de la circulación del primer sello postal, emitido el primero de enero de 1850. La estampilla exhibe el retrato de la reina Isabel II; a su vez, el Reino Unido, estará celebrando los 185 años del Penny Black, que fue el primer sello postal a nivel mundial presentado el 1 de mayo de 1840, validado de manera oficial cinco días después. La estampilla muestra el perfil de la reina Victoria.

Mientras que México celebrará los 169 años de su primera estampilla, puesta en circulación el 1 de agosto de 1856, el sello expone la efigie de Don Miguel Hidalgo y Costilla.

Los tres países, con una enorme tradición filatélica desde hace más de siglo y medio, en la actualidad, siguen enriqueciendo el arte filatélico con sus extraordinarias estampillas ordinarias y conmemorativas, dignas de colección, que atrae a aficionados y profesionales de todo el orbe. Además, la filatelia permite estudiar

la historia, la naturaleza, la cultura, el arte y las personalidades de los países que emiten sus sellos.

El correo español desde el pasado primero de enero del presente año, día en que celebró el 175 aniversario de la emisión del primer timbre postal, informa que sólo conserva cinco cartas con los primeros sellos. Una de las cartas que se guardan del primer día de circulación es la que envía un remitente de Fraga a un comerciante oscense de Barbastro. En ella, el sello fue cancelado con el fechador de tipo conocido como «Baeza», en color rojo, que también aparece reproducido en el anverso de la carta, que es una verdadera rareza.

Los sellos adhesivos fueron diseñados por Bartolomé Corominas, inspirado en una medalla de 1847 de Joseph Arnold Pingret, que presentaba el retrato de Isabel II. La efigie de la reina se convierte así en la imagen de la serie básica de Correos en aquella época, y es el único motivo usado

en los tres primeros años. En total son 80 sellos, emitidos entre 1850 y 1868, los que presentan su imagen.

La estampilla conmemorativa española forma parte de la serie "Efemérides" y se puede adquirir en las oficinas de Correos de España, a través de Correos Market, contactando con el Servicio Filatélico en el e-mail atcliente.filatelia@correos.com, o llamando al 915 197 197.

Por su parte, el Reino Unido, el próximo 6 de mayo, celebra el 185 aniversario del Penny Black o Penique Negro, considerado el primer sello postal que circuló en el mundo.

De acuerdo con la ficha técnica informativa de Royal Mail, el correo británico, indica que el retrato de la monarca Victoria se basa en la obra del grabador William Wyon. Fue Rowland Hill (creador del primer sello postal) quien sugirió el uso de la imagen de Wyon cuando propuso métodos para el prepago del franqueo. La efigie de la reina permaneció en los sellos británicos hasta su muerte en 1901.

A partir de esta práctica, todos los sellos británicos aún llevan un retrato o silueta del monarca en turno en alguna parte del diseño. Los actuales sellos postales portan el perfil de Carlos III del Reino Unido y soberano de los otros catorce reinos que forman parte de la Mancomunidad de Naciones, desde el 8 de septiembre de 2022, tras la muerte de su madre, la reina Isabel II, quien también durante los 70 años de su reinado figuró en las estampillas, que fue desde el 6 de febrero de 1952 hasta su fallecimiento el 8 de septiembre de 2022.

De la misma forma, el Servicio Postal Mexicano "Correos de México" conmemorará el próximo viernes 1 de agosto, el 169 Aniversario de la emisión

de su primera estampilla, que se puso en circulación el 1 de agosto de 1856, mostraba la efigie del padre Miguel Hidalgo y Costilla, tenía el valor de medio real y podía llegar a costar hasta 8 reales dependiendo del color.

La imagen del cura de Dolores fue diseñada por el grabador José Villegas, que en esa época era el jefe del Taller Litográfico del Gobierno Mexicano.

Fue durante el periodo gubernamental de José Ignacio Gregorio Comonfort de los Ríos que se puso en marcha la impresión de estampillas a través del Taller Litográfico del Gobierno, ya que se estableció un decreto de pre franqueo o pre-pago en el envío de la correspondencia. Con la Constitución liberal de 1857 se establecía oficialmente la administración del Estado al servicio de correos, para facultarlo y facilitar la correspondencia a nivel internacional.

España, Reino Unido y México, las tres naciones con los sellos postales con más de 150 años, surgidos en el siglo XIX, innovan sus estampillas conmemorativas con el propósito de honrar algún evento, actividad o persona de importancia. Hoy en día conocemos las estampillas como Sellos Postales, y se coleccionan en todo el mundo, conectando a generaciones de todas las edades. ©

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa:
<https://www.correos.es/es/es/particulares/filatelia/productos-filatelicos/sellos/espasa/2025/175sello>
https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Penny_Black



Fechador "Baeza"

RÉGIMEN DE CUENTAS INDIVIDUALES PARA TRABAJADORES

El sistema de cuentas individuales, es un régimen de pensión para trabajadores que iniciaron a cotizar en el ISSSTE después del 1o. de abril de 2007, o que, eligieron cambiar a este sistema. Este régimen funciona a través de tres modalidades de pensión: Renta Vitalicia, Retiro Programado y Pensión Garantizada.

Nuestro propósito es ofrecerte un panorama claro sobre el retiro, considerando las alternativas disponibles y los factores importantes como el tiempo de servicio, la edad y el monto acumulado en la afore.

Renta Vitalicia

Es una modalidad de pensión que se contrata con una aseguradora a partir de los 60 años de edad y 25 años de servicio.

El saldo acumulado en la cuenta individual se transfiere a la aseguradora, que paga la pensión de por vida. El monto depende del saldo acumulado en la Afore y se actualiza anualmente conforme a la inflación. Es necesario contratar un seguro de sobrevivencia para que los beneficiarios puedan recibir una pensión en caso de fallecimiento del titular. No se tiene derecho a aguinaldo ni préstamos personales.

1. Requisitos:

60 años de edad y 25 años de servicio saldo suficiente en la afore.

2. Transferencia de Recursos:

Saldo acumulado suficiente para realizar la transferencia a la aseguradora.

3. Seguro:

Contratación de seguro de sobrevivencia para beneficiarios.

4. Monto de Pensión:

Monto de pensión dependerá del saldo con el que se cuente en la afore y se actualiza anualmente conforme a la inflación.

5. Actualización de pensión:

Monto de pensión dependerá del saldo con el que se cuente en la afore y se actualiza anualmente conforme a la inflación.

Retiro Programado

El Retiro Programado es un monto mensual que se contrata con la Afore en la que el trabajador está registrado, a partir de los 60 años de edad y 25 años de servicio. Si el saldo acumulado en la cuenta de Afore es suficiente, el monto de la pensión dependerá también de la esperanza de vida calculada llegado el momento.

Esta modalidad, no garantiza una pensión de por vida y tiende a disminuir porque se recalcula con los recursos restantes. Se debe adquirir un seguro

de sobrevivencia para los beneficiarios. Al igual que en la Renta Vitalicia, no se tiene derecho a aguinaldo ni préstamos personales.

1. Contratación:

Con la Afore registrada.

2. Seguro:

Adquisición de seguro de sobrevivencia.

3. Cálculo:

Basado en saldo de la Afore y esperanza de vida.

4. Recálculo:

Disminuye con el tiempo.

Pensión Garantizada

La Pensión Garantizada es un complemento de pensión que se otorga a las personas que cumplen con los requisitos mínimos de 60 años de edad y 25 años de servicio cotizando al ISSSTE, pero cuyos recursos en la Afore no son suficientes para contratar una Renta Vitalicia o un Retiro Programado. Esta pensión, se actualiza anualmente conforme al Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC), asegurando que los trabajadores tengan un ingreso mínimo garantizado durante su retiro.

1. Requisitos:

60 años de edad y 25 años de servicio.

2. Aplicación:

Cuando los recursos de Afore son insuficientes.

3. Actualización:

Anual conforme al INPC.

Complemento de Pensión: Fondo de Pensiones del Bienestar

El Fondo de Pensiones del Bienestar es un beneficio implementado por el Gobierno Federal que entró en vigor el 1o. de mayo de 2024. Su función es igualar el último salario percibido del extrabajador. Aplica exclusivamente para trabajadores que al momento de realizar sus trámites pensionarios tengan 65 años de edad y 25 años de servicio como mínimo, y cuyo salario mensual no exceda de \$17,364.00 (cantidad que se incrementará anualmente).

Se han implementado ventanillas únicas en los centros de atención, para informar sobre los requisitos y documentos necesarios.

Requisitos:

1. Edad Mínima: 60 años

2. Años de Servicio Mínimos: 25 años

3. Salario máximo mensual se actualizará anualmente: \$17,364.00

4. Fecha de implementación: 1o. de mayo de 2024

Improcedencia o Negativa de Pensión

La improcedencia o negativa de pensión, ocurre cuando PENSIONISSSTE otorga una resolución de improcedencia por no cumplir con el tiempo de cotización establecido de 25 años. En este caso,

se entregarán en una sola exhibición los recursos de la cuenta de la afore. Esto significa que no se cuenta con el derecho para acceder a alguna de las modalidades de pensión mencionadas anteriormente.

Es muy importante conocer esta situación para planificar adecuadamente el futuro financiero en caso de no cumplir con los requisitos para una pensión.

- 1. Causa: No cumplir con 25 años de cotización.
- 2. Consecuencia: Entrega de recursos en una sola exhibición.
- 3. Implicación: Sin acceso a modalidades de pensión.

Herramientas Útiles para la Gestión de Pensiones

Existen algunas herramientas digitales que facilitan la gestión y comprensión de las pensiones. Entre ellas se encuentran el Expediente Electrónico Único, la Localización de Afore, la Calculadora de Pensión, el Ahorro Solidario y la Aplicación Afore Móvil. Estas herramientas están disponibles desde dispositivos móviles o PC, permitiendo que accedan fácilmente a información importante sobre sus pensiones y realizar trámites de manera eficiente, que ayuden tu futuro.

 Expediente electrónico.- Archivo digital con datos personales.

 Calculadora de Pensión.- Estima el monto de pensión <https://www.aforeweb.com.mx/calculadora>

 Afore Móvil.- Aplicación para gestión de Afore.

 Ahorro Solidario.- Opción de ahorro adicional.

Proceso para Iniciar los Trámites de Pensión de Cuentas individuales

Para iniciar los trámites de pensión, es necesario tener 60 o 65 años de edad y 25 años de cotización al ISSSTE (con excepciones según el artículo 80 de la ley del ISSSTE) se debe acceder a la oficina virtual del ISSSTE para verificar que los datos personales y laborales sean correctos.

Es importante actualizar el expediente electrónico único en la Afore y con los datos en regla, se debe solicitar la licencia de prejubilación en la Sección Sindical o directamente con la Gerencia de Recursos Humanos de la entidad correspondiente con 15 días de anticipación como mínimo.

- 1. Verificación.- Acceder a la plataforma electrónica del SINAVID y verificar datos.
- 2. Actualización.- Actualizar expediente en la Afore.
- 3. Solicitud.- Pedir licencia de prejubilación.

Cómo Conocer tu Régimen Pensionario y Afore

Para conocer tu régimen pensionario, accede a la oficina virtual del ISSSTE (SINAVID) y dirígete al apartado de Régimen Pensionario.

Si no sabes cuál es tu Afore, tienes tres opciones: llamar a SARTEL al 55-1328-5000, ingresar al portal Aforeweb, o usar la App AforeMóvil. La aplicación Afore Móvil permite consultar el saldo acumulado, solicitar estados de cuenta y realizar aportaciones voluntarias. Es fundamental conocer esta información para planificar adecuadamente tu jubilación.

Régimen Pensionario.- Acceder a la oficina virtual del ISSSTE y buscar en el apartado Régimen Pensionario <https://oficinavirtual.issste.gob.mx/>

Localizar Afore.- Llamar a SARTEL, Usar Aforeweb o App AforeMóvil.

Afore Móvil PENSIONISSSTE.- Consulta de saldo, estados de cuenta y aportaciones voluntarias.

Recursos Adicionales: Ahorro Solidario

El Ahorro Solidario permite a los trabajadores ahorrar un 1% o 2% adicional de su sueldo básico en su cuenta individual, con una aportación extra de la Dependencia \$3.25 por cada peso que el trabajador aporta. Este ahorro ayuda a incrementar el monto en la afore y la posibilidad de obtener una mejor pensión. Pero es importante saber que, en ocasiones esta aportación resulta insuficiente, por lo que, se sugiere acudir a la afore con la que se tenga contrato y solicitar una proyección a futuro, con base en el saldo con el que se cuenta, la edad y tiempo de servicio, para conocer a detalle lo que se debe aportar para obtener una pensión o mejorarla según las circunstancias.

Ahorro Solidario.- Ahorro adicional del 1% o 2% del sueldo básico.



Para cualquier orientación, en el Comité Ejecutivo Nacional estamos disponibles para ti, a través de la Secretaría de Pensiones y Jubilaciones en los teléfonos: 55 5546 4322 y 55 5546 2437 Ext. 139.

Redacción: Secretaría de Pensiones y Jubilaciones.





EVENTO DE LUCHA LIBRE PARA LOS NIÑOS POSTALES

En el marco de la celebración del día del niño, se llevó a cabo el evento de lucha libre organizado por el Servicio Postal Mexicano "Correos de México", un lugar abarrotado de papás y mamás que llevaron a sus hijos a disfrutar del espectáculo, en donde, la emoción crecía cada que se anunciaba la siguiente llamada, ...hasta que llegó el momento esperado, la tercera llamada, y comenzó la primera lucha.

Grandes y chicos gritaban apoyando a su luchador preferido, no importaba si era rudo o técnico; todos estaban unidos disfrutando del show. Los Luchadores daban todo sobre el ring, haciendo sus espectaculares movimientos, volando entre las cuerdas, corrían, saltaban, hacían llaves, todo esto, se reflejaba en los rostros de los niños, llenos de gran admiración, estaban maravillados, reían, se enojaban, gritaban, mientras comían unas papitas y bebían su refresco.

Así fueron pasando las horas, entre lucha y lucha, subían los niños al ring, jugando

a ser el ídolo al que acababan de ver, aprovechando el momento para tomarse fotos para el recuerdo.

Fueron cinco exhibiciones de lucha libre, el show comenzó con la primera lucha entre Talismán Jr. y Lost boy VS Rider y Mestizo; continuó con la segunda lucha de los pequeños luchadores La Parkita y Oriental VS Mini Cibernético y Mini Histeria, que, aunque siendo luchadores de baja estatura, sus evoluciones hacían emocionar a todos los presentes, después; vino la tercera lucha, donde ya los luchadores se empiezan a ver de otro nivel y peso, Freesbee y Rey Espartano se encontraron en el ring con Hip Hop Man y Caníbal, este último, llamó la atención por su vestimenta tipo africana, lo cual, hacía verlo como un caníbal de verdad; la cuarta lucha comenzó, no podía faltar la lucha de mujeres, fue una Semifinal Triangular de Damas muy emocionante, todas contra todas, la llevaron a cabo Morgana, Lolita y Valery Moreno; al final la lucha esperada, una disputa de estrellas,

con grandes luchadores profesionales, por el bando técnico: Gronda, hijo de Máscara Sagrada y Anteo, contra el bando rudo representado por Electroshock, Monster Clown - un impresionante payaso de 1.90 metros - y el gran Pirata Morgan eterno villano, luchador veterano y enemigo de muchos.

Fue un espectáculo increíble donde se logró el objetivo, crear recuerdos en todos los asistentes, especialmente los niños y niñas, además de que se divirtieran pasando una tarde/noche inolvidable. Presenciaron un deporte meramente mexicano, con mucha tradición: la Lucha Libre Mexicana reconocida como la mejor del mundo. 🇲🇽

Redacción: Salvador Navarro
Fotos: Juan Pablo Pascacio y Salvador Navarro.







LA NOSTALGIA DE HABER SIDO NIÑOS

Hay periodos de nuestra vida que difícilmente se olvidan. Aunque varias personas se niegan a reconocerlo, cuando los recuerdos nos embargan y ganan terreno en nuestra conciencia, recobramos con fuerza esos instantes que pasamos con mucha felicidad y cariño rodeados de amigos o familiares. La nostalgia llena de gozo los corazones y nuestros deseos se vuelcan sin freno a revivir esas vivencias.

El Día del Niño es uno de esos momentos que quisiéramos revivir. Y no decimos esto por mera retórica o discursiva, de ninguna manera, sino que hay investigaciones serias que han puesto en el centro de estudio esta retrospectiva o añoranza por los momentos que significaron mucho para nosotros.

Uno de esos estudios lo llevó a cabo la agencia de mercado Nielsen. Encontró que en las personas que actualmente

tienen entre 30 y 50 años, principalmente, es una realidad que las emociones están conectadas con el corazón y con los recuerdos de los días muy significativos como Navidad, Reyes y el Día del Niño, cuando los protagonistas eran los juguetes que recibían de regalo inspirados en su mayoría en las series de dibujos animados que reinaban en la programación del canal 5.

El mencionado estudio resalta cinco ejemplos de cómo la nostalgia por los personajes que protagonizaron series de televisión exitosas en el público infantil que se transmitieron por televisión hace 30, 40 o 50 años continúan en la nostalgia de las personas adultas de este tiempo que fueron niños en esas décadas.

Hello Kitty es el primer ejemplo de juguete que sigue levantando nostalgia, resalta la investigación. Su creadora fue Yuko Shimisu,

y esa famosa gatita hizo su aparición en el mundo infantil en un monedero que salió al mercado en noviembre de 1974 y de inmediato registró un éxito arrollador.

Los Power Rangers fueron otros de los fenómenos culturales más grandes del mundo y que continúan cautivando a los niños, a través de series de televisión, películas, libros y juguetes muy bien elaborados. Su creador, el productor televisivo Haim Saban, se inspiró en la serie de televisión japonesa Super Sentai, que nació en 1975 y presentaba a cinco poderosos jóvenes que unían sus fuerzas para luchar contra algunos villanos y monstruos. Desde entonces, los Power Rangers conquistaron a los niños y muchos de ellos, actualmente adultos siguen conservando esos juguetes, muy cotizados por coleccionistas.

Los Transformers es otra nostalgia que invade a los adultos en el Día del Niño. En 1982, surgió en Japón un concepto único de juguete llamado Transformers, que consistía en unos coches que se podían transformar en robots y luchar contra personajes del mal. Fue tal el éxito de estos coches, que en 2007 Steven Spielberg inició una saga de películas inspiradas en los Transformers.

Uno más de los ejemplos de la investigación de la agencia de mercado Nielsen, es la serie de televisión llamada Pokémon, nacida en 1997, que narraba la historia de Ash, un niño que emprende un viaje para lograr convertirse en un maestro Pokémon, junto con su compañero Pikachu. En 2016 Pokémon revolucionó al mundo cuando irrumpió el videojuego de realidad aumentada Pokémon Go.

Los Ositos Cariñositos es el último ejemplo

de nostalgia en los adultos. Estos ositos fueron creados en 1981 para una línea de tarjetas de felicitación. Y un año después salió al mercado una original línea de juguetes de colores brillantes y un detalle que hacía referencia a su personalidad: arcoíris para alegría, trébol para la suerte, o corazón para el amor.

Después de leer esto, de los anteriores ¿cuál fue su juguete favorito?; o tal vez, ninguno de ellos, pero sí alguno o algunos otros, de eso estamos seguros, como lo estamos también que, en este Día del Niño, la nostalgia está a flor de piel por volver a recordar los momentos tan felices que pasamos con nuestros juguetes. No nos neguemos a volver a ser niños este día. 🧸

Redacción: Vicente Ramos
Fuente Informativa: El Universal y Wikipedia.





LA FRAGILIDAD INFANTIL DE MÉXICO, EN LATENTE RIESGO

La fragilidad infantil es la circunstancia de riesgo que afrontan los niños y niñas de todas partes del hemisferio cuando se expone a diferentes escenarios como: pobreza, violencia, desigualdad económica, desnutrición, falta de acceso a servicios básicos y educación de calidad. Asimismo, a la discriminación, a el maltrato físico y psicológico, al abuso sexual, al consumo de drogas y a la vulneración de sus derechos humanos.

En México, de acuerdo a datos reales, emitidos por la Secretaría de Gobernación del actual Gobierno Federal, niños y niñas de 50 municipios de diversos estados de la República son empleados en actividades delictivas según su edad, desde el "halconeo" y el traslado de drogas hasta robos, extorsiones, secuestro y desaparición de cuerpos.

De acuerdo con un documento publicado por la Secretaría de Gobernación a través de la Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración de la propia dependencia, señala que las víctimas infantiles son utilizadas

en al menos 19 tipos de actividades delictivas, de acuerdo con su edad.

Por ejemplo, según el informe gubernamental dado a conocer a la opinión pública, las niñas y niños de 6 a 12 años los ocupan de mensajeros, ser vigilantes en calles y avenidas y para que lleven drogas.

También, a los menores se les obliga a convencer a otros infantes para su explotación sexual comercial o a atraerlos al trabajo infantil.

En tanto, las ocupaciones determinadas a los adolescentes de 13 a 17 años van desde el halconeo y mensajería hasta el robo con o sin violencia, cobro de piso, vigilancia de casas de seguridad, secuestro, y desaparición de cuerpos. Además, la venta de droga y la persuasión de otros menores para la explotación sexual o su integración a las filas del crimen organizado.

En el documento oficial se detalla las estrategias que los grupos criminales utilizan para enganchar a los menores, como invitaciones a través de redes

sociales o videojuegos, propuestas directas para participar en actividades delictivas, amenazas, falsas promesas de ingresos o empleo, retención de documentos a migrantes, privación de la libertad y seducción, para luego forzarlos a realizar actividades ilícitas.

Entre los factores sociales, económicos y de seguridad que prevalecen en los municipios donde la niñez es vulnerable, están altos niveles de deserción escolar, desempleo, descomposición del tejido social, frágil estado de derecho, pobreza y marginación.

Las zonas críticas donde los niños y las niñas, así como los adolescentes, mujeres y hombres, utilizados por los grupos delictivos y delincuencia organizada están los municipios de Tecate, Ensenada, Tijuana, Mexicali, pertenecientes a Baja California; en el Estado de Colima, Manzanillo; Chihuahua y Ciudad Juárez, en el Estado de Chihuahua; en la Ciudad de México, las alcaldías Iztapalapa, Venustiano Carranza y Gustavo A. Madero. En el Estado de México, los municipios de Ecatepec, Naucalpan, Tlalnepantla, Nezahualcóyotl y Cuautitlán Izcalli; en Guanajuato: León, Celaya, Irapuato, Apaseo el Grande, Salamanca y Yuriria. En Guerrero, Acapulco e Iguala; en Jalisco, Guadalajara, Tlaquepaque, Tlajomulco, Zapopan, Tonalá y Lagos de Moreno. En Michoacán: Morelia, Zamora, Uruapan y Jacona; en Morelos, Cuernavaca; en Nuevo León, Monterrey y Juárez; en Puebla, su capital; en Quintana Roo, Cancún; en San Luis Potosí, también su capital. En Sinaloa, Culiacán; en Sonora, el riesgo se concentra en Hermosillo, Cajeme, Guaymas, Nogales, Caborca y San Luis Río Colorado; en Tamaulipas, Reynosa; y en Zacatecas, la capital, Fresnillo y Guadalupe.

Ante esta situación crítica que daña a la niñez y adolescencia del país, el Gobierno

Federal lleva a cabo la iniciativa "Jornada Nacional por la Paz y contra las Adicciones", fomentando valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad para fortalecer la sana convivencia.

Además, tiene el propósito de generar conciencia sobre los riesgos del consumo de drogas y fomentar acciones preventivas que ayuden a erradicar malos hábitos, alejarlos de la violencia, brindando alternativas saludables para el desarrollo de la niñez y la juventud.

Tanto los padres de familia como las instancias gubernamentales tenemos el deber de proteger a nuestros niños y niñas, como es dedicar tiempo para comunicarnos con las hijas e hijos, para generar un ambiente de confianza, fomentar valores como el respeto, la empatía, y enseñarles a identificar situaciones de peligro.

Es una tarea titánica educar y llevar por el buen camino a nuestros hijos, pero al final de cuentas los resultados será tener mujeres y hombres de bien.

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: • Documento publicado por la Secretaría de Gobernación a través de la Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración de la propia dependencia. Marzo 2025.





LAS CARTAS DE AMOR DE PORFIRIO DÍAZ CAUTIVARON A SUS DOS ESPOSAS

Hombre de pocas palabras, gesticulación mesurada y calmada, de fuerte carácter, hosco en su trato, Porfirio Díaz Mori, el militar que se convirtió en héroe nacional tras liderar la resistencia contra la intervención francesa en México (1862-1867); general y político que lideró la dictadura de México desde 1876 hasta su derrocamiento en 1911, con mano dura, teniendo como lema de su gobierno "Paz, Orden y Progreso", ante las mujeres que conquistó y amó demostró timidez, flaqueza, temor e indecisión, las galanteó y enamoró, no de frente ni ante la presencia física de quienes fueron sus dos esposas, lo hizo por medio de cartas, donde expresó sus sentimientos y pasión por quienes lo acompañaron en su vida íntima conyugal: Delfina Ortega y Carmen Romero.

A Delfina la conoció desde bebé, a quien Porfirio Díaz, hombre maduro, cercano a los 30 años, la había visto desde recién nacida y la tuvo en sus brazos. Ella, era hija natural de su hermana Manuela. No obstante, el parentesco por consanguinidad fue su primer gran amor.

Ella, niña aún, le escribía a su tío adorado los pormenores de la familia; Porfirio, quien quería a su sobrina le hacía partícipe de sus hazañas militares. Al regresar a la ciudad de Oaxaca, donde vivía su familia, una vez que derrotó a los franceses invasores y haber tenido tres acciones importantes de guerra en Miahuatlán, en la carbonera y en su misma ciudad natal, Oaxaca, se reencontró con Delfina, quedando prendido de la joven, que no había visto por varios años; ella, atractiva y en la flor de la adolescencia quedó cautivada del tío que lucía varonil de militar, pues había alcanzado por sus hazañas heroicas el grado de general.

Sin importar lo que dijeran sus hermanas, principalmente Manuela, la mamá de Delfina, Porfirio comenzó a pretender a su sobrina mediante cartas, confesándole su pretensión amorosa:

"Querida Fina: Estoy muy ocupado y por eso seré demasiado corto no obstante la gravedad del negocio que voy a proponerte a discusión y que tú resolverás con una palabra.

Es evidente que un hombre debe elegir para esposa a la mujer que más ame entre todas las mujeres si tiene seguridad de ser de ella amado, y lo es también que en la balanza de mi corazón no tienes rival, faltándome de ser de comprendido y correspondido; y sentados estos precedentes, no hay razón para que yo permanezca en silencio ni para que deje al tiempo lo que pueda ser inmediatamente. Éste es mi deseo y lo someto a tu juicio, rogándote que me contestes lo que te parezca con la seguridad de que si es negativamente no por eso bajarás un punto en mi estimación, y en ese caso te adoptaré judicialmente por hija para darte un nuevo carácter que estreche más a mí, y me abstendré de casarme mientras vivas para poder concentrar en ti todo el amor de un verdadero padre.

Si mi propuesta es de aceptación, avísame para dar los pasos convenientes y puedas decírselo a Nicolasa (tía mayor), pero si no es así, te ruego que nadie sepa el contenido de ésta, que tu misma procures olvidarla y la quemes. No me propongas dificultades para que yo te las resuelva, porque perderíamos mucho tiempo en una discusión epistolar. Si me quieres dime sí, o no, claro y pronto. Yo no puedo ser feliz antes de tu sentencia, no me la retardes.

Más a lo sublime del amor hay algo desconocido para el idioma, pero no para el corazón, y para no tocar lo común, en él me despido llamándome sencillamente tuyo."

Ante esta declaración de amor y petición de matrimonio, el general de las gloriosas batallas, en mengua de su acreditado valor, no se atrevió hacerlo de frente, pero se dio arrojo e intrepidez escribiéndole una carta a su amada Delfina, quien aceptó el ofrecimiento epistolar, contestándole lo siguiente:

"..., me resuelvo con todo el fuego de mi amor a decirte que gustosa recibiré tu mano como esposo a la hora que tu lo dispongas, esperando que mi resolución franca la recibirás no como una ligereza que rebaje mi dignidad sino por no hacerte sufrir incertidumbres dolorosas...".

"...Te ruego que te cuides mucho sin ajar tu buen nombre, y entre tanto saber que es y seré tuya".

Delfina y Porfirio contrajeron matrimonio, sin dar atención a los chismes, comidillas y habladurías de la familia ni mucho menos a las murmuraciones de la gente, por su lazo consanguíneo. De esta unión procrearon siete hijos de los cuales dos sobrevivieron, Porfirio y Luz. Los cinco restantes murieron víctimas de distintas enfermedades en sus primeros años de vida, lo que causaría en Delfina una pesadumbre, tanto que llegó a pensar que era un castigo de Dios por haberse casado con su tío carnal.

Al morir Delfina a causa de una enfermedad, el Presidente Porfirio Díaz soportó la viudez sólo unos meses, pues conoció a la que sería su segunda esposa: Carmen Romero Rubio, una adolescente de 17 años, a la que todos llamaban por cariño Carmelita, inteligente, de posición privilegiada, con una educación extraordinaria, de amplia cultura, hablaba francés e inglés, de la que el general de 51 años se enamoró rotundamente.

Decidido y resuelto a conquistar a la hermosa señorita, hija del distinguido abogado Manuel Romero Rubio, contrincante político, de la quien recibía clases de inglés, cautivado por la encantadora damita, Porfirio Díaz, utiliza la estrategia epistolar: declarar sus sentimientos por carta.

"Carmelita: Yo debo decirle que la amo. Comprendo que sin una imperdonable presunción no puedo esperar que en el ánimo de usted pase otro tanto, y por eso no se lo pregunto; pero creo que en un corazón bueno, virgen y presidido de una clara inteligencia como el de usted puede germinar ese generoso sentimiento, siempre que sea un caballero el que lo cultive y sepa amar tan leal, sincera y absolutamente como usted merece y yo lo hago ya de un modo casi inconsciente.

Yo deseo emprender esa obra; estoy ya en la necesidad de seguirla si usted no me lo prohíbe y a ese efecto espero su respuesta..."

Según los historiadores y biógrafos de la época porfiriana apuntan que el impacto de la epístola amorosa y declaratoria fue impactante en los sentimientos de la joven de 17 años, que no dio respuesta a la misiva de Díaz, empero los padres de Carmelita decidieron la relación romántica por motivos políticos y hasta de clase social, aconsejando a su hija se enfrentara de frente y decidiera su posición al presidente, lo cual ha deber impactado a Don Porfirio, que daba por seguro una contestación por carta.

Porfirio Díaz Mori y Carmen Romero Rubio contrajeron matrimonio religioso el 7 de noviembre de 1881. No tuvieron hijos y estuvieron casados 34 años, hasta el fallecimiento del general el 2 de julio de 1915, en París. Una relación que, pese a la notoria diferencia de edades, nunca mostro escándalo alguno en su vida privada. Se les consideró una pareja estable y amorosa ante los ojos de México y el Mundo.

Las cartas de amor de Don Porfirio Díaz, tenían el efecto cautivador que enamoraba a la persona amada y mostraba los verdaderos sentimientos mediante la

palabra escrita; asimismo, estremecía pasiones, alteraba sensibilidades y hasta aliviaba penas y tristezas. 📧

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa:

• Páginas Web cartas de amor.

• Libro: "Amores Mexicanos" de José Manuel Villalpando. Editorial Planeta 1998.



Carmelita y Delfina



Prestaciones Socio-económicas (Parte II)

Continuamos con el Capítulo Décimo Segundo de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo, que tiene que ver con el aspecto de las Prestaciones Económico-Sociales a las que tenemos derecho los trabajadores postales. Veamos, amables lectores.

VIII. El Organismo proporcionará el apoyo necesario para fomentar el deporte, con base en los programas que se elaboren, así como para el desarrollo de programas sociales y culturales que organice en beneficio del trabajador;

IX. En caso de muerte del trabajador, se entregará a los deudos o a las personas que se hubiesen hecho cargo de la inhumación, el importe de 150 días de su último salario por concepto de gastos funerarios, sin más trámite que la presentación del certificado de defunción y la constancia de los gastos del sepelio. Si no existen parientes o personas que se encarguen de la inhumación, el Organismo lo hará a su costa;

X. De conformidad con la normatividad y montos que establezca el Gobierno Federal se contratará un seguro de vida colectivo para

los trabajadores del Organismo que cubra el deceso del trabajador así como la invalidez total permanente;

XI. En la temporada de fin de año, se otorgará anualmente a todos los trabajadores, un incentivo en numerario equivalente a 24.5 días de salario mínimo general vigente, más un día de su salario tabular cuando el año sea bisiesto;

XII. Gestión de becas ante la Secretaría de Relaciones Exteriores, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, la Unión Postal Universal y la Unión Postal de las Américas, España y Portugal, para los trabajadores que previamente hayan sido propuestos por el Sindicato, cuando se satisfagan los requisitos que cada institución tenga establecidos;

XIII. El Organismo gestionará ante las empresas concesionarias de autotransporte federal descuentos en los pasajes de autobuses foráneos a los trabajadores que se encuentren disfrutando de vacaciones;

XIV. A los trabajadores que presenten

examen para acreditar cualquier carrera profesional, maestría o doctorado, se les cubrirá por una sola vez los gastos de impresión rústica de veinticinco ejemplares de la tesis, así como el pago de los derechos de examen que corresponda, además del otorgamiento de la licencia respectiva;

XV. A los compañeros que deseen continuar su preparación académica en los niveles medio superior, superior y posgrado, se gestionará ante las instancias correspondientes el otorgamiento de apoyos o becas académicas hasta por un 30% en su colegiatura, siempre y cuando sea en instituciones con convenios celebrados con el Organismo-Sindicato, y sujeto a la suficiencia presupuestal del Organismo;

XVI. El Organismo cubrirá el pago de los derechos por la expedición de licencias de manejo para sus trabajadores con funciones de conductor postal y de reparto que tengan asignado mediante el resguardo correspondiente un vehículo automotor;

XVII. Apoyo para el funcionamiento de comedores en los centros de trabajo que cuenten con ese servicio;

XVIII. Por concepto de bono de alimentos, en la segunda quincena de julio se entregará a cada trabajador, en vales de despensa o monedero electrónico, el equivalente a 23 días de salario mínimo general.

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:**

buzon_abierto@hotmail.com

o por correo tradicional a:

**Francisco Javier Mina #101,
Colonia Guerrero, C.P. 03300,
Alcaldía Cuauhtémoc,
CDMX**



¡Sigamos avanzando JUNTOS!