

buzón

ABIERTO



BAJA PERCEPCIÓN DE
CONTAGIARSE DE COVID-19

Editorial	3	Una difícil recuperación.
Con destino a...	4	Boquerón de Tonalá una riqueza natural poco conocida en Oaxaca.
Sello Humano	7	"A mí me tocó vivir la época romántica del correo": En memoria de Don Elías Estrada.
Joyas Filatélicas	10	• Parques Nacionales forjados por la naturaleza.
Familia Postal	12	• La valentía de nuestros compañeros carteros.
Valor de Palabra	14	• Baja percepción del riesgo de contagiar y contagiarse de Covid-19. • Amor íntimo, Personajes de la historia. • El Ejército Trigarante. • Sufres de Gaslighting y no lo sabes.
Sabías que...?	26	Enamorarse fortalece el sistema inmunológico.

UNA DIFÍCIL RECUPERACIÓN

parecía inevitable que, en una nación con amplia desigualdad como México, la pandemia no golpearía de manera similar a toda la población del país. Al principio de la emergencia de salud, se mencionó que el riesgo sería similar para la población completa porque todos estamos en el mismo barco, sin embargo, las cosas no son de esa manera.

Conforme avanza el larguísimo tiempo desde la dramática aparición del Covid-19 en nuestra nación se conocen con mayor claridad los estragos que la ola pandémica ha dejado en la población. No se trata sólo de la pérdida de vidas, sino también de secuelas de quienes padecieron la enfermedad y la superaron; además de afectaciones a la salud mental para quienes el confinamiento ha resultado una carga demasiado pesada o para quienes han visto de cerca la gravedad de la enfermedad en sus seres queridos. Y lo más dramático de este fenómeno inevitable es que los estragos se han dejado sentir con mayor intensidad en los estratos sociales de menor capacidad económica y mayor atraso social. En estos estratos, la pérdida de empleo y la falta de ingresos está devastando sus niveles de vida, de por sí muy precarios.

Sobre este aspecto, un estudio reciente del Banco de México viene a confirmar que la región con mayor atraso social en México es la que recibe los mayores impactos de la pandemia. El estudio menciona que la emergencia de salud encareció el precio de los alimentos en el país, pero a quienes más afectó fue a las personas de menores ingresos, principalmente a las de los estados del sur.

En consecuencia de estos incrementos creció el precio de los productos que componen la canasta básica, por lo que el Banco de México considera que entre diciembre 2020 y enero de 2021 el costo de la canasta básica de alimentos se incrementó 3.1% a nivel nacional, pero en la región del sur-este (Campeche, Chiapas; Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz, Yucatán) el precio de la canasta se incrementó 6.1%. El sector más afectado ha sido el de menores ingresos. El banco central menciona que como consecuencia de la crisis económica

propiciada por el Covid-19 la brecha social en el país seguramente se ampliará.

Por ello mismo, debemos reconocer, aceptar y actuar en consecuencia sobre la base de que las cosas no están fáciles. La economía está atravesando por una crisis histórica global y el dinero que había para redistribuir e impulsar el crecimiento se está acabando poco a poco; la atención a la emergencia de salud está resultando cada vez más insuficiente; la pobreza aumenta aceleradamente y la violencia no cede.

Como se ha visto en este principio de año, la situación crítica en nuestra economía podría intensificarse en todo lo que resta del 2021, debido sobre todo al encono y la polarización incentivados por la competencia electoral. En lo que va de este proceso en donde se renovarán gubernaturas, diputaciones locales y federales, presidencias municipales y otros cargos de elección popular, el argumento dominante es la búsqueda de culpables en los dos frentes de batalla política que se han establecido. Uno defendiendo el poder que tiene y el otro tratando de ganar el voto para conquistar ese poder. Esa por desgracia es la realidad para el país.

Señalar culpables obsesivamente y hacernos trizas entre todos no solucionará los problemas de nuestra economía, al contrario. Esa dinámica de acusaciones mutuas acrecentará el resentimiento y servirá acaso para ganar votos, pero no resolverá el dolor de quienes se han quedado sin trabajo, o de los que aún trabajando ganan cada día menos; tampoco esa polarización traerá mejores tratamientos médicos.

Es momento de encontrar la manera de recuperarnos económica y socialmente como nación y darle sentido de largo plazo a las soluciones. Estas soluciones no saldrán de una vulgar reyerta política, sino de una acción colectiva consensuada entre todos los sectores. Es momento de demostrarnos a nosotros mismos que somos capaces de cambiar el destino sin necesidad de colores partidistas.

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.

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 137

Responsable de Sección

M. Hernández
Vicente Ramos Ricardo Flores

Diseño

Ulises C. Álvarez H.
Eduardo I. Servín R.

Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

Colaboración

Rebeka Renn
Francisco Álvarez

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.

Buzón Abierto / Año N°12

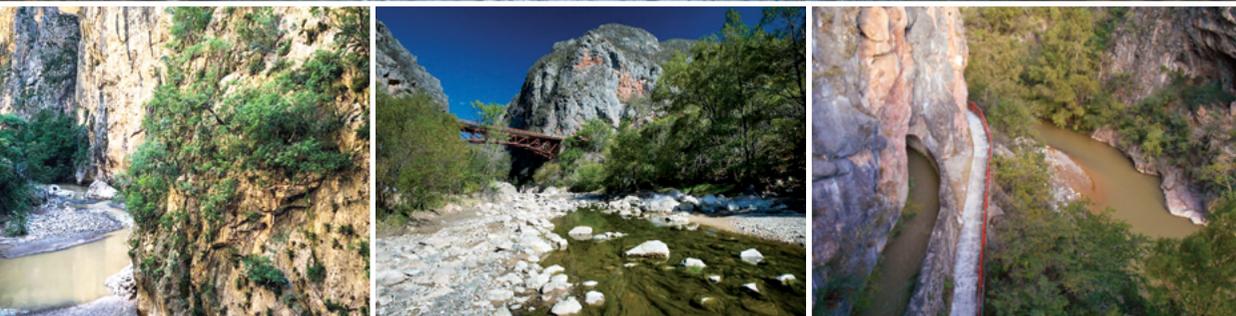
Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



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



BOQUERÓN DE TONALÁ UNA RIQUEZA NATURAL POCO CONOCIDA EN OAXACA



La mayoría de quienes han tenido la oportunidad de hacer turismo en el estado de Oaxaca tienen la idea de que sus principales atractivos son sus impresionantes construcciones clericales, como iglesias y conventos; o bien sus tradiciones y costumbres ancestrales, así como su música y su exquisita gastronomía reconocida a nivel internacional, y cómo dejar de mencionar sus bailes tradicionales y sus zonas arqueológicas. Y desde luego que todos ellos son grandes atractivos para el turismo nacional e internacional, así como lo son sus extraordinarias zonas de playa, como Puerto Escondido y Bahías de Huatulco, rincones exuberantes bañados por el Pacífico.

Sin embargo, otras regiones del estado

furtiva que, en su momento, puso en peligro la supervivencia de especies nativas, tanto de flora como de fauna.

Ahora bien, recomendamos ampliamente conocer este lugar porque digamos que es como un rincón poco conocido donde se convive con la naturaleza inexplorada oaxaqueña.

El visitante podrá conocer, a través de recorridos guiados por especialistas, especies de animales como el venado cola blanca, el puma, el ocelote, el tigrillo, el gato montés, el águila real, el halcón peregrino, el escorpión, la iguana negra, el coralillo, la ranita verde, el perico mexicano y la guacamaya.



también ofrecen grandes atractivos para el turismo. En esta ocasión, los invitamos a conocer el Boquerón de Tonalá, también conocido como la Muralla Mixteca. Se localiza en el municipio de Santo Domingo Tonalá, cercano a Huajuapán. El Boquerón es un sitio poco explorado por los propios oaxaqueños que, sin embargo, por su riqueza natural fue declarado el 22 de septiembre de 2008 como área natural protegida de flora y fauna. Esta región abarca tres mil 912 hectáreas. Su objetivo central fue frenar la cacería

Asimismo, es muy abundante la flora en el Boquerón de Tonalá, donde quienes lo visiten podrán observar especies como la cícala pequeña, la cual es un tipo de orquídea terrestre que solamente crece aquí. El descubrimiento de estas cícalas, según especialistas de la región, representa una verdadera riqueza natural, pues son plantas leñosas muy primitivas que merecen el calificativo de fósiles vivientes, ya que este tipo de palmeras existió durante la época de los dinosaurios en el periodo Mesozoico.



Es tan variada su riqueza de flora, que hay plantas que aún no tienen nombre científico pues no se sabía nada de su existencia.

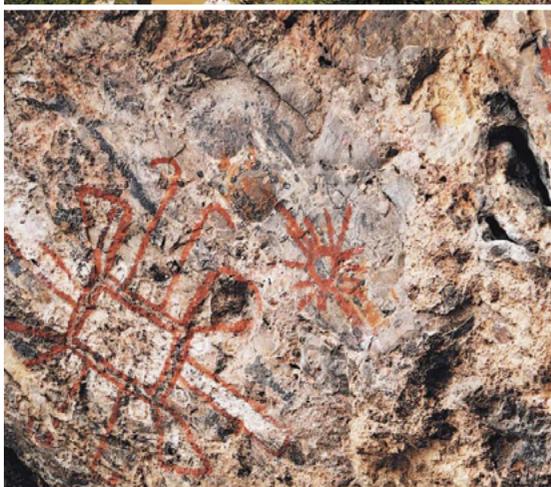
Cabe resaltar, que la abundancia natural es tan extensa en esta zona que investigadores, junto con la comunidad, recientemente levantaron un inventario de la riqueza natural, que dio como resultado la consignación de 600 especies de flora y fauna, algunas de ellas endémicas de Oaxaca.

Pues de todo esto, podrán enterarse directamente y vivir experiencias únicas quienes visiten el Boquerón de Tonalá. Y ustedes se preguntarán cómo llegar al Boquerón. Estas son las indicaciones que dan los lugareños: de la ciudad de Oaxaca viajar a Huajuapán. Ya en Huajuapán de León, dirigirse rumbo a la salida de la pista del Sol hacia Juxtlahuaca. Continuar por ese camino hasta llegar a la presa de Yosocuta, media hora más adelante se llega al Puente Morelos, donde se localiza el Boquerón de Tonalá.

Así que le damos otra opción de turismo de naturaleza, si usted y su familia prefieren convivir con el hábitat lejos del ruido de las grandes ciudades. ¡Buen viaje! 📍

Redacción: Vicente Ramos

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo del estado de Oaxaca.



[Link a Video](#)

Camino hasta la Cueva de las Flores es una cuesta empinada que, por años, sirvió de acceso de la nación mixteca. En lo alto hay la promesa de contemplar pinturas rupestres dedicadas a la diosa de la guerra mixteca.

“A MÍ ME TOCÓ VIVIR LA ÉPOCA ROMÁNTICA DEL CORREO” EN MEMORIA DE DON ELÍAS ESTRADA



A sus 91 años de edad, Don Elías rememora sus grandiosos años como cartero del Servicio Postal Mexicano. Tiene presente en la mente y en el corazón aquellas décadas de los 50, 60, 70 y 80 del siglo XX en que recorría a diario las calles de la populosa colonia San Rafael, en la Ciudad de México, con su mochila al hombro repleta de cartas y paquetería hasta el día de su jubilación el 30 de abril de 1989.

Casi 32 años han pasado de su retiro y aún en su percepción lúcida trae aquel martes 3 de mayo de 1949 cuando ingresa como cartero a Correos, en ese entonces contaba con 20 años de edad.

"Fue una época de mucho trabajo, recuerdo que al cartero lo querían mucho, era una persona esperada, hasta daba gusto ser cartero. En ese entonces ganaba 229 pesos mensuales, me daban 114.5 pesos a la quincena, ese era mi sueldo".

Dentro de sus remembranzas por la San Rafael, Don Elías vive con emoción y nostalgia sus travesías laborales donde se le estimaba y hasta formaba parte de la vida social y familiar de los usuarios del Correo, pues al sonido incomparable del silbato la

ama de casa, el comerciante, la joven enamorada, el muchacho veinteañero, el oficinista, el abogado, el médico, el tendero y todo el vecindario en sí, salían a saludarlo, y desde luego a recibir la carta esperada de la persona amada, del familiar ausente o de la amistad entrañable.

"Llegaba a un edificio, sonaba mi silbato y toda la "chamacada" bajaba corriendo las escaleras ¡Me rodeaban para pedirme sus cartas! Me gritaban: ¡Soy del departamento 5! ¡Yo del 10!, ¡Yo del 12!; aquellas personas que no bajaban tenía que subirles sus cartas. Tanta era la euforia de mandarse cartas que había algunas personas que se mandaban cartas de puerta a puerta en el mismo edificio.

Me tocó vivir la época romántica del correo en la Ciudad de México, ya que daba gusto ver cómo la gente mandaba o recibía cartas. Y así, cientos de cartas me tocaron repartir a diario, sobre todo en el mes de diciembre, a finales de año, en Navidad y hasta mediados de enero. Recuerdo que nos decía el administrador de la oficina de correos que teníamos prohibido faltar, enfermarnos y llegar tarde en esas fechas, pero eso sí, una vez llegado mediados de enero éramos acreedores a 10 días extras de vacaciones porque era un "mundanal" de cartas las que repartíamos en esas fechas que, hasta las pisábamos en la oficina".

Pero, además de su convivencia diaria con los vecinos de la San Rafael, Don Elías tuvo la fortuna de conocer a grandes personalidades a quienes les

entregaba de propia mano la mensajería postal, que también esperaban de manera regular de diferentes ciudades del país y de otras naciones.



"En esa colonia vivía gente de abolengo, conocí al "Loco Valdés". Además, por ese rumbo estaba la Asociación Nacional de Actores; recuerdo que también conocí al "Piporro", e incluso al "Güero Gil" integrante del trío Los Panchos, que vivía en la zona donde repartía. Asimismo, a un poeta español muy famoso que se llamaba León Felipe y al "Mago Septién" un locutor deportivo de radio muy famoso".

Durante sus 40 años como cartero, Don Elías qué no vivió; desde enfrentarse a las inclemencias del tiempo, los sinsabores de los vecinos, hasta la felicidad de los usuarios, las euforias de quienes esperaban con ansia noticias de sus parientes, o de sus amores; incluso momentos inolvidables que recuerda con añoranza, como los que nos narra con pasión.

"Hay una foto que anda por ahí donde salgo en una calle inundada con los pantalones a la rodilla, los zapatos

en las manos y mi mochila de cartero cargando. Esa foto causó revuelo porque salió en el periódico "El Esto" con el encabezado que decía que por qué no se dotaba al correo de equipo para el tiempo de aguas y el encargado de la Dirección de Correos respondió: ¡Ya se les dotó de equipo!"

"Una viejita portera en un edificio, se ganaba la vida lavando ropa ajena, su marido ya había muerto, siempre le llevaba cartitas que le mandaban sus familiares desde su tierra, cuando era el Día del Cartero me decía "Vengase mi cartero", me juntaba las manos y de su monedero empezaba a sacar moneditas y moneditas, le decía "Ya párele señora Rosalía" y ella me decía "es mi voluntad", ella me daba 15 y hasta 20 pesitos.

"En Navidad me regalaban botellas de vino, dulces, galletas y muchas otras cosas más. Conocí a mucha gente; los 24 de diciembre eran las ocho de la noche y yo todavía andaba repartiendo cartas y me decían: ¡Pásele mi cartero! "Bonita época... bonitos recuerdos" Repartía caminando. Entregaba cartas, periódicos, revistas y todo lo que cupiera en la valija.

"¡Yo caminé mucho! El último día que yo trabajé en correos me quedé viendo desde afuera a la oficina y dije: ¡40 años trabajé en este lugar! ¿Por qué nunca cambié de oficina?..."

Don Elías Estrada, en cada narración, en cada anécdota vivió con intensidad, amor y pasión sus años activos de cartero y que bien define en un bello poema de su autoría:

*Todos los días caminando
y silbando en cada puerta
voy por la ciudad llevando
tristezas y dicha incierta.*

*Lo mismo da que haga calor
que haga frío o que llueva
siempre me verás con brío
trayéndote alguna nueva.*

*El servirte es un honor
que nos llena de alegría
danos tu ayuda señor
para festejar nuestro día. 🇲🇽*

Q.E.P.D

■ Daba gusto ver cómo la gente mandaba o recibía cartas ■

Redacción : Ricardo Flores



PARQUES NACIONALES FORJADOS POR LA NATURALEZA

Royal Mail inició el 2021 con 10 estampillas especiales de diez extraordinarios parques nacionales que se ubican a lo largo y ancho del Reino Unido, donde sobresalen desde gigantescos acantilados marinos hasta colinas onduladas de tiza, montañas afiladas de exuberantes bosques como pantanos complejos.

Parques nacionales forjados por la naturaleza, moldeados por el tiempo y el espíritu humano que los hacen únicos por su belleza inigualable y que el servicio postal del Reino Unido los presume a la comunidad internacional.

Los parques nacionales de *Dartmoor*, *New Forest*, *del Distrito de los Lagos*, *Loch Lomond y Trossachs*, *Snowdonia Parc Cenedlaethol Eryri*, *North York Moors*, *South Downs*, *Peak District*, *de la costa de Pembrokeshire*, *Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro*, y *Broads*, son en esta ocasión nuestras "Joyas Filatélicas", de las cuales reseñaremos sus principales encantos.

Dartmoor, es una región de tierra yerma situada en el centro de Devon, Inglaterra (Reino Unido). Constituye un Parque Nacional que comprende unos 953 kilómetros cuadrados. Es una extensa meseta de granito que data del Carbonífero (escala temporal geológica que pertenece a la Era Paleozoica).



Dartmoor National Park

Loch Lomond y The Trossachs, es una pequeña zona de valles boscosos en la zona del consejo de Stirling en Escocia. Se encuentra entre Ben A'an por el norte y Ben Venue hacia el sur, con Loch Katrine hacia el oeste y Loch Achray hacia el este.



Loch Lomond & The Trossachs National Park

Lake District, es una región y un parque nacional en Cumbria en el noroeste de Inglaterra. Es un destino popular de vacaciones y es conocido por sus lagos cintiformes glaciales, montañas con pendientes escabrosas y referencias literarias históricas.



Lake District National Park

New Forest, es una zona en el sur de Inglaterra que incluye grandes extensiones de pastos, brezales y bosques antiguos, que se encuentran en el área altamente poblada del sur este de Inglaterra.



New Forest National Park

Snowdonia, es el Parque Nacional más grande de Gales, cuenta con la montaña más alta y el lago natural más grande de Inglaterra y Gales, así como una gran cantidad de pueblos pintorescos como Betws y Coed y Beddgelert.



Parc Cenedlaethol Eryri Snowdonia National Park

North York Moors, es una de las mayores extensiones de parameras de brezo en el Reino Unido. El parque nacional abarca dos principales tipos de paisaje, cuyas diferencias son claramente visibles: Los páramos y el cinturón de caliza, y la costa.



North York Moors National Park

South Downs, es un espacio natural situado en la región Sudeste de Inglaterra declarado parque natural desde el 1 de abril de 2011. El parque cubre 1.627 km², de ondulados valles que acaban en los abruptos acantilados de Beachy Head y Seven Sisters.



South Downs National Park

Peak District, es una zona de montaña en Inglaterra, en el extremo sur de los Peninos. Se encuentra principalmente en el norte de Derbyshire, pero también incluye partes de Cheshire, Greater Manchester, Staffordshire y Yorkshire. Parte de los páramos. Su geología es principalmente de piedra caliza.



Peak District National Park

Parc de la costa de Pembrokeshire, cuenta con algunos de los paisajes más espectaculares y la vida salvaje diversa de Gran Bretaña. El único parque nacional verdaderamente costero del Reino Unido, cuenta con más de 50 hermosas playas.



Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro Pembrokeshire Coast National Park

Broads, es una red de ríos navegables y lagos (conocidos localmente como broads) en Inglaterra Reino Unido, en los condados de Norfolk y Suffolk. Hay 7 ríos y 63 broads, la mayoría de menos de 12 pies de profundidad.



Broads National Park



Especificaciones técnicas de las diez estampillas: Formato de sello Horizontal sobre cuadrado. Tamaño del sello 36,5 mm x 34,7 mm. Estudio de diseño Mean. Impresora; Impresoras de seguridad internacional. Proceso de impresión Litografía. Perforaciones 14 x 14.5. Barras de fósforo según corresponda.

Redacción: Ricardo Flores

LA VALENTÍA DE NUESTROS COMPAÑEROS CARTEROS

Recientemente se recibió en el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", información sobre la hazaña heroica de nuestro compañero Sergio Adrián García Mendoza, Cartero adscrito a Ciudad Juárez, Chih., quien ayudó a salvar de un grave incendio, el patrimonio de una familia, arriesgando su propia vida e integridad física.

Nuestro compañero Adrián García de 23 años de edad, cuando se encontraba en sus labores de reparto se percató de que algo raro estaba pasando en las cercanías donde se encontraba.

Relata lo ocurrido: *Me encontraba en mis labores de reparto en el fraccionamiento pradera de los oasis, cuando alrededor de las 13:00 horas, me percaté de una densa nube de humo en uno de los domicilios, y a varios vecinos del sector alterados, me dirigí rápidamente al domicilio, un trabajador de albañilería que se encontraba cerca, estaba cerrando el tanque de gas y yo empecé a tratar de abrir la puerta para poder ingresar a la casa, el mismo trabajador de albañilería se acercó con una barra metálica y fue con ella que pudimos abrir la puerta. Al abrir parecía imposible ingresar al domicilio, sin embargo, sabía que al entrar debería hacerlo a ras de piso (pecho tierra) habría un poco de visibilidad y menos riesgo de asfixia o quemaduras, me adentré a la casa en busca de alguien, al notar que no se encontraba nadie, solo*

quedaba intentar apagar el fuego y era en el último cuarto del domicilio donde la cama se encontraba en llamas, salí de inmediato a buscar agua para poder sofocar las llamas, ya se encontraban muchas personas con cubetas y empecé a llevar cubetas llenas de agua rociarlas y salir por más, lleve a cabo esto, hasta que disminuyo un poco el humo y fue posible el acceso para que otras personas ayudaran, una vez estando el fuego apagado y todo fuera de peligro, regrese a concluir mi labor de reparto y me dirigí a mi oficina correspondiente.

Afortunadamente Sergio no sufrió quemaduras en este siniestro.

Comentó que hace tiempo tuvo la fortuna de recibir una capacitación contra incendios, ya que en su anterior empleo pertenecía a la brigada contra incendios, por lo que anualmente lo capacitaban, lo que le permitió actuar de inmediato de acuerdo a los conocimientos aprendidos.

Como lo señaló, al terminar su intervención en este siniestro, regreso, se subió en su motocicleta y continuó con su labor de reparto y al finalizar se dirigió a su oficina.

Informó a su jefe, el administrador de lo acontecido, ya que el mismo, noto que se encontraba empapado y lleno de tizne en cara, brazos y en el mismo uniforme.

Sergio Adrián externo emocionado, que se sintió muy contento de que solo fueran daños materiales. Pero al ver el revuelo que causó la noticia y saber que se encontraba en el periódico entre las notas buenas y no en las tragedias, se llenó, aún más de felicidad, además de la dicha de tener la oportunidad de brindar ayuda al prójimo y haber podido colaborar en una buena obra.

Los dueños de la vivienda reconocieron su valentía y le agradecieron personalmente su gran ayuda. Y en su centro de reparto sus compañeros reaccionaron con asombro a la noticia y apreciaron su valor, felicitándolo sinceramente.

Adrián relata que no tuvo oportunidad de sentir miedo, su principal preocupación en ese momento fue que dentro de la vivienda se encontrara un niño o que una familia perdiera todo su patrimonio en un momento.

Agradecemos al Secretario General Regional de Ciudad Juárez, Chih., Lic. Jorge Rafael Sifuentes, el compartir con la edición de Buzón Abierto esta hazaña tan importante y digna de admirar. 🇲🇽

Redacción: M. Williams





BAJA PERCEPCIÓN DEL RIESGO DE CONTAGIAR Y CONTAGIARSE DE COVID-19

La población se encuentra interesada y preocupada por todo lo relativo a la contingencia de la pandemia de Covid-19, sin embargo; tiene una baja percepción sobre el riesgo de contraer la enfermedad.

El mundo experimentó cambios significativos en el desarrollo de la vida y la estructura de las actividades, con el brote del virus Sars-Cov2 en diciembre de 2019 en el continente asiático, debido a los efectos devastadores que provoca en las personas, por su capacidad de alto contagio y el quebranto de la salud, situación que hace notar que las naciones no se encontraban preparadas para enfrentar un padecimiento de tal magnitud, que ha provocado alteraciones significativas en la sociedad y la estructura laboral.

Con la confirmación de los primeros casos del Coronavirus en México, a partir del mes de febrero de 2020 el gobierno federal, dictaminó medidas precautorias y de observancia obligatoria para la población, con reglas específicas como son el distanciamiento físico, uso de cubre bocas, mantener ventilados los espacios y habitaciones, lavarse las manos periódicamente y evitar aglomeraciones; además de graduar la actividad económica

y social por medio de un semáforo de riesgo epidemiológico, pero aún así, con estas medidas, la cantidad de casos reportados y confirmados a través de la ocupación hospitalaria se fue incrementando. Siendo a finales del mes de marzo de 2020, que se determina el confinamiento de la gran mayoría de los mexicanos, exceptuando las actividades y servicios esenciales.

El estado de alarma y confinamiento de la población, se levantó el 29 de junio, hecho que fue percibido por muchos jóvenes y personas de mediana edad, como que el estado de alarma había terminado; se reactivó la actividad económica, se vio mucha movilidad y vida social, como si el Covid-19 dejara de ser peligroso, lo que trajo como consecuencia el rebrote de contagios con más intensidad, llegando al día de hoy en nuestro país a datos sorprendentes y alarmantes de **un millón 874, 092 contagios acumulados y 159, 533 muertes**; cambiar el semáforo a color naranja no significaba que la pandemia hubiera terminado.

El Servicio Postal Mexicano "Correos de México" está considerado dentro de las actividades esenciales, siendo un servicio que no puede suspender labores, al ser estratégico y que tiene contacto directo

con la población; característica que lo ha marcado a través de la historia como forjador en la evolución de nuestro país, en etapas como el movimiento de independencia, la revolución mexicana y la transformación del México actual.

Ante los hechos extraordinarios que atravesamos con el Covid-19, tenemos que ser más cuidadosos con las recomendaciones de los especialistas en la materia y sobre todo asumir hábitos de prevención por parte de cada uno, por la interacción directa que tenemos con las personas y los lugares, al ser circunstancias propias de nuestra actividad laboral.

Para el Sindicato Nacional es una prioridad proteger la salud e integridad de sus agremiados, así como defender nuestra fuente de trabajo, por lo que, se llevó a efecto un plan de acción en todo el territorio nacional, con la adquisición, de cubre bocas, equipos de sanitización e insumos necesarios para habilitar los equipos antes mencionados, que han sido distribuidos en los centros de trabajo. Con estas acciones se redujo en gran medida la propagación del virus en las diferentes oficinas postales.

Desafortunadamente, podemos ver que, en los últimos meses, los contagios han ido en aumento y estamos en un punto crítico, donde nuestra mejor vacuna es la prevención y cuidado personal, ya que hasta hoy, no se cuenta con un medicamento eficaz para combatirlo, lo más efectivo hasta el momento son los hábitos de la sana distancia, el lavado de manos continuo, uso de gel antibacteriano al menos con el 70% de alcohol, cubre bocas, limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que se tocan, pero sobre todo, reducir la actividad social.

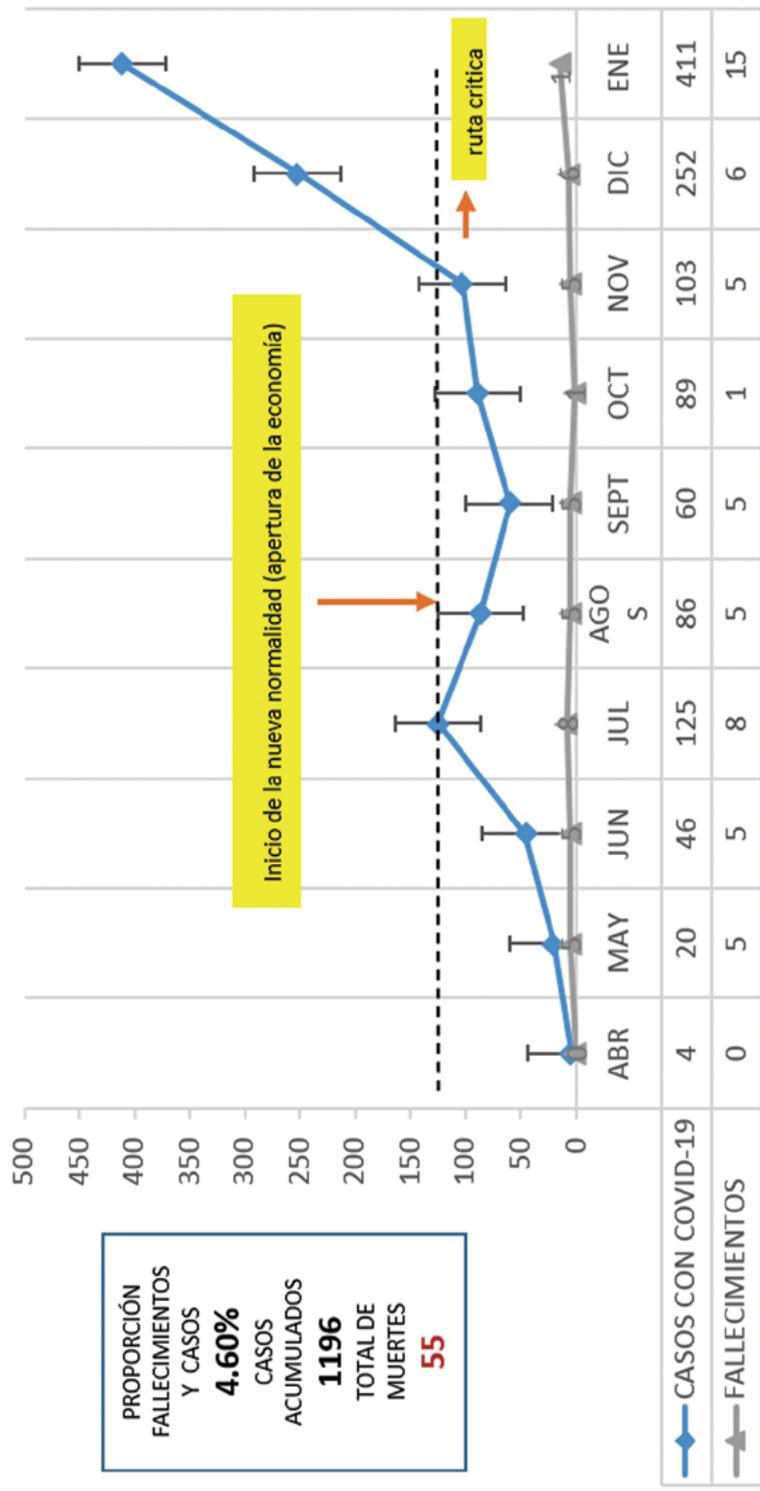
Nuestro compañero el C. Luis Carlos Ramírez Muro, Secretario de Programas de Fomento a la Productividad del Comité Ejecutivo Nacional, ha llevado a cabo un reporte estadístico semanal desde el inicio de la pandemia, donde se observa la evolución y los efectos del virus Sars-Cov2 en el Servicio Postal Mexicano.

Dicho estudio nos muestra que a pesar de las medidas preventivas llevadas a cabo en los centros de trabajo, en la primera etapa no logramos detener la propagación del virus. Por lo mismo, hacemos un llamado urgente a todos nuestros compañeros, para que eviten las celebraciones, reuniones y fiestas, hasta que las condiciones epidemiológicas presenten escenarios más favorables, es preocupante estar en un tiempo donde no hay condiciones hospitalarias por el sobre cupo, y escuchar que una persona que presenta síntomas tiene una alta probabilidad de agravarse y que en caso de que supere la enfermedad, tendrá secuelas significativas que no le permitirán en corto plazo tener una vida normal.

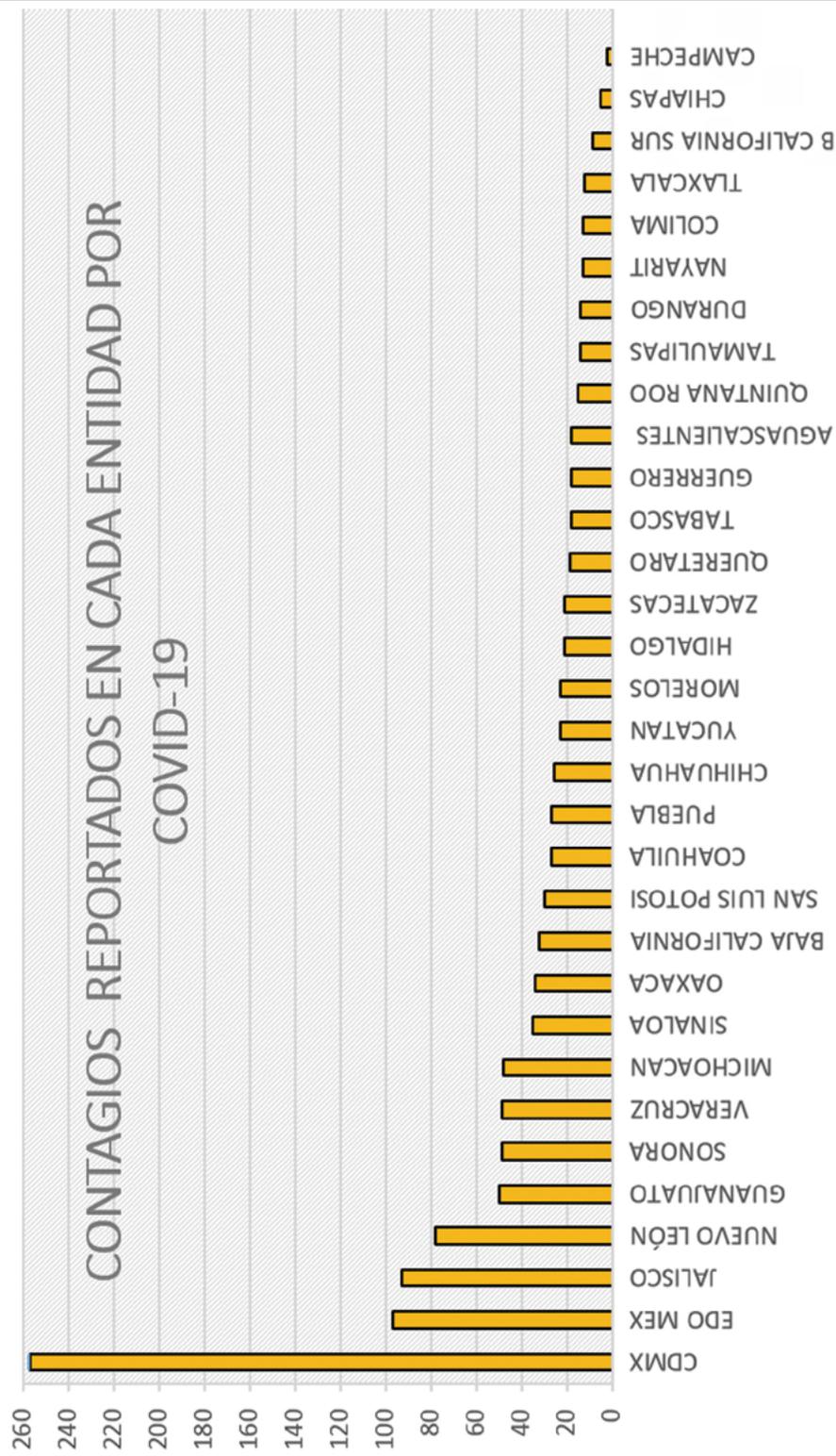
Los encuentros familiares y con amigos, constituyen un riesgo potencial para la salud, aprendamos de los acontecimientos recientes, y sobre todo, a vivir en un mundo con Covid; es importante no bajar la guardia, no formemos parte de una estadística, cumplamos con las medidas de seguridad sanitaria, cuidémonos, indudablemente cada persona tiene su idiosincrasia y es respetable, pero hay que ser corresponsables, lo que le afecta a uno en esta pandemia nos afecta a todos. 🧯

Estudio: Luis Carlos Ramírez Muro.
Fuente: Propia. Datos recopilados al 31 de Enero 2021.

EFFECTOS DEL VIRUS SARS-COV2 EN SEPOMEX

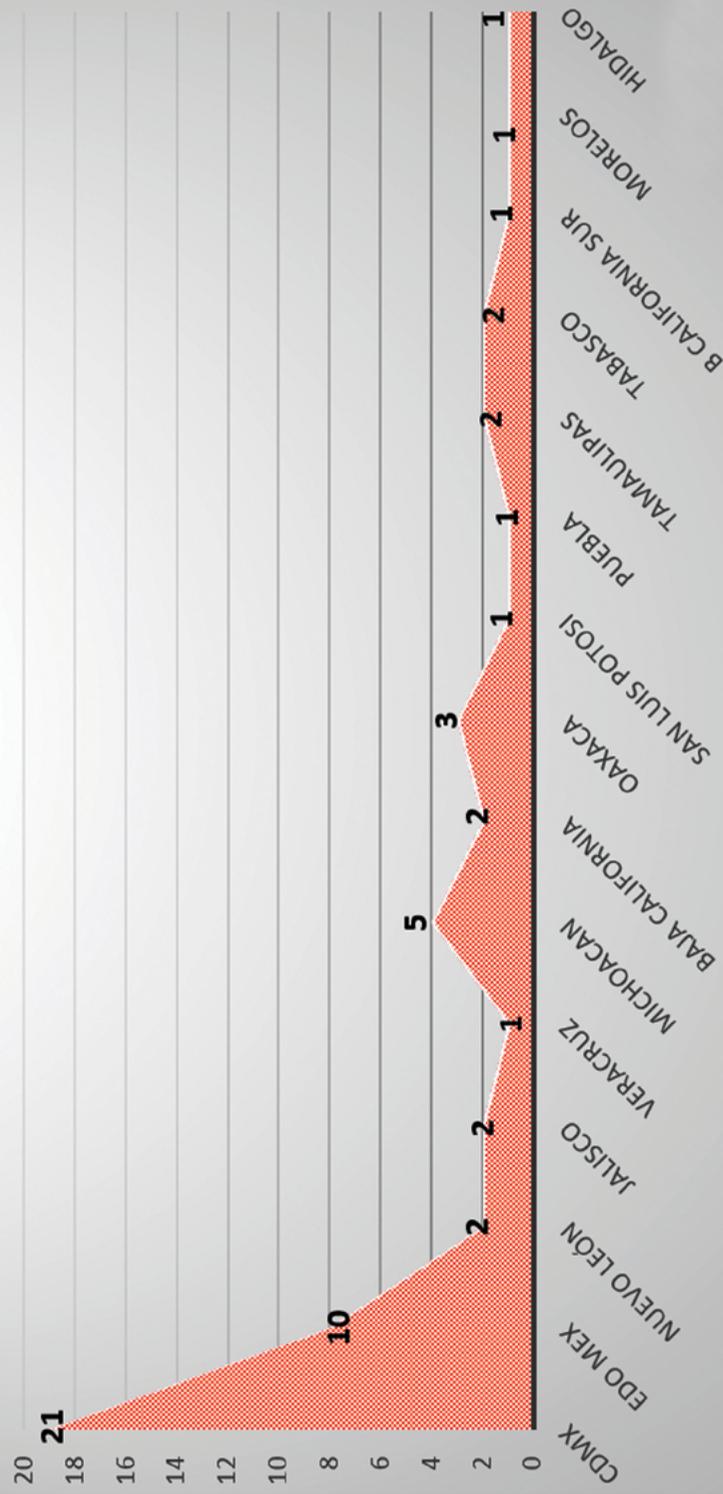


El gráfico muestra en una curva de contagios y fallecimientos a nivel nacional replicada en "Correos de México", siendo que, a partir de octubre el ascenso de contagios con la nueva normalidad decretada desde el mes de agosto ha sido inacabable. Ubicando diciembre y enero como los meses de mayor intensidad, teniendo 1,196 casos acumulados, de los cuales hoy en día están activos 214 y desgraciadamente se suman 55 fallecimientos.



Ahora bien, los contagios por entidad federativa nos dicen que las ciudades con mayor densidad poblacional, son las que presentan un mayor número de casos, el 48.15% de los contagiados se encuentran en cinco estados (CDMX, Edo Méx., Nuevo León, Jalisco y Guanajuato). Por lo que, reducir el riesgo de contraer el virus ya no solo recae en la responsabilidad de los gobiernos, ni en los sistemas de salud, sino que es a nivel personal.

FALLECIMIENTOS DE TRABAJADORES REPORTADOS POR COVID-19



El gráfico señala datos de las 15 regiones que han sufrido la pérdida de trabajadores. Hablar de mortalidad es lo más triste y es un reflejo de circunstancias determinantes, que son una realidad, que no tiene que ver con estar **resguardados** en su domicilio o estar en activo, simplemente es la batalla de superar un padecimiento cuando se contagia la persona. La tasa de mortandad en "Correos de México" se incrementó en los últimos dos meses, es decir, de 55 casos registrados en todo el ciclo, en los meses de diciembre y enero suman 21 fallecimientos, ahora bien, existe una proporción relacionada del 4.60% entre los totales de muertes y contagios.

¡ AMOR ÍNTIMO. PERSONAJES DE LA HISTORIA

El amor es el sentimiento de afecto, pasión, intimidad y compromiso entre dos personas.

Al amor se le ha cantado desde siempre en México y en todo el mundo. Sus promotores: Poetas, dramaturgos, escritores, ensayistas y novelistas rescatan los sentimientos del alma y el corazón del hombre hacia la mujer o viceversa, y convierten al amor en bellos poemas y maravillosos escritos que un ser amado puede experimentar hacia la persona que quiere.

Dicen que el significado de amor es el sentimiento de afecto, pasión, intimidad y compromiso entre dos personas, que no únicamente tiene que ser de mujer a hombre. También el amor es una afectividad de padres a hijos, de hijos a padres, o hacia nuestras amistades más íntimas, les profesamos nuestro amor.

Pero dentro de la gama del amor, existe el amor platónico que definen como un sentimiento de amor idealizado nunca alcanzable.

El concepto del amor platónico hace referencia del amor que significó para el filósofo griego Platón, que aludía al amor imposible de realizarse que nunca puede darse. Por lo general, es un sentimiento irrealizable o no correspondido. Sentimos amor platónico por personas que nos resultan inalcanzables.

Manuel Acuña

También tenemos los amores imposibles, los amores secretos; al igual, el amor romántico, el pasional; así como el amor lúdico, el amor compasivo, el amor fraternal, el amor de amigos y tantos más. A todo tipo de amor los poetas le han cantado desde tiempos remotos.

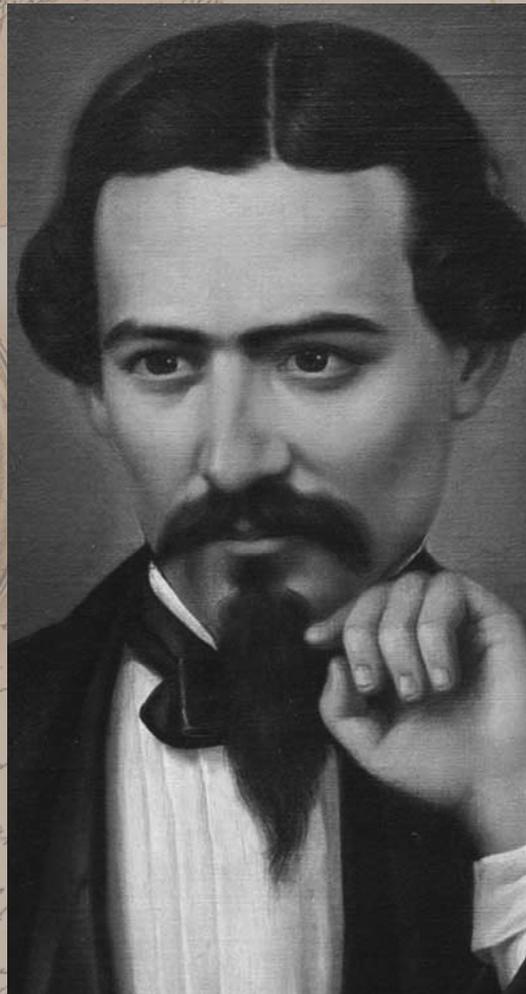
Por ejemplo, los vates mexicanos como Manuel Acuña, Francisco González Bocanegra y Amado Nervo, en sus inspiraciones poéticas el amor hacia la mujer es esencial y en cada lírica precisan el tipo de amor que apasiona, trastorna y hasta mata.

Así, tenemos que Acuña en su poema "Nocturno" a Rosario de la Peña, inspirado en la pasión que sentía le escribió esta lira que dicen fue la última plegaria suplicante para tener su amor. También se conoce que Manuel Acuña se suicida por no ser correspondido por Rosario.

**"¡Pues bien? Yo necesito decirte que te adoro.
Decirte que te quiero
Con todo el corazón.
Que es mucho lo que sufro.
Que es mucho lo que lloro.
Que ya no puedo tanto
Y al grito que te imploro.
Te imploro y te hablo en nombre de mi última ilusión".**

Francisco González Bocanegra, el autor del himno nacional mexicano, enamorado de su prima Guadalupe Gonzáles del Piño Villalpando le escribió varios poemas donde declaraba su intenso amor, pero para evitar explicaciones y problemas con sus familiares bautizo a su amada como "Elisa" y Elisa comenzó a recibir poemas de su ardiente enamorado:

Francisco González Bocanegra



**"Yo te miré, y por la vez primera
Sentí del amor la abrazadora llama,
Feliz mi suerte con la tuya fuera,
Y tu bello mirar que amor inflama.
Feliz, Elisa, para siempre hiciera,
A quien tu amor por compasión reclama".**

Al cristalizar su romance, Guadalupe y Francisco acordaron perpetuar el nombre de "Elisa" bautizando a su hija con el nombre de Elisa, como triunfo de su amor.

Dentro de los amores secretos tenemos un amor prohibido que venció censuras y críticas hasta de su propia familia, así como la censura de la iglesia fue el romance apasionado e irresistible de Porfirio Díaz con su sobrina en primer grado, hija natural de su hermana Manuela con la que se casó y tuvo siete hijos, de los cuales sólo dos sobrevivieron, Porfirio y Luz, los cinco restantes murieron víctimas de diversas enfermedades, o al nacer. Delfina siempre creyó que el fallecimiento de sus hijos era castigo de Dios por haberse casado con su tío.

El amor siempre ha estado presente en la historia de cada uno de nosotros. No importa si somos poetas, literatos, dramaturgos o escritores, nuestros sentimientos los expresamos a quien amamos de manera verbal o escrita. Las historias de amor conmueven, como también emocionan e inquietan nuestra propia historia de amor.

Redacción: Ricardo Flores

Fuente Informativa: "Amores Mexicanos" de José Manuel Villalpando. Editorial Planeta 1998. "Álbum de Oro del Declamador". Selección de José M. Frances. Editorial Olimpo.



Amado Nervo

EL EJÉRCITO TRIGARANTE



Desde muy temprano familias completas, niños, jóvenes y adultos de todas las edades y clases sociales se apostaron a lo largo de Paseo Nuevo, el Calvario y las calles de Corpus Christi; asimismo, en la primera y segunda de San Francisco, así como la primera y segunda calle de la Profesa hasta la Plaza Mayor, para homenajear al contingente del Ejército Trigarante, constituido por los realistas españoles y los Insurgentes mexicanos, el cual había ingresado desde muy temprano por la Garita del Paseo de Bucareli, también llamado Paseo Nuevo, proveniente de las partes serranas del sur y oriente del país.

Al frente del Ejército Trigarante, Agustín Cosme Damián de Iturbide y Arámburu y Vicente Ramón Guerrero Saldaña, fueron recibidos a su arribo a la capital de la Nueva España por una muchedumbre y bandas de música; el gentío se desbordaba en gritos de alegría, vivas y exclamaciones de júbilo al paso de las escuadras de los soldados que eran cubiertos de papel picado multicolor, pétalos de flores y muestras de cariño.

Aquel Ejército que llegaba triunfante a la capital de la Nueva España llamado Trigarante debido a las tres garantías que defendía: Religión católica, Independencia de México y Unión entre los bandos de guerra, era el resultado de la negociación celebrada en Acatempan el 10 de febrero de 1821 entre el caudillo insurgente Vicente Guerrero y el militar realista Agustín de Iturbide, que al final del acuerdo fue sellado con un significativo abrazo entre ambos caudillos.

Catorce días después, el 24 de febrero, en la ciudad de Iguala se acordaron las bases en el llamado Plan de Iguala, que establecía la declaración de la emancipación del país.

Para el cumplimiento de estos acuerdos se formó el Ejército Trigarante, sumándose nuevos caudillos al Plan de Iguala y obteniéndose nuevas victorias sobre las tropas del gobierno virreinal, que fortalecieron la Independencia.

Posteriormente el 24 de agosto del mismo año Agustín de Iturbide, comandante del Ejército Trigarante y Juan O'Donojú, jefe político superior de la Nueva España, estaban firmando los Tratados de Córdoba, en la ciudad de Córdoba, en los que se formalizaba la Independencia de México y la retirada de las tropas españolas del país.

Habían pasado ya siete meses de las negociaciones de paz, iniciadas estas en febrero y que dieron fin a las hostilidades de once años, once días de guerra y 300 años del yugo español, por lo que el pueblo tenía motivos para estar de fiesta. Razón para que los habitantes de la Nueva España se organizarán en adornar balcones, portones, ventanas y fachadas de las casas, palacetes, comercios y calles con pendones de bienvenida triunfal, flores, crespones y la colocación de un monumental arco triunfal frente al convento de San Francisco.

Ahí, el alcalde decano José Ignacio Ormachea, acompañado de los regidores del ayuntamiento, recibió a la formación militar encabezada por Agustín de Iturbide a quien entregó la llave de la ciudad de la Nueva España.

El comandante supremo del Ejército Trigarante agradeció al alcalde de la ciudad el noble gesto y emprendió el último tramo del desfile triunfal por las calles de San Francisco y de la Profesa hasta desembocar a la Plaza Mayor. El acto fue coronado por salvas de artillería

y el repique de campanas del convento de San Francisco, la Profesa y la Catedral, que al unísono del tañido de otros templos, conmemoraban la victoria del libertador.

Una vez concluido el desfile triunfal, oficiales y militares se dirigieron a la Catedral donde se llevó a cabo una misa en la cual se entonó el Te Deum (himno cristiano, suele ser entonado en fechas muy importantes o de celebración) en agradecimiento de la consumación de la guerra por la Independencia de México, que había iniciado Miguel Hidalgo (cura de la parroquia de Dolores) el 16 de septiembre de 1810, y para quien no hubo mención o referencia alguna, así tampoco para el cura José María Morelos ni para los caudillos Ignacio Allende, Mariano Matamoros, Josefa Ortiz de Domínguez, Leona Vicario, ni a tantos otros personajes participantes del movimiento independentista. Bueno ni siquiera a Don Vicente Guerrero. El reconocimiento oficial, los aplausos, las aclamaciones y la corona de laurel y olivo fue sólo para el comandante triunfador: Don Agustín de Iturbide por la consumación exitosa de la Independencia de México. ©

Redacción: Ricardo Flores

Fuente Informativa: <https://www.eleconomista.com.mx/tags/>

Escrituras_Ciudadinas



SUFRES DE GASLIGHTING Y NO LO SABES

Este término proviene de la obra teatral *Gaslighting* (1938) de Patrick Hamilton, que relata la historia de un hombre que trataba de convencer a su esposa de que estaba loca. Para ello, él le desaparecía ciertas pertenencias y atenuaba las luces de gas, haciéndole creer a ella que brillaban con la misma intensidad de antes.

Se denomina como gaslighting o hacer luz de gas a un tipo de abuso psicológico en el cual se manipula y modifica la percepción de la realidad que posee otra persona para hacerle pensar que está perdiendo la cordura mediante la negación, la mentira, uso de falsa información y descalificación de los sentimientos y percepciones de la persona que es víctima del gaslighting.

El abusador altera la percepción de la realidad de la víctima provocando que no sea consciente de que padece un maltrato o una situación que debe denunciar, llegando a generar un sentimiento de culpa que le hace sentir que "merece" ese trato violento continuo y que por el contrario, no es merecedora de ayuda.

En el caso de las oficinas, suele haber ambientes de trabajo más complicados que otros, pero ninguno está exento de tener a un gaslighter entre sus filas.

De acuerdo con el psicólogo Preston Ni, esto puede ocurrir mediante agresiones irracionales en relaciones personales, el ámbito de trabajo o incluso en una sociedad completa, algunos de ellos se mencionan a continuación:

- Se minimiza el desempeño de las víctimas.
- Chismes negativos.
- Exclusión profesional.
- Trato injusto persistente.
- Comentarios negativos.
- Sarcasmo o humor negativo.
- Intimidación.

Sin embargo, en la actualidad gaslighting o hacer luz de gas, forman parte de los términos clínicos que hacen referencia a diferentes tipos de abusos psicológicos como, por ejemplo, el lavado de cerebro y el bullying.

Si sospechas que alguien está intentando manipular tu percepción de la realidad, que pone en duda tu percepción de las cosas, que te hace pensar que estás perdiendo el juicio o que te hace sentir culpable, es aconsejable señalarlo y comentarlo con alguna persona de confianza que sea externa a la relación o acude a un profesional. 🗣️



Link a Video 

Redacción: Rebeka Renn

Fuente Informativa: Moulding, N. (2016). *Gendered violence, abuse and mental health in everyday lives: beyond trauma*. S.l.: S.n. <https://www.significados.com/gaslighting-o-hacer-luz-de-gas/>; Dorpart, T. (1996). *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. New Jersey, London: Jason Aronson Inc.



ENAMORARSE FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Redacción: Vicente Ramos

En esta época donde la terrible pandemia ha interrumpido la convivencia y el desarrollo de la humanidad, los científicos de las naciones más avanzadas se han dado a la tarea titánica de encontrar formas más eficaces e inmediatas de fortalecer el sistema inmune de las personas como una barrera (aparte de las vacunas) contra enfermedades letales como el Coronavirus. En esa búsqueda, se recomienda por ejemplo aumentar la ingesta de ciertos alimentos ricos en vitaminas y minerales, o bien la aplicación de tratamientos específicos a base de sustancias químicas, evitar el consumo de alcohol y tabaco, buscar el equilibrio emocional para disminuir el estrés, en fin, el listado es amplio de sugerencias.

Sin embargo, ¿sabía usted, que el amor es

una manera muy importante de aumentar la eficacia del sistema inmune de las personas? Pues así es y está respaldado por testimonios científicos serios. Veamos más de esto.

Ignacio Camacho Arroyo, investigador de la Unidad de Investigación en Reproducción Humana del Instituto Nacional de Perinatología y de la Facultad de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) señala que la primera etapa del enamoramiento fortalece el sistema inmune, lo que prepara al cuerpo a resistir mejor los ataques de virus y bacterias.

Sin embargo, también el investigador aclara que eso no quiere decir que el amor nos va a hacer inmunes a alguna infección y mucho menos que nos va a evitar que

nos contagiemos. "Simplemente, dice Camacho Arroyo, vamos a tener un sistema inmunológico activado que nos va a permitir contar con más herramientas para luchar contra alguna infección".

A estas conclusiones, llegaron varios especialistas de distintas universidades, incluida la UNAM, al realizar el estudio titulado "Enamorarse está asociado con la regulación de genes del sistema inmunológico", presentado recientemente ante la comunidad científica internacional. Para realizarlo, se buscaron diferentes sujetos que se encontraban en distintas etapas de una relación amorosa, desde los que estaban en enamoramiento, los que ya no estaban, y los que no tenían pareja. Posteriormente se realizaron análisis de células de su

Fuente Informativa: Revista de la UNAM de divulgación científica "¿Cómo ves?"



sistema inmunológico, observando que las personas involucradas en alguna etapa de enamoramiento, su sistema inmunológico estaba muy activo.

Ahora bien, los investigadores también llegaron a la conclusión de que la actividad sexual también favorece el fortalecimiento del sistema inmune. En este sentido, el investigador universitario Ignacio Camacho señala: "Hay muchos trabajos científicos que indican lo importante que son las relaciones sexuales en el mantenimiento de nuestro sistema inmunológico, así como del sistema endocrino, el corazón; es decir, casi todo el organismo humano. La actividad sexual es fundamental para la salud de todos nuestros sistemas y para nuestra salud emocional", concluye el especialista. 🧠



Gracias por tu apoyo

**PORQUE AVANZAMOS JUNTOS Y NOS INTERESA LO QUE HACES,
SI TIENES UN TALENTO COMPÁRTELO CON NOSOTROS A TRAVÉS
DE NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO
buzon_abierto@hotmail.com**

**O POR CORREO TRADICIONAL A LA DIRECCIÓN:
FRANCISCO JAVIER MINA N° 101
COL. GUERRERO, C.P. 06300
ALCALDÍA CUAUHTÉMOC**

