

XALAPA VIVE

MARZO 2025

OPINIÓN
IMPACTO
SOCIAL
CULTURA
SALUD Y
DEPORTE
SUSTENTABILIDAD

Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



Xalapa Vive

2da edición Marzo 2025

Editorial Badillo

CONSEJO EDITORIAL

*Lic. Manolo Fernández Ávila
Gral. de División DEM Roberto Badillo Martínez
Lic. Silvio E. Lagos Martínez*

DIRECTOR GENERAL

Ruan Ángel Badillo Lagos

DIRECTOR EDITORIAL DE CONTENIDO

Daniel Badillo del Ángel

DISEÑO EDITORIAL IMPRESO Y DIGITAL

*Fernando Piña Campos
Salma Bethzabé Méndez Canchola*

CORRECCIÓN DE ESTILO

Perla Rubí Hernández García

FOTÓGRAFOS

*Carlos Uriel Hernández Careaga
Lluvia Del Cielo Palacios Guatzozon
Martha Ramírez Landa
Ángel Adrián Acosta Morales*

ESTRATEGIA FINANCIERA SUSTENTABLE

Carlos López Ramos

DEPORTES

Daniel Chiñas Fuentes

GESTIÓN DIRECTORIO ESPECIALISTAS

Mónica Roldán Gutiérrez

REDES SOCIALES

Alejandra Jamed Cerdán

COLABORADORES

José Carlos López Hernández

ISSN en trámite.



*Diseñadora de Logo:
Alejandra Contreras Caballero*

CONTENIDO

2 XALAPA VIVE

Ruan Ángel Badillo Lagos

3 Silvio Lagos 50 aniversario como notario público

Mario Javier Sánchez de la Torre

4 CULTURA

6 Cobalto: entre superficies

Daniel Badillo del Ángel

8 Los Techos Xalapeños, relato de una imagen sin parangón

Vicente Espino-Jara

10 Cerámica: espejo de la vida

Daniel Badillo del Ángel

12 La influencia de la moda europea en las tendencias del cabello

Jorge Rivera

14 IMPACTO SOCIAL

16 La evolución de los Campos Juárez al campus para la cultura, las artes y el deporte de la Universidad Veracruzana

Ing. Arq. Félix Flores

18 Las nueve sepulturas de Hernán Cortés

Manolo Fernández Ávila

20 Etiquetado frontal de alimentos y bebidas: ¿bombo publicitario o intervención eficaz? Análisis y alternativas

Jorge Williams López

OPINIÓN 22

Presidente Trump, Norteamérica debería llamarse la América Mexicana

Roberto Badillo Martínez

La palabra sonora 28

Roberto Yerena Cerdán

Trump en clave caleidoscópica 30

José Carlos López Hernández

SALUD Y DEPORTE 32

Club Britania Ánimas Xalapa 34

Reorganizar la actividad tenística y deportiva del club

Ruan Ángel Badillo Lagos

Hiperactividad y familia 36

Fco. Javier Beltrán Guzmán

¿Ejercicio físico y escuela? 38

Daniel Chiñas

SUSTENTABILIDAD 40

Poner la basura en su lugar 42

Iván Capistrán Estrada

Gastronomía sustentable: 44

Un compromiso con nuestro futuro

Carmen Carmona

¿Te gustaría publicar en la revista XALAPA VIVE? 46

Directorio médico 47

XALAPA VIVE

Ruan Ángel Badillo Lagos

En el centro de la ciudad de **Xalapa**, cerca del parque Juárez, en el lugar que ocupaba la huerta del convento de San Francisco se construyó el Paseo del Ayuntamiento. En la parte central de este hay cuatro estatuas que representan a las virtudes cardinales: **fortaleza, justicia, prudencia y templanza**. Las tres primeras se colocaron en 1931, mientras que la última se fijó en 1979, finalmente.

En este lugar, una familia se detuvo frente a las estatuas. El hijo pequeño le preguntó a su padre: *¿qué significa ese caballo con ese hombre fuerte, papá?* El padre le contestó: son las virtudes cardinales.

—¿Las virtudes cardinales?

—Esta estatua representa la virtud de la templanza —dijo el padre—, *la templanza es el pleno dominio de uno mismo para no dejarnos vencer por los placeres de los sentidos. Fíjate bien, el hombre está domando a ese corcel para que aprenda a someterse, significa que el hombre virtuoso debe aprender a dominarse a sí mismo. Aunque existan fuertes impulsos en su interior, como ese caballo brioso, hay que aprender a domarlos.*

Entusiasmados, los hijos insistieron con las preguntas.

—Papá, papá, ¿y esa dama qué es?, ¿qué tiene en la mano?

—Miren, hijos —contestó el padre—, *esa es una balanza que representa a la justicia. La justicia es el firme propósito de dar a cada uno lo que le es debido, todos tenemos derechos, deberes, bienes y posesiones. Hay que darle a cada uno lo que le corresponde o pertenece pues la justicia divina es ajustarse a los designios de Dios.*

Esto me hizo reflexionar que las virtudes son el patrimonio moral del hombre. Ellas nos ayudan a comportarnos en toda circunstancia, es decir, a hacer el bien en el sentido más verdadero y completo. Ningún hombre nace bueno o malo, así como nadie nace médico o artesano, pero de la naturaleza recibe la capacidad para llegar a serlo. El deber de ser virtuosos es un empeño por ser mejores cada día. No existe otra posibilidad, se hace uno mejor o se hace peor; se adquieren las virtudes o nos abandonamos a los vicios.

Las virtudes nos llevan a la perfección pues disponen de toda nuestra vida, de nuestras capacidades, nuestras potencias y nuestra personalidad entera para estar en armonía con uno mismo, con los demás y con el creador. Son las acciones que nacen del corazón y están orientadas directamente a un buen proceder las que nos hacen crecer como personas.

Estas virtudes se desarrollan a lo largo de la vida y empiezan con un buen hábito; así, con la repetición, llegan a convertirse en una gran virtud, como bien lo explicaba con palabras coloquiales y con tanto amor aquel padre que transmitía el saber a sus hijos sobre **“las estatuas de las virtudes cardinales”**.

¿Qué valores se transmiten?, ¿qué les enseñaremos a nuestros hijos? y ¿cuánto inspiras a otro a ganar? La mayoría de nosotros aprovechamos las debilidades de las personas en lugar de ayudar a fortalecerlas.

Los valores son internos y representan aquello que sentimos, de esta manera orientan nuestra conducta y gobiernan nuestro proceder. Las virtudes se encargan de ejercer siempre el bien, ya sea en mayor o menor medida, crecerán y se desarrollarán en nuestro actuar.

Hoy en día urgen hombres y mujeres virtuosos, capaces de hacer el bien. Ser virtuoso es una obra que se aprende mediante el ejercicio de los hábitos buenos, con formación, y requiere de experiencia y tiempo.

¡El hombre virtuoso es una persona verdaderamente libre!



Silvio Lagos

50 aniversario

como notario público

Mario Javier Sánchez de la Torre

El pasado sábado 8 del presente mes, en esta ciudad capital, el **Colegio de Notarios del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave**, otorgó un muy merecido reconocimiento por más de 50 años de ejercer la importante actividad profesional como notario en beneficio de la sociedad mexicana, al maestro en derecho **Silvio Edmundo Lagos Martínez**, en un solemne acto a través de su presidente el también abogado y notario Joaquín Tiburcio Galicia.

El Notario Público 1 y del Patrimonio Inmobiliario Federal, Silvio Lagos Martínez, estudió la licenciatura en Derecho en la gloriosa Facultad de Derecho de la Universidad Veracruzana (1963-1967). Iniciando su función notarial el 20 de diciembre de 1973, en la Notaría Pública 6 con residencia en Isla, Ver., del Distrito Judicial de San Andrés Tuxtla, Ver., lugar en donde estuvo hasta el 28 de diciembre de 1978. Continuando su actividad en la Notaría Pública 3 de Coatepec, Ver., desde el 29 de diciembre de 1978 hasta el 18 de marzo de 1985. Y de este lugar pasar a la Notaría Pública 1 de Xalapa, Ver., desde el 19 de marzo de 1985 a la fecha. Posición en la que ha logrado con su eficiencia, seriedad y honestidad, consolidar el prestigio que lo ha caracterizado durante los más de 50 años de actividad profesional, no solamente en la delicada e importante labor notarial, sino también en los demás cargos públicos y académicos que a nivel estatal, federal e internacional ha desempeñado.

A continuación, solamente algunos de los múltiples cargos en que Lagos Martínez ha prestado sus servicios: **Director** de Asuntos Internacionales de la Procuraduría General de la República (PGR), encargado de negociar los tratados de ejecución de sentencias penales para el intercambio de reos con EU, España, Belice y Canadá. Tratados de extradición, de devolución de aeronaves o vehículos robados o materia de disposición ilícita, cartas rogatorias y exhortos.

Integrante de la Unidad Negociadora de la Coordinadora de Organismos Empresariales de Comercio Exterior (COECE), para el Tratado de Libre Comercio México-EU-Canadá, en representación del Notariado Mexicano, 1991-1993. Presidió en Washington, D.C. en nombre de México la Mesa de Servicios Profesionales del TLC con EU y Canadá. Autor de la Reserva en el Capítulo XII, Comercio Transfronterizo de Servicios del TLC que dice: “solo los Nacionales Mexicanos por nacimiento pueden obtener la patente para ejercer como Notarios Públicos y la prohibición de asociarse con otra persona para ofrecer servicios notariales”.

Encargado de negocios de la Unión Internacional del Notariado Latino ante la Organización de Estados Americanos (OEA), con sede en Washington, D.C. Involucrándose en el Comité Jurídico Interamericano para la VI Conferencia Interamericana de Derecho Internacional Privado. **Presidente** de la Asamblea del Comité Ejecutivo de la Unión de Berna y Comité Intergubernamental de la Convención Universal sobre Derechos de Autor en la UNESCO en París. **Director** General de Derecho de Autor, designado por el maestro Jesús Reyes Heróles, secretario de Educación Pública (SEP). **Delegado** de la Secretaría de Desarrollo Social en el Estado de Veracruz. **Director** General de Educación Media Superior y Superior del Estado de Veracruz. **Delegado** Federal y Director General de Turismo en el Estado. **Diputado** Federal a la LI Legislatura del H. Congreso de la Unión por el X distrito de Córdoba (1979-1982). **Diputado** local a la LX Legislatura del H. Congreso del Estado por Santiago Tuxtla, Ver., (2004-2007). Como se aprecia en lo citado Silvio Lagos Martínez ha tenido una trayectoria en el sector público y el privado que a través de la función notarial ha puesto al servicio de la sociedad. *Para la revista Xalapa Vive es un honor contar con el Lic. Silvio Edmundo Lagos Martínez, como integrante del Consejo Editorial.*



"Callejón Jesús te ampare". Obra de Viviana Romo. Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

CULTURA

Cobalto:

entre superficies

Daniel Badillo del Ángel

En la promoción de las artes plásticas y visuales, **Domínguez y Buis Galería** presenta la exposición titulada **“Cobalto: entre superficies”**, del artista **Juan Ibarra**. La galería se ha ocupado de administrar y organizar el buen funcionamiento de esta exposición, dirigida por la Lda. Dominique Domínguez.

El arte, especialmente la pintura y la escultura, es una de las maneras en las que el ser humano eleva su espíritu. En Xalapa, como capital del estado veracruzano, la expresión artística y cultural juega un papel importante en la cotidianidad de los residentes desde la perspectiva del artista y de los espectadores que se regocijan en la gran cantidad de espacios culturales.

En esta ocasión platicamos con **Juan Ibarra**, artista –pintor y escultor–, oriundo de Acapulco, quien inaugura, junto con Domínguez y Buis Galería, la exposición individual “Cobalto: entre superficies” dentro del Museo de Antropología de Xalapa febrero-abril 2025. Esta exposición nos sumerge en las posibilidades del color azul como recurso para expresar “la nueva nor-

Fotografía por Salma Méndez Canchola



Fotografía por Salma Méndez Canchola



Fotografía por Martha Ramírez Landa

malidad”, el viraje social y personal. “Lo que dio origen a esta serie de obras fue la pandemia, en diversas culturas y en el arte el color azul se asocia a la nostalgia, tristeza e introspección; aunque yo lo abordo desde una perspectiva más resiliente”, nos comentó el artista acapulqueño.

La finalidad de expresar el cambio de perspectiva –postpandemia– social y personal a través del azul cobalto es “tener la oportunidad de perderse en la profundidad del tono azul desde la reflexión y la meditación para reconocer la nueva realidad”, afirmó Juan Ibarra.

La inspiración de la mayoría de las piezas en esta exposición surge de una serie de fotos aéreas que Juan tomó con un dron en la costa del Puerto de Veracruz, en esta se presentan edificaciones abandonadas a la orilla de mar. Es una invitación a ser conscientes de la fragilidad propia y de la importancia de reconocer el valor de lo que nos rodea; de mí mismo, de otros seres humanos y de la naturaleza.

“Somos agua y esta exposición es la oportunidad de perderse en la profundidad del tono azul desde la reflexión”

Juan Ibarra

Las obras de esta exposición dan paso a la libre interpretación; *“las personas pueden darle diferentes connotaciones, se les puede dar múltiples interpretaciones a la misma obra, a mí me gusta que los visitantes la lean y se lleven lo que quieran de ella”*, aunque en muchas ocasiones puede darse la concordancia con la expresividad del autor y lo que siente el espectador.

Por su lado, el quehacer del artista por expresar sus emociones y las vivencias a través del arte colabora en la formación de una vida buena o plena por *“expandir mental, emocional y espiritualmente al dedicarse a esto, te vuelves más observador y sensible, no solo en el tema artístico, sino también con las personas, los lugares; el arte te ayuda a leer a las personas más allá de lo que tienes enfrente”*, afirmó Juan Ibarra.

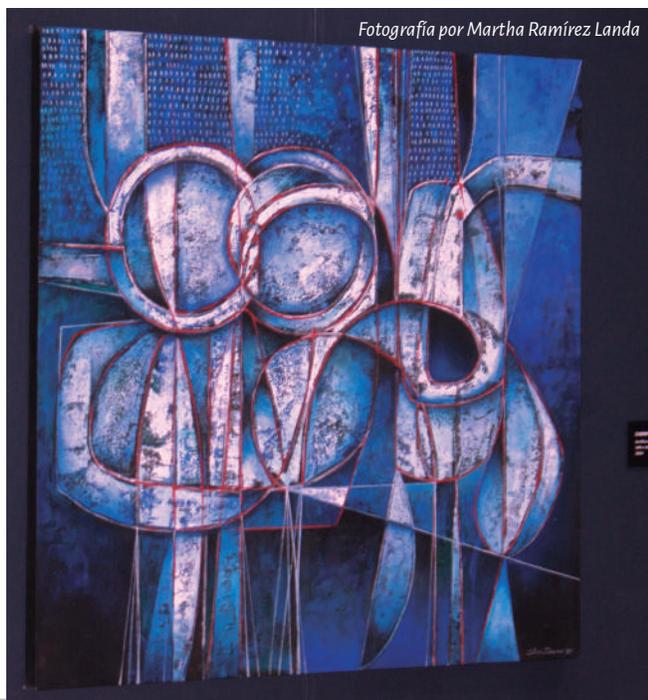
Para finalizar, es importante reconocer la gestión de **Domínguez y Buis Galería** con la **Universidad Veracruzana** para traer a los xalapeños la posibilidad de apreciar esta nueva exposición. **La amistad entre Juan Ibarra y Domínguez y Buis Galería ha perdurado desde hace siete años**, y en esta ocasión se ha logrado un excelente trabajo en conjunto para el deleite, la reflexión y la meditación de quien visita esta exposición.



Fotografía por Salma Méndez Cancho



Fotografía por Martha Ramírez Landa



Fotografía por Martha Ramírez Landa



Fotografía por Martha Ramírez Landa

Los Techos Xalapeños,

relato de una imagen sin parangón

Vicente Espino-Jara

En muchos de nuestros recuerdos está aún presente la imagen de la uniformidad con la cual lucían los techos de las casas más tradicionales de la antigua ciudad de Xalapa, cubiertas todas ellas de tejas que se prolongaban hasta formar un alero para dar protección a los peatones, además de que en la mayoría se descargaban las aguas pluviales sobre una canaleta que las conducía al pie de las calzadas. Una arquitectura adecuada a las necesidades y características de la temperatura frecuentemente lluviosa y húmeda.

Los visitantes que durante el siglo XIX arribaron a esta tierra quedaban perplejos y maravillados por el paisaje que ofrecía la distribución urbana enclavada sobre las extensas pendientes que componen las cinco elevaciones del mítico Macuiltépec. Grandes elogios descubrimos en el epistolario de aquellos que la incluyeron en sus itinerarios¹ como Edward Thornton Tayloe, que en 1825, describe: sus calles cubiertas de hierba, sus techos de tejas y el profundo verdor de sus jardines (que) forman un paisaje encantador.

Así mismo Henry Tudor, en una carta fechada a 5 de marzo de 1832, en la cual expresa que la majestad de la naturaleza era el objeto supremo de admiración en Xalapa, así que no se podía dar un solo paseo en el pueblo o sus alrededores, donde no se vieran las huellas de su belleza y supremacía; de igual manera, Mathieu de Fossey en su libro “Viaje a México”, publicado en 1844, aseguró que Xalapa, estaba fabricada con irregularidad en un terreno todavía más irregular, pero con todo es bonita tomada en globo, siendo pintoresca su misma irregularidad, y Pierre Charpenne en 1831, se lamentó de



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Cuatzonzón

dejar la deliciosa morada de Xalapa, que lloraría toda (su) vida, sino tuviese la esperanza de regresar algún día ...imagine usted una ciudad bien construida, con calles muy lindas, bellas plazas, hermosas fuentes, agua excelente y en abundancia en todas las casas, encantadores paseos, deliciosas casas de campo, sitios admirables, unos mercados provistos todo el año de frutos de Europa y de los trópicos, piñas y uvas, manzanas y plátanos.

Son muchos los que se impresionaron y describieron aquella pequeña ciudad engalanada por la belleza de sus mujeres, pues el mismo Fossey afirmó que

las xalapeñas gozan la fama de hermosas a que son justamente acreedoras; tienen en su tez una viveza y un brillo que raras veces se encuentra en México, y por otra parte poseen las dotes características de su ascendencia; hermosos ojos, bonitas manos y pies como miniaturas.

En fin, naturaleza, femineidad, gracia y arquitectura conformaron ese paisaje urbano integrado como simétrico que ahora añoramos; tal y como lo describió en sus –Cartas sobre México 1832–, Carl Christian Becher:

La mayor parte de las casas de Xalapa son de un solo piso; pero están confortablemente bien arregladas y tienen en general, un lindo jardincillo en el interior del patio; las habitaciones son espaciosas y los moradores, por lo que pude conocer acerca de ellos, amables y corteses.

¹ Cien viajeros en Veracruz. Crónicas y relatos 1518-1967. 11 volúmenes. Gobierno del Estado de Veracruz, 1992.

En fin, cuarenta y tres años más tarde, S.J. Campos, en sus recuerdos de viaje, publicados en Xalapa en 1875, refiriéndose a nuestra ciudad escribió:

Desde la empinada cuesta que precede con mucho a la -Casa Badillo- ya comienza a verse de una manera clara y distinta, la más bella, la más poética, la más seductora de las poblaciones del Estado Veracruzano: la sin rival en hermosura que parece muelle y dulcemente tendida al capricho de un genio fantástico entre jardines y vergeles, entre sus ríos de piedra y sus cascadas de primavera verdadera, entre sus boscosos montes y sus encantadoras cañadas y praderas.

Esa misma ciudad, aun conservando sus antiguas casas, callejones y fachadas eclécticas propias de la evolución arquitectónica afrancesada del porfiriato, albergó por los años 1926-27 a los estridentistas que, en palabras de Germán List Arzubide, recuerdan a la capital del estado como el principio de un esfuerzo y el recuerdo de una juventud lanzada a la batalla, lanzada a la lucha y por eso, le llamaron Estridentópolis, de cuyo período cultural heredamos los mexicanos un bellísimo óleo intitulado **“Techos Jalapeños”** pintado sobre cartón, en 1926, por el Mtro. Francisco Reyes Pérez, originario de la CDMX, que en una perspectiva inversa reproduce con admirable geometría las viviendas y techumbres con tejas del callejón “Jesús te Ampare” que desde la verticalidad de un par de postes –como los retratados por Tina Modotti– lo recorren tendidos los cables eléctricos, conductores de la nueva verdad estética.

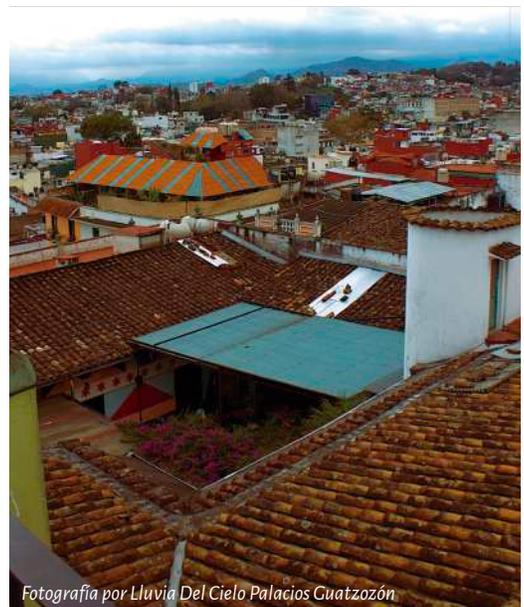
La pintura es de una belleza especial destinada a conmovernos, en ella se sintetizan más de 400 años con una arquitectura armónica que hemos perdido y que con tan solo verla estimula nuestras emociones interiores, deja en los corazones una profunda nostalgia y el malestar histórico por aquellas piquetillas que dieron paso a la inacabada modernidad en que quedó atrapada la imagen urbana de la antigua y memorable Xalapa. Tan significativa obra plástica es patrimonio cultural del pueblo mexicano, se le resguarda y exhibe en el Museo Nacional de Arte (MUNAL) en la capital de la república y forma parte de la donación “Maples Arce Vermeersch 1992”.



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Guatuzón



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Guatuzón



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Guatuzón

² Campos, S.J. Recuerdos de Viaje. Veracruz a Jalapa. Tip. De Aburto. Jalapa 1875.

³ El estridentismo en la memoria. Revista “La galera” Año 2. Número 19. México. Diciembre 1997.

⁴ Xalapa se escribe con (X). En el español–mexicano, los fonemas no siempre corresponden con lo escrito. Ver decreto 325 de septiembre 4 de 1978.

⁵ HORIZONTE. Revistas Literarias Mexicanas Modernas. 1926–1927. Fotografía de Tina Modotti. Revista mayo 1926. Pág. 63. FCE. México. 2011.

Cerámica:

espejo de la vida

Daniel Badillo del Ángel

La cerámica como obra de arte en el estado de Veracruz tiene una profunda conexión con las tradiciones culturales y la identidad de sus pueblos. A lo largo de los siglos ha jugado un papel fundamental en la vida cotidiana y espiritual de las comunidades veracruzanas al ser un medio de expresión artística y una herramienta funcional. La cerámica de nuestro pueblo destaca por su diversidad en formas, colores y técnicas, además, consiste en una de las manifestaciones más representativas del patrimonio cultural de nuestra región, con un gran valor para los que habitamos esta tierra.

En esta ocasión visitamos a Viviana Romo, en las entrañas del bosque de niebla, muy cerca del río Pixquiac, en la comunidad de la Pitaya. Ahí atesora su taller, siempre abierto para recibir a interesados que buscan tranquilidad y *“el silencio rodeado por la vegetación que acoge las condiciones adecuadas para hacer una meditación activa a partir de la práctica de la cerámica”*, comentó Viviana.

Viviana Romo, arquitecta de estudio y ceramista por vocación fue galardonada con el **premio Nacional de Cerámica 2022** en la categoría de **“cerámica utilitaria contemporánea”** con su obra **“Ella”**, la cual, según su propia voz, transmite la imagen de *“una mujer empoderada y en armonía con su entorno; como mujer en ocasiones se llega a perder, diluirse en los roles, y la cerámica es un medio para mirar hacia adentro”*.

La vocación de Viviana por la cerámica nace en su infancia, recuerda, cuando acompañó a su tía a los talleres libres de la Universidad Veracruzana. Posteriormente, al cursar la licenciatura en arquitectura (1996), decide tomar dicho taller por cuenta propia en



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

donde su cariño por la creación de piezas emerge con mayor fuerza. En el año 2000 es invitada por Mariana Velázquez y Javier Cervantes a colaborar como aprendiz en su taller personal, en donde residió durante un año y medio perfeccionando la técnica y el proceso de hacer cerámica.

Las diversas circunstancias hicieron a Viviana alejarse de la cerámica y practicarla como una actividad intermitente hasta que en el 2019 tomó la decisión de dedicarse de lleno a su labor artística, primero rentó un taller que posteriormente mudó a su casa, espacio que alberga sus clases, su labor y su pasión.

La cerámica es una actividad que se realiza a través de un proceso lento, *“muchos alumnos nuevos llegan con la idea de que en su primera clase se van a llevar su pieza terminada”*, nos comentó Viviana. El proceso es el siguiente: primero se moldea la pieza; a continuación se deja seca la pieza al sol para entrar por primera vez al horno (quema que en el argot se le denomina *“sancocho”* o *“bizcocho”*) a una temperatura baja (900°C) por aproximadamente ocho horas; y una vez que la pieza esté cocida se pinta, se deja secar y vuelve al horno por una segunda vez pero a una mayor temperatura y tiempo.



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

El arte de hacer cerámica se asimila a la vida por ser una actividad de prueba y error, en ocasiones la pieza saldrá a la primera, en otras demorará más; a pesar de su tendencia al perfeccionismo en todo lo que realiza, la cerámica ha contribuido en la vida de Viviana, *“a conocerme, enfrentarme a mi sombra aprendiendo a ser flexible, la satisfacción de ver tu trabajo terminado y reflejarse es el mayor aprendizaje”*.

“Cuando termino la pieza veo lo que soy: un espejo que me retroalimenta en la vida”

En conclusión, hacer actividades artísticas enriquece el alma, se vuelve un santuario para la expresión y para echar a volar la imaginación. La cerámica usa al barro como un medio para comunicar los sentimientos más profundos o caracterizar lo que pensamos y, a su vez, equilibra la utilidad de la pieza y su funcionalidad, *“a todas las piezas le podemos dar uso”* afirmó Viviana.

Extendemos la invitación a participar de este lindo encuentro personal a través del arte, **aprendiendo a hacer cerámica en las clases de Viviana Romo los martes, jueves y sábados de 11:00 hrs a 14:00 hrs en su taller.**



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

La influencia de la moda europea en las tendencias del cabello

Jorge Rivera

La moda europea ha sido un motor clave en la evolución de las tendencias del cabello a nivel global, marcando épocas con estilos icónicos que reflejan no solo el espíritu cultural del momento, sino también las aspiraciones y valores de cada sociedad. Desde las extravagantes pelucas de la aristocracia francesa del siglo XVIII hasta los cortes vanguardistas de los diseñadores contemporáneos. Europa ha influido profundamente en la visión del cabello como una expresión artística y personal.



Peluca Francia Siglo XVIII

En el pasado, países como Francia e Inglaterra dominaron la escena con sus estilos regios y elaborados. **Durante el período barroco, las pelucas voluminosas y los adornos excesivos eran símbolos de estatus**, mostrando el poder de la moda como herramienta de distinción social. Más adelante, con el surgimiento del movimiento romántico en el siglo XIX, los peinados suaves y naturales reemplazaron los excesos, destacando una vuelta a la sensibilidad y la simplicidad.

En el siglo XX Europa continuó liderando tendencias a través de íconos culturales y casas de moda influyentes. **El bob de los años 20**, popularizado por mujeres modernas en ciudades como París, rompió con los estándares tradicionales al asociarse con una nueva libertad femenina. Décadas después, Londres se posicionó como epicentro de innovación con la revolución **mod de los años 60**, con la cual estilistas como Vidal Sassoon introdujeron cortes geométricos que redefinieron el minimalismo y la practicidad en el cabello.



Bob 1920

Actualmente, la moda europea sigue siendo sinónimo de sofisticación y vanguardia. Ciudades como Milán, París y Londres dictan no solo las prendas que dominan las pasarelas, sino también los peinados que complementan las colecciones. Diseñadores y estilistas europeos experimentan con técnicas, texturas y accesorios, logrando que el cabello sea tan relevante como cualquier otra pieza de diseño.



Mod 1960

La influencia de la moda europea también ha trascendido fronteras gracias a su capacidad para adaptarse e integrar elementos de otras culturas, lo que ha permitido a las tendencias del cabello evolucionar constantemente. **Desde lo clásico hasta lo futurista**, Europa ha dejado una huella imborrable en la manera en que las personas alrededor del mundo interpretan y expresan su estilo personal a través del cabello.



Vidal Sasson 70's



Futurismo



"Entre líneas". Obra de Viviana Romo. Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

IMPACTO SOCIAL

La evolución de los Campos Juárez al campus para la cultura, las artes y el deporte de la Universidad Veracruzana

Ing. Arq. Félix Flores

En esta reflexión quiero hablar sobre la evolución que me tocó presenciar en este entorno, el cual es y seguirá siendo para mi descendencia... **Xalapa**. Quiero hablar sobre el predio conocido en el pasado como “La Alameda”, de 21.35 hectáreas (los Campos Juárez), hasta 1997; este servía como canchas deportivas acondicionadas en un terreno adjunto a la Universidad Veracruzana.

Por azares del destino tuve la suerte de participar en la dirección de la construcción y transformación del predio (solo 11 hectáreas), hoy Campus para la Cultura, las Artes y el Deporte de la Universidad Veracruzana, inaugurado el 23 de noviembre de 1998.

Si nos ponemos a hablar sobre las autoridades a cargo, el rector, el proyectista, etc, entonces hablaríamos de los créditos institucionales y no de las manos, de las mentes, del sudor, de los aguaceros y de las aventuras que implica experimentar en un proyecto de esta envergadura.

Aclaremos que **la semilla de la transformación** fue el área destinada al deporte y el entorno de naturaleza transformada, *un nuevo bosque mesófilo*, dirían los expertos.

La biblioteca (Unidad de Servicios Bibliotecarios y de Información, USBI) llegó un poco después, posteriormente se construirían el gimnasio y la sala de conciertos “Tlaqná” y finalmente se levantarían las Instalaciones de Servicios Complementarios y de Aprovechamiento para la Universidad.



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Guatzón

Sin más preámbulo, vámonos a los acontecimientos; primero lo primero, reconocer el terreno, los árboles del pasado ahí siguen, vivos y rebosantes. *Tierra aquí, tierra allá, tierra vegetal, terrazas, composta, pasto, este si, este no, ya se secó, no pegó...* qué bonita historia.

Xalapa sonreía, miraba cómo una vez más se daba honor al título de Ciudad de las Flores, *flores por acá, flores por allá, orquídeas y más orquídeas*. Además, fue necesario buscarle nuevo sitio a la policía montada que ahí tenía sus caballerizas y entrenaba con sus caballos.

La transformación se dio paulatinamente en un periodo de dos años, como siempre, con intensas lluvias, neblina, lodo, más lodo, pero con mucha camaradería de todos los involucrados: ingenieros, arquitectos, topógrafos de la empresa constructora y de la universidad que proyectó y supervisó los trabajos con los maestros de obra, albañiles, ayudantes, plomeros, electricistas de alta y baja tensión, los jardineros, el fotógrafo, los biólogos y el creador de todo el nuevo paisaje natural, hermano del rector en turno y un personaje de una alta calidad humana, por ahí sigue en el CAD.

El lago mayor fue una idea de extender el paseo de los Lagos a la zona del Campus, sin embargo, existieron dos problemas, el primero consistía en que el nivel de este lago no correspondía al requerido por los escurrimientos naturales que existían y, segundo, que la tierra era permeable, es decir, no retenía el agua. Por ello nos dimos a la tarea, junto con los expertos, de introducir tierra impermeable y bombear agua de dos fuentes, la existente y la del nuevo pozo que se construyó adjunto al lago menor.



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Cuatzozón

¡Qué cambio!, **Xalapa Vive** y seguirá viviendo, eso depende de nosotros, de todos los que amamos esta ciudad.

Por su parte, para el área deportiva iniciamos con los trazos de cada una de las canchas, todas ellas con características olímpicas, estas pueden ser sede de cualquier evento internacional, ya que se cumplen todos y cada uno de los requerimientos que estipulan los deportes inmiscuidos. Recordemos que ya se celebraron ahí los Juegos Centroamericanos y del Caribe en su versión del año 2014, además de la Universiada en el 2001.

Hay una cancha de fútbol mixto (soccer, americano, tochito, rugby, etc) y dos canchas de fútbol soccer; estas canchas no son las del Estadio Azteca, pero tienen drenaje, tuberías perforadas por debajo de una cama de grava, una más de tepetate, además de una de tierra vegetal y pasto que captan el agua de lluvia y se capta para depositarla en los lagos. De igual manera el campo de Beisbol, este tiene la misma ingeniería hidráulica, y a los dos estadios se les construyeron las gradas de manera prefabricadas, es decir, que se pueden desmontar en cualquier momento y llevarse a otra parte. Así, logro recordar el juego inaugural con dos equipos de la liga mexicana de beisbol, El Águila de Veracruz y los Tigres de México.

Por su parte, la cancha de fútbol rápido cuenta con el terminado apropiado de tartán y la cancha de fútbol infantil se encuentra empastada a un costado. Por otra parte está la cancha de voleibol playero, que se terminó con arena traída de las hermosas playas de Boca del Río, Veracruz.

Con respecto de las dos canchas de tenis, en su momento, se suscitó el problema de que la pintura solicitada en aquella época por las asociaciones de tenis solo era fabricada en Alemania; tardó, pero llegó y no se podía desperdiciar ni una sola gota ni equivocarse en los trazos porque costó mucho trabajo conseguirla, además de algo de dinerito no presupuestado.

Las canchas de frontenis no tuvieron contratiempos; ni las dos canchas de basquetbol que se utilizan también para voleibol.

Finalmente, en la lista de las zonas que componen esta unidad se encuentra la vitapista, aprovechando las gravas volcánicas de la región que ofrecen en su conjunto un paseo físico y visual inolvidable.

La problemática interpersonal, los suministros, la reingeniería, los desacuerdos con el cálculo de la estructura del sostén de las gradas de la cancha mixta, la cual se tuvo que revisar, recalcular y rediseñar para la seguridad y tranquilidad de los usuarios y a su servidor fueron mil y una aventuras de la evolución de los Campos Juárez al hoy Campus CAD. Esta pequeña narrativa de los hechos se suma a un **Xalapa que Vive hoy**, que crece y se transforma para bien.

Al iniciar la obra, como siempre, miré al cielo y le pedí perdón y permiso a Dios para modificar su obra perfecta. Muchas gracias, pronto reflexionaré nuevamente en estas aventuras que incursionaron en la evolución de Xalapa, a través de las diversas obras en las que afortunadamente me tocó colaborar en mi vida.

Las nueve sepulturas de Hernán Cortés

Manolo Fernández Ávila

Hernán Cortés murió el 2 de diciembre de 1547 en Castilleja de la Cuesta, cerca de Sevilla.

Primera sepultura

Su hijo Martín estuvo presente en su muerte y se encargó de los trámites del testamento, el cual especificaba que su cuerpo debía ser enterrado no en la parroquia local, sino en una iglesia designada por sus albaceas. Finalmente, el duque de Medina Sidonia le ofreció un lugar en la cripta que había construido para sí mismo.

Exhumación y segunda sepultura

La segunda sepultura de Hernán Cortés ocurrió en junio de 1550, dos años y medio después de su muerte, cuando se retiraron sus restos para dar lugar a los del Duque de Mediana-Sidonia. En una ceremonia con varios asistentes se certificó que los huesos eran efectivamente los de Cortés, fueron colocados en una caja de madera y enterrados junto a un altar dedicado a Santa Catalina en la misma iglesia en donde ya reposaban.

Tercera sepultura, el enterramiento discreto de Hernán Cortés y su familia en Texcoco

Los restos de Hernán Cortés, según su testamento, debían ser enterrados en un convento de monjas en Coyoacán junto a su madre y su hijo Luis, pero como este convento nunca se construyó, sus restos fueron llevados a la iglesia del convento franciscano de Texcoco. Esta decisión se tomó para evitar problemas políticos y cumplir, en su medida, con el testamento. El entierro ocurrió poco después de que los restos llegaran a Veracruz, a principios de 1567.



Fotografía por Martha Ramírez Landa

El suntuoso cuarto entierro

Los restos de Hernán Cortés se conservaron en la iglesia franciscana de Texcoco durante 62 años, hasta su reubicación en la iglesia del convento de San Francisco en la Ciudad de México. El recorrido del ataúd fue solemne, con una gran participación tanto del clero como del poder civil, reflejando el estatus y las controversias que rodearon a Cortés durante su vida.

La quinta sepultura fue de circunstancia

Podría pensarse que al quedar la caja con los restos de Cortés en la iglesia grande del Convento de San Francisco de la Ciudad de México, estos tendrían un sitio de reposo permanente, sin embargo, no fue así, ya que sus restos fueron trasladados en 1716, durante la demolición de la iglesia del convento de San Francisco, a un nicho. Esta sepultura permaneció por 78 años hasta que en 1794 fue trasladada a la iglesia del Hospital de Jesús.

La sexta sepultura de Cortés: historia y legado en el Hospital de Jesús

Esta sepultura fue impulsada por el virrey Revillagigedo, quien deseaba construir un sepulcro magnífico para él; se solicitó la aprobación del duque de Terranova y Monteleone, quien aceptó la idea y propuso construir dos sepulcros en la iglesia del Hospital de Jesús, fundada por Cortés. Se incluyeron diseños neoclásicos para los monumentos sepulcrales, ya que esta iglesia seguía bajo el patrocinio del marquesado del Valle de Oaxaca.

El secreto del séptimo entierro: la polémica de los restos de Cortés en la independencia mexicana

En el desarrollo de la historia del retiro y el secreto entierro de los huesos de Hernán Cortés en 1823, en el contexto de la creciente animadversión hacia España, tras la independencia de México, el Congreso decidió honrar a los héroes independentistas y programó una ceremonia para exhumar sus restos, lo cual intensificó las críticas hacia Cortés. Ante el riesgo de ataques al monumento sepulcral en el Hospital de Jesús, se tomó la decisión secreta de enterrar nuevamente sus huesos para protegerlos. Se cavó un hoyo con la profundidad de una vara y media debajo de la tarima del altar lateral de la iglesia que estaba dedicada a Jesús de Nazareno y ahí se depositaron sus restos.

La búsqueda de la sepultura de Hernán Cortés: secretos y descubrimientos, octava sepultura

A lo largo del tiempo, diversos obstáculos como la inestabilidad política y eclesiástica en México tras su independencia, impidieron que se llevara a cabo la historia de la octava sepultura de Hernán Cortés y los esfuerzos de Lucas Alamán para trasladar sus restos a un lugar más adecuado, alejado de las humedades. Finalmente, en 1833 se presentaron las condiciones propicias para que Alamán pudiera actuar legalmente y solicitar la exhumación de los huesos.

Novena sepultura, la restitución de los restos de Hernán Cortés: proceso histórico y ceremonial

En el periodo del presidente Gral. Manuel Ávila Camacho, los restos de Hernán Cortés se descubrieron y se pusieron en su sitio actual, a tres metros a la derecha sobre la pared del altar de la Iglesia de San Juan Evangelista, tras un acuerdo presidencial en 1946. Se detalló que el Instituto Nacional de Antropología e Historia se encargaría de la urna que contenía los huesos, así como la formación de una comisión para estudiar su autenticidad. Después de varios análisis y reuniones se determinó que los restos eran efectivamente los del conquistador.



Dedico este artículo a mi madre de feliz memoria, quien siempre me motivó al estudio y conocimiento de la historia.

Etiquetado frontal de alimentos y bebidas:

¿bombo publicitario o intervención eficaz?
Análisis y alternativas

Jorge Williams López

El Instituto Nacional de Salud Pública compartió una comparativa del consumo de alimentos procesados con etiquetado frontal entre 2020 y 2021. En ella se puede observar que el consumo de estos decreció en prácticamente todos los rubros. Cabe destacar que estos resultados están basados en encuestas de autorreporte, no en datos reales de consumo. Una intervención de este tipo dentro de un sistema tan grande como la alimentación se puede sobrevalorar fácilmente, lo que, a su vez, provoca que perdamos de vista otras intervenciones costo-efectivas.

Los expertos en comportamiento humano saben que las encuestas basadas en reportes propios tienden a mostrar un sesgo alto. Por ejemplo, recientemente unos investigadores encontraron que un grupo de personas subestimó su consumo energético alrededor del 53% y su actividad física en un 47%, incluso cuando sabían que estaban siendo monitoreados. En todo caso, sería mucho más preciso analizar el volumen de ventas de todos los alimentos procesados y sacar un promedio por persona para así obtener un poco más de claridad ante el posible impacto del etiquetado frontal. No podemos ni debemos analizar el impacto de una política pública de tal magnitud basándonos en lo que recuerda la gente pues la memoria tiende a no ser muy fiable.

¿Por qué el descenso en el consumo de alimentos procesados con etiquetado frontal no necesariamente logra un impacto significativo en la reducción del sobrepeso y de la obesidad? Porque los sistemas tienden a autocorregirse para lograr el objetivo para el cual fueron creados. El sistema de alimentación mexicano hoy en día está diseñado para producir más y a



Fotografía por Salma Méndez Cancho

un menor costo, lo cual obedece al último fin del sistema capitalista: crecer económicamente a costa de todo y de todos. En ese sentido, en el mercado siempre aparecerán productos sustitutos, haciendo que el consumo se desplace de los alimentos con etiquetado frontal a otro tipo de productos, los cuales no necesariamente representan una mejor alternativa. La industria siempre se adapta reformulando unos productos y desarrollando otros, adoptando técnicas de mercadotecnia más agresivas (a veces engañosas).

Para poder cambiar un sistema tan dinámico es necesario intervenir en los “puntos de apalancamiento”. Estos son intervenciones en lugares críticos del sistema, los cuales dan lugar a círculos virtuosos que generan cambios profundos y duraderos. Por lo tanto, me permito emitir cinco propuestas concretas para poder darle un giro al sistema de alimentación mexicano:

1. Impuestos más altos en proporción a los alimentos más procesados y dañinos

Es un reto monumental pues existen entre 500,000 y 1,000,000 de productos en el sector de alimentos y bebidas de los cuales, aproximadamente, el 80% contiene azúcar añadida, exceso de grasas y muchos otros ingredientes que se han ligado a enfermedades graves. Sin embargo, gracias al poder de la analítica de datos, es posible determinar cuáles son los productos más procesados, los más consumidos y los que están más ligados a la ganancia de peso y enfermedades. Se ha demostrado que encarecer ciertos productos como el tabaco, mediante impuestos más altos, desincentiva su consumo. Es un pequeño paso, pero necesario.

2. Mayor acceso a alimentos integrales

Cuando prácticamente en cada esquina hay un Oxxo plagado de productos chatarra es difícil llevar una buena alimentación. De igual forma, los supermercados están diseñados por profesionales para que los consumidores compren más de estos productos. Es, nuevamente, el sistema en su máximo esplendor: más ventas, menores costos y cada vez más productos que contribuyen al crecimiento económico, pero a costa de la salud de los mexicanos. Existen, sin embargo, tres alternativas para que los alimentos integrales estén disponibles en más lugares y a un costo accesible, con subsidios gubernamentales, mercados móviles y compras por parte del gobierno para que este haga la distribución de estos donde más se necesita, pues un tercio de los alimentos integrales que se producen se desperdicia. Es cuestión de voluntad y logística.

3. Educación alimentaria en entornos clave

Hay dos espacios clave que pueden fungir como un perfecto punto de apalancamiento: los lugares de trabajo y las escuelas. La mayoría de la gente pasa gran parte de su tiempo en estos espacios. Si reciben la capacitación, el entrenamiento adecuado y se les facilita el acceso a alimentos integrales dentro de ellos, es probable que tomen mejores decisiones con respecto de su salud y alimentación. Un claro ejemplo son las escuelas en Japón que cuentan con cocineros capacitados, profesores conscientes y alimentos integrales a su disposición. Todo esto es parte de un programa de gobierno.



4. Reformulación de productos

Kellogg's acaba de demostrar que es posible, desarrollaron una nueva línea de cereales que contiene mucha menos azúcar añadida, más fibra y más proteína. Sí, los cereales seguirán siendo un alimento procesado, pero uno con una composición muy distinta que sí puede ayudar a que los niños, jóvenes y adultos se alimenten mejor. Nuevamente, la reformulación es un reto monumental tomando en cuenta la cantidad de alimentos y bebidas que existen, pero, como mencioné antes, si nos enfocamos en los productos más consumidos y procesados, y los reformulamos, se puede crear un punto de apalancamiento importante. Muchos intereses entrarán en conflicto, no obstante, creo que a largo plazo todos pueden ganar. Es cuestión de voluntad política y visión de futuro.

5. Uso de las tecnologías de la información para crear una población más consciente y mejor equipada con herramientas de vanguardia

Me permito recurrir a un ejemplo concreto para ilustrar el último punto y así terminar este texto, hay una aplicación en la cual se puede llevar un registro de absolutamente todo lo que consumimos durante el día. Como vimos anteriormente, la gente subestima demasiado lo que consume, por ello, esta herramienta nos permite dar seguimiento y medir nuestro consumo. Una aplicación de este tipo permitiría registrar absolutamente cualquier alimento y bebida, ya sea adquirido en algún establecimiento o preparado en casa. La información es poder y empoderar a los consumidores con herramientas de vanguardia puede ser otro poderoso punto de apalancamiento.



Fotografía por Salma Méndez Canchola



"Las curvas de esa chica". Obra de Viviana Romo. Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

OPINIÓN

Presidente Trump, Norteamérica debería llamarse la América Mexicana

*Carta abierta del General de División DEM
retirado, Roberto Badillo Martínez
al 47° presidente de los Estados Unidos*



Presidente de los Estados Unidos, Donald Trump: Cuando sus ancestros paternos aún habitaban en pueblos y aldeas de las selvas alemanas, y cuando sus ancestros maternos vivían en poblados boscosos y nevados de Escocia —hacia el año 1500 de la era cristiana— las naves de Castilla y Aragón, con Cristóbal Colón al frente, recorrían los mares de la actual América. Era el comienzo de la más grande aventura de la humanidad. El encuentro de Europa, Asia y África por un lado, con el enorme continente americano por el otro. Fue violento cuando las circunstancias lo requirieron y pacífico en las negociaciones; hubo lucha entre los que ya estaban y los que llegaron, fue inevitable.

Quienes escribieron esa historia, desde los dos bandos, jamás pensaron en la versión que contarían sus descendientes. No tenían tiempo para ello. La empresa era tan monumental que había que vivirla día con día en situaciones de tal precariedad que los críticos actuales ni se imaginan. Así se escribió esta historia fantástica, de héroes indescriptibles cuyos afanes trascendentes aún no han sido contados debido a que el desastre del imperio español —con las llamadas independencias de América— fue absoluto.

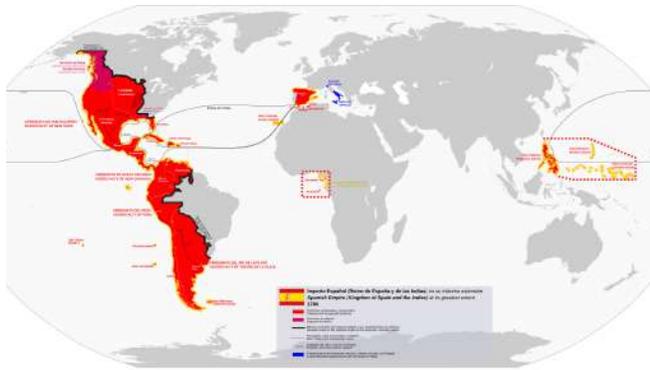
Los promotores de la caída del imperio español siguen impedidos de contar su propia historia pues temen que se conozca la verdad. Ellos la han contado y la cuentan como les viene en gana, mintiendo y tergiversando los hechos para humillar a la verdadera España, la católica.

Hacia 1635, es decir, 143 años después de la llegada de Colón a la actual República Dominicana, el reino español había expandido sus dominios hacia Norteamérica, América Central, el Caribe y Sudamérica. Las naves españolas llevaban más de un siglo recorriendo todo el continente. El virreinato de la Nueva España fue creado en 1535. El nombre nos dice mucho de la importancia que le había conferido la Metrópoli. Fueron creados otros virreinos en América del Sur, pero solo hubo uno de la Nueva España. También hubo capitánías —que tenían un rango menor al de los virreinos— en América Central y América del Sur.

Para entonces, las autoridades de los virreinos y capitánías generales españolas acumulaban más de cien años de experiencia, la cual aplicaban autoridades civiles, militares, navales, religiosas, administrativas, etc. Ocurrió, pues, que otros imperios europeos organizaron expediciones piratas contra naves españolas y encontraron refugios desde donde lanzaban sus ataques. Esto obligó al reino de España a defenderse, pero —contra lo que comúnmente se cree en la actualidad— las decisiones no eran verticales. Obedecían, en realidad, a las propuestas de sus súbditos de América, las cuales se analizaban por ambos lados del Atlántico.

Así, el 4 de mayo de 1635 se creó una fuerza naval española llamada la Armada de Barlovento cuya misión específica era proteger todos los movimientos e intereses de la Metrópoli en los mares de América. No relevaba a la Armada de España que surcaba los mares del mundo. Esto nos habla de la importancia que le reconocía el principal hegemón de la época a las tierras mexicanas de Anáhuac; creó una armada especial para que

la defendiera de los otros imperios europeos hostiles. No se vio en ninguna otra parte del mundo una acción parecida a la del reino de España. La Armada española tiene muy bien documentado este hecho.



Apogeo del Imperio Español en 1790, Mapa: Potestade, vía Wikipedia

Presidente de los Estados Unidos, lo repito de la manera más respetuosa, todo esto pasaba mientras sus ancestros trataban de establecerse en las selvas alemanas y en los bosques escoceses.

Desgraciadamente, el gobierno mexicano tal vez desconozca estos argumentos ante la propuesta de cambiarle el nombre al Golfo de México por el de Golfo de América. El gobierno mexicano ignora que más de 120 millones de mexicanos tenemos sangre española en mayor o menor porcentaje y que muchos no estamos dispuestos a negarla, es un honor ser mexicanos y españoles a la vez. Nuestros genes, señor Trump, dan testimonio de dos de las civilizaciones más importantes en la historia de la humanidad. Arnold J. Toynbee, un historiador inglés —extraordinario desde mi modesto punto de vista—, estudió la historia de las grandes civilizaciones y concluyó que en la historia de la humanidad (hasta principios el siglo XX) solo habían existido veinte o veintiún grandes civilizaciones en todos los continentes.

Toynbee incluyó, por supuesto, a todos los imperios asiáticos y europeos, así como a Egipto del norte de África. Solo que, ¡oh sorpresa!, consideró de igual manera a dos civilizaciones mesoamericanas: la azteca y la maya. Vale preguntarse ¿por qué no tomó en cuenta a la olmeca, madre de todas las grandes civilizaciones

de Mesoamérica? Es muy simple. En el caso de la azteca, fue por el impacto que tuvo la llegada de los reinos de Castilla y Aragón al Anáhuac. Para Europa fue una noticia monumental cuya sorpresa duró siglos, amén de que despertó los apetitos expansionistas de los otros reinos europeos. Por lo que hace a la civilización maya, esta fue muy promocionada —con justísima razón— por estadounidenses y europeos desde el siglo XIX. Fue, como la azteca, una de las grandes civilizaciones en la historia de la humanidad.

En cuanto a la cultura olmeca, sostengo que tiene suficientes elementos para ser incluida entre las grandes civilizaciones de la humanidad que estudió Toynbee. Es pertinente decir que la cultura olmeca pasó inadvertida hasta prácticamente iniciado el siglo XX, a pesar de tener una antigüedad de 3500 años. Su origen se remonta al año 1500 antes de Cristo y su esplendor, según se muestra en el Museo de Antropología de Xalapa, Veracruz, se dio entre los años 1000 y 400 antes de Cristo.

Se estima que la civilización maya tuvo su apogeo entre el 250 y el 950 después de Cristo; por lo que hace a la azteca, se tiene certeza de que tuvo su esplendor entre 1345 y 1521 después de Cristo, año en que sucumbió frente al ejército de Hernán Cortés.



Basta, señor Trump, con que algunos integrantes de su equipo visiten el Museo Nacional de Antropología, el tercero más importante del mundo (después del que se encuentra en El Cairo —dedicado a la civilización egipciaca— y del de Nápoles —dedicado a la civilización romana—) para que le hagan ver que es erróneo

pretender que el Golfo de México sea renombrado como Golfo de América. México ya era un país cuando el suyo ni siquiera existía.

Ahora se sabe que los olmecas fueron los creadores de la adoración a la serpiente y del jaguar, y los iniciadores del comercio terrestre y marítimo entre los pueblos de Mesoamérica. A ellos se debe la adopción del cero, tan importante para las operaciones matemáticas. Por si fuera poco, los olmecas fueron grandes escultores. Ahí están las 17 grandes cabezas olmecas descubiertas hasta ahora; algunas de ellas con un peso de 40 toneladas. ¿Quiere usted conocer un arte exquisito de más de tres mil años? Ahí está el llamado *Señor de las limas*, en el Museo de Antropología de Xalapa.

En fin, las grandes culturas de Mesoamérica no fueron solamente la olmeca, la maya y la azteca. Fueron cuando menos diez o doce que se podrían conocer y estudiar. Los mexicanos conocemos los dos troncos de los que venimos: de los pueblos de Mesoamérica y de los europeos (básicamente de la península ibérica — celtas e iberos—).

Venimos de dos pueblos poderosos en todos los sentidos, aunque haya quienes lo nieguen por ignorancia y, peor aún, por perversidad. Por lo demás, es válido considerar que todos los gobiernos del mundo son pasajeros. Los pueblos notables, en cambio, duran siglos

y hasta milenios. Los dos troncos de la mexicanidad, señor Trump, son milenarios. Por todo lo anterior, el imperio español —que llevaba, repito, años y años de explorar y guerrear en lo que hoy es nuestro continente— determinó que el golfo que baña a casi toda la costa oriental de este gran territorio se conociera como Golfo de México. Señor Trump, tenemos estirpe, la heredamos honrosamente y no inventamos nada. Aunado a ello, me permito decirle que nuestra historia todavía no termina.

Seré, con su venia, más enfático: independientemente de los acuerdos que lleguen a tomar los organismos internacionales y algunos gobiernos con respecto de los temas que usted ha planteado, desde el punto de vista histórico nos constituimos como civilización mexicana antes de que se fundara su país. Le tengo otra información muy importante desde el punto de vista de la diversidad demográfica, cuando ocurrió la agresión del 11 de septiembre de 2001 en contra de su país —la cual generó información de todo tipo durante semanas, meses y años— se me grabó un dato: en Estados Unidos existen ciudadanos procedentes de casi 190 países.

Pues bien, según la Oficina del Censo de Estados Unidos, en su país viven aproximadamente 62 millones de ciudadanos de México y América Latina, de los cuales 42 millones —entre residentes e indocumentados— son mexicanos. Si a eso le sumamos los 130 millones de mexicanos que viven en México resulta que tan solo en Norteamérica viven aproximadamente 172 millones de mexicanos. Esta cantidad supera a la población estadounidense. En efecto, según el censo de su país, las principales etnias que viven en los Estados Unidos se dividen así (las cantidades son aproximadas):

- 50 millones de estadounidenses descendientes de alemanes.
- 30 millones de estadounidenses descendientes de irlandeses, entre ellos los Kennedy.
- 20 millones de estadounidenses descendientes de ingleses.
- 12 millones de estadounidenses descendientes de franceses.

Mesoamérica y sus áreas culturales aprox. 2500 a. C. - 1521 d. C.



Mapa: CCH | UNAM

15 millones de estadounidenses descendientes de italianos, entre ellos los Sinatra y los Stallone.

9 millones de estadounidenses descendientes de hebreos, de los cuales han surgido presidentes como Harry S. Truman, Franklin Delano Roosevelt y Dwight David Eisenhower. También importantes banqueros, financieros, científicos, dueños de medios de comunicación, escritores, guionistas, actores, etc.

Hablamos, en números cerrados, de 146 millones de estadounidenses de origen europeo. Los demás, hasta completar los 330 millones de habitantes que tiene Estados Unidos, lo forman —en proporciones variables— más de 180 etnias que sobrevivieron en su país al exterminio llevado a cabo por los conquistadores europeos calvinistas y protestantes (“el mejor indio es el indio muerto”) y a los campos de concentración (denominados eufemísticamente como “reservas”). De manera, señor Trump, que la población más numerosa de Norteamérica en la actualidad es la mexicana. En este aspecto, le aseguro que los mexicanos no tenemos divisiones, somos mexicanos y punto.

Existe otro hecho histórico: toda Centroamérica es mexicana. Podemos excluir a Panamá que se desprendió de Colombia por el tema de la construcción del Canal de Panamá, pero los demás pueblos centroamericanos tienen indudablemente ascendencia mexicana. Recuerdo que usted mismo llamó mexicanos a los países de Centroamérica. En efecto, las siete tribus nahuatlacas —entre ellas la azteca— llegaron a esa parte de nuestro continente. Recordemos que Nicaragua quiere decir “hasta aquí llegaron los nahuas”, es decir, los nahuatlacas que salieron de Aztlán o de Chicomistoc —*lugar de cuevas*—).

11 millones de estadounidenses descendientes de polacos.

No olvidemos que el último tlatoani azteca, Cuauhtémoc —que quiere decir *águila que cae*—, fue sacrificado por Cortés en Honduras. Por otro lado, si Costa Rica está más allá de Nicaragua, esto no cancela los vínculos que sus pobladores precolombinos tuvieron con los pueblos de Anáhuac. Entonces, señor Trump, si sumamos los 50 millones de centroamericanos a los 170 millones de mexicanos que habitan en México y los Estados Unidos, tenemos un total de 220 millones de personas. Este dato refrenda también la legitimidad del nombre del Golfo de México.

Algún día no muy lejano, los propios pueblos centroamericanos se irán reincorporando a su madre patria. México tiene todas las de ganar y nada que perder. En conclusión, señor Trump, México y sus pueblos precolombinos se encuentran en lo que hoy conocemos como América milenios antes de que los europeos construyeran Estados Unidos, y lo que se refiere a los reinos de Castilla y Aragón—a quienes Colón les dio un nuevo mundo—, existen siglos antes de que los Estados Unidos se constituyeran como tales.

Entonces, desde el punto de vista de los hechos históricos, bien podemos llamar a América del Norte la América Mexicana, ¿qué le parece?

Señor Trump, todas las opiniones vertidas en estas líneas son personales, no representan las de ningún militar en activo o retirado. Tampoco las de ningún civil. Desde hoy tiene usted, por segunda ocasión, el máximo poder político constitucional de su país. Deseo que lo utilice para bien de su pueblo, pero con justicia y de manera respetuosa. Los otros pueblos tienen su dignidad propia. Enfrentará usted cualquier cantidad de obstáculos, pero la búsqueda del verdadero bien lo fortalecerá.

Le agradezco mucho su atención.

Atentamente

**Gral. de División DEM retirado
Roberto Badillo Martínez**

Xalapa Vive | Marzo 2025 | **27**

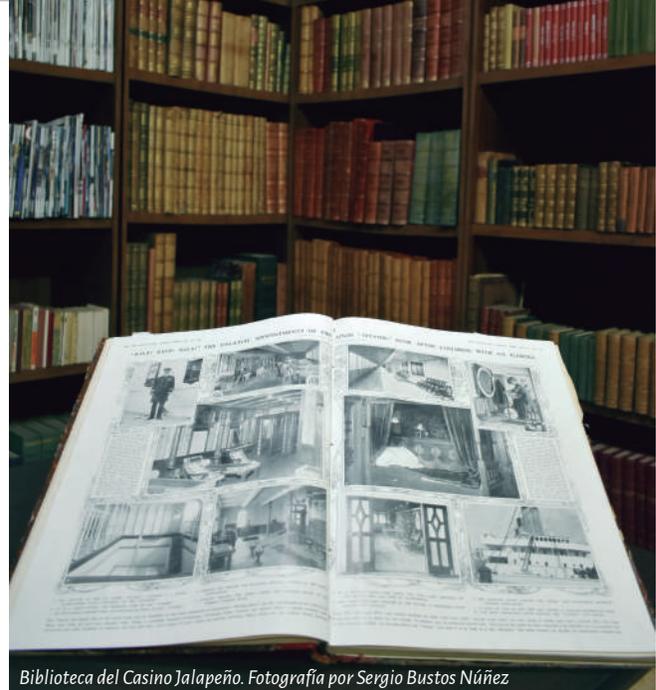


La palabra sonora

Roberto Yerena Cerdán

Las palabras suenan si logramos pronunciarlas, de lo contrario, se quedan silenciosas y ausentes. Una palabra no pronunciada puede ser rescatada por la escritura y reposar, un tanto inquieta, esperando el momento incierto en el que alguien la escriba para que otro la lea y la descifre. Creo —a manera de esperanza— que las palabras son como notas musicales. Suenan y resuenan en nuestra mente; las conjuntamos para que, indefectiblemente, se conviertan en tonalidades que superan los límites e imposiciones. Esto se logra con la imaginación, porque si pensamos que la mente debe ajustarse a la realidad mediante codificaciones, las notas se volverán monótonas y aburridas.

Entonces, el tema o asunto parece no importar. Bastaría con escribir sin referencia alguna, sin orden y sin consecuencias, no obstante, no es posible desligarse del contexto salvo en la forma abstracta. Quizá por eso el pintor soviético Vasili Kandinsky definía al arte abstracto como aquel que carece de cualquier referente de la realidad, independientemente de que esta sea o no, el punto de partida. Por ello, el vacío temático conduce voluntariamente a la divagación y al delirio y afortunadamente se asume, sin reproches, bajo la pasión literaria.



Biblioteca del Casino Jalapeño. Fotografía por Sergio Bustos Núñez

Quizá el renunciar a la escritura sería maravilloso y nos ahorraría agobios inútiles, ello tan solo si fuera posible que todos, desde sus respectivas posibilidades, ejercieran la tarea de imaginar la inabarcable condición de la existencia. Así, la palabra enardecida cancelaría el momento aparentemente sereno y pensante de la escritura, pero si nadie escribiera, ¿a quién leeríamos? Leer y escribir conforman un binomio indisoluble en el cual se recrea la palabra en busca de una mano creadora y de una mirada curiosa e inquisitiva.

En esta dualidad inevitable, cuando se escribe, de alguna manera se ejerce un acto de libertad y, a la vez, contradictoriamente, se usurpa el atributo que cada uno posee dar testimonio de aquello que no se ha escrito y jamás se escribirá. ¿Se imaginan a una ama de casa, a un obrero, a un niño, a un migrante o a cualquier ser imaginable escribir desde su situación? Sería, al margen de la portentosa obra de Balzac, el auténtico testimonio de la comedia humana.

Escribimos porque decidimos escoger una fracción de la vida para recrearla antes de que el olvido o la muerte nos la arrebatase; antes de que la alegría, la tristeza, la ira o la desesperanza nos hagan escribir lo innecesario y lo intrascendente. Escribimos y leemos porque al hacerlo nos vemos como somos y no como queremos que nos conciben, esto corresponde a una condición insuperable; escribir es una experiencia solitaria, abrumadora y un infortunio para el ego porque aunque se



Biblioteca del Casino Jalapeño. Fotografía por Sergio Bustos Núñez

diga que es para el otro, siendo justos, la escritura siempre es autorreferente, casi de una manera obsesiva. El apego a las palabras y a las formas caprichosas y reiteradas de organizarlas en un texto es una muestra de ello, tal como Borges solía decir que algo le resultaba “atroz”, o como Antonio Machado, que pensaba reiteradamente en el “hastío”. Puede tratarse de un “estilo”, pero en realidad se escribe con tanta fidelidad a uno mismo que siempre se identifican, como en la música, los mismos ritmos, armonías y melodías.

Podrá haber muchas razones para escribir, pero todas ellas resultan inescrutables. Lo cierto es que el escribir sin tema no es un horizonte deseable. Si se quiere, se tendrá que elegir el asunto en marcha para desgranarlo a nuestro antojo, con más imprecisiones que aciertos, pero qué importa, si al hacerlo por lo menos nos convencemos a nosotros mismos. Sería muy interesante que no nos gustara lo que escribimos, cómo lo escribimos –en un acto de honestidad–, que además fuéramos nuestros propios lectores, exigentes y, de ser necesario, abandonáramos con vergüenza los empeños de pensarnos como aquel que escribe para ser tomado en cuenta.

Escribimos porque, sin advertirlo, fusionamos el tiempo. Abordamos el presente, apelamos al pasado y el futuro, acaso, es el territorio de la utopía y de la ficción en donde no estaremos nosotros. El pensamiento y el habla son un universo compartido. La lectura es una galaxia por descubrir y la escritura es cualquier planeta que puede resultar tan engañoso como Plutón.

¿En cuál dimensión de la palabra queremos habitar?

Trump en clave caleidoscópica

José Carlos López Hernández

La segunda investidura presidencial que se llevó a cabo en el Capitolio en Washington, D.C., el pasado 20 de enero de 2025, es parte del **regreso de Donald Trump como presidente** y comandante supremo de los Estados Unidos. Por ende, es pertinente recordar que el empresario transformado en político fue el presidente número 45 de esa nación y, hoy, el número 47, de modo tal que las y los invito a reflexionar en torno a su perfil en clave caleidoscópica.

El primer espejo de este caleidoscopio me remite a un perfil psicológico que deja entrever a un sujeto con una personalidad narcisista, autoritaria e impulsiva que experimenta una necesidad de atención al grado de exigir admiración, sumisión y de infundir miedo. También logro identificar que Trump cuenta con un liderazgo, en la mayoría de los casos, impredecible, el cual responde a una personalidad dominante y a actitudes de control desbordado, desarrollando así comportamientos impulsivos y reaccionarios que se reflejan en sus declaraciones y acciones públicas.

El segundo espejo del caleidoscopio me llevó a formular la siguiente pregunta: **¿cómo imaginar sociológicamente a Trump?**

Este personaje es símbolo de una retórica racista que ha conectado con sectores de la sociedad estadounidense bajo la promesa de **Make America Great Again**, que no es otra cosa que el famoso movimiento ultraconservador en dicha nación. Por ello, sostendré que **MAGA** es un acrónimo que formó parte de la campaña ensamblada en el lema de Trump, sin embargo, no es una creación innovadora, más bien, es muy parecida a **Let's Make America Great Again** que Ronald Reagan utilizó durante su campaña presidencial en los años 80 y



Trump. Imagen creada con IA

que me recuerda al ombligo etnocentrista y xenófobo de la mayoría de los gobiernos estadounidenses.

Por otro lado, la ceremonia significó una amalgama multiactoral, ya que lo acompañaron personajes provenientes de ámbitos políticos, económicos y tecnológicos, por ejemplo, los expresidentes Bill Clinton, George W. Bush, Barack Obama y Joe Biden, además de las exprimeras damas —desde mi punto de vista, una jerga política patriarcal altamente jerárquica y excluyente— Hillary Clinton, Laura Bush y Jill Biden, a excepción de Michelle Obama, la gran ausente. También, se dieron cita directores tecnológicos de la talla de Elon Musk, el sujeto más rico del mundo que dirige Tesla, SpaceX y X, que además invirtió aproximadamente 250 millones de dólares en la campaña de Trump y actualmente asignado a la dirección de un departamento de eficiencia gubernamental del país de las barras y las estrellas.

Otros de los nuevos gurús de la tecnología que asistieron son Shou Zi Chew (director ejecutivo de TikTok), Mark Zuckerberg (fundador, presidente y director ejecutivo de Meta, Facebook en 2004), Jeff Bezos (fundador de Amazon), y Sundar Pichai (director ejecutivo de Google). Así, el performance-ritual de máscaras provenientes del teatro estadounidense del siglo XXI me hace pensar en tres ismos:



Trump y Musk. Imagen creada con IA

a) **un nacional conservadurismo** personificado en el vicepresidente James David Vance como referencia del retorno de valores encapsulados en esquemas tradicionales de familia, la economía de libre empresa, el individualismo de los destinos manifiestos, la fabricación de heroísmos patriarcales, el liderazgo mundial de políticas de corte nacionalista y xenófobas que se fusionan con un modelo proteccionista y de economía de bienestar nacional, pero que al mismo tiempo alientan discursos y acciones imperialistas y expansionistas;

b) **el tecnopopulismo y la confrontación entre oligarquías y democracias**, es decir, una nueva tendencia oligárquica que rechaza todo interés por regular a las corporaciones que se caracterizan por amasar grandes fortunas produciendo realidades y multiversos, de los cuales emergen atmósferas de modulación y conversación social que responden a los intereses de los líderes de una nueva tecnocracia y oligarquía disfrazada de populista para ciertos aspectos de las agendas nacionales, regionales y globales;

y c) **el nacional populismo**, término que ayuda a entender la emergencia de figuras políticas de extrema derecha, por ejemplo, Le Pen en Francia, Bukele en el Salvador, Meloni en Italia, Noboa en Ecuador, Milei en

Argentina, y hoy nuevamente Trump en Estados Unidos. Estas figuras se han distinguido por emitir discursos nacionalistas y conservadores maquillados de narrativas sobre la importancia de la defensa de los más desprovistos o las denominadas **mayorías silenciosas**.

En ese marco, el regreso de Trump y el trumpismo se va a caracterizar por un estilo político-comunicativo que busca exacerbar narrativas de polarización al interior de la sociedad, con el objeto de producir divisiones y antagonismos encapsulados en discursos, prácticas y experiencias retrogradadas, pero bajo la sofisticación de tecnologías comunicativas. Siguiendo esa línea, el tercer espejo del caleidoscopio sobre el perfil de empresario-político de Trump refleja diversos énfasis nacionalistas que enraízan lógicas sexistas y racistas, por ello, señalaré que el precandidato, candidato electo y actual presidente puede leerse en clave geopolítica con base en cuatro grandes aristas que se le suman a sus estridencias mediáticas, como sugerir al mundo que Canadá puede ser el estado 51, anexionar Groenlandia bajo un discurso persuasivo que apunta a la seguridad nacional, retomar el control económico sobre el canal de Panamá, cambiarle el nombre al Golfo de México y un muy largo etcétera. Es decir, geopolíticamente, Trump ya ha puesto atención inmediata al fenómeno migratorio con México y ciertos países de Centroamérica y Sudamérica, a los conflictos entre Ucrania y Rusia e Israel y Palestina, al rediseño de sus políticas y relaciones internacionales con China y Rusia, al diseño geoestratégico de carácter político y económico que le permita vislumbrar nuevas alianzas internacionales, así como la exaltación de su postura escéptica ante el cambio climático y la crisis civilizatoria.

En síntesis, la llegada al poder de Trump y el trumpismo, en el 2025, es producto del espíritu de una época convulsa geopolíticamente hablando, llena de tensiones globales, lo cual representa reacomodos geopolíticos impregnados de nuevas alianzas estratégicas en el contexto de una permacrisis civilizatoria y un estilo de gobierno por medio de tweets y guerras de aranceles.



SALUD Y DEPORTE



Club Britania Ánimas Xalapa

Reorganizar la actividad tenística y deportiva del club

Ruan Ángel Badillo Lagos

El Club Britania Xalapa es un referente del tenis a nivel local, estatal, nacional e internacional; aforos como *Don Justo Open* se llevan a cabo en estas magníficas instalaciones. Desde los años 80 el club ha desarrollado y promovido al tenis como un deporte destacado y a otras disciplinas que se practican en este club. La calidad y calidez del servicio ha dejado a los visitantes un buen sabor de boca y esto los invita a regresar.

El Consejo de Administración del Club, encabezado por el Lic. Gerardo Rafael Garza Dávila, gestiona una administración sustentable y de mejora continua en la calidad de los servicios y a su vez está comprometido por reorganizar las actividades tenísticas y deportivas del club. Por ello se ha contratado a un nuevo **director de tenis**, un **coordinador deportivo** y una **secretaria técnica administrativa**, con la finalidad de gestionar el desarrollo de las futuras promesas del tenis y fortalecer la escuela de tenis Club Britania, así como todas las disciplinas deportivas. Los lazos entre los socios se deben fortalecer para fomentar el desarrollo físico, deportivo y social con una convivencia sana y respetuosa, con base en las necesidades particulares de hombres, mujeres y niños asociados al club.



Luis David Salina, director de tenis:

Oriundo de Argentina, David se ha desempeñado como entrenador y director de tenis desde 1986 en diferentes clubes de tenis de su país, por ejemplo, Club Atlético Vélez Sarsfiel, Vía Tenis Club y Club Hípico Pay Hubre. Ha llevado a sus alumnos a ser de los mejores de la Provincia de Corrientes y cabe destacar que en 1993 entrenó a Fernando Boljesic, núm. 3, a nivel nacional en Argentina. A su vez, Luis David ha sido coach internacional de tenis con más de 30 años de experiencia en todas las áreas del tenis. Ha sido formador de jugadores de alta competencia en Argentina, Chile, Costa Rica y México, con certificaciones nacionales e internacionales.

Manuel Antonio Campos Pérez, coordinador deportivo:

Manuel Antonio es Licenciado en Educación Física y Nutrición Deportiva por la Universidad Euro Hispanoamericana y también está certificado como Entrenador Deportivo por el centro evaluador CES INTREGAL. Por otra parte, ha sido juez en múltiples competencias deportivas. **La gerencia** del club Britania continuará con la planificación de los eventos deportivos que se celebrarán en este, con la gestión y coordinación deportiva, la secretaria técnica y los demás actores. Las actividades incluyen la evaluación y examinación de la calidad de cada uno de los entrenadores de las diferentes disciplinas para garantizar la calidad del servicio a partir del acompañamiento y del análisis constante.



El Consejo de Administración del Club Britania se encuentra comprometido por maximizar los esfuerzos y brindar un servicio de calidad para todos los socios del club, por ello, también se dedica a evaluar los procesos de reglamentación de la escuela de tenis y demás disciplinas deportivas, para que las nuevas generaciones de tenistas, de todas las edades y categorías, tengan mayores posibilidades de competir a nivel local y nacional. Lo que se busca es profesionalizar la enseñanza del tenis a partir de una gestión continua, ofreciendo a los socios un servicio de calidad a la altura del Club Britania.



Hiperactividad y familia

Fco. Javier Beltrán Guzmán¹

El hogar es en donde se gesta el principio y el fin del desarrollo de los individuos, ahí se detectan el potencial y las limitaciones de aquellos que conforman la familia.

A los padres les corresponde enfrentar la responsabilidad de estimular a sus hijos para que tengan un desarrollo óptimo y a su vez se ven en la necesidad de enfrentar con ahínco y compromiso cualquier desventaja que alguno de sus hijos llegara a presentar.

También es en el seno familiar en donde se presentan por primera vez los indicios de que algo está ocurriendo con los hijos y son los padres quienes deben estar preparados para observar cualquier alteración en su desarrollo, desafortunadamente, debido a la falta de información, en la mayoría de los casos ello no ocurre oportunamente y, por otro lado, aun cuando los padres están conscientes de que algo está pasando, tienden a negarlo.



Fotografía por Ángel Adrián Acosta Morales

Así suele ser el caso de los padres de niños que presentan el trastorno de la atención con hiperactividad.

Algo está sucediendo en casa, el infante es como un torbellino que va de un lugar a otro en el espacio familiar. No se detiene ni un momento, brinca, toca, avienta, grita, cambia de tema. ¿Qué le sucede a mi hijo? ¿Por qué es tan inquieto? Son las primeras preguntas sin respuesta que los padres se hacen ante este dechado de energía aparentemente imparable.

Una gran inquietud invade a los padres pues tienen que salir a la calle, comer en restaurantes, visitar a amigos y familiares, o ir al cine, entonces ¿qué ocurre? El desastre total, toda esa inquietud observada en casa ahora se presenta en cualquier lado al que se acuda en familia.

Además de ello, vemos cómo nuestro hijo hiperactivo sufre la incomprensión del mundo adulto, familiares, amigos y extraños lo rechazan. El colmo de la situación se presenta cuando nuestro hijo tiene que acudir a la escuela y es marginado, castigado, incomprendido y rechazado por sus propios compañeros para convertirlo en el chivo expiatorio de su grupo. Él es el blanco de las culpas de todo lo que ocurre a su alrededor.



Fotografía por Ángel Adrián Acosta Morales

¹ Instituto de Investigaciones Psicológicas
uv.mx/iip/

¿Qué es la hiperactividad?, ¿es una enfermedad?, ¿cómo afecta a mi hijo interiormente?, ¿requiere de tratamiento médico?, ¿cómo puedo ayudarlo? ¿qué se ha hecho hasta ahora para ayudar a los niños hiperactivos?

En principio, podemos afirmar que la hiperactividad es un concepto que se refiere a un conjunto de alteraciones muy peculiares en la conducta. Frecuentemente se encuentra asociado a niños con trastornos en el aprendizaje y/o emocionales. No obstante, el término alcanza su significación primordial cuando se hace referencia a un niño en concreto. Esto significa que aún cuando se habla de un síndrome de hiperactividad ningún niño hiperactivo es igual a otro y requiere ser diagnosticado y tratado de forma individual. No hay recetas generales ni mágicas para su atención. En conclusión, el trabajo de los padres con hijos con hiperactividad es de 24x7 y su diagnóstico y atención debe darse con un equipo multi e interdisciplinario.



Fotografía por Ángel Adrián Acosta Morales

¿Ejercicio físico y escuela?

Daniel Chiñas

La relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico es estrecha, el ejercicio no solo es esencial para mantener una buena salud, sino que también genera un impacto significativo en el rendimiento académico de quienes estudian. Diversos estudios demuestran que la actividad física puede mejorar la función cognitiva, la memoria y la concentración, lo que a su vez se traduce en un mejor desempeño en el ámbito académico.

Beneficios cognitivos

El ejercicio físico tiene beneficios cognitivos y estos estimulan la producción de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, esenciales para la regulación del estado de ánimo y la atención. Además, el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando así la oxigenación y el suministro de nutrientes para el funcionamiento de las neuronas. Esto produce una mayor capacidad para procesar y retener información.

Beneficios de la actividad física en el desempeño académico

- Mejora la concentración y la atención: el hacer ejercicio de forma regular ha demostrado que mejora la capacidad de concentración y atención en estudiantes de todas las edades.
- Mejora la memoria y el aprendizaje: el ejercicio ha sido relacionado con una mayor capacidad de memoria y de aprendizaje, ello puede ser especialmente beneficioso para estudiantes que necesitan memorizar y procesar grandes cantidades de información.



- Desarrolla habilidades ejecutivas: el ejercicio ha sido relacionado con una mejor capacidad para planificar, organizar y tomar decisiones, estas son habilidades esenciales para el éxito académico.

Estudios han demostrado que los estudiantes que participan en programas de ejercicio físico tienen una mayor capacidad para recordar información y mantenerse enfocados durante períodos largos. Esto es especialmente importante durante los exámenes y en la elaboración de las tareas que requieren un alto nivel de concentración.

Beneficios emocionales y sociales extra

- Reduce el estrés y la ansiedad: el ejercicio es una excelente manera de reducir estos síntomas y ayuda a los estudiantes a sentirse más relajados y enfocados.
- Mejora autoestima y confianza: puede ser especialmente benéfico para estudiantes que luchan contra la ansiedad o la depresión.
- Fomenta la socialización y el trabajo en equipo: puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales, lo cual resulta beneficioso para estudiantes que necesitan mejorar sus habilidades de comunicación y colaboración.

Recomendaciones para integrar el ejercicio físico en la rutina académica

- Incorporar actividad física en la rutina diaria: los estudiantes pueden caminar o correr durante la hora del almuerzo, o bien, realizar ejercicios en casa durante la noche.
- Unirse a un equipo deportivo o club: los estudiantes pueden unirse a un grupo en su escuela o comunidad para hacer ejercicio y desarrollar habilidades sociales y de trabajo en equipo.
- Realizar actividad física con amigos o familiares: pueden jugar fútbol o baloncesto, o bien, salir a una caminata juntos.

La liberación de endorfinas durante el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo y a reducir la percepción del estrés. Los estudiantes que practican ejercicio regularmente tienden a una mejor salud mental y una mayor resiliencia frente a las presiones académicas.

Como entrenador y preparador físico, he tenido el privilegio de trabajar con alumnos deportistas que han demostrado que la práctica deportiva no solo mejora su rendimiento físico, sino que también tiene un impacto positivo en su desempeño académico. Durante mi experiencia he observado que los alumnos que practican deportes regularmente tienden a desarrollar habilidades y valores que les ayudan a mejorar en el aula. Algunas de las lecciones que he aprendido y los beneficios que he visto en mis alumnos son la disciplina y responsabilidad, mejora en la concentración y la memoria, autoconfianza y resiliencia, además de resultados académicos sobresalientes.

En conclusión, la práctica deportiva es una herramienta poderosa para el éxito académico. Los alumnos deportistas desarrollan habilidades y valores que les ayudan a mejorar en el aula y a alcanzar sus metas académicas. Como entrenador y preparador físico, me siento afortunado de poder trabajar con alumnos deportistas que están dispuestos a trabajar duro y a crecer como personas. Estoy seguro de que la práctica deportiva seguirá siendo una parte fundamental de su desarrollo y crecimiento en el futuro.





SUSTENTA BILIDAD

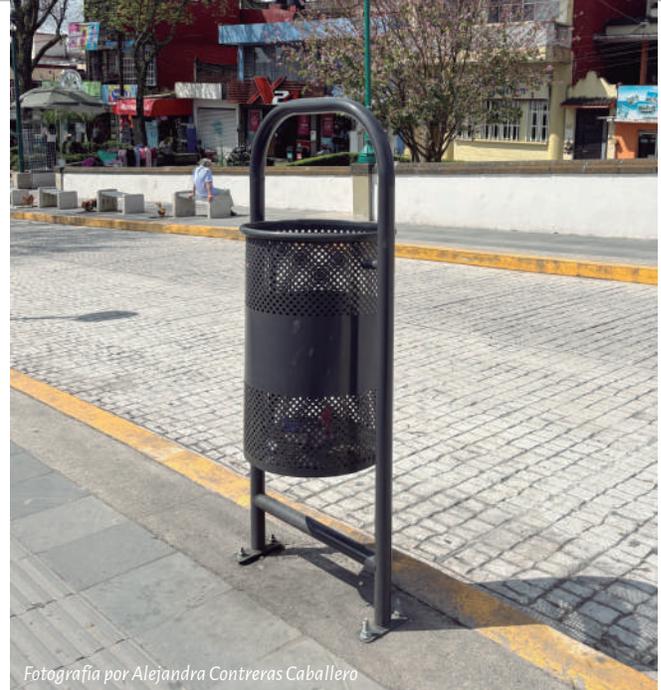
Poner la basura en su lugar

Iván Capistrán Estrada

Es una frase que se nos dijo constantemente en la infancia, “pon la basura en su lugar y de esa forma estará limpio”, sin embargo, ¿por qué casi no hay botes de basura en la ciudad? Es difícil determinar cuál es el lugar adecuado para nuestros desechos y cómo clasificarlos para un futuro reciclaje, incluso, a ciencia cierta, es difícil saber si la forma en la que se recolecta la basura es la manera más sustentable.

Basta con caminar una tarde por las calles de la ciudad para darse cuenta de que en muchas de ellas no hay botes de basura, pero sí encontrarás basura en jardineras, desagües, en riachuelos y en el agua de Los Lagos. Podrías caminar toda la calle de Xalapeños Ilustres sin encontrar un lugar para depositar la basura, por ejemplo.

Hace años recuerdo que las calles de Xalapeños Ilustres, así como Murillo Vidal contaban con basureros en algunas esquinas, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones la basura se acumulaba durante días y eventualmente los quitaron, esto con la finalidad de que los desechos no se convirtieran en ruido visual para nuestra bella ciudad; la basura acumulada en las calles es el recuerdo de nuestra cultura de descarte y de nuestra educación ambiental.



Fotografía por Alejandra Contreras Caballero

Podemos llevar la basura en mano o en la mochila hasta nuestro destino y tirarla en algún bote, pero también habrá ocasiones en las que lo más cómodo sería dejar la basura en un bote y seguir nuestro camino, entonces, ¿realmente es necesario poner botes de basura en la ciudad?

Yo creo que sí, hace algunos años la ciudad contaba con contenedores para basura no solo en los parques, sino también en algunas calles. Además, estos contenedores estaban separados para que uno mismo pudiera organizar la basura en orgánica e inorgánica. Tal vez era algo muy simple, pero nos mostraban constantemente que la basura se separaba y, aunque no lo hiciéramos, sabíamos que se debía separar y que era necesario sacar la basura a tiempo y respetar los señalamientos.

Es increíble pensar que Xalapa, la ciudad de las Flores, poco a poco va perdiendo sus flores y su color, pues ahora encontramos basura en las jardineras y postes en donde antes había árboles. Los días de *chipichipi* se han cambiado por días calurosos, los árboles se convierten en carreteras y puentes, así como muchas áreas naturales que ahora son fraccionamientos. Siendo Xalapa el “manantial de arena”, actualmente sufrimos por una escasez de agua y la mayoría de los ríos a nuestro alrededor o dentro de la ciudad se han convertido en riachuelos de aguas negras o vertederos de basura.



Por su lado, el consumismo nos ha hecho pensar que la acumulación de bienes es sinónimo de buena vida y que tener más es igual a felicidad, pero pensemos detenidamente en los desechos que representan los empaques de las cosas que compramos. La invitación es a **reciclar, reutilizar y revalorar** los materiales que son “*basura*”, si reflexionamos un poco más en ello, estos materiales pueden tener más de una utilidad.

No estoy seguro de que los botes de basura en la calle sean la solución, pero sí serían un gran paso para generar conciencia y, así, la cultura de tirar la basura en su lugar, separarla y exigirle al gobierno botes de basura y su mantenimiento en la calle para que ésta se muestre más limpia. Tenemos derecho a una ciudad limpia, pero también la obligación de cuidarla. **Nos gusta Xalapa** por su naturaleza, su cultura y su clima, pero mucho de ello se puede perder por una falta de cultura cívica y ambiental. Al final, todos somos parte del problema, pero está en nuestras manos generar un cambio.



Gastronomía sustentable:

un compromiso con nuestro futuro

Carmen Carmona

La industria alimentaria genera un gran impacto ambiental; en los últimos años la gastronomía sustentable se ha posicionado como una necesidad en la sociedad. Las decisiones que tomamos a la hora de cocinar, desde la elección de los ingredientes hasta la gestión de residuos, representan un efecto directo en nuestro entorno, en el planeta y en la sociedad.

¿Qué es la gastronomía sustentable? Es un enfoque que busca crear un sistema alimentario respetuoso con el medio ambiente, promoviendo el uso responsable de los bienes naturales, el respeto por los ecosistemas, que sea socialmente justo y económicamente viable, en la búsqueda por una equidad social en toda la cadena de producción. Esto implica elegir productos locales, de temporada y producidos de manera responsable para minimizar el impacto ambiental; así, se enfoca en reducir el desperdicio de alimentos, adoptar técnicas de cocina eficiente, de bajo impacto y promover prácticas que apoyen a las comunidades agrícolas. En resumen, se trata de disfrutar de la comida de una manera que cuide a nuestro planeta y a las personas que lo habitan.

La gastronomía sustentable se basa en la **adquisición de ingredientes cultivados en la región**, esta elección no solo garantiza un mejor sabor y calidad nutricional, sino que también reduce la huella de carbono asociada al transporte de alimentos. Optar por esta iniciativa fortalece la economía local para apoyar a pequeños productores.



Fotografía por Carmen Carmona

Reducir el desperdicio alimentario es uno de los retos que tenemos como sociedad; se estima que al menos un tercio de los alimentos producidos en el mundo se desperdicia. Chefs y restaurantes han adoptado estrategias como la cocina de aprovechamiento, esta representa un enfoque culinario que se centra en utilizar al máximo los ingredientes y minimizar el desperdicio de alimentos. Esto implica aprovechar las sobras, las partes menos comunes de los ingredientes (tallos, hojas o cáscaras) y cualquier otro recurso que normalmente podría desecharse, disminuyendo los residuos orgánicos.

Optimizar el uso del agua y electricidad para **reducir el impacto ambiental** es sumamente importante, por ello, adoptar prácticas que favorecen al medio ambiente no solo es responsabilidad de los restaurantes, sino de la sociedad en general. Actualmente, la alta cocina ha adoptado diferentes técnicas, por ejemplo, la cocción al vapor o al vacío, el uso de hornos eficientes y sistemas de reutilización de agua, como una solución certera para el uso eficiente del vital líquido.

Es relevante mencionar cuando se habla de una gastronomía sustentable destaca la elección de proteínas; la industria cárnica es una de las más contaminantes debido a la cantidad de recursos que requiere para su producción. La gastronomía sustentable fomenta el consumo de fuentes de proteínas que tienen un menor impacto ambiental como legumbres, nueces y semillas. Estas opciones no solo son nutritivas, sino que también requieren menos recursos para su producción en comparación con las proteínas animales.



Además, dicha postura aboga por el consumo responsable de productos animales. Esto incluye elegir carnes y pescados que provengan de prácticas de cría y pesca sostenibles, como la ganadería regenerativa o la pesca con certificaciones que aseguran la salud de los ecosistemas marinos. Al optar por estos productos se apoya a los productores comprometidos con prácticas responsables.

Por último, ante la creciente demanda de comida para llevar, es importante reducir el uso de plásticos de un solo uso. Un compromiso con la sustentabilidad es visible al optar por empaques biodegradables, reutilizables o fabricados con materiales reciclados, así como al recolectar los alimentos de forma autónoma, con recipientes propios que cada uno de nosotros tenemos en nuestros hogares.

La sustentabilidad en la gastronomía no es solo una tendencia, sino una responsabilidad compartida. Adoptar un enfoque consciente en la producción y consumo de alimentos es esencial para garantizar un futuro lleno de bienestar tanto para las personas como para el planeta. En una ciudad como Xalapa, el impulso de huertos urbanos y redes de intercambio de productos locales representa un camino viable y necesario, así como la educación y la concientización. La gastronomía sustentable busca informar a los consumidores sobre el impacto de sus elecciones alimentarias, ayudándoles a tomar decisiones más conscientes y responsables en cuanto a las necesidades alimentarias.

¡Una buena alimentación es parte de un buen vivir!

¿TE GUSTARÍA PUBLICAR EN XALAPA VIVE?

Para el proceso de recepción de artículos y posterior publicación, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1 Los artículos se recibirán al correo establecido en el lapso estipulado de acuerdo con la convocatoria.

2 Una vez recibido el artículo iniciará el proceso de revisión y corrección.

3 Se le convoca a hacer uso de este espacio con respeto hacia la sociedad, recordando los ideales de esta revista.

4 Una vez planteado el proceso del tratamiento de corrección, se firmará un acuerdo en el cual usted acepta someter su texto al proceso de corrección de la revista para su publicación, recordándole que usted posee todos los derechos de autor.

Nuestras redes

 @xalapa.vive

 Xalapa Vive

¿Quieres saber más?

Comunícate al correo

xalapavive2@gmail.com

Tel. 2281165739

DIRECTORIO MÉDICO

Gestora: Mónica Roldán Gutiérrez

ALERGÓLOGA

Dulce María Zavala Molina / 2281036967

Juan Sebastián Bach #50 Indeco Animas

CARDIOLOGÍA

Jesús Martínez Gutiérrez / 2281410874 / ext. 74

Consultorio 740

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

CIRUJANO GENERAL

Fernando Benítez / 2288127605

Consultorio 610

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

CIRUJANO GASTROENTERÓLOGO

Emmanuel Neve Rábago / 2283440010

Consultorio 403

Av. Orizaba #144 Centro Médico de Xalapa

CIRUJANO PLÁSTICO

Paulo Gonzáles Martínez / 2281410866

Consultorio 660

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN

ESPECIALIDAD EN TRAUMATOLOGÍA

Armando Saldaña Martínez / 2281713172

Consultorio 1260

Jesus Reyes Heroles 36 Edificio hakim piso 12a

GINECÓLOGO

Fernando Roldán Arce / 2281410895 / Ext. 4950

Consultorio 950

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

Olga Maricela Abrego Medina / 2281410812

Consultorio 220

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

GINECÓLOGO

Gabriel Hamilcar Malpica Romero / 2281410814

Consultorio 240

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

INTERNISTA

Alejandro Galván Peña / 2288240946

Consultorio 403

Av. Orizaba #144 Centro Médico de Xalapa

ODONTÓLOGO

Edgar Hernández Gutiérrez / 2288902210

Calle Paseo de las Palmas #15 Fracc. Veracruz

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Vicente Reyes de la Parra / 2288400217 / Ext. 4820

Consultorio 820

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

Iñigo Verdalet Olmedo / 2281410884 / Ext.4840

Consultorio 840

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

Carlos Juan Burgueño Rivas / 228 890 0618

Santiago Bonilla #406 Col. Obrero Campesina

OTORRINOLARINGÓLOGO

Ángelo Gutiérrez Rodríguez / 2288180056

Av. Américas #390 Col. Los Laureles.

José Moisés Chávez González / 2288177566

Calle 5 de febrero #44 Int. 201 Col. Centro

PEDIATRA CARDIÓLOGO

Arturo Roldán Arce / 2281410893

Consultorio 930

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

URÓLOGO

David Antonio Ramírez Limón / 2286889604

Consultorio 1

Central Médico Quirúrgica pasaje Enríquez #32

Juan Carlos Díaz Vega / 2281036967

Juan Sebastián Bach #50 Indeco Animas

Te invitamos a la
exposición de

COBALTO

Entre superficies

Exposición individual
por Juan Ibarra

Del 6 de febrero
al 18 de mayo 2025

en el Museo de Antropología de Xalapa
Av. Xalapa s/n, Unidad Magisterial, Xalapa, Veracruz

MAX
Museo de Antropología de Xalapa
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana

DOMÍNGUEZ Y
BUI GALERÍA




AlbarellaSpa

Especialistas en cosmetología y micropigmentación
Tu belleza es nuestra meta

AGENDA TU CITA DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A.M A 7:00 P.M. SÁBADO 9:00 A.M. A 3:00 P.M.

NUESTROS SERVICIOS

TRATAMIENTOS
FACIALES



TRATAMIENTOS
CORPORALES



MICRO
PIGMENTACIÓN



Circuito unidad y trabajo 14 col. Pomona
Araucarias 247 col. Indeco Animas



(228) 818. 23. 85
2281 27. 89. 83



FORMA PARTE DEL EQUIPO

EMPRESAS Y ASOCIACIONES QUE APOYAN NUESTRA REVISTA

CAFÉ
DON JUSTO
— EST. 1891 —



PUNTOS DE VENTA

Galería de arte
DOMÍNGUEZ Y BUIS GALERÍA
Arco Sur No. 72, Nuevo Xalapa
cp 91020 Xalapa-Enríquez, Ver.

CASINO JALAPEÑO
Zamora No. 12, Zona Centro
Xalapa-Enríquez, Ver.

Oficina Central
XALAPA VIVE
Javier Mina No 32-B cp 91000
Xalapa-Enríquez, Ver.



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga