

Chilango

Seis experiencias viajeras

QUE DEBES VIVIR

GUELAGUETZA, OAXACA

DESCÁRGALA EN VERSIÓN DIGITAL



7 503030 039383

\$97 P.M. VENTA EXCLUSIVA A MAYORES DE EDAD

Dimensión Oaxaca

#OaxacaLoTieneTodo

Es el estado más diverso de México: alberga siete de los nueve ecosistemas existentes en el planeta, es hogar de 16 pueblos originarios y cuenta con dos zonas arqueológicas y una ciudad colonial que forman parte del Patrimonio Cultural de la Humanidad. Por si fuera poco, este mes su capital nos regala la celebración más grande de México y de América Latina: la Guelaguetza, puerta de entrada a un universo lleno de color, sabor y misticismo.

Por Ivett Rangel



Guelaguetza, regalo para el mundo

Apenas se pronuncia la palabra *Guelaguetza* y en la mente ya resuenan los acordes de la orquesta. Es lunes en el Cerro del Fortín, donde una fiesta se llena de vistosos colores con los atavíos de las mujeres de la región tropical. Provenientes de San Juan Bautista Tuxtepec, luciendo primorosos bordados en el huipil, comienzan su danza con una piña al hombro. “Flor de piña” entra por ojos y oídos y hace vibrar de alegría; el auditorio de la Guelaguetza grita y aplaude emocionado. No es el único momento entrañable. Con “Canción Mixteca”, el público agita sombreros y pañuelos de un lado a otro, cantando desde lo más profundo la añoranza de la tierra y la nostalgia por los ancestros.

De las ocho regiones que forman Oaxaca llegan hasta este cerro muestras artísticas que envuelven y regalan sentimientos diversos. La Guelaguetza debe vivirse en carne propia al menos una vez en la vida.

Tiempo de celebrar

Tras dos años de ausencia por la pandemia, entre el 11 de julio y el 3 de agosto vuelve la Guelaguetza para celebrar su 90 aniversario. Los Lunes del Cerro serán el 25 de julio y el 1 de agosto. Todos, propios y extraños, están invitados a Oaxaca de Juárez para participar en el histórico festejo.

La Guelaguetza se realizó por primera vez en 1932 con el propósito de devolverles la tranquilidad a los lugareños después de haber sufrido un devastador sismo que dejó a la capital del estado en la quiebra y literalmente en ruinas.

El evento cultural más importante de Oaxaca y la fiesta étnica más representativa de México forma parte de los cultos populares a la Virgen del Carmen. Por eso se lleva a cabo en los dos lunes siguientes a la festividad católica (16 de julio), excepto cuando el primer lunes cae en 18 de julio, aniversario luctuoso del ilustre oaxaqueño Benito Juárez.

¿Ya estás listo para vivir la Guelaguetza y sus días de color, algarabía, calor y folclor? Prepárate, porque es la puerta de entrada a la dimensión Oaxaca, universo en el que no se sabe qué se hallará, además de fascinación.

“Decía el filósofo mexicano Miguel León Portilla que cuando nace una nueva lengua, nace un nuevo mundo. En Oaxaca hay ocho regiones y 16 pueblos originarios, cada uno con su propia lengua, además de 122 dialectos”, declara orgulloso Alejandro Murat, gobernador del estado.

Oaxaca, cuyo nombre proviene de la palabra náhuatl *Huaxyácatl*, significa “En la nariz de los huajes”. En zapoteco se dice *Lula’a*, en mixteco Nunduva, en triqui *Yakweh*, en mazateco *Naxitzhe*, en chocho *Kunchia* y en ixcateco *Chjui...*

¡Cuántos mundos por descubrir en Oaxaca!



¿YA LO SABÍAS?

DATOS QUE HABLAN DE LA GRANDEZA DE OAXACA:

- Es el estado de la República Mexicana con más municipios: 570 para ser exactos.
- Es el lugar más biodiverso del planeta: alberga siete de los nueve ecosistemas existentes.
- Es cuna de importantes personajes. Aquí nacieron los presidentes Benito Juárez y Porfirio Díaz, el político y filósofo José Vasconcelos, así como los artistas Rufino Tamayo, Miguel Cabrera y Francisco Toledo.
- Es el estado con mayor diversidad étnica y lingüística del país.
- Tiene tres sitios culturales declarados Patrimonio de la Humanidad: el Centro Histórico de Oaxaca, la ciudad prehispánica de Monte Albán y las cuevas prehistóricas de Yagul y Mitla en los Valles Centrales.
- Posee las únicas cascadas petrificadas de México: las de Hierve el Agua, a 50 kilómetros de la capital del estado.
- Cuenta con dos denominaciones de origen: el mezcal y el café pluma Oaxaca.

OAXACA PARA TODO EL AÑO

Hay quienes aseguran que en Oaxaca siempre hay una fiesta, así que no importa en qué época del año se vaya, siempre habrá alguna celebración a la cual unirse.

Después de la Guelaguetza, en la capital oaxaqueña tendrán lugar las Fiestas Patrias (15 de septiembre), la Carrera Panamericana (del 14 al 20 de octubre) y las tradicionales fiestas de Día de Muertos (del 30 de octubre al 3 de noviembre) y Noche de Rábanos (23 de diciembre).



FOTOS: CORTESÍA

El gobernador Alejandro Murat encabeza el tradicional Desfile de las Delegaciones, que se lleva a cabo el sábado previo a cada Lunes del Cerro.



Oaxaca, capital: directo al corazón



Oaxaca es otra dimensión. Sitio de colores en textiles y alebrijes; de sabores a mole y tasajo, a chocolate y mezcal que se arraigan en el alma; de los inconfundibles aromas a verdor serrano y a flores frescas de las chinas oaxaqueñas; de caricias suaves de rebozo y hamaca, y abrazos vigorosos de mar; de música de calenda, que cimbra a quien la escucha.

Imposible resistirse: este lugar sabe seducir a cada uno de los sentidos. Cómo no rendirse al misticismo de estas latitudes. Por algo se dice que Oaxaca lo tiene todo.

Oaxaca es historia. A los zapotecos se les deben las más importantes ciudades prehispánicas: Mitla y Monte Albán, vestigio de su poderío. Ambos sitios arqueológicos, declarados por la UNESCO Patrimonio Cultural de la Humanidad, destacan por su impresionante nivel de conservación estructural y por la historia plasmada en sus rincones.

Mitla está 44 kilómetros al este y Monte Albán 18 kilómetros al oeste de la capital.

Un lienzo colonial

Tras la llegada de los españoles se fundó el Centro Histórico de Oaxaca, que hoy es uno de los lienzos más esplendorosos de la Colonia.

Sobran rincones para regocijar la vista, pero lo ideal es comenzar por la gema de la capital: el templo y exconvento de Santo Domingo de Guzmán, cuyo valor arquitectónico, en estilo barroco novohispano, se conjuga con el valor de todo el oro que posee en sus acabados. Su construcción comenzó en el siglo XVI junto con la de un convento que sirvió para que el orden de los dominicos evangelizara a la población. Ahí detrás se encuentra uno de los lugares más inesperados y fascinantes de la capital oaxaqueña: el Jardín Etnobotánico.

Parte del Centro Cultural Santo Domingo, en este lugar se pueden conocer espe-

cies provenientes de todo el estado: de climas áridos o húmedos, de zonas costeras o tropicales, de las áreas montañosas templadas o frías... Este jardín, amplio muestrario de la biodiversidad e innegable belleza que distingue a Oaxaca, atrae cada día más visitantes.

Siguiendo el andador turístico, a tres calles se llega al corazón de la ciudad: el Zócalo o Plaza de la Constitución, desde donde se tiene acceso a la Catedral Metropolitana, al Templo de la Compañía de Jesús y al Palacio de Gobierno. La ciudad tiene iglesias por doquier. Un poco más allá están los templos de San Agustín, San Felipe Neri y Nuestra Señora de la Defensa, así como la Basílica de Nuestra Señora de la Soledad.

De tanto andar, la mayoría de los viajeros se detienen para gozar de unos momentos de descanso a la sombra de los tradicionales portales, pero hay que animarse a curiosear para encontrar los sitios más nuevos y atractivos de Oaxaca, como los restaurantes y bares Los Amantes, El Cortijo, Expendio Tradición o Praga, con su envidiable vista a Santo Domingo.

Nadie puede irse de Oaxaca sin haber visitado el Mercado 20 de Noviembre y su tradicional pasillo de humo, donde se pueden comprar tlayudas con cecina o tasajo preparadas al momento y rico chocolate de agua servido en jícara.

También hay pan de yema, chapulines, moles de todo tipo, quesillo, chiles de agua, memelas, tejate... una inabarcable cantidad de antojos que dejan en claro que Oaxaca sabe muy bien y se queda en la memoria para siempre.

"La oralidad es importantísima porque ahí está el origen de Oaxaca; así se comienza con un rico mole y un buen mezcal...", expresa con antojo Juan Carlos Rivera, secretario de Turismo del estado.

Cerca de ahí está el Mercado Benito Juárez, donde se puede apreciar la gran variedad de artesanías locales. Ahora bien, si se desea adquirirlas directamente con los maestros creadores, hay que aventurarse por los pueblos cercanos.

Un pasco por los alrededores

El Centro Histórico de Oaxaca es un imán turístico, pero las poblaciones de los alrededores también exigen una visita para conocer su modo de vida y descubrir su habilidad artesanal.

La Ruta de las Artesanías, que comprende seis pueblos repartidos en 33 kilómetros partiendo desde la capital oaxaqueña, invita a conocer la inspiración de los lugareños plasmada en barro, madera, metal, piedra, hiloseda o algodón.

Veinticinco minutos al noreste de Oaxaca está Santa María Atzompa, donde la gente trabaja barro verde vidriado para elaborar distintas piezas utilitarias y de ornato.

Siempre hacia el sur, a unos 20 kilómetros, se ubica San Bartolo Coyotepec, donde se especializan en transformar el barro negro en todo tipo de vasija u ornamento. En los talleres enseñan con entusiasmo el proceso de elaboración para conseguir el característico color de esta alfarería icónica de Oaxaca, que data de la época prehispánica.

Más adelante, a 14 kilómetros, se localiza San Martín Tilcajete, donde se esculpen alebrijes en madera de copal y se pintan con imaginación desbordada. Estas figuras fantásticas se caracterizan por combinar elementos de distintos animales, reales y ficticios, y por ser una explosión de color. De ahí, a 4 kilómetros, en varios talleres de Santo Tomás Jalieza se puede apreciar el talento de las mujeres zapotecas en el telar de cintura.

Para adquirir una prenda tradicional hay que desplazarse a San Antonino Castillo Velasco, a 7 kilómetros de ahí. La especialidad son los textiles hechos con hiloseda y algodón, especialmente vestidos y blusas. También se venden piezas de cestería de carrizo, como jaulas, canastas o servilleteros.

Un kilómetro más al sur, al final de la ruta, se localiza Ocotlán de Morelos, donde a golpes de marro y calor incandescente se crean espadas, cuchillos, dagas y sables; los mangos se hacen de cuero, hueso o cuernos.

Un poco más lejos, como a una hora de distancia, está Santiago Matatlán, conocido como la capital mundial del mezcal. Además de muchas fábricas del famoso destilado, en las que se puede conocer el proceso de creación, en el camino se aprecian extensos campos sembrados de agaves.

FOTOS: CORTESÍA



¿Y EL TURISMO INCLUSIVO?

"Ser un estado inclusivo va más allá de una estrategia turística: es un tema de política pública –señala Alejandro Murat, gobernador de Oaxaca–. Ya dimos los primeros pasos y escuchamos a cada uno de los sectores para tener espacios y servicios acordes a sus necesidades".

Para atender al segmento LGBTQ+ ya se está buscando el distintivo internacional Queer Destinations Committed, avalado por la International LGBTQ+ Travel Association y la Secretaría de Turismo federal. Se garantizará así un trato sensibilizado y un mínimo de productos especializados para esta comunidad.

Por otra parte, en Huatulco se encuentra la primera playa incluyente del estado: La Entrega, donde, además de baños y regaderas adaptados para personas con discapacidad, hay rampas y caminos podotáctiles que conducen hasta la arena y el mar, así como equipo especializado: andaderas y sillas de ruedas anfíbias, bastones y chalecos salvavidas.

Otras dos playas cuentan con la certificación internacional Blue Flag: Tangolunda-Dreams y Chahué, garantía de que, además de estar limpias, tienen infraestructura y equipamiento para turistas con discapacidad.

"No es algo que podamos dejar de lado, simplemente por respeto. Nadie debe perderse las bondades de Oaxaca", agrega Juan Carlos Rivera, secretario de Turismo del estado.

En unos cuantos kilómetros, Oaxaca demuestra que es uno de los estados con más talento de México.

Además de estos pueblos, hay muchísimos más. Seis ostentan el título de Pueblo Mágico (Huatla de Jiménez, Mazunte, Santa Catarina Juquila, San Pedro y San Pablo Teposcolula, San Pablo Villa de Mitla y Villa de Capulápan de Méndez), lo que quizá inspire una ruta especial para conocerlos todos.

Costa Oaxaqueña, ese interminable deseo

A Oaxaca de Juárez se quiere ir una y otra vez, pero en la costa surge siempre el deseo de permanecer un poco más de lo planeado.

Esto ocurre cuando se descubre cuántas experiencias se pueden tener frente a su mar. Cada playa posee un encanto propio: solo hay que permitirse encontrar la que más enamore a cada quien.

Como si se tratara de un bordado típico del estado, hay que hilvanar los rincones paradisiacos que forman esta joya de la naturaleza llamada Costa Oaxaqueña. Se puede empezar por Puerto Escondido o por Huatulco, destinos separados por 81 kilómetros, que pueden recorrerse en hora y media por carretera, pero aquí el chiste es viajar sin prisas: idealmente, hacer un *road trip* con escalas donde el espíritu lo necesite, donde cada quien pueda reconectarse consigo mismo.

Surfistas, tortugas y mucho más

Puerto Escondido es el destino de playa de moda, quizá por ese aire desenfadado que se respira por doquier. Ahí se vive y se goza sin pretensiones, salvo cuando se trata de montar olas. Los surfistas ofrecen a diario un gran espectáculo apenas amanece.

En esta meca del surf hay playas para todas las habilidades: Zicatela acoge a los más versados, mientras que Punta Zicatela es ideal para los surfistas aficionados. Para quienes desean aprender a mantener el equilibrio sobre la tabla está Carrizalillo, una apacible playa a la que se llega después de bajar más de cien escalones.

Si se busca un lugar con servicios a la mano y un mar tranquilo para nadar sin preocupaciones, hay que visitar las calas Manzanillo y Puerto Angelito, adonde suelen acudir las familias para nadar, comer la pesca del día y quizá contratar un paseo a bordo de una embarcación.

Y para presumir el paso por Puerto Escondido hay que acudir a Playa Bacocho, donde los viajeros tienen la oportunidad de liberar una tortuga, no sin antes ponerle un nombre y deseársela una larga vida. Nada más conmovedor que ver a "tu tortuga" alcanzar el mar entre las docenas que se liberan diariamente. Si vas a la Laguna de Manialtepec podrás observar uno de los fenómenos más increíbles de la naturaleza: la bioluminiscencia.

Al caer la noche es ineludible caminar por el Adoquín, la célebre calle en la que se concentran los bares y restaurantes y abunda la venta de artesanías, o andar por los bares de Zicatela, donde sobran razones para brindar con un buen mezcal.

La mejor energía

La travesía continúa en Mazunte, San Agustín y Zipolite, y aunque solo el primero es Pueblo Mágico, en todos se revela la energía positiva de la Costa Oaxaqueña.

Mágicas poblaciones de caminos de tierra con íntimos hospedajes que procuran calma y desconexión en medio de la selva y restaurantes que alimentan el alma con pescados y mariscos frescos, acompañados de mixología desbordante de imaginación.

Por estos lares cada atardecer es motivo de celebración. Basta con acudir a Punta Cometa, donde se reúnen cientos de personas simplemente para sumergirse en sus propios pensamientos con la mirada perdida en el horizonte mientras se pone el sol. "Hay que agradecer por este día, por cada día", se dice a sí misma en voz baja una viajera antes de despedir el día entre aplausos.

En el hotel y restaurante El Alquimista, en Zipolite, te espera una velada inolvidable: una cena a la luz de las velas sobre la arena y con vista a un mar de plata gracias a la luz de la luna llena. Solo la promesa de profundo descanso en una de sus cabañas boho-chic, metros más arriba, logra arrancar a los visitantes del embelesamiento nocturno sobre la playa. Sí, Zipolite es célebre por ser la única playa nudista del país, pero también hay varios lugares atractivos para comer y dormir en esta playa de apenas 1.5 kilómetros de extensión.

FOTO: ANIBAL BARCO



¿CÓMO SER UN VIAJERO RESPONSABLE CON EL MEDIO AMBIENTE?

La buena conducta de los viajeros es fundamental para conservar y preservar las costas. Aquí cinco acciones para cada vez que vayas a vacacionar cerca del mar:

1. No te lleves nada, ni siquiera una conchita.
2. No extraigas corales.
3. No dejes nada. Llévate toda tu basura y, si puedes, recoge también la que otros hayan dejado.
4. Usa protector solar y repelentes biodegradables. Dentro del agua lo mejor es usar ropa con FPS.
5. Respeta la fauna silvestre.



Foto ANIBAL BARCO

MUY CERCA DE LOS CHILANGOS

Oaxaca está muy cerca de la Ciudad de México; desde ahí se hace poco más de una hora en avión a Oaxaca de Juárez y Huatulco, y casi 90 minutos a Puerto Escondido.

Doce vuelos, de distintas aerolíneas, conectan la capital mexicana con estos centros turísticos oaxaqueños. Las frecuencias varían según el día. El estado tiene 29 rutas aéreas activas, que conectan con 20 destinos nacionales, 6 internacionales y 3 locales.

Sorpresas sobre la marcha

Antes de llegar a Huatulco vale la pena parar en la playa Estacahuite, que solía ser prácticamente un secreto de Puerto Ángel hasta que apareció en Instagram.

Aquí sí se puede saber lo que es tener un paraíso personal, sobre todo entre semana. A esta playa de tono turquesa llegan solo los curiosos que desean estar completamente desconectados de todo y todos.

Y es que así es la Costa Oaxaqueña, de rincones inesperados que seducen a cualquiera que se atreva a mirarlos. Entre acantilados sorprende todo tipo de playas desde las de vigoroso oleaje hasta las de más serena agua.

A 35 kilómetros de Estacahuite se encuentra Huatulco, destino conocido por sus nueve bahías, que los navegantes pueden admirar de lejos y en las que viajeros de todas las edades disfrutan sumergirse.

Aquí hay 36 playas. Las favoritas entre los lugareños son Chahué, para realizar caminatas y convivir con amigos y familia; Santa Cruz, La Entrega y Maguey, para nadar, y Cacaluta y Órgano, por su belleza escénica.

La costa más sustentable

Huatulco, además de ser un paradisíaco destino de sol y playa, puede presumir una certificación EarthCheck, que poquísimos lugares del globo tienen. Huatulco fue el primer destino turístico certificado de América en 2005, y en 2020 se convirtió en el primero de todo el mundo en obtener la certificación Máster, la categoría más alta de esta distinción internacional que fomenta actividades sostenibles en ciencia, viajes y turismo.

No solo el destino turístico propiamente dicho: también el aeropuerto y un hotel de gran turismo cuentan con sus propios distintivos.

Cada año, un equipo proveniente de Australia supervisa plantas de tratamiento, tanques de agua, parques, avenidas, playas y cárcamos para ratificar o anular la certificación, dependiendo de si cumple con los criterios de impacto ambiental y presenta nulos riesgos sanitarios.

El gobierno, junto con la iniciativa privada pero especialmente los habitantes, se ha comprometido a mejorar la calidad de vida, al mismo tiempo que ofrece las mejores experiencias a los visitantes, siempre bajo la premisa de conservar y preservar los recursos naturales.

Por ejemplo, el Aeropuerto Internacional Bahías de Huatulco, con certificación EarthCheck Platinum, tiene un programa de recuperación y reintegración de arena y conchas, que impide a los visitantes llevárselas de recuerdo a casa. Se ha llegado a recolectar hasta tonelada y media en un año. El hotel Las Brisas Huatulco, que cuenta con la misma categoría en la certificación, tiene programas especiales para consumo de energía y agua, manejo de residuos sólidos, atención y respeto a la fauna silvestre y conservación del ecosistema.

“Esto es nuestro diferenciador de otros destinos de sol y playa; esto es lo que somos, y queremos seguir siéndolo. Ya conseguimos el grado más alto. Eso solo hace que estemos más comprometidos”, señala Pamela Luna, representante de Huatulco Verde, asociación civil que funge como consultora para mantener la certificación. A esto se suma Blue Flag, otra certificación internacional, que avala un manejo ambiental responsable en playas y marinas. Las playas Chahué y Tangolunda-Dreams, frente al hotel Dreams Huatulco Resort & Spa, son las únicas con esta bandera.

En Puerto Escondido también hay playas certificadas: Bacocho y Zicatela. De hecho, frente a esta última está la gerencia de playas limpias del municipio de Santa María Colotepec, la única en México que tiene un edificio propio y no dentro de las oficinas de gobierno. También está la Playa del Amor, en Zipolite, que estuvo recientemente en boca de todos, cuando se le dio un certificado para su protección. Además de la presencia de un salvavidas y acciones de limpieza constantes, ya no se puede permanecer después de las 9 de la noche y se sanciona a quien tire basura o tenga ahí relaciones sexuales.

“Son reglas que nos vienen bien en beneficio del entorno y de la seguridad de todos. Queremos atraer un turismo responsable y respetuoso con la naturaleza y con la población, gente que vibre bonito con el entorno”, explica Diana González, comisionada de sustentabilidad de San Pedro Pochutla, municipio al que pertenece Zipolite.



Rincones

que hacen único a

México

Recorrer todo México es una elevada pero alcanzable ambición; su extensión y diversidad natural y cultural hacen de él un imán turístico.

Desde las monumentales Barrancas del Cobre en Chihuahua hasta el mar turquesa de la Riviera Maya, pasando por los imponentes rincones de la Huasteca Potosina y los viñedos de Baja California con su clima mediterráneo, hay muchas maneras de descubrir la riqueza de nuestro país. ¡Empieza a hacer las maletas! Aquí, como probadita, te proponemos cinco destinos para que sigas enamorándote perdidamente de México.

Por Ivett Rangel

Huasteca Potosina:

Excentricidad natural



A la entrada de Las Pozas, el Jardín Escultórico de Edward James en el pueblo mágico de Xilitla, hay un círculo de piedra. Pasado ese monumento se entra en un espacio que parece salido de las páginas de *Alicia en el país de las maravillas*.

Sus construcciones, aparentemente sin sentido, se van uniendo poco a poco con la naturaleza circundante. La cascada al final de uno de los múltiples senderos recuerda que hasta los sueños pertenecen a la naturaleza. En la geografía potosina, lo que no se sueña se ima-

gina. Basta con visitar el Sótano de las Golondrinas, único en México, o algunas de las numerosas cascadas de la región; entre las más hermosas están Tamul, Tamasopo y Micos.

La magia potosina incluso transformó una prisión en un sitio dedicado al arte: una de las sedes del Museo Leonora Carrington es una antigua cárcel de la capital. La otra está en el corazón de la Huasteca. Ambas son ideales para dejarse guiar por la pintora y escultora surrealista.

FOTO: CORTESÍA SECTUR SLP

Zacatecas:

El verdadero corazón de México

Desde el cerro de la Bufa se aprecia, como una joya de cantera rosada, la ciudad de Zacatecas, cuya belleza emanada del centro de la tierra no sabe ocultarse.

Ahí hay que subir al teleférico, el primero de México y el primero con fines turísticos, para dominar el paisaje de la capital a vista de pájaro, desde 85 metros de altura.

Pero para conocer mejor esta ciudad hay que adentrarse en sus entrañas. La vieja mina El Edén, que estuvo activa por casi cuatro siglos, abre sus puertas a los visitantes. Cuenta con un museo de rocas y de noche se transforma en una peculiar discoteca.

La Catedral y el Portal de Rosales conquistan por sus fachadas, hechas en cantera rosa, mientras que el Mercado González Ortega y el Teatro Calderón, con sus adornos *art déco* y suntuosos espacios, son muestra viviente de la riqueza de que antaño gozaba esta región.

Los tacos envenenados, especialidad local con chorizo, queso y frijoles refritos en manteca, así como el mezcal y las tradicionales callejoneadas al ritmo de la tambora, son experiencias únicas que resumen el espíritu zacatecano.

FOTO: CORTESÍA SECTUR ZACATECAS



Barrancas del Cobre:

Con pies ligeros por Chihuahua

El estado más extenso de México presume en sus entrañas un paisaje como ningún otro: las Barrancas del Cobre, el complejo geológico más importante de México, que puede conocerse en el único tren de pasajeros que aún sobrevive en el país.

Su nombre es Chihuahua-Pacífico, pero quienes lo conocen le dicen de cariño Chepe, "el Señor de las Barrancas". Todos los días cruza sin prisa la Sierra Madre Oriental, desde Chihuahua capital hasta Los Mochis, Sinaloa.

A bordo no hay servicio WiFi, por lo que resulta la opción ideal para descansar de la tecnología, conectarse con la naturaleza y recordar que lo importante es el camino.

Considerado uno de los diez viajes más impresionantes del planeta, este tren corre entre valles cultivados, cordilleras arboladas, cañones rodeados de bosques de pinos y encinos, barrancas con cascadas y pozos, junglas de cactus y arbustos con espinas...

La mejor época para recorrer las Barrancas del Cobre es en verano u otoño, para evitar el calor sofocante de la primavera o el frío intenso del invierno.

FOTOS: CORTESÍA COMITÉ DE TURISMO DE CHIHUAHUA

Ensenada:

El Mediterráneo en América

Baja California es un regalo para la vista. Con sus amplios horizontes, en los que la mirada abarca varios kilómetros, es el sitio ideal para quienes quieren desintoxicarse de los ambientes urbanos.

Ensenada, su más extenso municipio, es sinónimo de preciosos paisajes, excelente comida y vinos de calidad mundial.

El turista debe visitar la Bufadora, donde el mar arremete con fuerza contra el monte, lo que causa un sonido espectacular. Solo existen tres formaciones de este tipo en el mundo.

Lo mejor de la tendencia gastronómica BajaMed, que marida verduras y frutas de la región

con deliciosos pescados, mariscos y carnes rojas, es que se puede disfrutar tanto en lugares de lujo como en los tradicionales merenderos.

La tierra roja en la que crecen los viñedos de los valles de Guadalupe, San Vicente y Ojos Negros ofrece al atardecer un paisaje sin igual, donde es fácil olvidar que estamos en la Tierra y se siente como un viaje soñado a otro planeta. Algunas vinícolas invitan a parar en ellas, como El Cielo, con su propuesta boutique; Decantos, donde la ciencia se une a la tradición de la región, o Altozano, con un paisaje al que se le unen en el horizonte los montes verdes. No queda más que decir "¡Salud!".



FOTO: CORTESÍA SECTOR BAJA CALIFORNIA

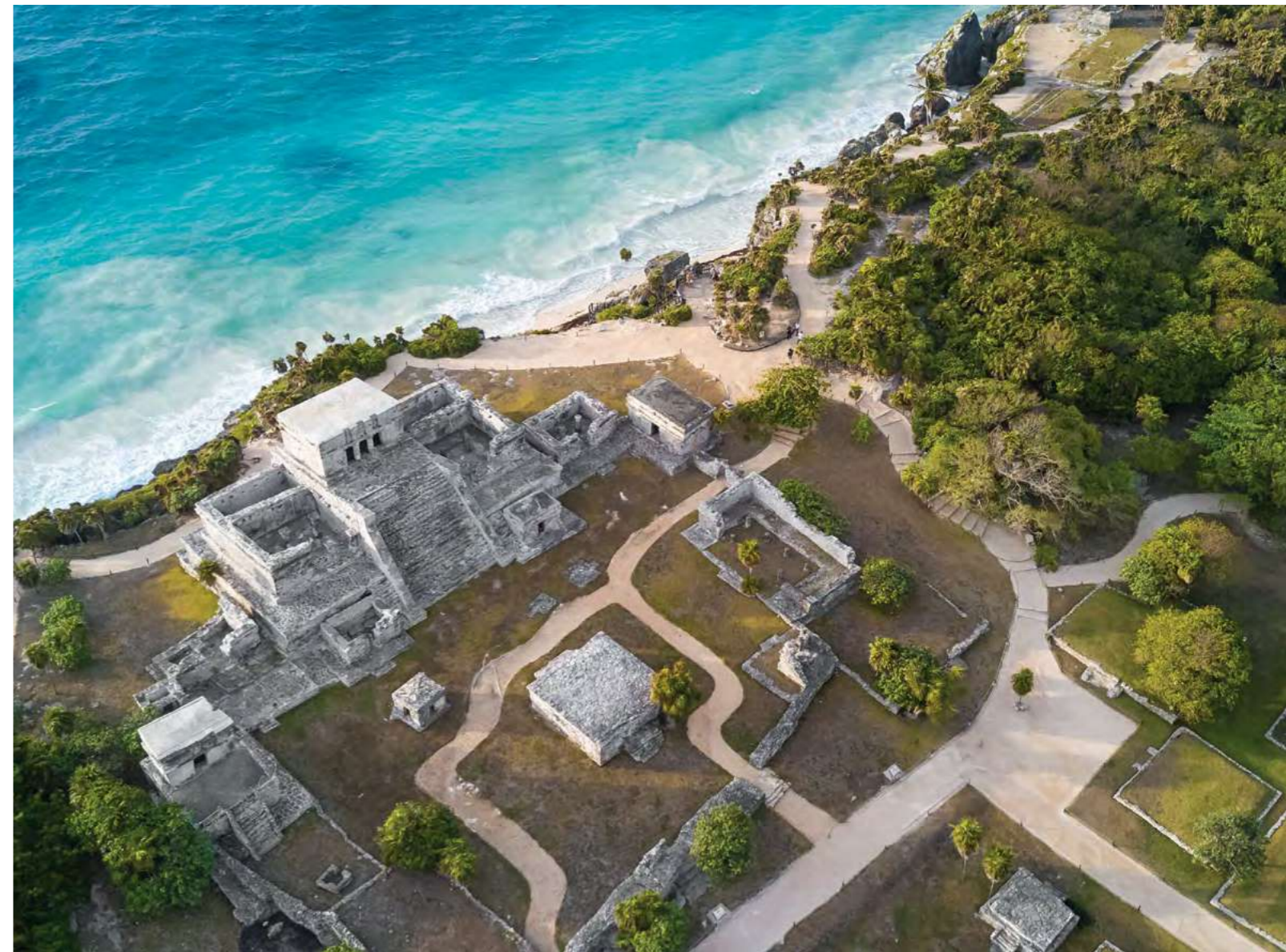


FOTO: CORTESÍA AMR COLLECTION

Riviera Maya:

Todos los colores del mar

La región de Quintana Roo es pródiga en paisajes dignos de postal, con su característico mar turquesa y sus playas de suave arena blanca.

El clima casi siempre benévolo, el trato amable de la gente, sus idílicos parajes y sus propuestas gastronómicas y de hospedaje hacen de la Riviera Maya un destino anhelado por gente de todo el mundo. La Riviera Maya

es mucho más que solo descanso frente al mar. En sus inmediaciones está la Reserva de la Biósfera de Sian Ka'an, literalmente "la puerta del cielo", hogar de más de 300 especies de aves y 100 especies de animales.

Otro punto imperdible es Tulum, una de las pocas zonas arqueológicas que miran al mar, y cuyos muros hablan de la grandeza de sus antiguos habitantes.



La increíble

SUSCRÍBETE



¿QUIERES LLEVAR LA REVISTA EN TU
CEL O COMPUTADORA A DONDE ESTÉS?

SUSCRIPCIÓN DIGITAL: \$200.00 POR 12 MESES



LLÉVATE 15 REVISTAS PAGANDO SOLO 12

SUSCRIPCIÓN ANUAL: \$564.00

Viajes que marcan

Cada habitante de esta ciudad tiene la responsabilidad de salir un poco de ella para conocer y difundir los tesoros que tiene este país. Hagamos un recorrido por algunos de los paisajes más inspiradores de la República Mexicana.

Contrastes en cada latitud de México, personas con historias increíbles de vida y anécdotas que modifican cada espacio que tocan, herencia de cientos de años que han trastocado lugares y transformado paisajes. Mar, desierto, bosques, selvas, montañas y ríos se funden con las tradiciones de cada identidad cultural para crear una mezcla irrepetible.

Da mucho orgullo tener todo esto cerca. Vamos a enamorarnos más de algunos de los rincones más bellos de nuestro país.



Página anterior:
Huatulco, Oax.

Arriba:
Carrizalillo, Oax.

Abajo:
Puerto Ángel, Oax.

Derecha:
Zipolite, Oax.



FOTOS ANIBAL BARCO





FOTOS CORTESIA



Izquierda:
Putla, Oax.

Arriba:
Tehuantepec, Oax.

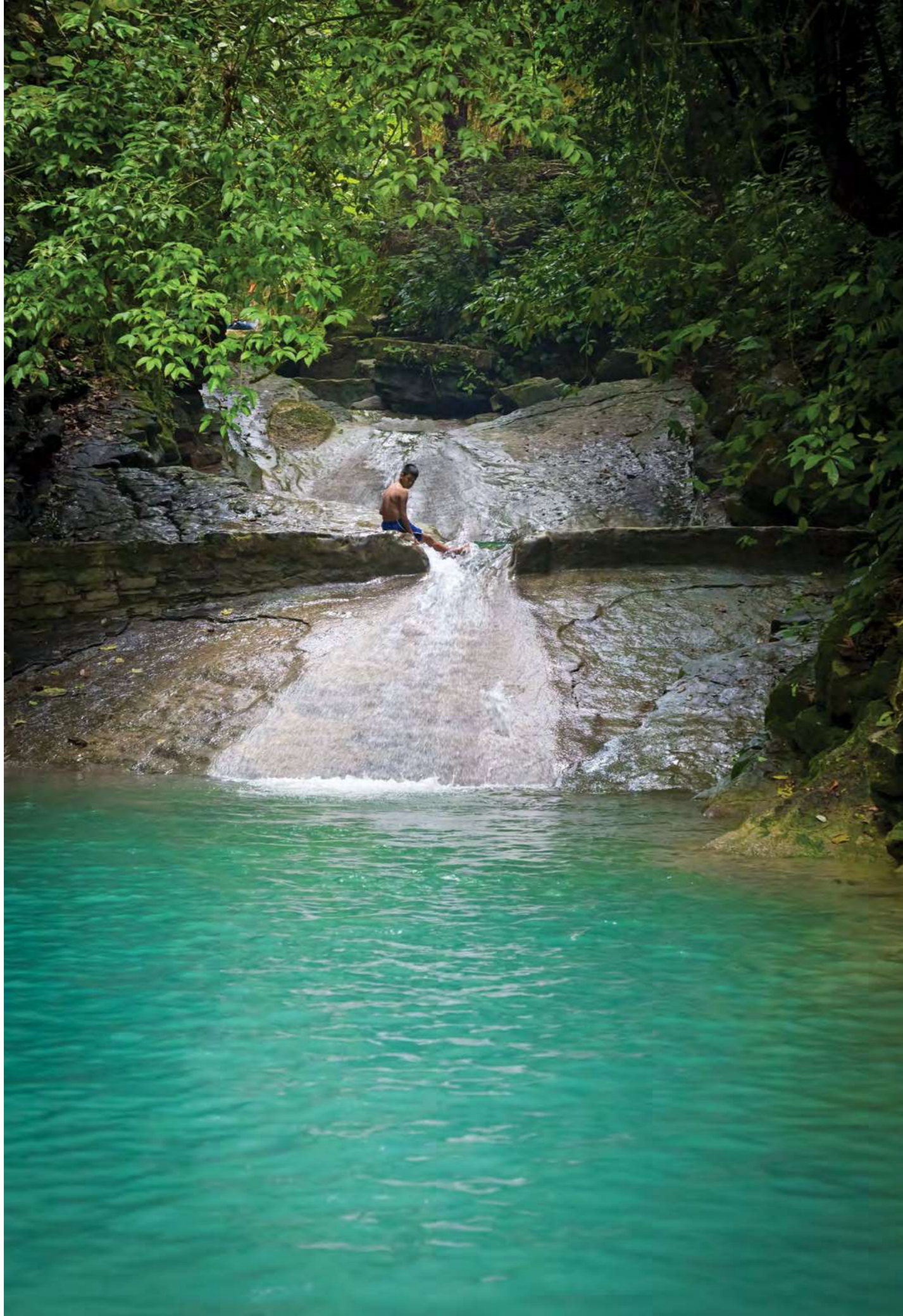
Abajo:
Tlaxiaco, Oax.



Guelagueta



FOTO CORTESIA



Izquierda:
Las Pozas,
Xilitla, S. L. P.

Derecha:
Zacatecas, Zac.

FOTO XILITLA ERIN LEE / FOTO ZACATECAS JORDAN RODRIGUEZ





Barrancas del Cobre, Chih.



Izquierda:
Hotel Endémico,
Ensenada, B. C.

Derecha:
Xcalak, Q. R.

FOTO ENSENADA DIEGO BERRUECOS / FOTO XCALAK TERESA ESCALONA - LUIS PÉREZ





LOS JUEGOS DEL HAMBRE

PEDRO REYES
IG: @PITERPUNK

De últimas cenas

No sabemos si el pionero de las últimas cenas tuvo un banquete más goloso de lo que se dice, pero la versión oficial cuenta que aquel festín final entre Jesucristo y sus apóstoles constó de pan, vino y un plato de cordero rodeado de ajo y hierbas aromáticas que, entre otros valores nutricionales, tenía la virtud de quitar el pecado del mundo. A saber. Este acto se conmemora los jueves, aunque un historiador de nombre Colin Humphreys, de la Universidad de Cambridge, concluyó hace poco más de diez años que aquella premonitoria merienda sucedió el miércoles 1 de abril del año 33. Como sea, el rey de los juicios ya se olía que ese sería su último convite nocturno antes de que uno de sus discípulos ahí presentes lo traicionara. Chidos "amigos", Jesús.

Lo dicho: para que podamos elegir nuestra última cena debemos tener la certeza de que en verdad será la última. Por ello, muchas de las más famosas peticiones vienen de criminales condenados a la pena de muerte. John Wayne Gacy, mítico asesino serial, pidió una cubeta de pollo frito Kentucky, camarones fritos, papas a la francesa y un kilo de fresas. Victor Feguer, el último asesino condenado a muerte en Iowa, cenó una aceituna con la creencia de que de su cuerpo bajo tierra nacería un árbol; y pues no, no pasó... Por eso no hay que andarse con mamadas. Hay que cenar bien, Victor.

En su libro *Medium Raw*, Anthony Bourdain cuenta de cuando pudo comer hortelano al

Armagnac, un pajarillo prohibido para su consumo, que se cocina en grasa y que los comensales atacan con las caras tapadas con servilletas de tela para esconderse de Dios. Esa fue la última cena del expresidente francés François Mitterrand. John Lennon comió un sándwich de *corned beef* antes de toparse con el infame Mark David Chapman saliendo de casa. Elvis, que ya había cenado, y bien, se aventó un tentempié de madrugada de cuatro bolas de helado y seis galletas de chocolate antes de que su corazón abandonara el edificio. Hemingway se embutió un corte de carne con papas al horno, ensalada César y una botella de Burdeos.

Todos nos hemos hecho esa pregunta. Aunque la elección no es fácil, es interesante pensar cuáles serían esos últimos bocados antes de que se terminen nuestros días de sol. Hace poco lo platicué con mis amigos. Uno de ellos, a quien quiero con el alma, dijo que él comería todas las alitas de Hooters que pudiera, y pues, de ser así, definitivamente sería su última cena. He pensado en los grandes bocados que han formado parte de mi vida: una docena de ostiones, la mantequilla de Hokitika, una terrina de *foie gras*, una secuencia de yakitori en Kioto, un servicio de caviar en Moscú, el rodaballo de Elkano, un taco de carnitas de la Central, un mamey en su punto, aquel vino de los que ya no hay... para al final concluir, al más puro estilo de Orson Welles, que, antes de estirar la pata, con lo que yo me quedaría serían unas enchiladas verdes como las que hacía mi mamá.



PECAR DE GULA

VALENTINA ORTIZ MONASTERIO
IG: @VALEOMG

Memorias

De todos los puestos del mercado de Coyoacán, el de la señora de la fruta "cara" y, por fuera, el del Jardín del Pulpo, siempre fueron los que más visité. La buena fruta y los pescaditos rebozados, cómo no. Pero un poquito más escondido, a un lado del puesto de los tés y la esoteria –digamos, más hacia las pollerías–, vendían bolas de queso hebra, quesillo, de ese que sabe ácido, húmedo y juguetón. Creo que esa es mi memoria más vieja de Oaxaca.

Mi educación me hizo aprender a memorizar miles de canciones. Bailar a los Teen Tops, declamar "Margarita", y desde muy niña saberme todos los corridos. El del "Caballo blanco" siempre me gustó cantarlo y, por extrañas razones, aseguraba que el caballo había olvidado geográficamente la sierra oaxaqueña, pues entre Ensenada, Escuinapa o los Valles Centrales estaba convencida de que el animal habría escogido los pastizales que rodean a Mitla. Ahí otra muy vieja memoria de mi afinidad con Oaxaca.

Decenas de veces observé anonadada a las mujeres cargando iguanas en la cabeza en Pinotepa Nacional, acampé en Chacahua y en otras costas aledañas, y continúa mi fascinación por los molinillos para chocolate y su muy particular tallado. Las salsas martajadas en piedra de río o la infinita elegancia de los molinos oaxaqueños han sido mis bocados más afines. Soy de esos cielos rosas, de esas paredes rojas, de esa flora costeña.

Es cierto, los viajes a Oriente a probar cocina local maravillan, pero comer en las playas oaxaqueñas ostiones recién sacados por el buzo y vestida con los huipiles más finos, a los que mi madre me hizo aficionada, me hace mucho más feliz. Me atan lazos invisibles con esa tierra de cientos de municipios y árboles de huaje. De Oaxaca me gusta todo, o casi todo: aunque mi vida estuvo cercana a Toledo, no me gusta el arte moderno oaxaqueño.

La mesa del comedor en la que aprendí a comer no la heredamos de ningún pariente mixteco, pero sí la recogimos en carreteras tropicales cruzando la sierra. Conozco las recetas más increíbles del Istmo de Tehuantepec y, aunque soy tan chilanga como la plaza de San Juan Bautista y sus tostadas de pata, saber comer, vivir y venerar Oaxaca es muy mío.

Los mexicanos somos así, arraigados, orgullosos. Aunque reticentes de nuestra identidad y nuestro origen, nos sabemos las canciones de nuestra tierra, vibramos alto cuando izan la bandera y siempre tenemos una buena historia de comida que contar.

Caminaba hace poco las calles de la ciudad de Oaxaca después de haberme comido una de las mejores conchas de mi vida, cuando se apareció ante mí la casa que mis hijas podrían regalarme para más pronto que tarde mudarme a aquel estado costeño, taimado, recio, y moverme entre mar y sierra comiendo y cocinando. La vida es corta y Oaxaca infinita.



REPENSEMOS EL MUNDO

GINA JARAMILLO
IG: @GINJARAMILLO

¿Cómo vivir mejor en esta ciudad?

Empieza a hacer frío, huele a tierra mojada y en pocos segundos se suelta un aguacero. Así se viven los veranos en la Ciudad de México y quienes habitamos aquí lo sabemos. Por eso nos apuramos y hacemos hasta lo imposible por llegar puntuales a nuestros compromisos, pero la lluvia lo complica: las calles, el Metro y el lento paso del tiempo como resultado de las inundaciones que lo paralizan todo.

“¿Cómo vivir mejor en esta ciudad?” es la pregunta clave, la pregunta del millón. Sí, en esta ciudad se puede vivir chingón, pero ¿a qué costo? Es una ciudad dual: peligrosa y gloriosa, luminosa y oscura, corrupta y sublime, violenta y amorosa. No hay puntos medios. Quienes vivimos aquí conocemos el reto y con gusto asumimos el compromiso. Somos adictos a la adrenalina chilanga y a todo lo que eso implica.

Repaso en mi mente un par de veces la misma pregunta mientras sostengo un pequeño volante fosforescente con la mano derecha: “¿Cómo vivir mejor en esta ciudad? ¿Con más empleos y mejores salarios? ¿Mejorando el transporte público y sus servicios? ¿Quizá con ajustes drásticos a la clase política o legalizando las drogas?”.

El Tri tiene varias rolas dedicadas a la capital, pero hay una que me cae bien y se titula “Chilango incomprendido”. Recuerdo al roquero, que en un video dice algo así como “Esta es una canción dedicada a la ciudad más grande del mundo, la

más hermosa, la más peligrosa, la más querida, la más contaminada, la más poblada, la más rocanrolera... le pese a quien le pese, le duela a quien le duela. Para todos aquellos que viven en ella, para los que no la conocen o alguna vez la han visitado, también se las dedicamos. ¡Como México no hay dos!”, y cierra con su clásico grito: “¡Y que viva el rocanrol!”. Me representa.

Por ahora no se me ocurre cómo podría vivir mejor en mi propia ciudad, pero, como diría Cristina Pacheco, “aquí nos tocó vivir”, y yo añadiría: afortunadamente.

El aguacero no cesa y espero a que baje un poquito la lluvia para poder llegar al Metro y trasladarme a la universidad. Le pido a Tláloc que me haga la buena y me dé chance de llegar a mi clase de las siete.

En esta época los jóvenes son más libres e independientes de lo que lo fueron sus madres y padres. Y en teoría las personas podemos decidir sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas, pero al mismo tiempo vivimos sujetas a los caprichos de la Gran Tenochtitlán, que, básicamente, decide por nosotros.

Honestamente no sé lo que implica vivir mejor en mi ciudad. Es más, no entendí si el papel fosforescente era una invitación a una charla de urbanismo, a la presentación de un libro o a una terapia de choque. Lo que sí sé es que de aquí no me iré, pase lo que pase. Me gusta el caos y amo mi ciudad.



VOZ INVITADA

XOCHITL AGUIRRE
IG: @SRTAQUIS

La FILO en el imaginario chilango

Hace 20 años llegué a la ciudad de los límites inmensurables. Dejé atrás la orografía con la que me ubicaba en los Valles Centrales de Oaxaca y la cambié por las estaciones del Metro. Desde el primer día en la Ciudad de México hablé con entusiasmo y dignidad sobre mi origen, lo que me llevó a conversar con personas diversas que sabían poco o nada de la ciudad en la que crecí: descendientes de paisanxs inmigradxs décadas atrás, personas que replicaban clichés discriminatorios sobre el estado, su gente y sus usanzas, y no faltó quien me hablara maravillas de las playas, los hongos de la sierra, la comida y la vida cultural. Oaxaca tiene un lugar especial en el imaginario chilango, pero ¿qué puedo contarles yo, como oaxaqueña-chilanga que reparte su existencia entre dos ciudades? Mi experiencia en la Feria Internacional del Libro de Oaxaca.

Por la FILO vivo y trabajo entre Oaxaca de Juárez y la Narvarte. Dedico mi fuerza de trabajo y creatividad a la gestión cultural y a la difusión de la literatura. La feria que inició como una expo venta de libros en tabloneros en los portales del Zócalo oaxaqueño llega este otoño a su edición 42 y se llevará a cabo del 21 al 30 de octubre.

Es el evento literario más entrañable de México. Quien haya asistido puede corroborarlo. Este año reunirá a las voces más variadas de la literatura contemporánea, la literatura infantil

y juvenil, al gremio editorial y a personas dedicadas al fomento de la lectura. Diez días de disfrute y recreación para oaxaqueños y visitantes en los que hay exhibición y venta de libros, mesas de diálogo, presentaciones editoriales, espectáculos para las infancias y eventos musicales.

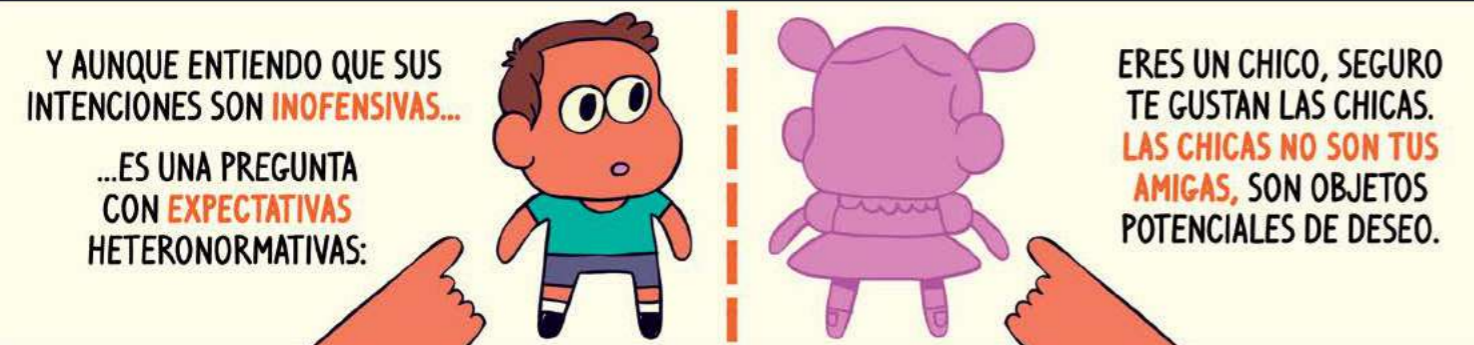
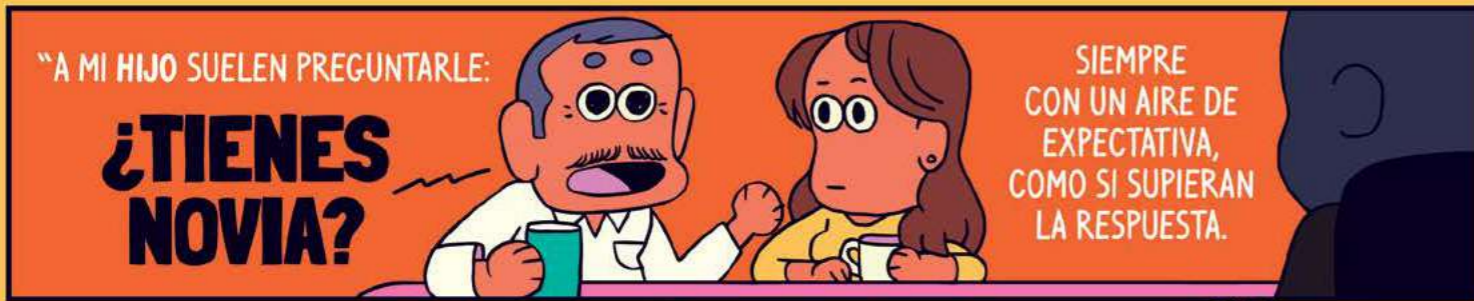
Luego de navegar por foros virtuales durante 2020 y 2021, este año regresamos al Centro Cultural y de Convenciones de Oaxaca, su sede a partir de 2018. Celebramos la paulatina recuperación de los lugares de encuentro, proponiendo como tema rector el espacio y sus posibilidades: no solo como un lugar físico donde sucede la realidad, sino para identificar qué otros espacios existen, cómo se crean, qué y quiénes interactúan en ellos, sus funciones y sus alcances.

En la FILO (IG: @filoaxaca) converge una parte de la comunidad con la que me identifiqué. Mi historia tiene posibilidad gracias a las lecturas del mundo que en Oaxaca se abordan y que en la feria convergen y se difunden. Se necesitan puntos de encuentro para el abrazo, para la escucha, para mirar a los ojos al brindar con un mezcal, acciones que nos reafirman en lo colectivo. Si son entusiastas de Oaxaca, conozcan la FILO, punto de conexión entre lo oaxaqueño y lo chilango, sitio para el intercambio de ideas, la diversidad y la plática que puede terminar en celebración, prácticas que son el combustible que mantiene viva a una comunidad.

Chilango

COMPÁS

Por Chilango



*Lynn Messina para The New York Times.

AHORA TAMBIÉN EN LINKEDIN



LA COMUNIDAD EDUCATIVA ES CLAVE PARA LA ATENCIÓN PSICOEMOCIONAL

En la mayoría de los colegios de México la atención psicoemocional aún no es prioridad, ni siquiera con el regreso a clases tras la pandemia de covid-19. Una infancia sana requiere el compromiso y trabajo conjunto de la comunidad educativa y las familias.

POR ALEJANDRA CRAWL

Cuando Alexa tenía diez años una maestra la encontró provocándose el vómito en el baño de la escuela y descubrió que era una acción cotidiana que requería atención. Sin embargo, el colegio privado no contaba con psicólogos. “La escuela no tenía protocolos de atención, así que nos mandaron al Hospital Psiquiátrico Infantil”, cuenta su padre, Ricardo Rodríguez.

Lorena Martínez, profesora de Español en secundaria, recibió a uno de sus estudiantes en un receso. “Tenía síntomas de ansiedad, pero no pude hacer más que escucharlo y hacer un llamado a sus padres para buscar atención fuera. La escuela no tiene ese servicio”, señala.

Las instituciones educativas tienen un rol clave en la protección a la salud mental de los pequeños, pero a la hora de atender los casos que se les presentan, suelen tener carencias. La pandemia reveló la importancia de dotar de herramientas a estos espacios y de hecho en el Senado hay una propuesta para hacer obligatoria la presencia de psicólogos infantiles en escuelas públicas y privadas. Ya se verá si prospera.

Pero independientemente de eso, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) llama a las comunidades educativas a pensarse más allá de su papel en los aprendizajes académicos y a buscar métodos in-

novadores de atención a las cargas emocionales de los estudiantes.

No se trata de suplir a los psicólogos, sino de tener herramientas para conocer la situación individual de cada estudiante e identificar casos de riesgo que puedan requerir intervención profesional. Estas herramientas tienen que ver con la escucha activa y responsable, la creación de espacios de confianza y generar redes de apoyo dentro y fuera de las instituciones que puedan brindar servicios en casos de emergencia.

Ricardo reconoce que la intervención de la maestra en el caso de Alexa fue importante para atender el trastorno alimenticio de su hija, aunque la atención llegó tarde. “Si en su escuela hubiera habido más conocimiento, el problema no se habría agudizado”.

La profesora Martínez dice que le gustaría tener más herramientas para guiar a sus estudiantes y ayudarles a lidiar con la ansiedad o la depresión. “Nosotros somos ojos para las familias. Por la cercanía podríamos tener un rol más activo para mejorar su salud mental”.

Para el Centro de Investigación Innocenti se trata de adoptar un enfoque multinivel que entienda el bienestar como una combinación

entre salud mental, salud física y desarrollo de habilidades. Desde esta perspectiva, la mancuerna escuela-familia es fundamental; debe haber comunicación y trabajo conjunto con la misma meta: una infancia sana.

➤ CONOCE LA PIRÁMIDE DE LA INTERVENCIÓN

Es un modelo para distinguir las acciones de apoyo psicosocial según las necesidades de cada quien.

- Nivel 1: Garantizar la alimentación, la educación y la salud como acciones básicas para el bienestar.
- Nivel 2: Generar espacios de escucha y diálogo que permitan externar preocupaciones y activar redes de soporte en los propios centros.
- Nivel 3: Desarrollo de apoyos focalizados para grupos de personas con necesidades similares en pro de su recuperación.
- Nivel 4: Servicios especializados para individuos con necesidades particulares.

➤ ¿PARA QUÉ TENER UN MODELO PROPIO DE APOYO PSICOSOCIAL?

- Ayuda a conocer las necesidades del alumnado.
- Permite ubicar los casos que requieren ayuda especializada.
- Funciona para crear redes de apoyo en la comunidad, dentro y fuera de la escuela.
- Centra la preparación del personal educativo en las necesidades del estudiantado.

➤ ¿QUÉ HACER ANTE LA FALTA DE PROFESIONALES ESPECIALIZADOS?

- Reconectar a menores y adolescentes con sus familias y su comunidad.
- Ayudar a que los estudiantes se sientan en control de su vida.
- Crear protocolos de atención a mediano y largo plazo.
- Crear redes de apoyo con profesionales e instituciones públicas cercanas al centro educativo.
- Prepararse para brindar primeros auxilios psicológicos en casos de emergencia.



➤ LA ESCUCHA ACTIVA Y RESPONSABLE

La escucha activa y responsable implica escuchar con todos los sentidos para concentrarse en lo que la otra persona necesita decir.

- Mantén contacto visual y busca transmitir tranquilidad.
- No cruces los brazos; mantenlos relajados.
- Inclina el cuerpo hacia el frente pero solo un poco, sin dejar de respetar el espacio personal.
- Evita distracciones.
- Pon atención al lenguaje corporal de tu interlocutor.
- Evita preguntar “¿por qué?”.
- No presiones: respeta el ritmo de cada quien. Dale el tiempo necesario para compartir sus sentimientos.

LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL ES EL CAMINO A LA AUTONOMÍA

Más allá del estigma que recae sobre la educación sexual, especialistas llaman a reconocer el valor de fortalecer a las infancias y adolescencias para que aprendan a relacionarse entre ellas y con el resto del mundo sanamente.

POR ALEJANDRA CRAIL



“Somos sexualidad”, dice Julia Niño de Rivera, psicóloga y directora de la asociación Antenas por los Niños. La sexualidad, explica, va mucho más allá del tabú. No es solo genitalidad y reproducción: tiene que ver, en realidad, con nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

La educación sexual integral (ESI) es fundamental para el desarrollo. En 2019 se estableció en la Constitución mexicana como un derecho para las infancias. Consiste en proporcionarles información relativa a los aspectos psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad y en dotarlas de conocimientos acordes a su edad que les permitan cuidarse y cuidar a otros. Es un mecanismo de autonomía, pero también de protección sin criminalización.

“Para romper estigmas hay que reconocer que todo está hipersexualizado: la publicidad, las redes sociales, la televisión. Esa información suele estar fuera de contexto. Por eso, quienes estamos cerca de los niños tenemos que darles una versión no distorsionada de lo que es la sexualidad y las relaciones con otros”, señala la psicóloga clínica. La ESI es el único método eficiente reconocido a nivel internacional para prevenir abusos, violencia, problemas de salud y embarazos no deseados.

Valeria Le Duc, de la organización Asesoría Educativa y Prevención, Sexualidad ATI, ejemplifica con dos anécdotas. La primera: una alumna se encontraba en el jardín de su casa cuando un trabajador la invitó a jugar dentro de una habitación e intercambiar sus ropas, con la petición expresa de que no le contara a nadie. La niña nunca supo que eso la exponía a un abuso, pero algo en su inte-

rior le indicó que era mejor entrar y avisar a mamá. “La sociedad tradicionalmente nos enseña a ignorar lo que sentimos; un modelo como el de ESI nos permite reconocer nuestra voz interior, determinar cuándo algo no se siente bien y ponernos a salvo”, señala.

La segunda es el testimonio de un médico del Seguro Social que trabaja con adolescentes y reveló a Le Duc que muchas de las jóvenes que llegan con él desconocen qué fue lo que hicieron para quedar embarazadas. “Hay un desconocimiento absoluto, incluso sobre la función biológica de nuestros cuerpos”.

Ambos testimonios revelan la importancia de la educación sexual. Por un lado, como un mecanismo preventivo; sin caer en la paranoia, pero reconociendo que la violencia sexual es un problema social grave en el país. Por otro, porque estos saberes le permiten a la gente tomar mejores decisiones para sus vidas.

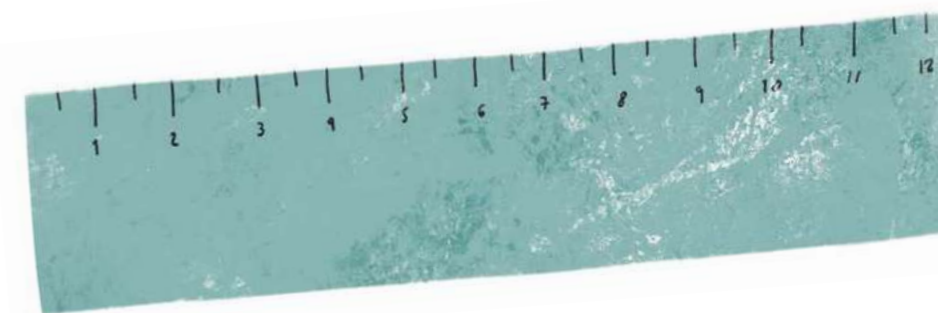
Impartir ESI es una responsabilidad conjunta entre madres y padres de familia, centros educativos y el Estado. Se trata, recalca Niño de Rivera, de reconocer las necesidades de las infancias y las adolescencias, impulsar su pleno desarrollo y darles mecanismos de autocuidado. “No podemos vigilarlas todo el tiempo; por eso tenemos que ayudarles a tener un mejor criterio”.

¿QUÉ MITOS RODEAN A LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL?

- Se ha demostrado que los programas que promueven la abstinencia no sirven para retrasar la iniciación sexual, sino el uso de métodos anticonceptivos eficientes.
- La educación sexual no es hablar de sexo: es buscar la autonomía, la asertividad y un desarrollo sexual saludable.
- Brindar educación sexual en las escuelas refuerza la autonomía y brinda mayor conocimiento a niños y jóvenes sobre sí mismos. No rompe con los valores que se hayan establecido en casa.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAE LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL?

- Según la Unesco, ayuda a que las personas sean más responsables en su salud y alimentación, así como en los comportamientos sexuales y reproductivos.
- Además empodera a las infancias y adolescencias en su capacidad de análisis y comunicación y les enseña a generar relaciones sanas y respetuosas.
- Ayuda al reconocimiento de emociones y a su manejo.



UNA LONCHERA NUTRITIVA: ¿ES POSIBLE?

Lo hemos escuchado toda la vida: “Para estar saludables tenemos que comer frutas y verduras”. Pero ¿te has preguntado qué tan cierta es la frase o cuál es la ciencia detrás de ella? Nutrirnos adecuadamente tiene un impacto en la salud, especialmente en las infancias.

POR FERNANDO MARCIAL CRUZ

Empecemos por conocer dónde estamos parados. Simple y llanamente, hoy en América Latina hay **más consumo de azúcares y grasas** y menos consumo de vegetales y legumbres que antes. Este cambio conlleva un mayor riesgo de diabetes, enfermeda-

des del corazón y algunos tipos de cáncer. Entonces ¿qué hacemos? La respuesta podría ser tan simple como: **comer lo que viene de la tierra**. Te compartimos ideas para que puedas armar una lonchera saludable para tu peque:

• **Evita los ultraprocesados.** Si viene empaquetado en plástico, ahí no es. Trata de incluir alimentos que se parezcan lo más posible a su forma al cultivarse.

• **Menos jugos.** Exprimir la fruta, aunque sea fresca, aumenta la cantidad de azúcar disponible. Los jugos son una fuente frecuente de exceso de azúcar en la dieta. ¿Qué tomaría menos tiempo: beber un vaso de jugo (500 ml) o comer las cinco naranjas que se necesitan para hacerlo?

• **Incluye los cuatro fantásticos:** maíz, frijol, calabaza, chile. Aportan proteínas, carbohidratos, fibra y antioxidantes, entre otros. Veámoslo a detalle.

> **Maíz.** Nixtamalizado es mejor: se enriquece de calcio, mejora la biodisponibilidad de sus proteínas y es versátil (tamales, atole, tortillas, etc.).

> **Frijol.** Fuente de proteína y fibra. No eleva tanto la glucosa (tiene bajo índice glucémico) y propicia la producción de sustancias que ayudan a funcionar al intestino. Al combinarse con maíz mejora la calidad de las proteínas.

> **Calabaza.** Alto contenido en fibra que nos da saciedad, aporta vitaminas A, C y E, y tiene mucílagos, que mejoran el tránsito intestinal.

> **Chile.** Aporta sabor, mejora la asimilación de las proteínas del maíz y el frijol, es rico en vitaminas y electrolitos.

• **Otros vegetales ricos en fibra:** nopales, jitomate, verdolagas, romeritos. Ricos en minerales, antioxidantes y micronutrientes.



CON LAS MEJORES MARCAS,
PRODUCTOS Y PROMOCIONES



OfficeMax[®]
.com.mx

Marca la diferencia

Compra en www.officemax.com.mx

officemax_mx

OfficeMaxMx

officemax_mx

OfficeMax México

• **Otras leguminosas:** habas, chí, amaran- to y cacahuete son una fuente sustentable de proteínas.

• **Frutas dulces:** guanábana, tuna, papaya, mamey, ciruela amarilla y muchas más. Ri- cas en vitaminas, minerales, antioxidantes y micronutrientes. Recuerda, mejor pieza que jugo.

• **Aguacate.** Aporta grasas saludables (más de 70%), magnesio y 60% del potasio de un plátano.

• **Proteína animal:** huevo, pescado, pollo, res, de preferencia en poca cantidad.

Finalmente, unos consejos prácticos para generar hábitos saludables en torno a la ali- mentación.

• **Involucra a tus peques.** Toma en cuenta sus preferencias, los colores que les gustan y los que no.

• **Utiliza la creatividad.** A veces una carita improvisada en el plato detona la curiosidad de probar la comida.

• **Tómalo con calma.** Tu lonchera no tiene que parecer de revista, y tal vez no se coman todo. Pequeños pasos para llegar a la meta.

• **Hagamos equipo.** Es más fácil que los me- nores imiten los hábitos que ven en sus fa- milias.

Los hábitos se empiezan a formar desde el nacimiento; los primeros mil días son crucia- les e influyen toda la vida.



Conoce Proyecta Trasciende

Tenemos 45 opciones
para respaldar
tus sueños.

¡Inicia tu proceso en línea desde casa
escaneando este código!



CAMPUS NORTE

+52 (55) 56270210 ext. 8214 o 8635

CAMPUS SUR

+52 (55) 56288800 ext. 227 o 801

@AnahuacMexicoPreuniversitario

@vidaanahuac

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de la Secretaría de Educación Pública por Decreto Presidencial publicado en el D.O.F. el 26 de noviembre de 1982.

LICENCIATURAS

Actuaría
Administración Pública y Gobierno
Administración Turística
Administración y Dirección de Empresas
Arquitectura
Artes Visuales
Biotecnología
Comunicación
Derecho
Dirección de Empresas de Entretenimiento
Dirección de Restaurantes
Dirección del Deporte
Dirección Financiera
Dirección Internacional de Hoteles
Diseño de Moda e Innovación
Diseño Gráfico
Diseño Industrial
Diseño Multimedia
Economía
Finanzas y Contaduría Pública
Gastronomía
Historia
Inteligencia Estratégica
Lenguas Modernas y Gestión Cultural
Médico Cirujano
Médico Cirujano Dentista
Mercadotecnia Estratégica
Música Contemporánea
Negocios Internacionales
Nutrición
Pedagogía Organizacional y Educativa
Psicología
Relaciones Internacionales
Responsabilidad Social y Sustentabilidad
Teatro y Actuación
Terapia Física y Rehabilitación

INGENIERÍAS

Engineering Management
Ingeniería Ambiental
Ingeniería Biomédica
Ingeniería Civil
Ingeniería Industrial para la Dirección
Ingeniería Mecatrónica
Ingeniería Química
Ingeniería en Sistemas y Tecnologías de Información

LICENCIATURA EMPRESARIAL

Administración de Negocios

INCLUSIÓN EN LAS AULAS: DESAFÍOS PARA ALCANZARLA

La diversidad nos beneficia a todos. Pese a ello, aún no la abrazamos por completo. ¿Qué se necesita para que tenga mayor alcance? Lo mismo que se necesita para seguir en el mundo: adaptarnos, y si es desde las aulas, mejor.

POR ANDREA MIREILLE

La diversidad es mucho más que una palabra o concepto de moda: se trata de una actitud ante la vida que nos permite aceptar la diferencia y reconocernos en las otras personas. Por ello es fundamental educar con base en ella. Platicamos con Silke Lubzik, creadora de la fundación Cambiando Modelos, que busca la inclusión social en ámbitos diversos como la educación y los medios.

CH: ¿La educación diversa es ya una realidad en las aulas?

SL: No, aunque creo que estamos dando pasos para ir hacia allá. Aún es muy difícil encontrar diversidad en el aula: es la excepción, no la regla, y debería ser al revés. Falta mucha apertura de mente y traducirla en acciones. Hay escuelas y lugares que dicen "Soy superinclusivo", pero la realidad no es esa. No se trata de "dar chance" o ser "buena onda": es capacitar a tu personal, crear o ajustar programas y tomar acciones que beneficien a toda la comunidad.

CH: ¿Qué es educar en la diversidad?

SL: Es abrazar las diferencias de todas las personas, independientemente de raza, orientación sexual o cualquier característica que nos diferencie y nos vuelva una persona única. Es aceptar que esa característica aporta un valor a la sociedad. El sistema educativo debe adaptarse a la evolución que está ocurriendo, considerar que todas las personas somos diferentes y hacer ajustes para que la educación sea de todas y todos.

CH: ¿Qué se necesita para educar desde la diversidad?

SL: Para educar con diversidad e inclusión,

la empatía es muy importante: representa abrazar la diversidad y respetar: puede ser que tú y yo no estemos de acuerdo en algo o no tengamos la misma visión del mundo, pero tú respetas mi punto de vista y yo el tuyo.

CH: ¿Cómo impactan la inclusión y la diversidad en las infancias?

SL: En la infancia absorbemos todo lo que está a nuestro alrededor. Eso sienta las bases de cómo vamos a desarrollarnos como adultos. En esta etapa todo se absorbe de forma muy natural e inconsciente, así que es muy importante la información que les damos a las infancias y que lo que hagamos frente a ellas sea positivo e incluyente. Lo más importante es practicarlo: respetar y abrazar la diversidad desde casa.

CH: ¿Cómo podrían integrarse estos valores en los programas educativos?

SL: Con contenidos que tengan empatía, respeto y aceptación a las diferencias. Esta cultura debe formar parte del sistema educativo. Específicamente en lo que toca a personas con discapacidad, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad dicta que, como sociedad, debemos hacer ajustes para que sean incluidas en igualdad de circunstancias. Estos ajustes son físicos, como construir rampas o accesos, pero también se requiere un cambio de mentalidad. Es falso que las personas con discapacidad no puedan o no sean capaces: démosles la oportunidad de mostrar sus habilidades. Esto comienza con el paso más importante: hacerlo, que la sociedad y el personal escolar quieran cambiar su mirada y complementar con esos ajustes.



COLEGIO INTERNACIONAL DE MÉXICO

colegiointernacional.edu.mx

✉ admisiones@colegiointernacional.edu.mx

Fb. [@colegiointernacionalemexico](https://www.facebook.com/colegiointernacionalemexico)

Ig. [@coleintermx](https://www.instagram.com/coleintermx)

T. 55-5550-0101

Dirección → Río Magdalena 263, Tizapán, Álvaro Obregón, 01090, Ciudad de México

Horario → básico: 07:50 - 14:00 hrs.

Enfoque educativo → Constructivista

Alumnado → Mixto

Religión → Laica

Idiomas → Inglés / Enseñanza de los idiomas francés, alemán y chino

Máx. alumnos por aula → 26

Actividades extraescolares → Ajedrez / baile / teatro / robótica / yoga / música / arte

Actividades deportivas → Natación / gimnasia olímpica / basquetbol / fútbol soccer / tochito

Costos

Inscripción: \$15,001 a \$ 20,000

Colegiatura mensual: \$12,000 a \$15,000 (11 meses)

Transporte anual: Más de \$20,000

Comedor anual: \$9,001 a \$12,000

Anual de útiles y libros: Incluido en colegiatura o inscripción

Anual de uniformes: \$3,001 a \$6,000



COLEGIO INTERNACIONAL DE MÉXICO

PREESCOLAR • PRIMARIA • SECUNDARIA • PREPARATORIA



Un Colegio moderno y dinámico donde los alumnos viven en equilibrio, aprendiendo felices.

Río Magdalena 263, Col. Tizapán, Álvaro Obregón, C.P. 01090, CDMX | admisiones@colegiointernacional.edu.mx
55.5550.0101 ext. 209 | www.colegiointernacional.edu.mx | [fb.com/ColegioInternacionaldeMexico](https://www.facebook.com/ColegioInternacionaldeMexico) | [@ColeInterMx](https://www.instagram.com/coleintermx)

LA IMPORTANCIA DE LA RUTINA EN EL REGRESO A CLASES

El regreso a clases puede ser todo un reto, y también un proceso ligero y lleno de enseñanza que quedará como una vivencia que fortalezca el vínculo familiar y la autoestima de los niños. ¿Qué debemos considerar para que sea más fácil para toda la familia?

POR NATALIA COLLADO, PSICÓLOGA, FUNDADORA Y DIRECTORA DE SWITCH, Y ADRIANA CARRILLO, COORDINADORA GENERAL DEL ÁREA PSICOLÓGICA DE SWITCH



Es normal que durante el desarrollo socioemocional los niños puedan sentir miedo ante la separación de su familia, sobre todo de la madre; también pueden sentir ansiedad de volver al colegio y nervios de enfrentar los nuevos retos que les traerá un nuevo grado escolar. Cuando los educadores somos conscientes de todo esto tenemos la posibilidad de enfrentarlo de manera asertiva y generar mejores respuestas a la hora de manejar conductas como el llanto, no querer ir a la escuela, tener miedo, decir que están solos, no tienen amigos, están cansados o tienen sueño y extrañan su casa, entre otras.

Todas estas conductas son totalmente esperadas debido a las circunstancias que estamos viviendo, sobre todo después de tantos ajustes y desajustes que las familias hemos tenido que vivir por el covid. Las emociones predominantes son la expectativa y el miedo. Eso muchas veces puede llevar al peque a desear estar bajo el cuidado de su familia. Para enfrentarnos a esta vuelta a clases es necesario recordar ser pacientes y tolerantes para transmitir calma y confianza en que los niños podrán enfrentarse de manera exitosa al reto.

Al pasar de una rutina de vacaciones llena de flexibilidad a una escolarizada siempre hay resistencia. Los horarios exigen atención y gasto de energía; es más sencillo no tenerlos. Mostrar empatía a los niños y acompañarlos en el regreso a clases es clave.

En todo regreso a clases, la rutina es fundamental. Brinda orden, y esto puede ayudar a que el regreso a clases sea menos brusco y más ordenado. Aquí te planteamos algunas ideas para reflexionar sobre su importancia:

- Debe ser flexible pero propiciar estructura en casa: las estructuras dan contención y por lo tanto seguridad a los peques y a toda la familia.
- Es una herramienta que facilita la organización, pero no por seguirla debemos volvernos rígidos.
- Apoya para contener y dar seguridad; los niños necesitan organización y saber lo que se espera de ellos.
- Es recomendable anotar la rutina en una cartulina donde todos puedan verla y seguirla. Así los padres no tendrán que gritarles a los hijos y desgastarse para que la cumplan. Cada quien puede saber lo que le toca hacer y asumir la responsabilidad de sus actividades y horarios.
- Establece rutinas de sueño para un adecuado descanso: habla con tus peques sobre los beneficios que tiene descansar.
- Afronta el regreso a la rutina con una actitud positiva. Recuerda que tus peques observan e imitan todas tus acciones, actitudes y comportamientos.
- Haz un cierre en la noche para reconocer lo positivo del día. Si no cumplió con algún compromiso, dile que puede intentarlo al día siguiente. Eso lo alentará y su actitud será más positiva.
- Tú acompaña a tus peques y ellos son los responsables de cumplir con sus obligaciones. Siempre que cometan un error, recuérdales que cada día pueden plantearse una nueva estrategia.

dales que cada día pueden plantearse una nueva estrategia.

En este momento tan importante en la vida de las familias es fundamental ver la rutina como un paso para cuidarnos y mantenernos sanos emocionalmente, no como una obligación que reduce las posibilidades de pasarla bien. La rutina nos permite sentirnos exitosos por cumplir con nuestras metas diarias y tener un pensamiento interior positivo que fortalezca la autoestima y el autoconcepto. También promueve la tolerancia a la frustración, lo que a su vez nos abre a buscar opciones para conseguir un objetivo y pedir ayuda cuando se necesita.

CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

- **Volver a tener horarios establecidos (sueño, comidas, horario de tareas, etc.).**
- **Platicar con tus peques: anticiparte a lo que viene y explicarles claramente qué se espera de ellos.**
- **Si salen de vacaciones, regresar con tiempo para que ellos puedan preparar sus cosas del colegio y descansar.**
- **Platicar sobre qué esperan del nuevo año escolar, cómo se sienten y qué les da nervios o miedo.**
- **Motivarlos con cosas que les den ilusión, como preparar sus útiles escolares, su mochila o su lonchera y crear identidad con sus cosas del ciclo escolar.**
- **Sentarse en familia a planificar horarios y las actividades de las tardes.**
- **Reducir el tiempo dedicado a aparatos electrónicos y pantallas.**
- **Retomar buenos hábitos alimenticios.**



ENTRE EL LÁPIZ Y EL TECLADO: DESAFÍOS POSTPANDEMIA A LA HORA DE APRENDER A LEER Y ESCRIBIR

La lectura y la escritura resultan ser estrategias complejas, incluso cuando las clases se imparten de manera presencial. Tras dos años de pandemia, ¿cuáles son las dificultades que se presentan en la enseñanza de la lectoescritura?

POR ROCÍO RODRIGUEZ CARDOSO, DIRECTORA Y FUNDADORA DE CENTRO AVEC, TERAPEUTA EN COMUNICACIÓN HUMANA CON ESPECIALIDAD EN PSICOMOTRICIDAD

¿Hace cuánto tiempo que no escribes algún mensaje, carta o nota con pluma y papel? Es una realidad: la caligrafía está siendo sustituida por la tecnología. Este fenómeno contemporáneo cobra relevancia a partir de diversos estudios en neurociencias que indican que escribir utilizando solo una pantalla o el teclado puede afectar el desarrollo del cerebro, sobre todo en quienes están aprendiendo a leer y a escribir.

Antes de la pandemia, la mayoría de las familias y escuelas intentaban limitarles a los menores el uso de celulares y pantallas, pues se sabe que el movimiento corporal y las interacciones con otras personas y el mundo concreto impactan en los procesos básicos de los aprendizajes, tanto los de la escuela como los de la vida.

Soy consciente de que la pandemia nos trajo muchas lecciones y nos llevó a valorar distintos aspectos de la vida. Me gusta escuchar las reflexiones de cada ser humano y de cada familia con respecto a este tema. La mayoría de las personas afirman que la pandemia les dejó un aprendizaje en cuanto a la impor-

tancia de disminuir el ritmo de vida y observar prioridades, como la salud física, emocional, social, además de un énfasis en la calidad de nuestras relaciones significativas. Esto no se nos debe olvidar.

Vivimos en un sistema donde la prisa, el estrés y los atajos prevalecen y no siempre son lo mejor para el bienestar. No es menos cierto tratándose del desarrollo psicomotor de nuestros peques en proceso de adquirir la lectoescritura.



COLEGIO TÉIFAROS, UNA ESCUELA PARA LOS NUEVOS RETOS EDUCATIVOS



LA “NUEVA NORMALIDAD” es la única que tenemos. Todos cambiamos y nos adaptamos a nuevos modelos de vida y de trabajo. Por eso es tan importante que la escuela de tus hijos cuente con las herramientas necesarias para desplegar todo su potencial.

El Colegio Téifaros, con 39 años de experiencia, es una excelente opción en el sur de la ciudad. Ofrece un espacio de desarrollo integral con el plus de un modelo híbrido y personal altamente capacitado.

Téifaros propicia el pensamiento crítico. El estudiantado tiene la libertad de expresar sus ideas en un ambiente de tolerancia y respeto que favorece la reflexión y el debate racional.

Para hacer frente a los retos de la nueva normalidad, el Colegio Téifaros cuenta con aulas híbridas en preescolar, primaria y secundaria, con medidores de dió-

xido de carbono y prácticas herramientas de comunicación entre docentes y alumnos.

Sus modernas instalaciones integran lo último en tecnología para el aprendizaje: aulas digitalizadas, equipo de cómputo de alto nivel, pantallas, cámaras interactivas, laboratorio de ciencias, salón de cómputo, además de biblioteca, sala de expresión corporal, áreas de arte y de música, auditorios, comedor, consultorio médico, huerto, canchas de fútbol...

Por si fuera poco, los peques de todos los niveles obtienen certificaciones de inglés con Cambridge English Schools Platinum, programa centrado en el desarrollo integral de los alumnos. Los profesores reciben capacitación continua para ayudarlos a aprender la lengua inglesa de la manera más enriquecedora y efectiva. Trabajando en conjunto, logra llegar a estándares de excelencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Como sociedad queremos fomentar que niños y adolescentes se interesen y se motiven por la investigación, los procesos, la observación de diferentes fenómenos, y sobre todo por profundizar, esforzarse... Ante los estímulos instantáneos y la velocidad de respuesta a nuestros deseos y necesidades, la corteza cerebral se ve modificada. Es cada vez más común ver a niños con muy poco control de impulsos a los que les cuesta mucho poner atención y no saben esperar.

Los niños, constructores de conocimiento, llegan a las aulas con dosis enormes de curiosidad y procesos creativos. A lo largo de la historia han tratado por sí mismos de encontrar respuestas a problemas muy difíciles y abstractos, en el esfuerzo por comprender el mundo que los rodea.

Durante el encierro de casi dos años, gracias a los avances tecnológicos pudimos seguir trabajando desde nuestras casas y los niños pudieron mantener cierto "contacto" con sus maestras y compañeros para continuar con su "aprendizaje escolar". Sin embargo, los peques de segundo y tercero de jardín de niños, y que hoy empiezan la primaria, presentan dificultades importantes en la adquisición de la lectura y la escritura y del gusto por ellas, así como en la regulación emocional. Esto tiene que ver con que la pantalla nos brinda gratificaciones instantáneas que interfieren con el circuito de recompensa del cerebro y generan cierta adicción.

En la última década, la investigación con imágenes cerebrales ha ayudado a los neurocientíficos a entender la manera como la adquisición de habilidades tales como la escritura a mano y tocar un instrumento musical puede cambiar la estructura del cerebro.

Este ciclo escolar 2021- 2022, en Centro AVEC, donde nos dedicamos a la terapia del desarrollo infantil, las consultas clínicas de niños han incrementado por diferentes motivos, pero destacan las dificultades en adquisición de lectoescritura y ansiedad generalizada en menores que están iniciando la primaria. También observamos un impacto

en las habilidades socioemocionales, niños con ansiedad y con diferentes miedos a relacionarse con sus pares, así como en el área psicomotriz.

Los procesos en la adquisición de lectura y escritura requieren una serie de fases de madurez para las que no podemos tomar atajos. Los peques requieren moverse, subir, bajar, saltar, esconderse, construir, destruir, recortar, pegar; analizar formas, texturas, colores, tamaños; asociar sonidos con grafías; leer y escribir cuentos. Para todo esto hace falta motivación, atención, memoria, concentración, asociación fonética y fonología, percepción visual y espacial, coordinación motriz gruesa y fina, y sobre todo mucho tiempo y paciencia para acompañar cada proceso y construir cimientos más sólidos y profundos que favorezcan los procesos que se han saltado durante la pandemia y han implicado modificaciones en su corteza cerebral.

Acompañar a las infancias en sus procesos de aprendizaje es una responsabilidad de madres y padres y de quienes acompañan su educación. Es clave destinar un mayor tiempo de observación y escucha para brindar acompañamiento y así cubrir las lagunas que enfrentan estas nuevas generaciones.



> CLAVES PARA EL DESARROLLO

Al conocer los procesos que implica la lectoescritura, estaremos en mejores condiciones de comprender los trastornos que se producen en el curso de su adquisición y prevenir su aparición, así como favorecer el placer de leer y escribir. Para ello debemos disminuir el ritmo y fomentar la capacidad de asombro y la creatividad.

Algunas sugerencias para familias y educadores:

- Jugar, jugar y jugar.
- Pintar y dibujar, amasar, construir, bailar, cantar, garabatear.
- Hacer esculturas con plastilina, barro slime.
- Ejercitar brazos y dedos: abrochar agujetas, realizar construcciones con reciclado, establecer relaciones entre palabras.
- Reducir el contacto con las pantallas.
- Incrementar el contacto con la naturaleza.
- Favorecer el ejercicio.
- Observar los intereses de los menores, a fin de aprovechar esa motivación y obtener mejores resultados en los procesos.



Takumi: antes de la escuela, un centro especializado para tus chilanguitos

Takumi ofrece un programa de atención, intervención y apoyo dirigido a niños y jóvenes que presentan dificultades en algún área del desarrollo, así como a familiares que participen en su crianza.

En el desarrollo de cada niño entran en juego muchos elementos que interactúan entre sí. Takumi, centro terapéutico de alta especialización neuropsicológica con certificaciones internacionales, lo tiene claro. Desde hace 12 años atiende a niños y jóvenes con dificultades de desarrollo, en un ambiente de seguridad y calidez que valora la diversidad.

Takumi es un **servicio diferente** a una escuela: se centra en atender y dar solución a dificultades



asociadas al desarrollo neuropsicológico en niños, adolescentes y adultos, a través de intervenciones terapéuticas que permiten a cada uno desarrollarse con autonomía y plenitud.

Centro Takumi tiene **espacios para el procesamiento** sensorial, propuesta terapéutica orientada a modular la respuesta a distintos estímulos del entorno. Los más pequeños aprenden a construir una imagen sana de sí mismos y a identificar y expresar sus emociones, para así controlar conductas impulsivas.

Para chiquitines que viven con algún padecimiento neurológico o para gente con niveles de desarrollo distintos a los esperados, Takumi ofrece terapia neuropsicológica para estimular los sistemas que sustentan las áreas cognitivo-afectivas. Esto ayuda muchísimo a los peques que no pueden coordinar movimientos o regular su atención y atender indicaciones.

Takumi atiende también dificultades en el habla, sobre todo las que enfrentan algunos chilanguitos para emitir ciertos sonidos, así como los aspectos cognitivos que permiten un lenguaje coherente y ordenado.

Sus especialistas trabajan en equipo para identificar el área prioritaria de atención de cada niño. Son expertos en:

- Habla
- Lenguaje
- Neuropsicología
- Integración sensorial
- Desarrollo emocional funcional
- Prácticas de crianza

Centro Takumi entiende que no hay personas "especiales" sino personas con necesidades específicas de aprendizaje. Eso hace toda la diferencia.

Más información en:

centrotakumi.com

Fb: @centrotakumi





GREEN HILLS

RANCHO SAN JUAN

colegiogreenhills.com

✉ msancliment@ghrsrj.edu.mx

Fb. @GreenHillsRSJ

Ig. @greenhillsschool

T. 55-6801-7095

Dirección → Vía Pública núm. 72, lote 6, Rancho San Juan, Atizapán de Zaragoza, 52938, Estado de México

Horario → básico: 07:50 - 14:00 hrs., extendido: 17:00 hrs.

Enfoque educativo → Bicultural, Humanista

Alumnado → Mixto

Religión → Laica

Idiomas → Inglés - Inmersión total

Máx. alumnos por aula → 20

Actividades extraescolares → Yoga / Baile - danza - ballet o similares / Cerámica - escultura o similares / Gastronomía - cocina / Idiomas / Instrumentos musicales / Manualidades / Pintura / Taller de lectura / Teatro / Ferias y talleres de ciencias / Informática - computación

Actividades deportivas → Artes marciales / Atletismo / Básquetbol, Fútbol americano - flag football o simila / Fútbol soccer / Gimnasia / Voleibol

Costos

Inscripción: \$15,001 a \$ 20,000

Colegiatura mensual: \$9,000 a \$12,000 (10 meses)

Transporte: \$3,001 a \$6,000

Comedor: \$3,001 a \$6,000

Anual de útiles y libros: \$6,001 a \$9,000

Anual de uniformes: \$3,001 a \$6,000

GREEN HILLS

SAN JERÓNIMO

colegiogreenhills.com

✉ admisiones@colegiogreenhills.com

Fb. @GreenHillsSchool

Ig. @greenhillsschool

T. 55-5377-4500

Dirección → Av. San Bernabé 960, San Jerónimo Lídice, La Magdalena Contreras, 10200, Ciudad de México

Horario → básico: 07:50 - 14:15 hrs., extendido: 19:00 hrs.

Enfoque educativo → Bicultural, Humanista

Alumnado → Mixto

Religión → Laica

Idiomas → Inglés - Inmersión total

Máx. alumnos por aula → 22

Actividades extraescolares → Yoga / Baile - danza - ballet o similares / Idiomas / Instrumentos musicales / Manualidades / Pintura / Taller de lectura / Teatro / Ferias y talleres de ciencias / Informática - computación / Robótica / Taller de lego

Actividades deportivas → Artes marciales / Atletismo / Básquetbol, Fútbol soccer / Gimnasia / Natación / Tenis - pádel / Voleibol

Costos

Inscripción: \$15,001 a \$ 20,000

Colegiatura mensual: \$9,000 a \$12,000 (12 meses)

Transporte: \$3,001 a \$6,000

Comedor: \$3,001 a \$6,000

Anual de útiles y libros: \$6,001 a \$9,000

Anual de uniformes: \$3,001 a \$6,000



Green Hills: enseñanzas de vida con educación de vanguardia

Green Hills es el colegio que tiene lo que buscas para tus hijos: amplias instalaciones, extensas áreas verdes, un enfoque global al enseñarles desde pequeños inglés y francés y un proyecto académico que sabe adaptarse a las necesidades actuales.

El mundo necesita niños y niñas felices que crezcan en espacios sanos, cálidos y seguros, donde les motiven a convertirse en la mejor versión de sí mismos y compartan juegos y enseñanzas que les enriquezcan.

Si ya peinaсте la ciudad completa y sigues sin encontrar un lugar que, además de un proyecto académico vanguardista, también se enfoque en el desarrollo de habilidades socioemocionales y tenga un acompañamiento personalizado, te tenemos buenas noticias: Green Hills es la ecuación perfecta con todas las variables que buscas.

El colegio, con más de 60 años de experiencia, ha sabido adaptarse a las nuevas necesidades educativas y, además de ofrecer un modelo educativo bicultural, se enfoca en el desarrollo de inteligencias de pensamiento, capacidad de análisis y resolución de problemas.

De esta forma, tendrán todas las herramientas para enfrentarse a la vida con seguridad, asertividad, disciplina y capacidad de decisión y con todo el background de una educación única en la Ciudad de México.

¿CÓMO SE LOGRA?

El Colegio Green Hills cuenta con un equipo que se especializa en las diferentes etapas del desarrollo de los estudiantes, quienes aprenden a

gestionar sus emociones para entender cuál es la mejor forma de hacer frente a los retos que se les presenten.

Además del seguimiento socioemocional, el programa académico de Green Hills que se imparte en inglés y francés y que cuenta con certificaciones de Cambridge y la Alianza Francesa, también incluye actividades deportivas, artísticas y culturales únicas en horario extendido: iniciación musical con piano, guitarra y batería; clases de fútbol, taekwondo y baile.

Esta calidad académica la encuentras en dos planteles: Rancho San Juan, al norte de la ciudad, cuya oferta va de kinder a secundaria; y San Jerónimo, al sur de CDMX, que en su programa incluye hasta preparatoria, en la que sus egresa-

dos tienen la posibilidad de doble certificación, tanto por la UNAM como por la Ontario E-School de Canadá.

Además, Green Hills es parte del Latin American Quality Institute y es un Cambridge English Exam Preparation Centre, por lo que nuestros alumnos se gradúan con las mejores herramientas para la vida y sus retos.

Tanto al sur de la CDMX en la sede San Jerónimo, como al norte de la ciudad, en Rancho San Juan, Green Hills promueve entre sus estudiantes libertad de pensamiento y habilidades socioemocionales con un enfoque global que solo puede dar un modelo educativo bicultural.

Tanto al sur de la CDMX en la sede San Jerónimo, como al norte de la ciudad, en Rancho San Juan, Green Hills promueve entre sus estudiantes libertad de pensamiento y habilidades socioemocionales con un enfoque global que solo puede dar un modelo educativo bicultural.



Green Hills San Juan

Green Hills San Juan



Green Hills Rancho San Juan

NOTAS QUE EDUCAN

La música nos acompaña en los momentos más importantes de nuestra vida. Quizá sea tiempo de que se tome más en serio en los planes educativos y pueda ir más allá de aprender a tocar “Las mañanitas” en la flauta.

POR ANDREA MIREILLE

Decía Friedrich Nietzsche que la vida sin música sería un error. Quizá la educación también. Como sabemos, la música es mucho más que ruido de fondo. Sus efectos han sido demostrados en plantas, animales y en el cerebro humano. Las primeras distinguen

entre géneros musicales y a través de los sonidos aprenden de su entorno. Los segundos modifican su conducta. A los seres humanos nos ayuda a reducir la ansiedad, la presión arterial y el dolor, además de mejorar la calidad del sueño, el estado de ánimo,

la agudeza mental y la memoria, manteniendo al cerebro jovial y alegre. Eso la convierte en una herramienta educativa importante para generaciones de estudiantes cuyo entorno es cada vez más confuso y caótico.

De acuerdo con Karla María Reynoso Vargas, profesora de la Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez en Durango, las infancias no llegan a las aulas en blanco, pues desde el vientre materno todo mundo ha estado expuesto a una gran variedad de sonidos: ruidos, voces, cantos y otros que están presentes desde la gestación.

Concuerda Luis Ochoa, fundador de un espacio de iniciación musical para peques, quien señala que el primer *soundtrack* es el corazón de nuestra madre, cuyo ritmo, acompañado de su voz, es nuestro primer acercamiento musical. Una vez que llegamos al mundo, combinamos ese repertorio sonoro con el baile: en ese momento todo es música,

y sonidos como el de una licuadora o una sirena nos invitan a mover el cuerpo. Ochoa recalca la importancia de estos acercamientos, pues ayudan a la motricidad, la memoria y al lenguaje. Combinados con el movimiento corporal, mejoran la autoestima, el ánimo y la creatividad.

VINCULACIÓN Y APRENDIZAJE

Durante su larga carrera como músico y pedagogo musical, César Tort estableció que la importancia de la música la hacía merecedora de un lugar en los planes de estudio nacionales. No se refería a un pequeño espacio, como parte de Expresión y Apreciación Artísticas, sino como una materia básica, tan relevante como el resto de las asignaturas.

Por su parte, Raymond Murray Schafer, compositor canadiense, consideraba que lo más importante es proporcionar instrumentos a las infancias desde el primer momento de su acercamiento musical. La educación musical, decía, debe acompañarnos a lo largo de la vida: a través del canto, la cultura vocal, la educación de la rítmica y del oído, el solfeo y la historia de la música. Es decir, hay que darle un carácter integral en los contenidos curriculares educativos.

Las ventajas de la música para la educación infantil son claras. Tanto las escuelas como las familias deben hacer mayor hincapié en programas que potencien los beneficios de tocar, escuchar y aprender a través de la música.

La escuela ha sido semillero de buenas bandas. Grupos como Radiohead, Green Day o Queen se formaron entre recesos escolares y ensayos al terminar las clases. También Café Tacuba, Maldita Vecindad o Efelante se unieron entre cuadernos, tareas y libros.



Instituto Técnico y Cultural: innovación para la excelencia

Si buscas lo mejor de lo mejor para tus peques, checa la oferta del ITYC, que integra las corrientes pedagógicas más vanguardistas para desplegar el potencial de tu chilanguito.

Una escuela que ofrezca excelencia académica, formación humanista y competencia en idiomas no es una aspiración imposible. El Instituto Técnico y Cultural (ITYC) se renueva para ofrecer a tus peques una metodología educativa innovadora a través del desarrollo de competencias clave, en un ambiente seguro que les permitirá alcanzar sus objetivos.

En ITYC los peques aprenden a resolver problemas, a trabajar en equipo y a reconocer sus emociones. Desde muy chiquitos comienzan a tomar sus propias decisiones, pero también a hacerse responsables de las consecuencias, para en un futuro convertirse en adultos independientes.

En el terreno académico, el ITYC cuenta con innovaciones curriculares para brindar a sus alumnos herramientas que les permitan sobresalir personal y profesionalmente. Los grandes ejes son el respeto y la responsabilidad.

Su metodología integra lo mejor de las corrientes pedagógicas más vanguardistas y lo esencial del sistema tradicional para que todos los alumnos desarrollen las distintas inteligencias: razonamiento lógico, habilidades lingüísticas, relaciones interpersonales, habilidad musical y conexión emocional.

Desde preescolar adquieren competencias en español e inglés, ya en primaria y hasta preparatoria, además francés, con certificaciones internacionales: de la Universidad de Cambridge y del Instituto Francés de América Latina y el Ministerio de Educación Francés. Eso garantiza su competencia en estos idiomas como si fuera su lengua materna.

¿Necesitas más razones? La comunidad promueve el contacto con la naturaleza y el aprendizaje

en grupo. Así, según el grado educativo, y en un entorno completamente seguro, los chamacos viajan a distintas ciudades y practican diferentes actividades en México y en el extranjero, lo que ayuda también a fomentar habilidades sociales.

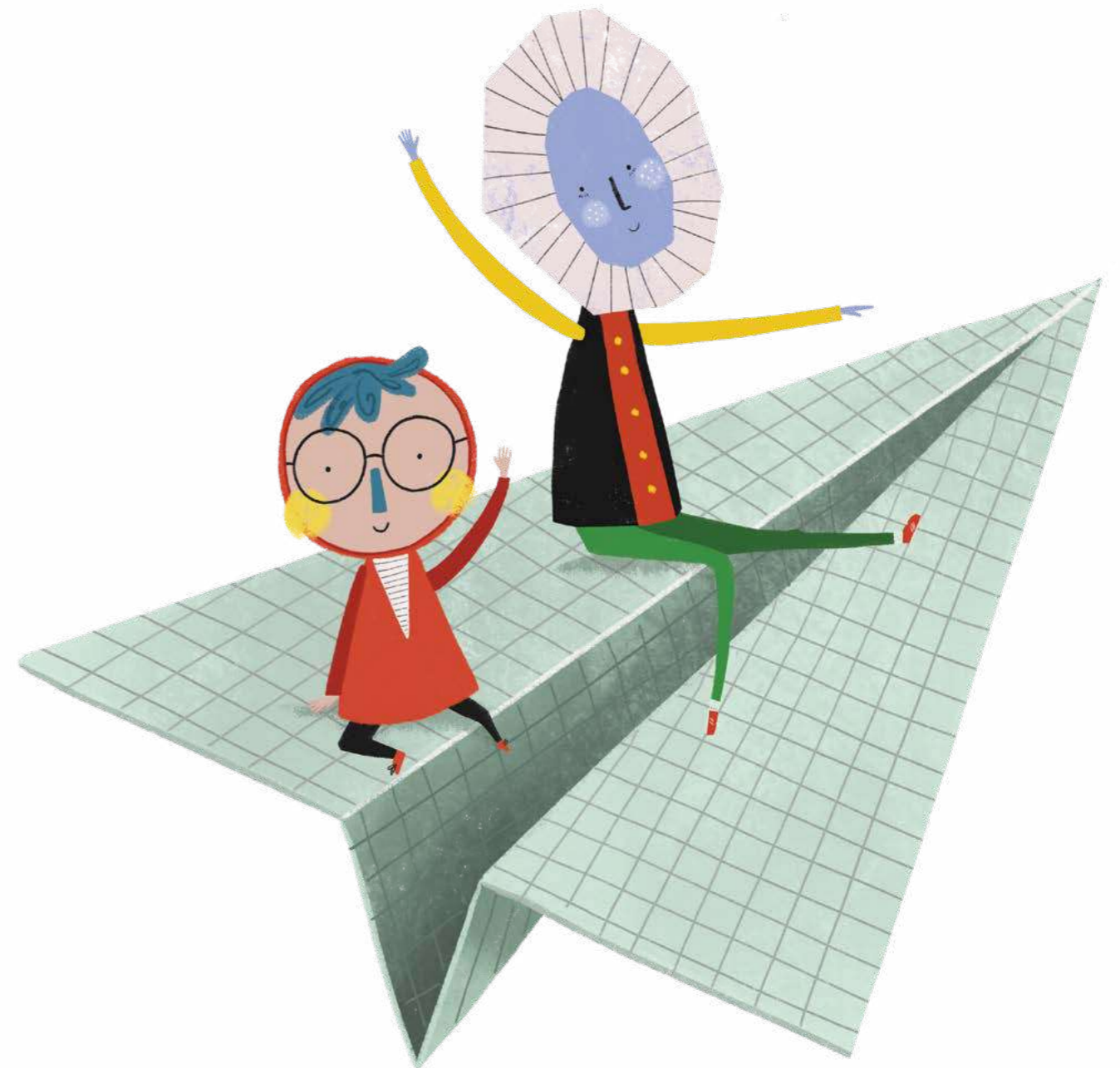
Las instalaciones, en la colonia Narvarte, de la alcaldía Benito Juárez, son cómodas, seguras, modernas y tienen lo último en tecnología. Además de amplios espacios, el ITYC, pensando en las realidades de la vida moderna en una ciudad caótica, cuenta con enfermería y horario extendido hasta las seis de la tarde. ¿Qué más se puede pedir?



TEST: COSAS QUE NOS PROHIBÍAN HACER EN LA ESCUELA

¿Te quedaste con ganas de portarte todavía más mal en la escuela? Cuando acabes este test, garantizado por el sellito de mala conducta, ¡seguro te van a dar ganas de regresar nada más para portarte piorrrr!

POR MAJO MARTÍNEZ





¿Vivías en la eterna cuerda floja de acumular un reporte más? ¿Tiro por viaje te ponían en la libreta de tareas el sellito de "mala conducta"? ¿Te sacaban del salón casi casi por respirar? Si respondiste que sí a todas las anteriores, este test mal portado te va a traer buenos y rebeldes recuerdos. ¡Saca tus cuadernos viejitos y afila esos lápices! Es momento de recordar y anotar todas tus travesuras escolares.

OJO: Si al final de este test sumas más de 100 puntos, amerita una reprobación y vas directo a la dirección de la Escuelita Chilango.

Falta al uniforme, un sacrilegio (10 puntos)

El uniforme escolar representaba la imagen íntegra y honorable de tu colegio. Eso siempre te lo dijeron, pero tú:

- Usaste tenis de otro color que no fuera blanco. ¡Vaya! Hasta traer un par de rayitas de color era un crimen.
- Trajiste el uniforme roto. Si te cachaban con hoyitos o parches medio improvisados (con el perdón de tu mamá), o si les quitabas el resorte de abajo a tus pants, te amenazaban con mandarte de regreso a casa... Como si eso fuera castigo, ¡ja!

Prohibidísimo dentro del salón (20 puntos)

El salón de clases era el territorio más peligroso para hacer esto:

- Pasaste papelitos con mensajes o dibujos traviesos a tus amix, a tu ligue de salón o a las pobres infancias víctimas de tu bullying. Estaba definitivamente prohibido comunicarte de esta forma; incluye cervatanazos

babeados, avioncitos de papel o cualquier OPNI (objeto de papel no identificado).

• ¡Comiste dentro del salón! ¡Pecado! Esto incluía mascar chicle (tristísimo). Tardarte en el baño también era de las cosas absurdas que te prohibían en la escuela... ¿Como por? Sí, la vida es injusta.

¡Ni pensarlo! ¡Ultramegaprohibido! (30 puntos)

Si lo hiciste nunca llegaste al cuadro de honor. ¡Te la pasabas en la dirección!

- Te volaste la clase de Educación Física yéndote de pinta dentro de tu propia escuela... ¡al baño! Qué oso, weeee.
- Te portaste mal en la ceremonia de honores a la bandera. Incluía no pararte derecho, no hacer el saludo y andar jugando mientras todos cantaban la de "Es mi bandera, la enseña nacional". Y si te reías a la mitad de la ceremonia... ¡ufff!

Te ganaste una "reprobación" si hiciste esto (50 puntos)

Con esto te mandaron a "descansar" a tu casa o tuvieron que cambiarte de zona escolar:

- Organizaste tu propio club de la pelea minutos antes de la hora de la salida. Entre

el patio y las rejas de salida, ¡todo se ponía muy intenso!

- Creaste el chismógrafo del salón y te delataron. Buenas o malas intenciones... ¡esto ameritó tu expulsión!
- Desarrollaste una maestría en el arte del garabateo falsificador de firmas parentales. Practicaste "la poderosa" en las hojas de hasta atrás de tus cuadernos. La usabas para todo, desde permisos para paseos escolares hasta la firma de tu boleta. ¡Una disculpilla!

Con esto te volviste la leyenda urbana nivel vandalismo (100 puntos)

¡Ya ni le cuentes! Con esto te exiliaron de por vida de tu escuela. ¡100 puntos automáticos!

- Le prendiste fuego al bote de basura del salón y casi provocas un incendio (por tu culpa se tuvieron que desempolvar los extintores que llevaban siglos sin usarse).

➤ RECUESTO DE DAÑOS

En este recuento académico de los daños, ¿acumulaste más reportes que dieces en toda tu trayectoria escolar? ¡Segurito sumaste más de 100 puntos! ¡A que sí! Y si, a pesar de todo, se te antojó regresar a la escuela nada más para portarte mal... esperamos que tu peque no siga tus pasos. Pero ya sabes lo que dice el refrán popular: "Cada maestrillo tiene su librillo", y chance y tu bendición sí resulta ser una blanca palomita.



PROGRENTIS.com

La herramienta que prepara para el mundo digital, seleccionada por los mejores colegios de México y el mundo.

Resultados certificados por un estudio realizado en 136 colegios líderes en España.



FOCUS
education . MX

Focus Education MX. canal oficial de ventas en el Valle de México.

✉ luis.re@focusededucation.mx

☎ +55 7095 0594



Excelencia académica y formación humanista: esto es lo que el Colegio Moderno Windsor tiene para ti

Espacios seguros, servicio de transporte, educación trilingüe y la mejor oferta educativa de la zona escolar son solo algunos puntos por los que vale la pena que cheques lo que el Colegio Moderno Windsor tiene para ti y tus chilanguitos.

El próximo ciclo escolar está a la vuelta de la esquina. Si quieres asegurar la mejor educación para tus peques, date una vuelta por Coyoacán y checa lo que el Colegio Moderno Windsor y el Jardín de Niños El Castillo de Windsor te ofrecen: excelencia académica, innovación para enfrentar los retos de la nueva normalidad y una enseñanza humanista basada en el reconocimiento de las diferencias de cada alumno.

Con sistema incorporado a la SEP, desde 1984 se ha ido consolidando como una institución centrada en la formación integral de cada alumno y que ofrece un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas para que cada quien desarrolle habilidades para alcanzar la autonomía.

Por octava ocasión consecutiva, el Colegio Moderno Windsor fue ganador de la Olimpiada del Conocimiento en su zona y este 2022 obtuvo el primer lugar entre el resto de escuelas y colegios de la alcaldía Coyoacán.



La educación es trilingüe: además del inglés, con certificación de Cambridge, a partir de sexto año incorporan el aprendizaje del francés, avalado por la Alianza Francesa. Por si fuera poco, los alumnos aprenden Robótica, materia complementaria que incentiva sus procesos operativos y creativos.



Además del programa educativo, ofrece una visión constructivista que contribuye a la formación de personas íntegras y comprometidas. Pero en el Colegio Moderno Windsor la formación no está nada más en el salón de clases; hay una amplia gama de actividades extra para tus peques: pueden practicar ballet, tae kwon do, fútbol, guitarra, ajedrez y natación.

Las instalaciones son seguras y modernas, con canchas multiúsos y espacios culturales para que disfruten y jueguen a sus anchas. Cuenta con club de tareas y servicio de transporte y comedor.

En el Colegio Moderno Windsor los estudiantes adquieren herramientas para desenvolverse en un mundo cada vez más demandante y competitivo. Por algo representa la mejor oferta educativa de la zona.



Colegio Cristóbal Colón

PREESCOLAR • PRIMARIA • SECUNDARIA • PREPARATORIA

ADMISIONES ABIERTAS

Formación que trasciende

Contáctanos

info@ccc.edu.mx

55-26-25-00-20

www.ccc.edu.mx



VIDAS FELICES

Formamos seres humanos autónomos, críticos, con responsabilidad social y activos frente a las problemáticas que nos aquejan hoy en día.

PREESCOLAR CON EL NIVEL MÁS ALTO DE INGLÉS EN MÉXICO

PREESCOLAR PRIMARIA
PLANTEL PEDREGAL

Vereda Num. 90, Jardines del Pedregal
55 5568 5682

PREPARATORIA INTERNACIONAL CON CERTIFICACIÓN EN EEUU y MÉXICO

SECUNDARIA PREPARATORIA
PLANTEL SAN JERÓNIMO

Av. San Francisco 109, San Jerónimo
55 5652 2812





URS FISCHER

LOVERS



02.ABR. – 18.SEP.2022
MUSEO JUMEX
MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA 303
COLONIA GRANADA, CIUDAD DE MÉXICO

 FUNDACIÓN JUMEX ARTE CONTEMPORÁNEO
 @FUNDACIONJUMEX
 @MUSEOJUMEX
FUNDACIONJUMEX.ORG

