

# Simiinforma

Marzo de 2010. Núm. 286

POR UN PAÍS MEJOR ©



Dr. Simi ®



EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

## Lo normal es el trato normal



**AYUDAR es vivir**

**En Puebla, qué "chula" es CINIA**



2

**Mundo:**

**"Fuerza Chile, juntos nos podemos levantar"**

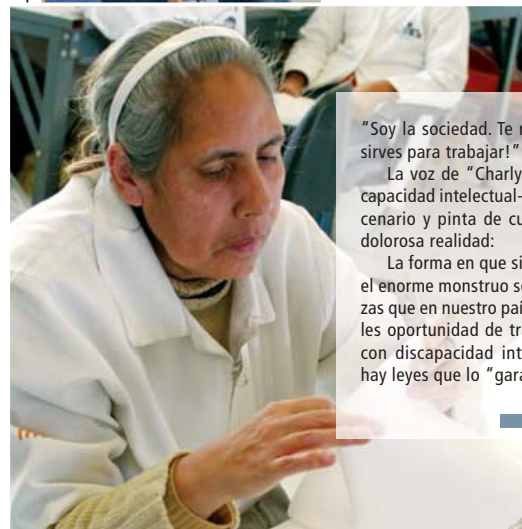


10

**"Soy la sociedad. Te rechazo... ¡Tu no sirves para trabajar!"**

La voz de "Charly" –actor con discapacidad intelectual- resuena en el escenario y pinta de cuerpo entero una dolorosa realidad:

La forma en que siente y se expresa el enorme monstruo social de mil cabezas que en nuestro país se rehúsa a darles oportunidad de trabajo a personas con discapacidad intelectual, aunque hay leyes que lo "garantizan".



7

**El Dr. Simi en Acción:**

**Donde lo más elemental no llega, ahí está el Dr. Simi**



3

**México:**

**Día Internacional de la Mujer... poco que festejar**



6

**Pasarela:**

**No necesito encuerarme para tener éxito: Anahí**



12



# En Puebla, qué “chula” es CINIA

■ **Personas con discapacidad se desarrollan productivamente**

Miguel Ángel Becerril

Entrar a las instalaciones de Capacitación, Industria y Artesanía, CINIA, es sumergirse en un mundo diferente, donde se respira paz y armonía, donde su personal cuenta con una calidez poco usual, donde el compañerismo y ganas de salir adelante, son palpables, cualidades nada difíciles de creer, pues se trata de una empresa única en su tipo.

Su pulcritud es un reflejo de las personas que ahí laboran y cuyo lema es: “Nuestra gente es nuestro fuerza”.

Y es cierto, en CINIA su fuerte es su gente, personas que a base de tesón han logrado salir adelante por adversa que es su condición.



En 2003 sólo había 23 empleados, actualmente 300 personas trabajan en CINIA

CINIA se encuentra en San Andrés Cholula, en el estado de Puebla, y alberga a poco más de 300 empleados, de los cuales 90% son personas con discapacidad, aspecto que no demerita el trabajo y la dedicación que cada uno de ellos pone en la labor encomendada.

Al respecto, Adriana Albicker, Gerente de Comunicación de CINIA, comenta:

“Es muy fácil trabajar con ellos, sabemos que pueden hacer las mismas labores que cualquier otra persona; CINIA está dividida en cinco áreas: comenzamos con jardinería y limpieza, posteriormente se incorporó artesanías, textil y gastronomía”.

CINIA abrió sus puertas el 23 de febrero de 2005; contaba entonces con

sólo 23 empleados, constituyéndose desde ese momento en un modelo a seguir y partaguas en la procuración de capacitación y trabajo a personas con discapacidad motriz o intelectual.

Hoy por hoy, CINIA es una empresa autosustentable y única en México y América Latina, con personal que lucha por demostrar que aun con su discapacidad pueden salir adelante.

Las 300 personas que laboran en CINIA, no sólo han encontrado un modo de vida que les genera dividendos, sino una manera de ser independientes y la oportunidad de realizarse en el oficio que mejor se adapte a sus capacidades.

“Llegué hace dos años y medio, alguien me sugirió que solicitara empleo en CINIA; soy artista plástico y trabajaba por mi cuenta;

esta es una gran oportunidad de salir adelante, sobre todo porque no es tan fácil encontrar trabajo.

“Es impresionante la tarea que hace CINIA y no lo digo por los que tenemos discapacidad motriz, sino por los compañeros que tienen discapacidad intelectual, la labor que emprenden es maravillosa, ya que ellos se dan cuenta que pueden ser productivos y ello los hace unas personas felices. No, no somos diferentes a nadie, simplemente tenemos una discapacidad y salimos adelante con nuestras limitantes; para mi CINIA es la gran oportunidad de sacar adelante a mi hija”, dice Lizbeth Gómez, quien realiza manualidades en el taller de artesanías.

En CINIA sus empleados no sólo han encontrado una forma de vida que les retribuya económicamente, sino un abanico de posibilidades, además de un aprendizaje constante, ya que continúan con sus estudios, logrando con ello superación y bienestar personal.

CINIA es, pues, una puerta abierta a todas aquellas personas que quieren vencer los obstáculos de la adversidad, porque una discapacidad no limita. Las limitantes están en la mente de aquellos que creen que una persona con discapacidad no es apta para desarrollar una actividad, así lo constata Pablo Antonio García, profesor del taller de artesanía.

En CINIA el objetivo de integrar a la vida laboral y productiva a personas con discapacidad se cumple cabalmente; pero aún falta mucho por hacer, pues sólo en el estado de Puebla, existen 270 mil personas con discapacidad, mientras que en todo México se estima que hay 10 millones; esperemos que este modelo implementado por CINIA se replique, para que más y más personas con discapacidad salgan adelante.

Enhorabuena y desde este espacio una felicitación a CINIA por sus cinco primeros años y que sean muchos más.

**¿Sabías que...**

Las 40 delegaciones de la **Fundación del Dr. Simi**, en toda la república, están dirigidas por mujeres? Por eso este 8 de marzo **-Día Internacional de la Mujer-**, la **Fundación del Dr. Simi** felicita a todas las mujeres de nuestro país, reconoce su inmensa labor en la sociedad y las valora como pilares de las familias mexicanas.

Para mayor información [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)



El 90% de los empleados que laboran tienen discapacidad



Fotos: Miguel Ángel Becerril

## ..... DIRECTORIO Presidente del Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres .....

**Redacción**  
Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director  
D.C.V. Adriana Hinojo Montes de Oca/ Diseño  
D.C.G. Adolfo González García/ Diseñador

**Reporteros**  
Miguel Ángel Sánchez / Coordinador  
Moisés Sánchez  
Miguel Ángel Becerril  
Fernando Gutiérrez



**Fotógrafos**  
Moisés Manzano / Arturo González

**Caricaturistas**  
Óscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña  
Julio Ibarra

**Columnistas**  
Carlos Ramírez/ Manuel Castilla  
Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández Ponte  
Arturo Martínez Aviña/ Baltazar Ignacio Valadez  
Manuel Magaña Contreras/  
Alfredo Camacho

**Servicio de Agencia**  
Notimex

**Imprenta en México**  
Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.  
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los Pinos. C.P. 03800, México, D.F.

**Distribuidores en México**  
Farmacias Similares / El Sol de México  
Bambó Impresiones

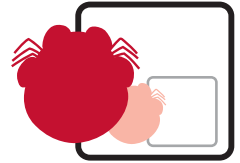
**Imprenta en Chile**  
Gráfica Puerto Madero

**Distribuidores en Chile y Guatemala**  
Farmacias del Dr. Simi



Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Eje 6 No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004.  
Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C.

"Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".



## Donde lo más elemental no llega, ahí está el Dr. Simi

Miguel Ángel Becerril



lles sin pavimentar, casas de cartón, agua estancada en tambos, ahí donde los servicios más elementales no llegan, donde el transporte colectivo no entra, donde la ayuda no se da, donde los servicios médicos brillan por su ausencia, donde las autoridades hacen oídos sordos, donde las promesas se las lleva el viento.

Justo ahí actúa la Fundación del Dr. Simi, que mediante el Plan de Lucha contra la Pobreza Extrema y del Plan "Lo que te sobra para el que le falta", tiende un puente a la gente vulnerable, que necesita una mano para salir adelante.

El acceso a esta comunidad es difícil, como lo es la vida de muchos de sus pobladores; sin embargo, la vida las cambian cuando saben que llegará el Banco de Alimentos Móvil del Dr. Simi; los niños salen al encuentro del vehículo que les obsequiará dulces, las amas de casa ansiosas esperan la llegada de la unidad móvil que traerá para ellas y sus familias esa despensa que tanto les ayudará, además de buscar entre cientos de prendas aquellas que más le sirvan, mientras, los adultos mayores, pacientes, hacen fila para recibir consulta médica y medicamentos gratuitos.

Esto sucedió el pasado jueves 25 de febrero. Al filo de las 10 horas, la unidad móvil del Dr. Simi transportaba cientos de despensas con artículos básicos, como aceite, sopa, frijol, arroz, harina, entre muchos otros; dulces y ropa, además de llevar a una doctora que los examinó y les proporcionó medicamentos.

Los pobladores de Tecalipa se mostraron agra-

decidos por los artículos recibidos, es el caso de Irma Martínez, madre de tres hijos: "Mi esposo a veces tiene trabajo y otras no, es albañil y el empleo está muy escaso, sin embargo la Fundación del Dr. Simi nos auxilia trayéndonos despensa, ropa y la consulta médica, de verdad que es una gran ayuda y se los agradezco".

Como esta historia en San Mateo Xalpa Tecalipa, existen cientos más, pero la incansable labor que realiza el Banco de Alimentos Móvil del Dr. Simi no termina y es parte de los 14 Planes de ayuda de la Fundación del Dr. Simi, brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor.



Alegría por recibir una despensa con alimentos básicos



Personas de escasos recursos agradecieron al Dr. Simi

Entra y conoce la página del **Dr. Simi** aprenderás y te divertirás **a lo grande.**

[www.doctorsimi.com.mx](http://www.doctorsimi.com.mx)



Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser feliz, sí se puede"

¿Sabes si tus emociones te impiden ser feliz?

Te ofrecemos

apoyo y orientación psicológica gratuita, así como las mejores opciones a tu problemática.

- **Atención telefónica** de lunes a domingo las 24 hrs. del día. Llama sin costo al: **01800 911 6666, opción 9.**
- **Evaluación vía internet** ([www.serfelizisepuede.com.mx](http://www.serfelizisepuede.com.mx)), por medio de cuestionarios.
- **Consulta personal** en nuestras instalaciones en el D.F. (previa cita).

¡Búscanos, queremos ayudarte!



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%  
DE AHORRO

Solicita:

### INTENDENTE

Requisitos:  
- Ambos sexos  
- Disponibilidad de horario  
- Comprobante de estudios

### VENDEDOR

Requisitos:  
- Ambos sexos  
- Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)  
- Disponibilidad de horario  
- Comprobante de estudios

### BOTARGUERO

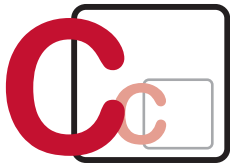
Requisitos:  
- Gusto por el baile  
- Sexo Masculino  
- Disponibilidad de horario  
- Comprobante de estudios

Sé parte de nuestra gran familia, estamos buscando a personas como tú.

Interesados favor de presentarse con solicitud elaborada en:  
Eje 6 sur No. 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F.  
(cerca del metro Nativitas) o al correo:

[atraccionalento@farmaciasdesimilares.com.mx](mailto:atraccionalento@farmaciasdesimilares.com.mx)





Salud y Sociedad



••• Miguel Ángel Ferrer

Debut y despedida

Como todo el mundo lo sabe, pero a veces muchas personas lo olvidan, para combatir eficazmente una enfermedad infectocontagiosa, existen varios instrumentos científicos. Pero debe distinguirse entre curar a un infectocontagiado y prevenir nuevos contagios.

Para el primer caso la ciencia médica cuenta con los antibióticos y los modernísimos antivirales. Se trata de terapéuticas que le devuelven la salud al enfermo. Y para el segundo caso -evitar nuevos contagios- se cuenta con las vacunas y con diversas medidas higiénicas, entre las que destacan las técnicas del cerco sanitario y la cuarentena. El cerco o cordón sanitario es el aislamiento de individuos (o comunidades) enfermos o sospechosos de estarlo, en tanto que la cuarentena es el periodo de aislamiento al que se somete a las personas procedentes de zonas o países sospechosos de infección. Es claro que en lenguaje popular pueden usarse las expresiones cerco sanitario y cuarentena como sinónimos casi perfectos.

Las grandes mortandades de epidemias y pandemias del pasado sólo pueden explicarse por el precario estado de la ciencia en ese entonces. Ignorancia que abarcaba, desde luego y en primer término, el desconocimiento del modo en que se propagaban las enfermedades contagiosas.

Desde siempre, la propagación de esas patologías fue fruto de la ignorancia, las que sólo se combatían con rezos e imploraciones. Y también huyendo de los sitios en que se había presentado la enfermedad, lo que contribuía a su mayor difusión. Otra habría sido la historia si entonces se hubiera sabido al menos que el aislamiento de los enfermos o de las poblaciones afectadas podía contribuir al control y la contención de las epidemias. Superada esa ignorancia, las epidemias mortíferas son ya cosa del pasado. Seguirán habiendo, lógicamente, epidemias y pandemias, como la de influenza del año 2009. Pero serán sólo, como dice la canción, de "debut y despedida".

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Un siglo de la Cruz Roja Mexicana

Alfredo Camacho Olivares

Viene de la página 16

Hace 100 años la Cruz Roja Mexicana ofreció su primer servicio a favor de los mexicanos, ante las torrenciales lluvias que ocasionaron el desbordamiento del río Santa Catarina en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, que dejaron miles de damnificados. Una mujer emprendedora, doña Luz González Cosío de López, viajó desde la Ciudad de México a la zona de la catástrofe para asistir a los afectados y brindarles el apoyo. Ese fue el primer antecedente de ayuda al prójimo de esa institución.

otros médicos para organizar la fundación de la benemérita institución. Su casa fue la primera sede de la Cruz Roja. Por la labor que realizó en las inundaciones de Monterrey, el gobierno le otorgó el título de Institución de Utilidad Pública y poco después el 21 de febrero de 1910, se fundó la Cruz Roja Mexicana.

A través de los años, la Cruz Roja ha asistido al pueblo de México en los momentos más difíciles de la historia de principios del siglo XX y hasta nuestros días. La Revolución Mexicana; la erupción del volcán Parícutín, en 1947, en Michoacán, o el sismo de 1957 que derribó el Ángel de la Independencia, son sólo algunos ejemplos del puntonero y dedicación con el que trabajan las y los voluntarios de la benemérita institución.

La singular muestra exhibe las primeras ambulancias de la Cruz Roja Mexicana, que de la noche a la mañana se convirtieron en el icono de uno de los tantos servicios que ofrece la institución a los mexicanos en caso de



Estas eran las ambulancias con las que socorría la Cruz Roja Mexicana

Pero, ¿cómo llegó la Cruz Roja a México? A finales de 1909, durante el gobierno de Porfirio Díaz y un año antes de estallar la Revolución Mexicana, el doctor Fernando López se reunió en su casa con



Luz González Cosío de López, fundadora de Cruz Roja Mexicana

emergencia y que gracias al apoyo de la sociedad civil hoy ha renovado su parque vehicular con más de 600 nuevas ambulancias.

Un acontecimiento que puso a prueba a la Cruz Roja Mexicana fue el terremoto de 1985. Las y los voluntarios, conjuntamente con el pueblo de México, confirmaron la solidaridad que existe para ayudar a nuestros hermanos en medio de tragedias.

Actualmente la Cruz Roja Mexicana está más que preparada para los nuevos desafíos que imponen los tiempos modernos. La aparición del virus de la influenza AH1N1 la llevó a actuar con celeridad para apoyar a los mexicanos.

Hoy su cometido sigue firme: sumar fuerzas, tender puentes, informar y fortalecer la disciplina que debe tener el funcionamiento de la Cruz Roja Mexicana, lograr los mejores niveles de capacitación de sus voluntarios, socorristas, enfermeras, médicos, así como buscar multiplicar las donaciones para entregarlas ahí donde más se necesitan en forma rápida, oportuna y transparente.

La exposición fotográfica tiene entre sus objetivos que la sociedad conozca cómo se ha transformado la institución con el devenir de los años y cómo está más preparada para cumplir con su misión de ofrecer atención eficiente a la población en casos de emergencia y en situaciones de desastre.



Los tranvías eran utilizados por voluntarios en la época de la Revolución para transportar heridos a la Cruz Roja Mexicana

8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Papanicolaou \$ 140.00

Paquete Femenino

Mastografía

Ultrasonido Glándula Mamaria (ambas) desde \$ 165.00

(Papanicolaou, Exudado vaginal y Examen general de orina) \$ 265.00

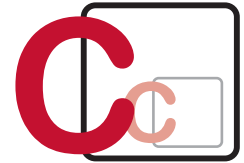
\$ 325.00 -10%

Consulta a tu médico.

Símitel: 01 800 911 6666 www.ssdrsimi.com.mx

Vigencia del 1 al 31 de Marzo de 2010 Precios sujetos a cambios sin previo aviso





## ¿Sientes que el trabajo te “quemara”? ¡Padeces síndrome de Burnout!

El síndrome de Burnout, Burned out o síndrome de estar quemado, es una de las enfermedades más actuales en el trabajo. Esta patología es la respuesta del trabajador a una situación de estrés laboral crónico. Quien sufre Burnout se ve totalmente desbordado y abatido por todos los problemas que su entorno laboral le está generando y, generalmente, responde a ello con agotamiento emocional (sentirse al límite); despersonalización (ser indiferente a todo y todos; y con baja realización personal (el trabajo pierde sentido).

### Los síntomas son:

Sentir que no se puede controlar la situación, estar inseguros y con baja autoestima. Ser más irritables, agresivos e incapaces de relajarse o concentrarse. Se manifiesta frustración, rabia, depresión, insatisfacción, ansiedad, fatiga emocional, y se puede llegar hasta el suicidio.

También se padece cefalea tensional, hay tolerancia física disminuida, resfriado, colitis, gastritis, insomnio, lumbalgia, y sensación de cansancio físico y mental.

El perfil de la persona con síndrome de Burnout muestra elevada autoexigencia, baja tolerancia al fracaso, necesidad

de excelencia y perfección, también de control y sentimiento de omnipotencia frente a la tarea.

Las personas que llevan años trabajando en situaciones hostiles y sufren del Burnout,

suelen tender al aislamiento y la soledad como forma de evitar dicha situación. De hecho, pueden comenzar faltando en ocasiones al trabajo hasta llegar a solicitar amplias bajas laborales.

El síndrome de Burnout en el trabajo es difícil de identificar y el trabajador puede pasar varios años sufriendo esta patología sin saberlo. Estas personas pueden ser diagnosticadas de cuadros depresivos o ansiosos debido a la similitud en los síntomas que presentan. La causa fundamental del Burnout es que siempre está en el lugar de trabajo y no en la propia persona.



### ¿Cómo lo puedes prevenir?

Hay que entrenar ciertas habilidades que nos van a ayudar a enfrentarnos a nuestro trabajo de una forma más positiva. Para ello, podemos seguir estos pasos: realizar un autoanálisis sobre cuáles son las fuentes de estrés en el trabajo; cambiar las estrategias que no son eficaces; conseguir una buena calidad de vida; y reservarse 10-15 minutos para relajarse.

### En pocas palabras



• • • Manuel Castilla Ramírez

### Todos somos laicos

La Cámara de Diputados aprobó en días recientes la reforma al artículo 40 de la Constitución, en la que se agregó una palabra a las características de nuestra República que ahora, además de “representativa, democrática, y federal”, también será “laica”. Es la primera reforma constitucional –hasta donde se recuerda– de una sola palabra que, sin embargo, ha levantado una polvareda por la dedicatoria que lleva: revivir el empleado jacobinismo que durante más de un siglo mantuvo el tabú juarista de negar personalidad jurídica a la Iglesia Católica, hasta que el presidente Salinas de Gortari reformó el artículo 130 de la Constitución.

Con excepción de los ministros de culto o miembros de las comunidades religiosas, la casi totalidad de mexicanos somos laicos; por lo que añadir la palabra “laica” al artículo 40 de la Constitución es una redundancia salvo que lleve la intención de amordazar a la Iglesia Católica en sus mensajes pastorales, como ocurrió recientemente con sus pronunciamientos contra la aprobación de los matrimonios gays y la adopción de niños por parejas del mismo sexo.

El obispo de San Cristóbal de las Casas, Felipe Arizmendi Esquivel, dirigió a sus feligreses el mensaje “Por una laicidad positiva”:

“No nos creen cuando les decimos que nosotros también abogamos por un sano y maduro laicismo, bien entendido. Desconfían, como si pretendiéramos un Estado confesional, en que éste supedita a una religión y se imponga una sola creencia a toda la sociedad. En otros siglos eso aconteció, porque los Estados eran incipientes y débiles y se apoyaban, para darse seguridad y protección, en la autoridad que siempre ha tenido la Iglesia.

“Se percibe el deseo de acallar la voz de la Iglesia y restringir aún más sus limitadas libertades. Unos legisladores, ignorantes de su religión, queriendo quedar bien con pequeños grupos antirreligiosos muy beligerantes y no perder votos, apoyan iniciativas no acordes con su fe y sin información de lo que su Iglesia piensa. Son católicos cuando nos piden que les celebremos sacramentos, no para dialogar con nosotros sobre estos puntos tan trascendentes”.

Es un rancio laicismo negarse a reconocer más libertad religiosa. Es contrario a la laicidad impedir que podamos ser dueños de una emisora de radio o televisión. Es miedo a la Iglesia amordazarnos y amenazarnos con multas y otras penalidades, cuando criticamos algunas leyes, o advertimos ideologías contrarias a la fe y a la moral católicas en candidatos en tiempos electorales. Todos tienen libertad para decir lo que quieran, menos nosotros. ¿Esa negación de nuestro derecho a la libertad religiosa, es el laicismo que quieren reforzar? ¿Esos son los adalides del progreso?

## ¿Por qué no puedo encontrar pareja?

De acuerdo con los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, las personas se casan o empiezan a vivir en pareja cada vez a mayor edad –actualmente el promedio es de 27 años en el hombre y 25 en la mujer– y esto se debe a que hoy tanto hombres como mujeres, tratan de alcanzar primero su desarrollo personal, profesional y económico. No obstante, hay muchos casos en los que, si bien están persiguiendo metas personales, también es cierto que les resulta difícil encontrar pareja o mantener una relación estable, viviendo esto con dolor, frustración y desesperación.

Las razones para esa dificultad son muy variadas, algunas tienen que ver con las concepciones actuales acerca de la vida y del amor, en donde se privilegia la satisfacción inmediata de las necesidades con el menor esfuerzo. Otras razones están más relacionadas con factores personales como inseguridad, pocas habilidades sociales, miedo al compromiso, una gran autoexigencia y altas expectativas acerca de una relación, además del concepto que actualmente se tiene de las relaciones de pareja como: “siempre hay infidelidad, es una carga, te quita libertad y es preferible estar solo”

¿Qué hacer ante ello?, primero, es necesario aceptar y reconocer si se quiere



Las parejas actualmente se casan a los 26 años en promedio

una pareja por mera presión social o por convencimiento personal y después, identificar qué es lo que se busca –tratando de ser objetivos y dejando de lado los cuentos de princesas o las imágenes de revista– qué se está dispuesto a dar. Asimismo, se debe hacer una reflexión sobre el estado emocional: si ha habido rupturas previas cómo está el proceso de duelo, si se están repitiendo patrones en la elección de la pareja, o si la búsqueda está encaminada sólo a calmar una sensación de soledad y vacío.

Hay que valorar si se puede enfrentar sólo con el esfuerzo individual o si debería

ser abordado a nivel terapéutico.

Porque amar es un riesgo que bien vale la pena vivirlo, el crecimiento personal que se tiene al tener pareja nada más lo puede dar y se necesita estar preparado para lo que resulte, pues esa búsqueda de la pareja ideal sólo rendirá frutos cuando la persona se sienta bien consigo misma.

Si consideras que tienes problemas en este sentido, te invitamos a que nos llames al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800-911-66-66, las 24 horas del día, en donde un grupo de psicólogos te orientará y apoyará.

Espacio a la historia



• • • Manuel Magaña

El "Pípila" y la Alhóndiga

Símbolo inconfundible de la lucha insurgente, cuyo bicentenario conmemoramos los mexicanos durante el transcurso de este 2010, lo constituyen el humilde barretero guanajuatense, nacido en San Miguel el Grande – hoy Allende -, Juan José Martínez -1872-1863-, "El Pípila" y la Alhóndiga de Granaditas, tomada por las huestes acaudilladas por Miguel Hidalgo, el 28 de septiembre de 1810, en una batalla que muchos comparan con "la toma de la Bastilla", en París, en 1789.

El "Pípila" nos muestra con perfiles de heroicidad, que aun los mexicanos más humildes pueden realizar actos que les lleven a figurar en sitio destacado de la Historia Nacional, si en el momento oportuno, el ser humano se decide a cumplir con el papel en beneficio de su país, que el destino le tiene deparado.

El bicentenario es ocasión para que nos interioricemos de cómo se desarrollaron los acontecimientos que configuraron el movimiento insurgente del cura de Dolores. El personaje que evocamos hoy fue niño desde muy joven, de acuerdo con el estudio realizado por Fulgencio Vargas, denominado "Granaditas y su proceso histórico", donde se cuentan las hazañas de Juan José Martínez.

"El Pípila", decidió la batalla en la Alhóndiga, a favor de la causa emancipadora iniciada 12 días antes.

Los defensores de la Alhóndiga se portaron con heroicidad en el cumplimiento de su deber. Los insurgentes no podían tomar ese punto que se consideraba clave, para continuar adelante la batalla por la emancipación de México y, sin que la mayoría de los atacantes lo esperara, surge "El Pípila" y con una losa auestas que le cubriera de las balas lanzadas por las fuerzas realista, tomó una tea y con ella llegó hasta la puerta de acceso a la fortaleza e incendió dicho obstáculo, lo que permitió la irrupción de los luchadores insurgentes. El "Pípila", realizada tal hazaña, dio muestras de grandeza de alma y la enorme importancia de su contribución a la lucha para liberar a México de la tutela extranjera, llevó una vida entregada al trabajo que siempre había desempeñado, es decir, la de minero para extraer de las profundidades de las entrañas de la tierra, la plata, que era uno de los principales factores de riqueza en la Nueva España.

"El Pípila" murió pobre, a los 81 años de edad. Muy merecidamente, en la capital de Guanajuato, se le erigió un monumento, símbolo del anhelo de libertad en México.

La Suprema Corte o la carabina de Ambrosio

La historia reciente acredita, por desgracia, que la Suprema Corte de Justicia de la Nación y la carabina de Ambrosio sirven para lo mismo: para nada.

Para demostrarlo, tres botones de muestra: Tras largas, profundas y seguramente costosas investigaciones en el caso de Lydia Cacho, concluyó que hubo violaciones graves a las garantías individuales de la ahora famosa escritora y periodista, pero ninguno de los responsables de tan flagrantes atentados ha sido objeto de sanción o de pena alguna.

Algo semejante sucedió respecto del caso de la matanza de Acteal donde perdieron la vida 45 campesinos chiapanecos, pero que por meros tecnicismos legales, la Suprema Corte liberó a varios de los paramilitares asesinos que como tales fueron plenamente identificados.

Ahora y mientras la novedad dure, se habla y se hablará del informe preliminar de la Comisión Investigadora de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en torno del incendio de la guardería ABC en Hermosillo, Sonora, cuya responsabilidad se asigna a Juan Molinar Horcasitas, ex director del Ins-

tituto Mexicano del Seguro Social y actual titular de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes; a Eduardo Bours, ex gobernador de Sonora; a Ernesto Gándara Camou, ex presidente municipal de Hermosillo y a otros 16 funcionarios de los tres niveles de gobierno.

La inmensa mayoría de mexicanos y en particular los deudos de los 70 niños lesionados, como de los 49 niños muertos en la guardería ABC, pensamos que en otros países un caso tal sería causa de un terremoto político, pero no en el nuestro, convertido lo mismo por los tricolores que por los amarillos y los azules, en el reino de la impunidad.

Y frente a todo, está el palabrerío de la llamada clase política que no para de cabeza a nadie ni descubre nada nuevo, pero que sí aturde e indigna.

Tal es el caso dizque de los estudios de la Cámara de Diputados, los que destacaron que "el llamado cambio climático, la corrupción de autoridades de todos los niveles, la deforestación y la ausencia de una política de Estado en materia de protección civil, ponen al país en una situación de vulnerabilidad"

¿Qué hacer, entonces, para convertir a México en un país mejor?

Lo primero es no caer en la parálisis y anestesia de la falsa resignación, sino por lo contrario, recuperar la capacidad de indignación y colocar al poder ciudadano, por encima de la partidocracia cada vez más incapaz de garantizar una nación con viabilidad social, política, económica y cultural.



Día Internacional de la Mujer... poco que festejar

Miguel Ángel Sánchez

El 8 de marzo, en México y en el mundo entero, celebramos el "Día Internacional de la Mujer"; una fecha en que se conmemora la lucha de las féminas para lograr la igualdad con el hombre, la sociedad y el poderse desarrollar como persona, pero ¿en verdad hay algo que festejar?

Aunque las mujeres han logrado algunos espacios a nivel mundial, lo cierto es que ante los ojos de los hombres han sido víctimas y victimarias.

En nombre de la mujer se han fundado naciones y se han destruido imperios, la mujer ha sido fuente de inspiración para los poetas y, de igual forma, ha sido satanizada como origen del pecado mismo. Se le ha considerado el sexo débil y, sin embargo, es sostén del llamado sexo fuerte.

Muy a pesar de todo, seguimos considerando que la mujer debe estar en casa, al cuidando de los niños, sin mezclarse para nada en los asuntos de los hombres, quienes ven mal que una mujer trabaje, opine y, sobre



todo, llegue a destacar.

Al formar más de la mitad de la población de nuestro país, (pues representa el 53 por ciento de más de 100 millones de mexicanos), las mujeres se ven como minoría, pues según el Consejo Nacional de Población (Conapo) ellas carecen de oportunidades de empleo y cuando lo consiguen son poco remuneradas, no les dan prestaciones y son hostigadas sexualmente.

En esta época, el desamparo es casi total, pues en nuestro país hay pocas leyes que las defienden, al grado de que en estados como Michoacán, Guerrero, Oaxaca y Chiapas es más penado robarse una vaca que agredir a una mujer.

No obstante, las mujeres, hoy por hoy, tienen un papel tan importante como el del hombre y al igual que en otras esferas; por eso, en el Día Internacional de la Mujer es necesario reflexionar que no hay mucho que festejar cuando quienes nos han dado la vida carecen de la oportunidad para realizarse tal y como cualquier hombre lo haría.



## Personas con discapacidad intelectual

# “Lo normal es el trato normal”

Fernando Gutiérrez

Viene de la página 1

“Imagínese usted, en México hay 10 millones de personas con discapacidad y el 75% no tiene trabajo, a pesar de que son excelentes trabajadores, muy cumplidos y responsables, cuidadosos y respetuosos”, refiere la maestra Abigail Hernández Mejía, directora de la Confederación Mexicana de Organizaciones en Favor de la Persona con Discapacidad Intelectual, AC (CONFE).

Su apreciación no es exagerada: un recorrido de varias horas por la “CONFE” nos hace comprobar que quienes ahí se capacitan son extraordinarios seres humanos y tienen un plus sobre todos los demás: Dios los dotó de un cromosoma extra para dar y expresar amor sin límites.

Simplemente, son un mundo aparte. Son seres de amor incondicional.

Se capacitan en diferentes actividades, crecen, ganan confianza y esperan que los demás, los “normales”, les declaren una tregua, “porque ellos están en una guerra contra la cultura de la sociedad”, expresa la maestra Carmen Mejía Jordán.

No se equivoca, ellos están listos para incorporarse a la sociedad, al mundo laboral, pero se les frena por prejuicios.

### Ajuste a la ley

Para acabar con ello, la CONFE –institución altruista– entró en contacto con la senadora María de los Ángeles Moreno, quien ingresó a la Cámara Alta un proyecto para hacerle un nuevo apartado a la Ley Federal del Trabajo, con el cual se garantiza, de una vez por todas, el derecho al trabajo de personas con discapacidad intelectual.

“Si todo va bien con los tiempos, este mismo año tendremos esa modificación a la ley”, expresa doña Abigail Hernández, quien sostiene que “ellos saben trabajar y son tan capaces como el mejor”.

En ese sentido, la Confederación Mexicana de Organizaciones en Favor de la Persona con Discapacidad Intelectual, AC., –fundada hace casi 32 años por padres de familia– capacita a unos 200 jóvenes cada año, en talleres de maquila, costura, galletería, cocina, jardinería e intendencia.

Una vez capacitados, la propia CONFE –ubicada en Cuajimalpa– les consigue trabajo en las empresas asociadas, pero no sólo eso: les da un seguimiento y, en caso de no adaptarse, les busca otro empleo y así hasta lograr el objetivo.

Los jóvenes, por su parte, se observan dispuestos a su capacitación. Cumplen jornadas de ocho horas –como en cualquier trabajo– y, además, participan en talleres artísticos y de recreación. Ahí mismo comen los alimentos que ellos preparan con gran destreza.

A cambio reciben una gratificación mensual para que aprendan a manejar sus ingresos. Los padres, por su parte, pagan una cuota que va de acuerdo con su situación socioeconómica.

### Prejuicios, esos prejuicios

El gran enemigo a vencer son los prejuicios sociales. Es la barrera que los margina en su derecho al trabajo.

“Los prejuicios nos dañan mucho porque la sociedad los ve desde sus limitaciones y no desde sus posibilidades.

“Albert Einstein decía que es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.

“Sin embargo, trabajamos para sensibilizar a las empresas y a las instituciones del gobierno para que les abran espacios y los contraten en lo que nuestros jóvenes les ofrecen.

“Familia y sociedad deben cambiar en ese sentido, y nuestra labor es lograr esa nueva concientización. Es una labor de hormiga, pero estoy segura de que lo vamos a lograr”, dice la maestra Abigail.

Mientras tanto, debe quedar en nuestras mentes el lema de esta institución:

“Lo normal es el trato normal”

(confe.org.mx)



• De 10 millones de personas con discapacidad en México, 75% no tiene trabajo: OMS

• Ellos saben trabajar y son tan capaces como cualquiera

• Pueden casarse, procrear y ser independientes

• Este año, ajuste a la Ley Federal del Trabajo para protegerlos

• Borrar prejuicios, la clave para ayudarlos



Personas con discapacidad se rehabilitan realizando repostería



Fotos: Ricardo Sánchez

## Expedientes del poder



••• Carlos Ramírez

## Reforma de la sociedad

Agobiados por la acumulación de muchas crisis, las élites del poder quieren convertir la reforma política en el clavo ardiendo al cual aferrarse. Sin embargo, todas las iniciativas padecen de un mismo mal: forman parte de la lucha por el poder. Ninguna se ha preocupado por aplicar el principio de oro de toda reforma del poder y de toda transición a la democracia: devolverle la política a los ciudadanos.

Cuando España utilizó la muerte de Franco para delinear un proyecto de transición a la democracia, el principio rector fue muy fácil de definir: regresarle España a los españoles por la vía de una reforma democrática que convirtiera el ejercicio del voto en el poder ciudadano para poner y quitar gobernantes. España le había sido expropiada a los españoles por la dictadura de Franco.

Las reformas políticas mexicanas han sido en el fondo decisiones para despresurizar las tensiones políticas y redistribuir el poder, no para crear reglas realmente democráticas para ejercer la política. En las actuales reformas en discusión no existe la voluntad de reorganizar el funcionamiento de la política. El PAN quiere tener ventajas para que el 2012 no se le vaya de las manos, el PRI quiere mantener el viejo modelo autoritario de Estado hegemónico y el PRD sólo busca corporativizar a la sociedad para seguir ejerciendo el poder en representación del pueblo.

Pero la realidad es que toda reforma política debe asumirse con la intención de regresarle a la sociedad su poder de decisión y convertir a los políticos sólo en meros intermediarios de la sociedad. La ciudadanía de la política debiera comenzar, diría don José Ortega y Gasset, por la “reforma de la sociedad”, es decir, estímulos para una mejor participación directa de la sociedad en los asuntos públicos y en la vigilancia de las tareas y resultados de los políticos y funcionarios.

Las iniciativas de reforma política del PAN, del PRD y del PRI no responden a las exigencias de la sociedad de transparentar la política y de revitalizar la función pública como una representación de los intereses de la sociedad. Es decir, que lo que está a debate es el modelo de democracia representativa que funcionó en el pasado o en sociedades más participativas. Por tanto, el debate debería centrarse en la transición del modelo político actual a un sistema realmente democrático.

Las tres piezas clave del viejo sistema político deben reformarse: el Estado, la Constitución y el sistema presidencialista. Si no se hacen de manera articulada, entonces se habrá perdido otra oportunidad.

Para las consecuencias de esos pequeños accidentes

# Neomicina

Auxiliar en el tratamiento de piquetes y raspones



\$ 18.00

## Vitamina

la caricia a tu

Con su fórmula es ideal para p

# Subsalicilato de Bismuto

...Para los típicos excesos de las fiestas.



\$ 18.00



\$ 15.00

Conoce todo lo que tenemos para ti, sin enfermar tu bolsillo

Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

Consulta a tu médico. Precios sujetos a cambio sin previo aviso.

# nas A, D y E

ía que protege  
a tu bebé

nula multivitaminada  
ra prevenir y aliviar rozaduras

**\$ 19.00**



Evita  
congestionamientos  
de tu pequeño...

## Dextrometorfano



**\$ 25.00**

*Si hoy no circulas,  
que no sea por el mareo*

## Dimenhidrinato

*eficaz contra náusea y vómito*



**\$ 16.00**



¿Ansias por tus encías?..  
beneficiales con

## Bencidamina

**\$ 55.00**



DE VENTA EN:



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Vía Pública



• • • Fausto Fernández Ponte

La marea crece...

**“El país está temblando de descontento e ira; se gesta ya un tsunami anticalderonista; arrasará con todo”.**  
Jorge Macedo Rivero.

La metáfora del caro leyente el señor Macedo, autor del epigrafe de la presente entrega, antójase atinada – por fiel- acerca de lo que parecía remoto: que Felipe Calderón renunciara a su investidura, de por sí sospechosa de origen. La movilización ciudadana –recolección de firmas, principalmente- en pos de la renuncia de don Felipe acusa crecimiento espectacular doquiera en México. Los motivos de esa movilización son evidentes: la debacle nacional se ha acentuado. Y acentuado peligrosamente. México, según el sentir informado de no pocos mexicanos, corre el peligro, a no dudarlo grave, de acceder a una fase de su existencia que se anticiparía incontrolable por los propios mexicanos. Ya hay anarquía y caos. Ese es el ánimo que moviliza a los ciudadanos empeñados en esos afanes de remover al señor Calderón. La movilización ha trascendido de su ámbito original, el del internet, y accedido ya al ágora. El tema ya es causal de plática incluso en entornos sociables. Empero, si bien –en la teoría- la movilización ciudadana obligaría al señor Calderón a renunciar e irse a su casa (con cuentas bancarias personales gordas), los que realmente lo pueden remover son sus patrocinadores: la oligarquía. Y la oligarquía –las 39 familias y sus socios y cómplices que se ostentan dueñas de México— no parece sentirse a gusto con el desempeño de quien en 2006 instalaron en Los Pinos, con el concurso operativo de Vicente Fox, otro hazmerreír de patético talento. La oligarquía tiene otros empleados, además del señor Calderón: los legisladores federales, cuyas investiduras y potestades constitucionales suelen vender al poder real, el del dinero, opuesto por definición a los intereses sociales. La fracción priísta de los legisladores ya se apresta a hacerlo mediante una iniciativa de reforma política que, si aprobara, modificaría 31 artículos de la Constitución. Esa reforma es distinta, en ello, a la del propio don Felipe. A los priístas –vendidos sus albedríos, sábase bien, a los oligarcas— les convendría desde cualquier perspectiva hacer renunciar al señor Calderón. Obtendrían un enorme capital político que los instalaría en Los Pinos de 2012 en adelante. ¿Adiós, don Felipe?

ffponte@gmail.com

“Fuerza Chile, juntos nos podemos levantar”

Mónica Pérez, corresponsal

**Santiago (Especial).**- Chile está de pie ante el quinto terremoto más potente de la historia reciente en el mundo. El pasado 27 de febrero este país se despertó bajo el estruendo de un terremoto de 8,8 grados. El epicentro, un pequeño poblado de Cobquecura, la zona afectada es una línea costera de más de 800 kilómetros y que arrojó la triste cifra de más de 800 muertos, hasta el cierre de esta edición.

La ayuda, por lo largo de la zona afectada, llegaba a cuentagotas y se registraban actos vandálicos que obligaron al gobierno a declarar toques de queda en las ciudades del sur más afectadas y enviar a más de 14 mil soldados a restaurar el orden y coordinar la ayuda.

Pero ante los actos vandálicos se antepone enormes los actos de solidaridad que entre los propios chilenos se dan conforme avanza el tiempo y se evalúa la magnitud de la catástrofe. Su costo preeliminar ronda los 30 mil millones de dólares. El desastre afecta a más de 2 millones de personas que vieron sus casas derrumbadas por el temblor, arrastradas por el mar y, en el mejor de los casos, con daños estructurales.

La esperanza no muere en Concepción: un edificio habitacional de 15 pisos se vino abajo y las cuadrillas de bomberos todavía trabajan en el rescate de sobrevivientes.

Los vecinos se han visto en la necesidad de acampar en los parques ante el temor de las réplicas y coordinar junto a ellos el trueque de alimentos y agua para pasar la situación en esta ciudad.

En Talcahuano, un pueblo costero, gracias a la experiencia de sus pescadores, muchos de los turistas pudieron salvar la vida al correr y huir hacia los cerros y ver tras de sí el mar que se llevaba sus pertenencias, apoyándose unos a otros.

En Cobquecura, un pequeño pueblo de



El quinto sismo más potente de la historia mundial, equivalente a 200 mil toneladas de TNT.

casí 5 mil habitantes y epicentro del terremoto, la mayoría alcanzó a salir de entre los escombros de las casas de adobe que se derrumbaron y lamentar sólo dos fallecidos.

No fue la suerte del pueblo de Constitución, donde se causó la mayoría de las víctimas, pero donde la gente se niega a dejar desaparecer su pueblo. Doctores y enfermeras de las zonas de desastre que han trabajado horario corrido sin descanso y en condiciones más que precarias.

Con todo, la vida de a poco se regulariza, el comercio comienza a abrir sus puertas y las empresas abren sus puertas para trabajar y garantizar el abasto.

Asimismo, la ayuda internacional comienza a arribar a Chile lo que demuestra que es un país estimado en el mundo lo que quedó patente con la visita del presidente de Brasil, Luiz Inácio “Lula” da Silva y el apoyo que ya recibe de muchos países.

La tecnología con mucho ha ayudado a

que la gente que no fue afectada por el terremoto a saber de sus familiares. Twitter, Facebook, celulares una vez que se han repuesto ha llevado mucha tranquilidad a sus hogares.

La solidaridad de los jóvenes, universitarios, voluntarios vías las organizaciones de ayuda opera en conjunto con la Cruz Roja, el Hogar de Cristo, un Techo para Chile, y otras organizaciones civiles que tratan de hacer llegar su ayuda a la zona con todas las dificultades para acceder a las zonas.

Al final Chile no está solo y muchos ya trabajan hombro con hombro para que al igual que el gobierno saliente de la presidenta Michelle Bachelet y el gobierno entrante del presidente electo Sebastián Piñera para salvar la urgencia y comenzar la ardua labor de reconstrucción. El 5 de marzo comenzó el primer Teletón, encabezado por el gobierno, para juntar recursos para los damnificados. Todos a cooperar: la meta 15 mil millones de pesos, aproximadamente 28 millones de dólares.

Jóvenes latinoamericanos construirán casas para damnificados en Haití

Unos 300 universitarios latinoamericanos ayudarán a construir dos mil viviendas en Haití durante 2010 para los damnificados por el terremoto de enero pasado, anunció la organización “Un Techo para mi País”, promotora del proyecto.

La construcción se iniciará en la municipalidad de Gran Goave, a 70 kilómetros de la capital Puerto Príncipe, y en los trabajos participarán estudiantes universitarios de República Dominicana, Chile, Uruguay, El Salvador y Perú.

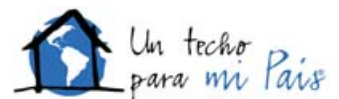
En una primera etapa, se tiene planeado entregar en una semana 20 nuevas casas a familias afectadas por el terremoto.

Sin embargo, el proyecto de “Un Techo para mi País” es más ambicioso, ya que planea construir 10 mil viviendas en los próximos cuatro años, según un comunicado de la organización no gubernamental.

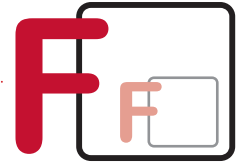
La vivienda de emergencia es un módulo ha-



bitacional de madera prefabricada de 18 metros cuadrados construida sobre una base de 15 pilotes que la aísla del suelo. Tiene una durabilidad promedio de ocho años y puede ser edificada en dos días por una cuadrilla de 10 personas.



- En 2009 construyó en El Salvador casas para las víctimas del huracán Ida
- En Costa Rica apoyaron a los damnificados de un terremoto de 6.2 grados.
- En Tabasco, asistió a los afectados por la rotura de los diques del Río Grijalva en 2007
- En 2007 en Perú apoyó a los afectados por un terremoto de 7.9 grados.



## Guadalajara, sede de la próxima Simicarrera

■ Todo listo en la “meta tapatía”



Por tercer año consecutivo, la fiesta deportiva de las Simicarreras regresa a Jalisco —esta vez a Guadalajara—, donde el próximo domingo 11 de abril corredores profesionales y amateurs tienen una cita para participar en la Simicarrera Bicentenario 2010K.

Organizada por Farmacias Similares, te invitamos a caminar, trotar o correr y sumarte

a una noble causa: ayudar a instituciones sociales con el monto de las inscripciones.

Con la asistencia de corredores en cinco categorías, Juvenil, Libre, Máster, Veteranos y Veteranos Plus, la fiesta de las Simicarreras repartirá grandes premios.

Como empresa preocupada por la salud y el bienestar físico de la sociedad mexicana,

Farmacias Similares, refrenda su compromiso de responsabilidad social.

La cita es a las 8:00 am, en Avenida Vallarta, Guadalajara, Jalisco, a un costado de Los Arcos.

Si deseas mayores informes para esta y otras Simicarreras, puedes ingresar a la página: [www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx)

### Beisbol



## ¿Nos vamos del país con El Vasco?

Carlos Alberto

Javier Aguirre puso el dedo en la llaga (una de tantas que tenemos como país): “Cuando acabe el Mundial de Sudáfrica me regreso a España. México está ‘jodido’ por la inseguridad”. (Caray, muy inseguro y muy ‘jodido’, pero bien que se aguanta para cobrar varios milloncesos, ¿no?)

Y aunque luego alguien lo obligó a dar una disculpa pública (“Lo que dije fue una tontería”), pues ya palo dado... Aguirre expresó una verdad que incomodó a muchos: Presidencia, Televisa, afición, etc. Al final quedó peor: una marioneta que baila al son que le toquen...

La cuestión es que tras su primera declaración, llovieron los “blogueros” (no “borregos”) que se unieron al lamento: “Si pudiéramos, también huiríamos al Viejo Mundo”.

Escuchar lo anterior nos dejó como Frankenstein, es decir, “hecho pedazos”.

Es una pena saber que muchos quieran huir en vez de luchar por cambiar a México. La culpa de que el país se esté cayendo a pedazos no es del pueblo, sino de una

larga, larguísima cauda de políticos corruptos que cada seis años lo han dejado en ruinas.

Por supuesto, el Vasco —aunque se haya criado en la Lindavista y diga que él es “puro pueblo”— tiene orígenes españoles, cuenta con mucho dinero y, por supuesto, está en su derecho de irse a donde quiera. Si lo desea, hasta la Chi...na.

Pero la realidad de 60 millones de mexicanos pobres, como los que se quedaron sin nada en Anganguero y Valle de Chalco, sin recibir más ayuda que frases prometedoras, no tienen más remedio que seguir aquí, “nutriéndose” de refrescos y frituras...

Y si no hay otra opción, ¿no sería más valiente dejar de quejarse y poner un “ya basta” a los partidos que se han apoderado del país y se lo reparten, impunemente, como un botín, antes que servir al pueblo?

¿Algo cambiará algún día? Lo dudamos: la mayoría sigue inmersa en el baile futbolero alrededor de El Ángel: “¡Nos vamos al Mundial! ¡Nos vamos al Mundial!”.

Sonamos con las ilusiones que nos

despiertan —una y otra vez— las dos televisoras que mandan en México. Ellas han convertido al Tri en el opio del pueblo. Nos duermen cada cuatro años.

¿Y si ganáramos el Mundial?

¡Uf! No quiero ni pensarlo. ¿Qué ya no hay país? Por favor, jeso a quién le importa! ¡Vámonos al Ángel!

[fernandoguper@gmail.com](mailto:fernandoguper@gmail.com)



## ¡Vamos al beisbol!

Por BIV

Para alegría de todos los que amamos al beisbol, el próximo 17 de marzo arranca la temporada número 85 de la Liga Mexicana, la institución deportiva más antigua del país.

Sin embargo, hay que decir que sobre nuestro deporte sigue pesando aquella puñalada de 1980, cuando por un desencuentro entre los dueños de los equipos y los jugadores, estalló la huelga y surgió la Asociación Nacional de Beisbolistas, cuya vida muy poco duró.

Desde entonces, millares de aficionados a lo largo y ancho del país, jamás regresaron a los parques de la Liga Mexicana y ahora el deporte rey está en peligro de muerte.

Los dueños de los equipos, los directivos de la Liga, los jugadores y los aficionados fieles, debemos ser socios de su salvación y no cómplices de su extinción.

Seguro de que sí es posible lograr que nuestro deporte recupere su popularidad, desde esta privilegiada Loma, lanzo las siguientes sugerencias:

Primera: que los líderes de todas las porras de todos los equipos, se coordinen para formar en su localidad una asociación civil de aficionados, de modo que con la debida personalidad jurídica, se puedan obtener recursos y emprender diferentes acciones con el propósito fundamentalmente, de incrementar la asistencia a los parques y de obtener mayores espacios en los medios impresos y electrónicos.

Segunda: Que la presidencia de la Liga convoque a todos los interesados a una especie de cumbre donde haya no una lluvia, sino una tormenta de ideas y se inicie la gran cruzada a favor del resurgimiento del beisbol.

## Admiran en México el trofeo mundialista



El trofeo que recibirá el campeón de la Copa Mundial de Sudáfrica se expuso en Guadalajara, el Distrito Federal y Monterrey donde fue admirado por miles de aficionados.

La Copa estuvo en México como parte de un recorrido por el mundo iniciado en la ciudad de Zurich, Suiza, el 21 de septiembre del 2009, y que abarcará 86 países por los que recorrerá 134.017 kilómetros.

México, sede de dos Copas Mundiales, es el único país en el que el trofeo de Sudáfrica 2010 se paseó por tres ciudades.

La Copa Mundial mide 36,8 centímetros de altura, está hecha de oro macizo de 18 quilates y pesa 6.17 kilogramos. La base tiene dos incrustaciones de malaquita en la que se graban los nombres de los ganadores de cada Mundial a partir del de Alemania 1974.



## Estar en un escenario me hace sentir maravillosa: Toñita

Moisés Sánchez

Viene de la página 16

Siete años han pasado desde que Toñita hiciera realidad su sueño de participar en La Academia y compartir el escenario con grandes estrellas.

Recuerda con cariño los tiempos cuando, en compañía de su padre, cantaba en las bohemias de su familia en su natal Tantoyuca, Veracruz.

El tema La Negra de Oro, que da título al CD, lo califica como una pequeña historia de su vida y un mensaje para todos aquellos que tienen un sueño y es que esta talentosa veracruzana aprendió a manejar la fama gracias a los "trancazos" que le ha dado la vida.

Su trabajo y tesón la llevó a ser parte del Musical Sor-Presa, en su segunda temporada, en Monterrey, que se presentó por una corta tem-

porada en el Auditorio del Centro Convex. Esta obra significó su debut teatral y en ella da vida a Sor Roberta, y que fue bien recibida por la crítica regiomontana, sobre todo por el público que ha asistido a sus presentaciones.

Pero no todo ha sido difícil para ella. En el 2008 Toñita decide ser mamá y da a luz a su primogénita.

Para Toñita, estar en un escenario es algo maravilloso. Sabe que tiene un gran compromiso con sus seguidores, pero sobre todo con sus paisanos que se han convertido en parte de su familia.

Y es que sin duda alguna, La Academia fue la plataforma para que la cantante saltara a la fama e iniciara una fructífera carrera y se convirtiera en la consentida del público. [www.lanegradeoro.com](http://www.lanegradeoro.com)



Fotos: Moisés Sánchez

## No necesito encuerarme para tener éxito: Anahí

Con imagen renovada Anahí vuelve a los escenarios como solista con el disco titulado Mi Delirio. Y asegura que aunque extraña a sus ex compañeros de RBD, el éxito la ha favorecido en sus recientes participaciones en Brasil, Argentina y Chile: "Claro que se extraña el trabajo en equipo, pero ahora como solista me siento libre y feliz".

**¿Te gusta proyectar sensualidad?**

"Más que verme sensual lo que me agrada es que la gente me vea sana. Sobre todo porque tuve un problema grave de anorexia y es una enfermedad de la que cuesta trabajo reponerse. Si muestro mi cuerpo no es porque me interese ser un sex symbol, lo hago para que los jóvenes que padecen anorexia, sepan que puedes verte bien sin obsesionarte con el peso y las tallas. Reponerme tampoco implica irme al extremo y lucir gordita. Estoy sana, tengo un cuerpo agradable y creo que eso es lo que importa. No vivo pensando en que la gente me vea guapa, lo que quiero es estar bien y ya".

**¿Alguna vez te ha tentado la idea de posar para revistas de caballeros?**

Me buscan pero creo que ya se cansaron de que siempre los rechace. Es más, nunca han llegado a mí, siempre hablan con la gente que me rodea, pero nunca me han hablado de frente y creo que es porque saben perfectamente que encuerarme no es mi objetivo. Jamás me quitaría la ropa. Lo más que he hecho es alguna foto en traje de baño pero no más. Afortunadamente no tengo la necesidad de encuerarme para tener éxito".

**¿Crees que es algo deshonesto que las mujeres se exhiban a sí mismas?**

"Pues respeto la decisión de cada quien. Considero que todos somos libres de elegir cómo queremos que el público nos vea. Mi bandera es la tolerancia y lucirme

como mujer fatal no es mi meta".

**¿Qué cosas son las que te hacen decir no a los desnudos?**

"El respeto que tengo por mí persona. Creo que eso es parte de la educación que recibes en casa y mis padres siempre me han dado un buen ejemplo y la comunicación con ellos ha sido muy abierta. En su momento me dieron los principios necesarios y ahora respetan mis decisiones".

**¿Eres chapada a la anti-gua?**

"No, me considero una chava con ideas firmes que hace las cosas con responsabilidad y libertad".



## Alejandro Fernández filmó 'Bandida' en Guadalajara



Guadalajara fue la ciudad elegida por Alejandro Fernández para filmar su video de 'Bandida', segundo sencillo del álbum "Dos mundos tradición".

Durante catorce horas de trabajo ininterrumpidas, el intérprete realizó varias escenas con cuatro espectaculares modelos que dieron 'vida' al personaje de "Bandida".

Bajo la dirección de Gustavo Garzón, una producción de Pepe Homs y fotografiado por Rodrigo Mariña, el video cuenta la historia de cuatro mujeres, Helen, Alejandra, Mayra y Leía, quienes se pelean el amor del Potrillo.

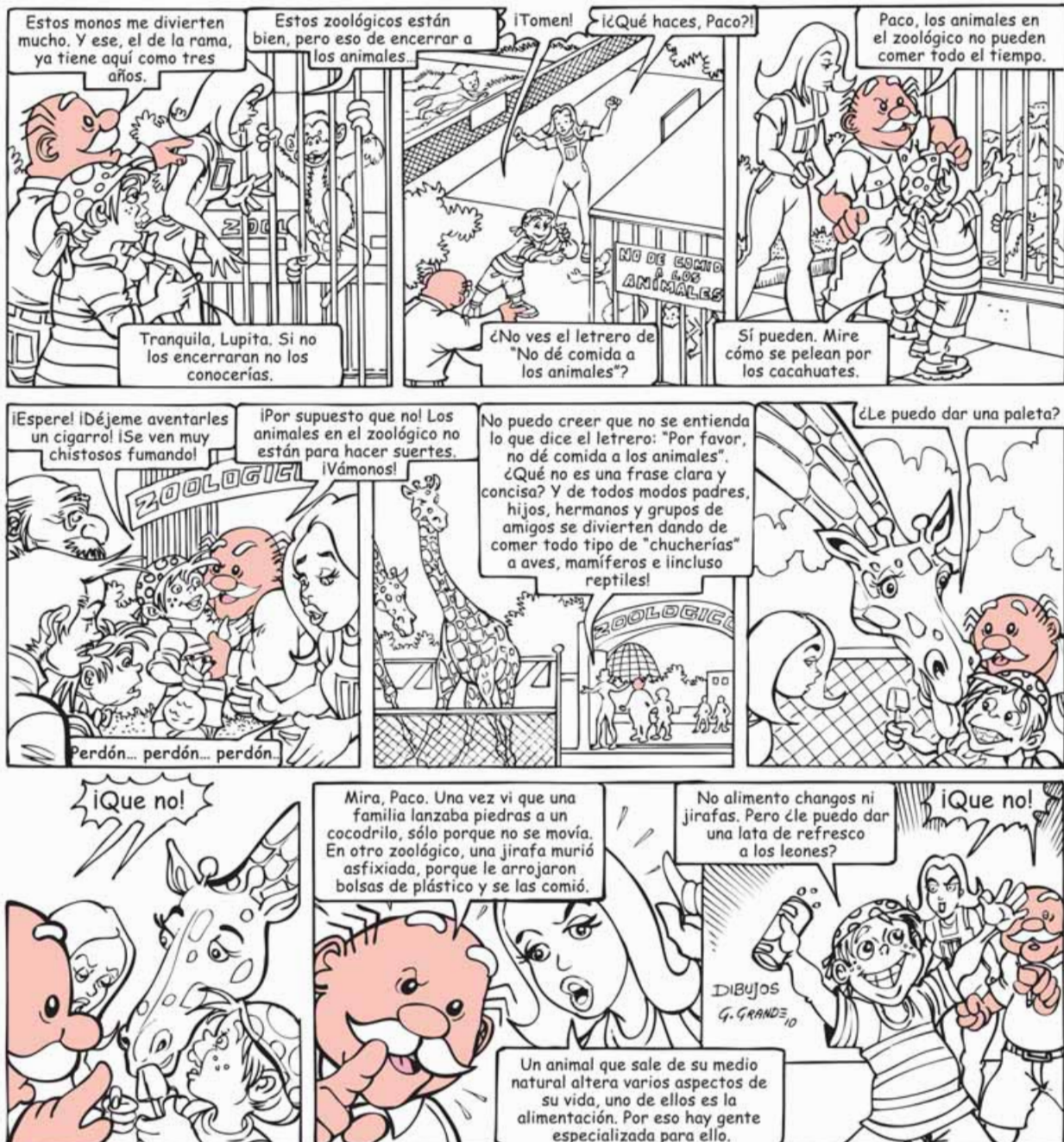
Con una producción que incluyó más de cien extras, Alejandro Fernández recreó con su canto las escenas más representativas de 'Bandida', una canción original de Joan Sebastian y que, a juzgar por lo que se filmó en, la Perla Tapatía, dará mucho de qué hablar.



Alejandro Fernández grabó su video "Bandida"



## No hay que dar alimento en el zoológico



Abre tu imaginación, colorea tu historietita y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)



### Buzón del lector

Quiero felicitar al contador Víctor González Torres por los programas de TV, ya que nos transmite felicidad y seguridad a toda la gente que lo necesitamos, todas sus palabras son de aliento.

Militza Adriana Vital Barrieto. Yautepec, Morelos

Me gusta ver los programas que pasan en la televisión, los comentarios que dan son buenos para los jóvenes, es para que se den cuenta de que deben portarse bien para que sean mejores y no sean unos vagos, que sepan que una cosa es tener libertad y otra tener libertinaje.

Saludos.  
María Eugenia Fernández Domínguez. Puebla, Puebla

Las personas con discapacidad somos hombres como ustedes, y aunque hay algunos que nos ven como estorbo, porque no llevamos dinero a nuestras casas, es necesario que nos traten con cariño y amor. Recuerden que también somos personas. Un saludo a todos aquellos individuos con discapacidad en México y el mundo.

Javier Agustín García Reyes, Tampico, Tamps.

# COCINA INSTANTÁNEA

En la cocina desayunamos corriendo, antes de ir a la escuela. A veces ahí cenamos también o incluso, comemos. Claro... si es que en la cocina hay espacio.

Cuando el hombre comenzó a preparar

sus alimentos, no había cocinas. Los preparaba en una fogata donde les quitaba lo crudo a los animales que cazaba.

Pero con el tiempo, los alimentos se fueron elaborando cada vez más. Se fue complicando su preparación y hasta hubo gente que se fue especializando en hacer la comida... además de las mamás. Y claro, con eso, a la hora de comer, también nos fuimos vol-

viendo más exigentes con los sabores, los olores y la presentación de los platillos.

Cuando eso pasó, hubo necesidad de tener un lugar especial para preparar la comida. Así nació la cocina... y todas las cocinas de la historia. Ahora, todas las casas tienen una... o un espacio especial para cocinar.

Y en las cocinas, cada vez hay más implementos para facilitar esa tarea: estufa, refrigerador, horno, licuadora, batidora, volteador, cucharas, cacerolas, sartenes, ollas, mandiles, exprimidores, tostador, alacenas, despensas...

y, claro, en todas no puede faltar quien prepare los alimentos. Sepa o no hacerlo.

Para tus papás, o quizá para ti también, es inevitable recordar a la abuela en la cocina y, sobre todo, su propio sazón en la sopa, el mole o los tamales, que ahora ya no se hacen en la casa, sino se compran con el de la "bici".

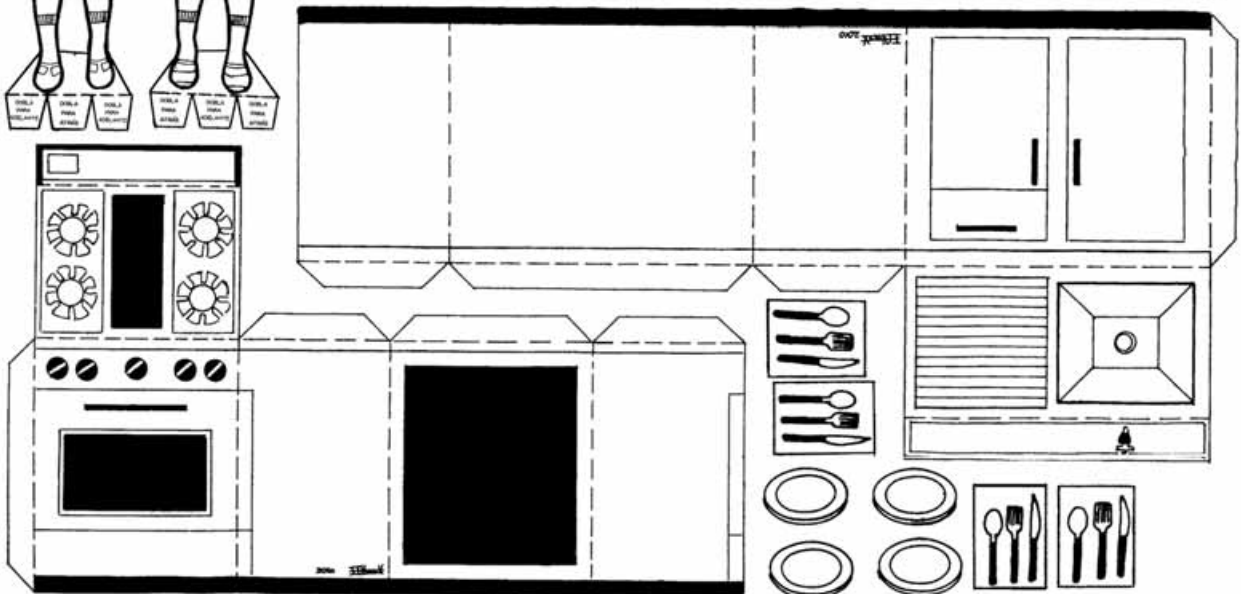
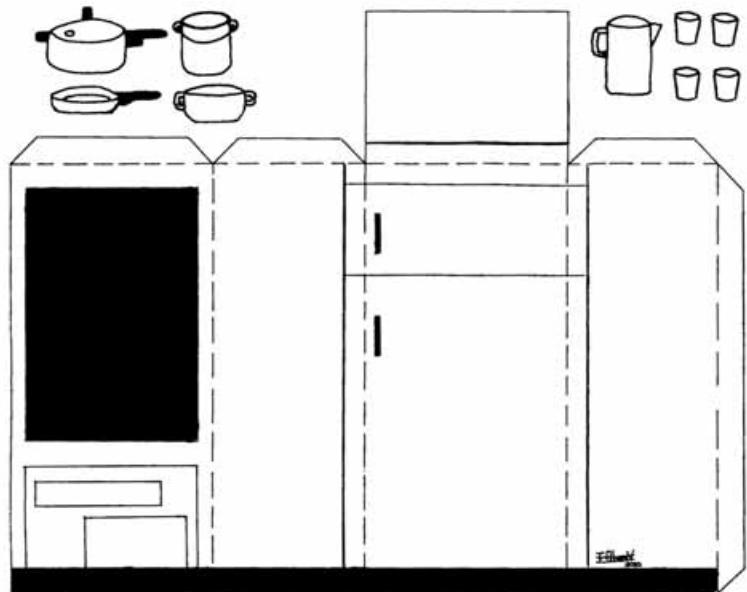
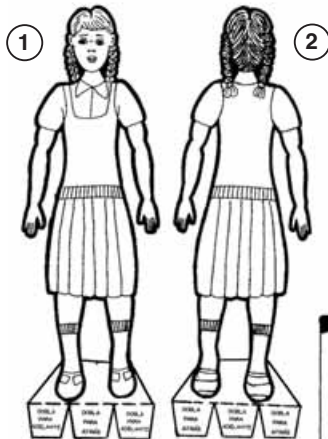
¿Qué vas a hacer en tu cocina? Aquí está para que la armes, la decores y prepares un platillo que nos sorprenda.

¡A construirla... y buen provecho!



## Arma tu cocina

- 1.- Sacar copias para tus amigas.
- 2.- Antes de armar, pega en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega la muñeca (1) con la espalda (2)





“CAPIROTADA”

Número de porciones: 8 aproximadamente  
Tiempo de preparación: 1 hora.

**COCINA CON EL DR. SIMI**  
*Con sazón y... corazón*

- INGREDIENTES:**  
4 piezas de pan “birote” o “bolillo”  
5 tortillas del día anterior  
1 1/2 litros de agua  
150 g de nueces  
50 g de ciruelas pasa  
100 g de uvas pasa  
200 g de cacahuete  
100 g de orejones (fruta seca)  
10 clavos de olor  
1 naranja para rallar la cáscara  
3 piezas de piloncillo  
unas rajitas de canela



**MODO DE PREPARACIÓN:**

Cortar rebanadas de pan, tostarlas un poco. Colocar las tortillas en el fondo y a los lados de un recipiente. Hervir el agua con el piloncillo, los clavos, una cascarrita de naranja y la canela, colar. Acomodar las rebanadas de pan en capas, con nueces, ciruelas pasa, uvas pasa, cacahuates y orejones entre cada capa, agregar la miel permitiendo que las capas se humedezcan poco a poco. Cocinar a fuego lento y dejar descubierto. Enfriar a temperatura ambiente.

**Simientretenimiento**

LOCALIZA LAS 5 DIFERENCIAS



**Soluciones número anterior**

LAS 5 DIFERENCIAS



**Soluciones número anterior**



**Soluciones número anterior**



**Breviario cultural**



••• Alfredo Camacho

**Recibe Tedi López el “Xavier Villaurrutia 2009”**

En su primera edición de 1956, el Premio Xavier Villaurrutia fue concedido a Juan Rulfo por la novela que cambiaría el rumbo de la literatura mexicana del siglo XX: “Pedro Páramo”. A 54 años de su instauración, este prestigiado reconocimiento que conceden Conaculta, el Instituto Nacional de Bellas Artes y la Sociedad Alfonsina Internacional, premió a la escritora Tedi López Mills, por su poemario “Muerte en la rúa Augusta”. La poeta se hizo acreedora a un galardón de 200 mil pesos y diploma; el Premio Xavier Villaurrutia de Escritores para Escritores 2009, le fue entregado en la Sala Manuel M. Ponce, del Palacio de Bellas Artes, en compañía de Enrique González Rojo Arthur, Pura López Colomé y Jaime Labastida.

**Una puerta abierta o un lugar con muchas entradas**

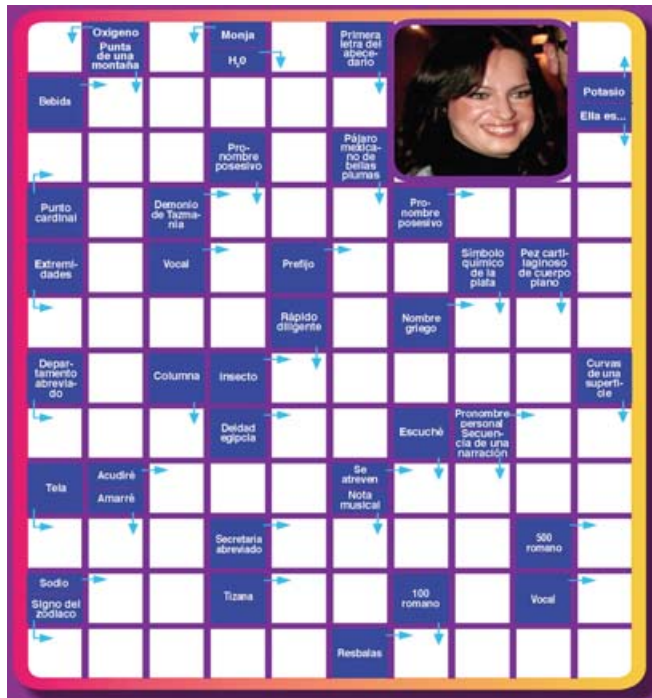
La autora espera seducir al lector de Muerte en la Rúa Augusta, a través de la historia entrelazada con el poema, por la velocidad lírica, por la tristeza, por los personajes, por el jardín, por las albercas, por los cuadernos y por el viaje final.

“Quizás asuste menos a un lector poco acostumbrado a la poesía; aunque quizá también lo desconcierte. Las dos posibilidades me parecen buenas. En todo caso, que el libro sea una puerta abierta o un lugar con muchas entradas: eso no estaría mal. Y que el lector no lo quiera soltar”, afirmó la autora.

Enrique González Rojo Arthur, Pura López Colomé y Daniel Sada, poetas de gran trayectoria y miembros del jurado en esta emisión, destacaron las cualidades líricas del libro galardonado, del que dijeron “es poseedor de un humor corrosivo, de gran riqueza imaginativa y profundidad metafórica”.

Muerte en la Rúa Augusta, de editorial Almadía, es una historia contada a través de 34 poemas y 34 capítulos, “un poemario narrativo novedoso en la tradición poética mexicana”, a decir de los jurados.

Se trata de una obra que, con sorprendente lirismo, recrea el episodio presenciado por Tedi López Mills al viajar a Portugal en 2007, mientras observaba atónita cómo dentro de un grupo de turistas alemanes, un anciano caía muerto. Hombre que habría de convertirse después en el personaje del Señor Gordon. Nacida en la Ciudad de México en 1959, la también filósofa por la Universidad Nacional Autónoma de México y con maestría en Letras por la Universidad de La Sorbona, de París, Tedi López Mills ha sido Premio Nacional de Poesía Efraín Huerta 1994 por Segunda persona, miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte desde el año 2000, así como jefa de redacción en la Gaceta del Fondo de Cultura Económica (FCE), asistente editorial de Poesía y Poética, traductora del inglés y francés en el FCE y Ediciones del Equilibrista.





# Simiinforma

POR UN PAIS MEJOR ©



■Pasarela:

## Estar en un escenario me hace sentir maravillosa: Toñita

Sencilla, simpática y poseedora de una gran voz, así es Toñita, quien presentó en Simi Nota Musical su nuevo material discográfico –bajo la producción de Oscar Flores- titulado La Negra de Oro, del que se desprende el sencillo "Amor desperdiciado" y que contiene el tema Sueño de amor, a dueto con La Sonora Dinamita, de la película Rudo y Cursi.



## El valor del... La reflexión

En lo agitado de la actual modernidad, en el asombroso mundo de la era digital, el hombre piensa poco. Por eso, seguramente, el acelerado y constante avance de la tecnología, frente al lamentable y costoso rezago de la filosofía que para gozo del espíritu, urge rescatar.

En ese entorno, surge el valor de la reflexión como algo propio y exclusivo de la persona humana, en cuanto que es la única con capacidad de razonar.

Desde el punto de vista semántico, a la reflexión se le define como "el examen detenido que hace el alma de una cosa".

La reflexión, entonces, tiene el rango suficiente para considerarla como uno de los valores humanos que se deben abrazar.

Se trata de un ejercicio sereno de la

inteligencia; conlleva juicio objetivo y, sobre todo, búsqueda honesta de la verdad para descubrir y perfeccionar aciertos, para evitar y corregir errores a partir del propio yo.

La reflexión es comparable al examen de conciencia con espíritu autocrítico, con el ánimo de derrotar a la soberbia que se escandaliza ante la paja en el ojo ajeno, pero que ignora a la viga que se trae en el propio.

Puede afirmarse, con acierto, que la reflexión es ejercicio que se liga a la sentencia inscrita en el templo de Apolo y que Sócrates tomó como su bandera: **Hombre, concóctete a ti mismo.**

Sin este conocimiento, resulta imposible establecer un régimen donde las relaciones humanas estén en constante perfeccionamiento, en evolución dinámica hacia la fraternidad y la paz.



Conectáley chataea con expertos psicólogos simisexo@hotmail.com

**SEEXO.. ¿Qué es exo?** En [www.simiinforma.com.mx](http://www.simiinforma.com.mx) queremos orientarte y estar cerca de ti

Todos los jueves a las 16:00 horas

■Salud:

## Un siglo de la Cruz Roja Mexicana



CRUZ ROJA MEXICANA

A cien años de su fundación y en pleno Paseo de la Reforma de la Ciudad de México se exhibe "la Exposición Fotográfica Cruz Roja Mexicana", que reseña un siglo de historia de la benemérita institución y como atractivo incluye las ambulancias que se utilizaban desde la década de los años cuarenta hasta las modernas unidades equipadas para terapia intensiva de hoy día.

**3ª SIMI Carrera 2010k**

**Guadalajara**

RUMBO AL BICENTENARIO

**11 ABRIL**  
8:00 AM

CIRCUITO CON SALIDA Y META:  
Av. Vallarta (frente a los arcos)

¡Si caminas, trotas o corres, inscríbete!

SIMITEL: 01 800 911 66 66  
[www.emociondeportiva.com](http://www.emociondeportiva.com)

