

Revista de Información, Seguridad, Salud, Cultura, Mascotas y Negocios.

NUMERO 10 MAYO/ 2023

Salud

**La  
indefensión  
aprendida.**

Seguridad

**Cuando el enemigo  
está en casa.  
Violencia intrafamiliar.**

Relatos

**las criaturas  
de Prometeo.**

Opinión

**Voces  
¿Quién gana con  
la Polarización?**

Medio ambiente

**Abejas...  
en tiempos  
parlamentarios.**

De fábula.

***El Prisionero.***

Medio ambiente

**Consideraciones Sobre  
Cambio climático.**

Mascotas

**Prevención de  
enfermedades  
zoonóticas.**

Imagen tomada de revista. ABC España

Visita nuestro  
Directorio Digital  
de Negocios.



Visita números  
anteriores de:  
Barco de papel.



Revista de Información, Seguridad, Salud, Cultura, Mascotas y Negocios.

NUMERO 10 MAYO/ 2023

Salud

**La  
indefensión  
aprendida.**

Seguridad

**Cuando el enemigo  
está en casa.  
Violencia intrafamiliar.**

Relatos

**las criaturas  
de Prometeo.**

Opinión

**Voces**

**¿Quién gana con  
la Polarización?**

Medio ambiente

**Abejas...  
en tiempos  
parlamentarios.**

De fábula.

***El Prisionero.***

Medio ambiente

**Consideraciones Sobre  
Cambio climático.**

Mascotas

**Prevención de  
enfermedades  
zoonóticas.**

## Junio en Barco de Papel.

En este numero 11 de nuestra revista Barco de papel, hemos preparado una serie de artículos de mucho interés.

Hablaremos de un tema que será recurrente en próximos números de la revista por sus implicaciones no solo en materia de **SALUD**, ya que la **indefensión aprendida** repercute también en el ámbito social, cultural y económico de nuestras sociedades.

En temas de **SEGURIDAD** tenemos un artículo sobre la **violencia intrafamiliar** uno de los delitos que más se ha incrementado en los últimos años y que constituye uno de los factores que pueden explicar el crecimiento de la violencia genera.

Dos temas de **NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE**: Contaremos con la colaboración de nuestro amigo el maestro Gabriel Sandín Sánchez, fundador de Actívate mx y un importante defensor y rescatador de las abejas en la CDMX con un tema muy polémico: “Abejas en tiempos parlamentarios”. Además tendremos un primer acercamiento al tema de Cambio Climático.

En de **FÁBULA**... La historia de un Prisionero.

En **MARKETING**, hablaremos sobre los directorios digitales y sus enormes ventajas en el comercio de proximidad.

En **VOCES DEL OBSERVATORIO** continuamos con el proyecto, Hagamos comunidad para volver a la Unidad y hoy hablaremos sobre: ¿A quien beneficia la polarización de el País?.

Nuestro querido **Dr. Nico Valencia**, continúa hablándonos de mitología y heroísmo con la extraordinaria historia de **Las criaturas de Prometeo**, una explicación mitológica sobre la creación del hombre.

Y en la sección **MASCOTAS** un gran tema **Prevención de enfermedades zoonóticas**.

Así que si les parece de interés algún tema, y quieren ayudarnos a difundir, con amigos, clientes y familia , por favor háganlo con toda confianza, nosotros y nuestros anunciantes se los agradecemos profundamente.

Porque siempre es grato saber que en esta aventura, muchos amigos comienzan a subirse a nuestro Barco de papel.

# La indefensión aprendida.

Fotografía de Neil D'Cruze,  
World Animal protection

Durante cientos de años, los gitanos búlgaros entrenaron osos para que bailaran, ante el público callejero como un espectáculo rentable. A principios de este siglo, con la caída del comunismo, se vieron obligados a liberarlos en un refugio de vida silvestre. Pero incluso hoy, cuando los osos ven a un humano, todavía se levantan sobre sus patas traseras para bailar. (Witold Szablowski, “Los osos que bailan”).

Seguramente en nuestra niñez, algunos de nosotros fuimos testigos del baile de un oso como “La Martina” en las calles de Peralvillo, la Alameda Central, Coyoacán o la colonia Del Valle y seguramente muchos de nosotros nos preguntamos ¿como una criatura con esas dimensiones y fortaleza podía ser sometida y condicionada a bailar al ritmo de un pandero?.

En 1967 los investigadores Martín Seligman y Steve Maier, realizaron en un experimento cruel de investigación conductual, que consistía en someter a perros a descargas eléctricas, observaron que: Al inicio del experimento los perros reaccionaban tratando de evitar las descargas, sin embargo con el paso del tiempo, los perros que habían estado expuestos a una serie de descargas eléctricas inevitables, dejaron de intentar escapar de las descargas y aceptaron su condición.

A esta respuesta conductual se le conoce como indefensión aprendida.



Imagen propiedad del Instituto Nacional de Antropología e Historia de México.

En la década de 1970, Seligman extendió el concepto de indefensión aprendida de la investigación con animales no humanos a la depresión clínica en humanos y propuso una teoría de indefensión aprendida para explicar cómo las personas se vuelven vulnerables a la depresión.

De acuerdo con esta teoría, las personas que están repetidamente expuestas a situaciones estresantes, cotidianas y fuera de su control desarrollan la incapacidad para tomar decisiones o participar de manera efectiva en un comportamiento con propósito.



**Según Seligman este síndrome posee tres características principales:**

1. Un déficit motivacional que se caracteriza por la falta de respuesta ante eventos aversivos.
2. Un déficit asociativo caracterizado por el deterioro y falta de capacidad de buscar soluciones ante la magnitud del conflicto.
3. Un déficit emocional caracterizado por una casi inexistente falta de respuesta a eventos dolorosos, asociado a la depresión.

Muchos de nosotros hemos experimentado recientemente este fenómeno.  
La COVID impacto nuestras vidas de una manera brutal, generando profundos cambios, a veces muy evidentes y otras a penas perceptibles pero profundos.

Ya sea que una persona se haya enfermado, que haya perdido a un ser querido a causa del COVID-19, que haya perdido su trabajo sus ingresos o estilo de vida o que ‘simplemente’ haya experimentado y siga experimentando la incertidumbre en su salud y bienestar, cada uno de nosotros ha sido sometido a un proceso similar a la indefensión y como resultado muchos experimentamos secuelas que según la OMS prevalece en toda la población mundial en diferentes grados , pero con un número superior al 25% de personas que experimentan niveles **altos y muy preocupantes de ansiedad y depresión en todo el mundo.**

Existen una gran **variedad de síntomas** que puede provocar la **indefensión aprendida**, y se encuentran relacionados de la persona, el tiempo que ha transcurrido y el entorno.

Los principales síntomas observados son:

- Depresión.
- Inhibición conductual y pasividad.
- Falta de motivación y desistimiento.
- Expectativas negativas.
- Sistema atribucional negativo.
- Baja autoestima.
- Ansiedad.
- Aislamiento.
- Miedos recurrentes frente a eventos o acontecimientos negativos incontrolables.



Toda la línea de TABLETAS A UN SOLO PRECIO:  
caja 150 UNIDADES 120.00



### Aparato Circulatorio

GLISER 35-1 Afecciones agudas del corazón  
GLISER 35-2 Afecciones crónicas del corazón  
GLISER 81-2 Arteriosclerosis  
GLISER 51 Hemorragias  
GLISER 44 Hemorroides  
GLISER 100 Hemorroides sangrantes  
Unguento Hemorroides  
Unguento Hemorroides con conestol y anor  
Unguento Hemorroides sangrantes  
GLISER 81-1 Hipertensión arterial  
GLISER 53 Hipertensión cardiovascular  
GLISER 49 Púrpura del corazón  
GLISER 56 Úlceras varicosas  
GLISER 54 Varices  
Unguento Úlceras varicosas y quemaduras  
Hamamelis Pulverul Gliser  
Hamamelis Calendula Gliser  
Hamamelis Calceolus Aesculus Gliser  
Aesculus hep. Sulphur Gliser



### Aparato Digestivo

GLISER 11 Afta y úlceras en la boca  
GLISER 4-1 Aguras  
GLISER 4-2 Cólicos con gases  
GLISER 48 Cólico intestinal  
GLISER 66-1 Cólicos hepáticos  
GLISER 66-2 Congestión hepática  
GLISER 2 Dismen  
GLISER 1 Disenteria  
GLISER 24-2 Empeño gástrico  
GLISER 9-1 Excrementos  
GLISER 52-1 Fiebre por indigestión  
GLISER 52-2 Gastritis  
GLISER 7 Gastritis  
GLISER 28-2 Hipersensibilidad dental  
GLISER 37 Intestitis  
GLISER 24-1 Indigestión dolorosa  
GLISER 54 Inflamación del bazo  
GLISER 20 Pájaros intestinales  
GLISER 10 Vómitos por indigestión



### Oído, nariz y vías respiratorias

GLISER 79 Afonía por laringitis  
GLISER 13 Amigdalitis aguda  
GLISER 76 Amigdalitis con ulceraciones  
GLISER 88 Amigdalitis crónica  
GLISER 18-1 Asma  
GLISER 25-1 Bronquitis aguda  
GLISER 80-1 Bronquitis crónica  
GLISER 80-2 Bronquitis con dificultad para respirar  
GLISER 93 Cistitis bronquial  
GLISER 6-1 Catarro nasal agudo  
GLISER 21-1 Catarro nasal crónico  
GLISER 27-1 Dolor de oído  
GLISER 3-2 Gripe  
GLISER 8 Laringitis  
GLISER 7-2 Neumonía  
GLISER 9-2 Rinitis alérgica  
GLISER 21-2 Rinitis alérgica crónica  
GLISER 27-2 Supuración de oídos  
GLISER 25-2 Tos con flemas  
GLISER 56 Tos espasmodica  
GLISER 7-1 Tos seca



### Vías urinarias

GLISER 66-2 Cálculos biliares y renales, de niveles altos de colesterol y lípidos en la sangre  
GLISER 64-2 Incontenencia urinaria  
GLISER 30-1 Inflamación aguda del riñón  
GLISER 30-2 Inflamación crónica del riñón  
GLISER 31-1 Inflamación aguda de la vejiga  
GLISER 31-2 Inflamación crónica de la vejiga



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



Para lograr salir de la indefensión resulta fundamental que los comportamientos alternativos a desarrollar se asocien a expectativas y experiencias positivas. Las personas que presentan indefensión deben entender que los cambios para trascender las vivencias aversivas deben partir de ellas mismas, y no del entorno.

El propio Seligman creía que se podía enseñar un estilo atribucional más positivo para superar la indefensión aprendida. Los psicólogos llaman a este estilo atribucional esperanza aprendida.

La esperanza aprendida sugiere que las experiencias de empoderamiento, aquellas que brindan oportunidades para aprender habilidades y desarrollar un sentido de control, pueden ayudar a las personas a limitar los efectos debilitantes y de indefensión aprendida, de la acidia y de las barreras en nuestra vida cotidiana.

El concepto de la esperanza aprendida define nuestra capacidad para hacer de esta dimensión un hábito mental con el que mejorar nuestra capacidad de afrontamiento.

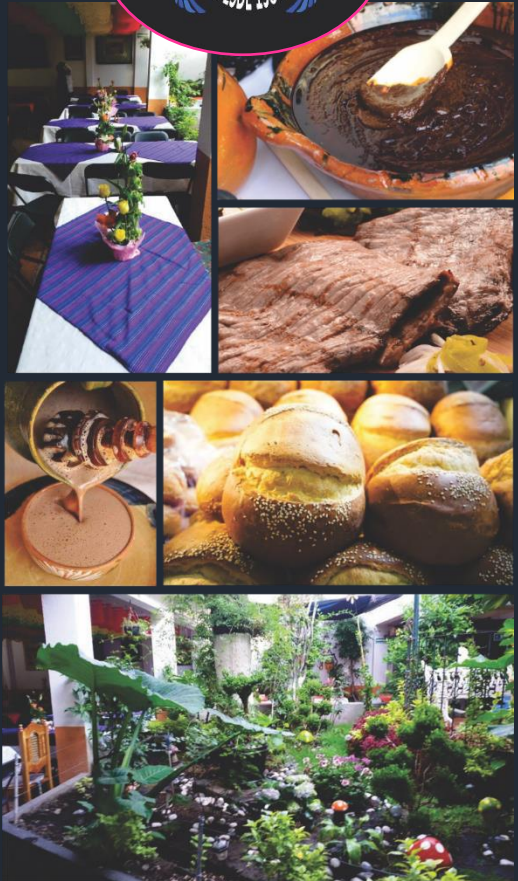
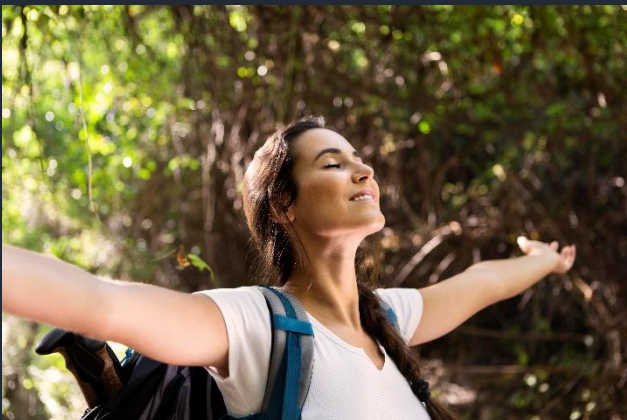
La mezcla de factores como nuestra educación, haber sido expuestos a situaciones y estados estresantes prolongados o haber sufrido un trauma provocan que nuestros mecanismo de defensa mental no actúen.

**Estamos programados para la esperanza, pero nuestras experiencias y estrategias de afrontamiento defectuosas, la debilitan.**

La buena noticia es que esta condición no es un estado de ánimo, es un hábito que podemos entrenar educando nuestra mente, nuestro enfoque y la manera en que procesamos la realidad.

Uno de los mayores expertos y divulgadores de la esperanza aprendida es el psicólogo Dan Tomasulo, que nos desvela un dato muy ilustrativo. Cerca del 80 % de las personas que han sufrido depresión recaerán en algún momento de su vida.

¿Qué pasa con ese 20 % que ya no transita de manera regular en la depresión? La respuesta es sencilla: desarrollan esperanza aprendida. No solo superan esta compleja entidad clínica, sino que prosperan y aprenden poderosas habilidades de resiliencia.



Calle Joyas 23, Col. Estrella. GAM. CDMX.  
55 57 81 97 05



PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ψ

C.T.A.P.

www.terapiactap.com

- ✓ TERAPIA INDIVIDUAL
- ✓ TERAPIA INFANTIL
- ✓ TERAPIA CON ADOLESCENTES
- ✓ TANATOLOGÍA
- ✓ TERAPIA DE PAREJA

¡TE ESPERAMOS!

FUNDIDORA DE MONTERREY  
28 COLONIA INDUSTRIAL

55-21-24-05-91

@TERAPIACTAP

Existen elementos que caracterizan a este 20 % que maneja de manera más eficiente esta esperanza:

Ver posibilidades en lugar de limitaciones.

Reestructura los pensamientos construyendo enfoques saludables.

No nos creamos todo lo que nos dice nuestra mente. Preguntémonos si aquello que nos grita es lógico, si es verdad y si nos sirve de ayuda.

Activar nuestras fortalezas y recuperar nuestros propósitos vitales.

No pongas la mirada en nuestras limitaciones e inseguridades, mejor buscar y descubrir nuestras fortalezas. Todos tenemos fortalezas que hemos ido olvidando con el tiempo y que debemos activar de nuevo. Repasa tus logros del pasado, clarifica tus valores, significados vitales y recuerda aquello que te define como persona. Esas raíces te darán aliento.

Fomentar las emociones positivas en el día a día.

Estimular las relaciones con personas y proyectos positivos y gratificantes.

Establece metas motivadoras.

Construir relaciones sociales profundas y significativas

Ama, comparte tiempo con quien te hace sonreír y te enseña cosas nuevas cada día. Conoce gente que saque lo mejor de ti y con quienes las conversaciones sean apasionantes.

Construir vínculos profundos y significativos que le den un sentido a nuestra vida y con ellos, la esperanza será esa pieza que nunca faltará en nuestra cotidianidad.

«La esperanza aprendida aparece con una mente más resiliente, con la emoción positiva, el propósito y las relaciones sociales enriquecedoras».



Clases de Música desde 3 años en adelante  
Guitarra / Bajo / Batería / Violín Canto /  
Teclado / Piano.

Aurora 51 Col. Industrial 5545832383  
Prof. Víctor Contreras.



LAVANDA  
Beauty Spa

Nuestros  
SERVICIOS

Uñas

Pestañas

Tratamientos  
capilares

Punados  
trenzas

CALLE MUNDIAL #6, COL. INDUSTRIAL

@LAVANDA.BEAUTYSPA  
LUNES A VIERNES 11AM - 7PM  
SÁBADO 10AM - 4PM  
AGENDA TU CITA  
5517237635

Clic y visita nuestras redes





# los tiempos cambian...

## Directorios digitales En el Comercio Local.

A partir de la presencia del COVID19, todas las áreas de la sociedad estamos viviendo la denominada Transformación Digital, cada uno hacemos esfuerzos por adaptarnos a la nueva realidad, a diferentes ritmos, pero eventualmente esta tendencia será el futuro de la vida y especialmente del comercio en el mundo.

La crisis sanitaria no se ha limitado solo al impacto en la salud, también los aspectos, culturales, sociales, educativos, económicos y comerciales han sido afectados, todo esto incide en nuestras vidas, en nuestras formas y hábitos de consumo y provoca que los prestadores de servicios, los fabricantes de bienes, las empresas y comercios, orienten sus esfuerzos de marketing y venta a estas nuevas formas de consumo.

Por lo tanto, es preciso que el comercio en general, establezca estrategias (en línea) de forma segura, eficaz y rentable para optimizar la comunicación con sus posibles clientes.

Los directorios digitales, pueden ser un atractivo ingrediente en la planificación estratégica de nuestro negocio, porque pueden acercarnos a nuestros clientes potenciales a través de nuestra presencia en la red. Informar, gracias a la publicación de contenidos multimedia. Promover o posicionar nuestra marca, sus cualidades y ventajas usando todo un arsenal de herramientas multimedia y de vinculación.

Los directorios online son plataformas que albergan datos de personas, negocios o empresas, que ofrecen servicios o productos en nuestra, colonia, alcaldía, ciudad o país. Su principal función es servir de punto de encuentro entre el ofertante y el demandante de productos o servicios.

Al darte de alta en un directorio online local, dispondrás de un espacio propio para promoverte y también de un sitio en donde los otros anunciantes pueden servir como promotores de tu marca,



Si Compras, Vendes o  
Intercambias, algún  
Producto o Servicio, hazlo  
en Bazar, el grupo de  
comunicación y ventas  
para la zona del Tepeyac,  
y estimulemos el comercio  
local.

Visita:  
[conexionlp.com/bazar](http://conexionlp.com/bazar)

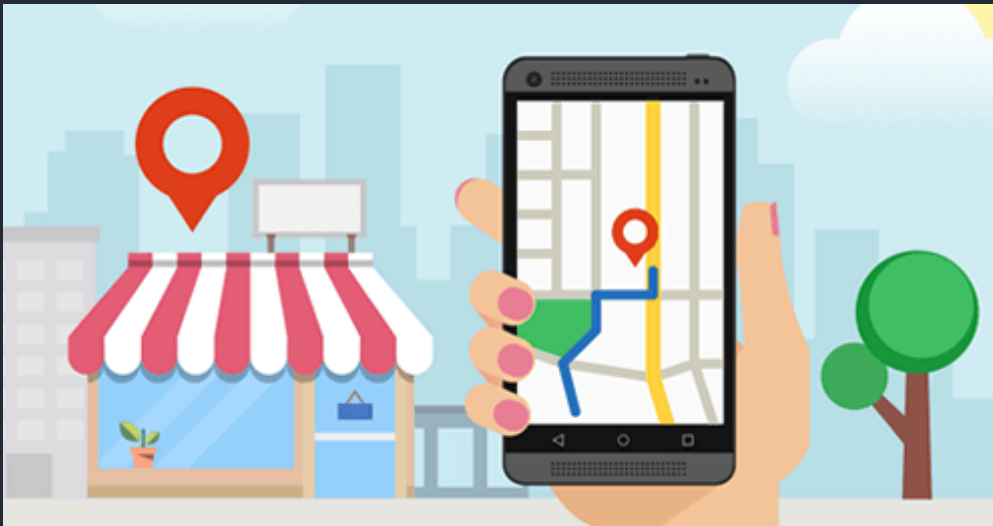
O dale clic al logo.



una asociación que te permitirá de forma indirecta, el acceso a clientes potenciales o a referencias a las que, sin ser parte de un directorio, difícilmente podrías tener acceso.

Otro factor importante a tener en cuenta es el posicionamiento, pues si buscamos restaurantes de comida mexicana en google, por ejemplo, vamos a tener decenas, incluso miles de resultados.

En un directorio diseñado para un mercado local, tu empresa podrá ser localizada y ubicada fácilmente.



A pesar de existir varios caminos, cuando se trata de tener presencia en Internet, hay que prestar especial atención, tanto a los costos, como al tiempo empleado. Los directorios online representan el camino más sencillo y económico para poder conseguir prospectos y ganar visibilidad y posicionamiento.

Los usuarios pueden encontrarte con mayor facilidad, las 24 horas del día, los 365 días del año, gracias a una estructura bien diseñada, organizada y local, que les permita simplificar sus búsquedas, y elegir en base a diferentes opciones, por servicio, producto, ubicación geográfica, etc.

La falta de tiempo y de recursos es un tema que hoy en día nos afecta directamente a todos y representa un gran problema de cara a plantear una estrategia orientada al crecimiento.

Toda marca requiere de visibilidad y promoción y su presencia en un directorio, puede ser una herramienta básica que cumpla en parte con esta tarea.

Un Directorio Digital de Negocios, por si solo, no puede garantizar resultados inmediatos positivos, pero seguramente te dará una visibilidad que hoy, no tienes.

**¿Si lo que necesitas es marketing para tu Negocio o producto?  
!Llámanos; te podemos ayudar.**



Para solicitar información.



# Voces.

Del Observatorio.



OBSERVATORIO  
DE SEGURIDAD  
CIUDADANA  
PRO MÉXICO A. C.

## ¿Quién gana con la Polarización?

Por. Ulises Velasco Sánchez.

El aumento de la polarización política en nuestro país nos hace plantearnos una pregunta fundamental: ¿Quién gana en este ambiente de confrontación?

A nivel cupular, las profundas divisiones “políticas” algunas soterradas y otras evidentes, que son tendencias dentro y fuera de los partidos y que han dividido por ejemplo, en dos bandos los trabajos legislativos, con alianzas partidistas y agendas casi personales, que han erosionado y en algunos casos paralizado las actividades institucionales, empujando y estimulando a los políticos a perseguir sus objetivos, incluso fuera de marcos institucionales, en varios casos a través de los tribunales, para que luego las decisiones de estos, se conviertan también en motivo de pugnas, construyendo así la idea de un enemigo más.

Sin embargo, estas divisiones se extienden mucho más allá de los partidos, ya que la polarización a nivel individuo está empujando a todo el país a dividirse en campos ideológicos distintos y mutuamente excluyentes, incluso dentro de los mismos partidos encontramos fisuras estructurales de tipo tribal, que buscan posiciones de poder, frente al horizonte de las próximas elecciones.

Aún más preocupante, resulta que estas dinámicas están contribuyendo directamente a un fuerte aumento de la violencia política, para muchos... solo verbal y simbólica, pero en un país en donde la violencia a secas y el homicidio arranca 83 vidas al día, muchas de ellas mujeres y donde parece que normalizar de la violencia se convierte en un tema solo de números, el asunto necesariamente debe ser atendido como un tema central.

El surgimiento de una mentalidad e identidad política de “nosotros contra ellos” en la vida cotidiana del ciudadano es evidente en todos los ámbitos, pero especialmente en el ámbito de lo cotidiano, con desconfianza y divisiones entre familias, amigos, vecinos.

La polarización, según la definición de Edelman, ocurre como resultado de varios factores, incluido el pesimismo económico, la desconfianza en los medios, (y debemos agregar) entre los ciudadanos, frente al gobierno y los políticos, además de la desigualdad sistémica y la falta de identidad compartida.

En los entornos altamente polarizados, los ciudadanos están menos inclinados a asumir el papel de guardianes de la democracia y más dispuestos a aceptar violaciones de las reglas para ayudar a su lado ideológico a ganar.



OBSERVATORIO  
DE SEGURIDAD  
CIUDADANA  
PRO MEXICO A. C.

## Conoce al Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México A.C.

El Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México A.C.: es una organización civil apartidista, conformada por una amplia red de ciudadanos, que promueve el entendimiento de las condiciones de seguridad, justicia y legalidad.

Tiene como objeto social, la coadyuvancia entre ciudadanos y autoridades, para prevenir y combatir la inseguridad y la mala impartición de justicia.

Colabora desde la sociedad civil en la transformación de las condiciones de seguridad, justicia y legalidad de la ciudad de México, por una labor de interacción y observación ciudadana, independiente y profesional para incidir responsablemente en las políticas públicas que se desarrollen con este fin.

Es una agrupación que promueve diversas actividades cívicas, sociales y culturales, encaminadas a la prevención del delito, la protección del menor, la promoción de la equidad de género y los derechos humanos, el cuidado animal y del medio ambiente, además de la producción de contenidos que permitan favorecer y contribuir al desarrollo de estos temas.

Para este fin el Observatorio busca el acercamiento a organismos, dependencias y asociaciones orientadas a fines similares que nos permitan fortalecer relaciones y sinergias y trabajar en beneficio de la seguridad ciudadana.

En los entornos altamente polarizados, los ciudadanos están menos inclinados a asumir el papel de guardianes de la democracia y más dispuestos a aceptar violaciones de las reglas para ayudar a su lado ideológico a ganar.

La profundización de la polarización ofrece entonces una puerta de entrada para el retroceso democrático.

Ya que en un estado polarizado no hay término medio. Se arrincona al ciudadano a elegir entre dos opciones. Y el que piensa diferente se convierte en enemigo, con una posición ilegítima y amenazante.

*En La polarización hay muy poco espacio para la diversidad.*

Ante este panorama la pregunta es: ¿cómo podemos revertir esta tendencia? Y si los ciudadanos, los políticos y la sociedad en general ¿estamos realmente convencidos de querer revertirla?

Personalmente pienso que existe una parte de la sociedad con diversas ideologías e incluso “militando” en distintos partidos que se encuentran cómodos con esta sociedad polarizada.

Son ellos los que atizan todos los días el fuego y llenan las redes de insultos para uno u otro lado, elevando cada vez más el nivel de confrontación, que sale de las redes y pasa a las calles, reduciendo la posibilidad del diálogo, es esencial dejar de caer en esta trampa.

Es evidente que, para revertir esta situación, debemos enfrentar una empinada curva de aprendizaje, para generar una comunidad más inclusiva, que pueda desde los pequeños espacios y desde conductas que parten de lo individual a lo general, encontrar, en una sociedad dividida, puntos comunes que nos vinculen, nos acerquen y nos ofrezcan a través del diálogo respetuoso, una oportunidad que nos permita saber... algo que ya sabemos.

Que a pesar de la polarización imperante en México, todos amamos este país, y que los mexicanos cuando coincidimos en este sentimiento fundamental, no nos encontramos tan lejos los unos de los otros.  
*¡Hagamos comunidad!*

# 10 propuestas para reducir “la crisis por el agua” desde una visión ciudadana.

Parte del suministro de agua en la Ciudad de México se consigue a través del Sistema Cutzamala, el cual, a su vez, es alimentado a través de tres presas: Valle de Bravo, El Bosque y Villa Victoria.

Estas tres presas -ubicadas cerca de la cuenca del río Cutzamala- tienen una capacidad total de 800 millones de metros cúbicos; sin embargo, para la segunda semana de marzo de 2023, este sistema cuenta con un almacenamiento de solo 386.87 millones de metros cúbicos, es decir, el 49.9 por ciento.

El día de hoy y en los próximos meses, Nuestra ciudad vivirá una profunda reducción en el suministro y presión del agua que llega a nuestras casas, es necesaria la solidaridad, el compromiso y la participación de todos.

Por favor, hagamos la parte que nos toca como ciudadanos.



Los Pequeños esfuerzos de muchos, mueven al mundo.



Visita nuestros videos dando clic

[Una hermosa gota de agua](#)

[Somos agua](#)





# Abejas, plaguicidas y biodiversidad agrícola en tiempos parlamentarios

Por. Mtro. Gabriel Sandín Sánchez.

¿El parlamento mexicano responde a tiempo la importancia de la biodiversidad en la agricultura?

Desde 2008 los apicultores alemanes fueron afectados con decesos de gran número de abejas, casi dos tercios de la población afectando la biodiversidad agrícola por plaguicidas que en diversos países fueron prohibidos hace décadas.

Solo las abejas melíferas dejan ver esta problemática existen entre 16,000 y 20,000 especies que no se cuantifican y que sufren por los plaguicidas afectando la biodiversidad y el sector agrícola a una velocidad no parlamentaria.

Apenas este pasado 3 de febrero de 2022 se generó un dictamen parlamentario de la Comisión de Medio Ambiente y Recursos Naturales a una iniciativa para reformar diversas disposiciones de la Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Medio Ambiente, enfocados a la sustitución de plaguicidas que han sido catalogados como altamente peligrosos y que afectan a las abejas y la biodiversidad del país.



CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A NUESTRO



Escuela Industrial 125 Local A-1 sobre, Excélsior, Industrial, 07800  
Ciudad de México, CDMX Tel. 55 2679 69 59



Rescate profesional y reubicación de abejas.

Solicita diagnostico, consejos y plan de acción en nuestro whats.



55 40 84 52 7

Costo variable en función de distancia y magnitud del  
(Enjambre / Colonia / Acceso al sitio).

Según diversos organismos internacionales como la FAO, la OMC y la Red de Acción en Plaguicidas han documentado los daños a la biodiversidad, los agricultores, consumidores y principalmente a las abejas, actualmente en México se calculan más de 180 plaguicidas altamente peligrosos y con actuales permisos “legales” para ser aplicados.

Hoy en día los decesos de abejas en el mundo y en México principalmente en el sureste (Yucatán) son más que dramáticos, los suelos y la biodiversidad están muy deteriorados disminuyendo la polinización y los ciclos naturales de forma muy rápida y alarmante, dejando al sector agrícola desprotegido.

Los parlamentarios y su actual reforma que apenas paso al senado, prevén un plazo de cuatro años para retirar “progresivamente” el uso de plaguicidas, la aprobación de estas leyes y su aplicación agrícola son como las abejas, leyes muertas que generalmente no se aplican.



Nuevo Cepillo  
Dental  
**MAX CLEAN**

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



**Más** de

**800** filamentos  
cónicos

ultradelgados y suaves,  
trabajando para la salud  
de tus dientes y encías



**RICOS AROS DE CEBOLLA**

\$60

¡Pruébala ahora!

**deliciosos DEDOS DE QUESO**

\$60

**CERILLOS**

\$60

**Costillas BBQ**

4 COSTILLAS

\$85

**REFRESCOS PREPARADOS**

OSI ALITAS

**OSI ALITAS**

Av. Joyas #104 Col. Estrella

Servicio a domicilio

5586211194

Medio ambiente

Consideraciones sobre el Cambio climático.

Seguro que te ha tocado ver la dramática escena de un oso polar tratando de sobrevivir pasando de un pequeño islote de hielo a otro, y seguro que has escuchado, que lo más probable es que esta poderosa criatura perecerá ante el cambio climático.

El cambio climático generalmente se define como una variación significativa de las condiciones climáticas promedio, por ejemplo, condiciones que se vuelven más cálidas, húmedas o secas, durante varias décadas o más.

Es la tendencia a más largo plazo la que diferencia el cambio climático de la variabilidad natural del clima.

El cambio climático se manifiesta de innumerables formas y lo experimentamos todos los seres vivos.

Intentaremos en una serie de tres articulo hablar un poco sobre las características y causas del cambio climático, cómo está afectando al planeta y a los que lo habitamos, y qué podemos hacer al respecto.

La mecánica del sistema climático de la tierra es simple. Cuando la energía del sol se refleja en la tierra y regresa al espacio (principalmente por las nubes y el hielo), o cuando la atmósfera terrestre libera energía, el planeta se enfría.

Cuando la tierra absorbe la energía del sol, o cuando los gases atmosféricos impiden que el calor liberado por la tierra se irradie al espacio (efecto invernadero), el planeta se calienta .

Existen Una variedad de factores, tanto naturales como humanos, que pueden influir en el sistema climático de la tierra.



vindegarden center

TIENDA DE JARDINERÍA

JARDINERÍA

HUERTOS

RECUERDOS

Jardinería fácil para principiantes

¿Tu orquídea no florea?

Tráela a consulta

La revisamos, damos mantenimiento y te decimos qué hacer

Consultas \$40

PLANTAS NATURALES

MACETAS

SUSTRATOS ESPECIALIZADOS

INSECTICIDAS Y FUNGICIDAS

SEMILLAS DE HORTALIZAS

HERRAMIENTAS DE JARDINERÍA

RECUERDOS CON PLANTAS SUCULENTAS

Av Talismán 45b Col. Estrella, CDMX

Tel / whts 553040 5164 www.vinde.com.mx

VISA

3 meses sin intereses

CLIC PARA IR A NUESTRO

CLIC PARA IR A PÁGINA

ALQUILADORA SANTOR

SERVICIO Y CALIDAD AL MEJOR PRECIO

TABLÓN, MANTEL Y 10 SILLAS POR SOLO 150 PESOS

Contacto: 55 17 85 46 84

### El Cambio climático. Causas naturales.

La tierra ha pasado por fases de calentamiento y enfriamiento en el pasado, mucho antes de que existieran los humanos.

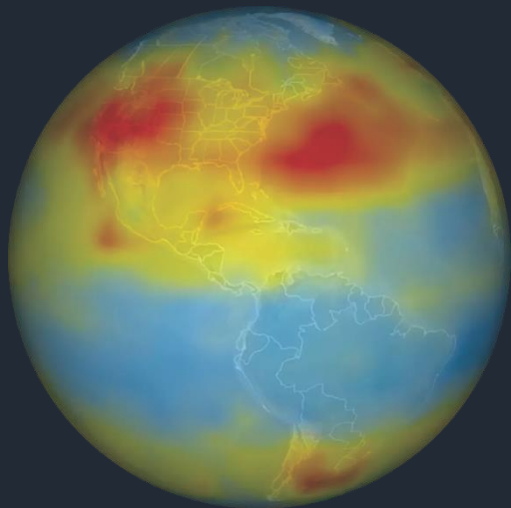
Las fuerzas que pueden contribuir al cambio climático incluyen la intensidad del sol, las erupciones volcánicas y los cambios en las concentraciones naturales de gases de efecto invernadero. Pero los registros indican que el calentamiento climático actual, particularmente el que ha ocurrido desde mediados del siglo XX, está ocurriendo a un ritmo mucho más rápido que nunca y no puede explicarse únicamente por causas naturales. Según la NASA, “estas causas naturales todavía están en juego hoy en día, pero su influencia es demasiado pequeña o ocurren con demasiada lentitud para explicar el rápido calentamiento observado en las últimas décadas”.

### El Cambio Climático. Causas antropogénicas.

Los seres humanos, más específicamente, las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) que genera la actividad humana, son la principal causa del cambio climático actual de la Tierra. Los gases de efecto invernadero juegan un papel importante en mantener el planeta lo suficientemente caliente como para habitarlo.

Pero la cantidad de estos gases en nuestra atmósfera se ha disparado en las últimas décadas. Según la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU., nuestras concentraciones actuales de dióxido de carbono, metano y óxido nitroso “no tienen precedentes en comparación con los últimos 800 000 años”.

De hecho, la proporción de dióxido de carbono en la atmósfera, el principal contribuyente al cambio climático del planeta, ha aumentado en un 46% desde la época preindustrial.



El instrumento AIRS de la nave espacial Aqua de la NASA muestra altas concentraciones de dióxido de carbono en el hemisferio norte.  
Crédito: NASA/Centro Goddard de Vuelos Espaciales Estudio de Visualización Científica/NASA/JPL AIRS Project.



Todo lo que necesitas en un mismo lugar



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Todo lo que necesitas en tu jardín, lo encuentras en Plantas Vivas

Abonos, tierra, sustratos, macetas, plantas de diferentes características, para todos los gustos.

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Según la comisión europea para la acción climática: La quema de combustibles fósiles, la tala de bosques y la cría de ganado influyen cada vez más en el clima y la temperatura de la tierra.

Esto añade enormes cantidades de gases de efecto invernadero a los que se producen naturalmente en la atmósfera, aumentando el efecto invernadero y el calentamiento global.

**Calentamiento global.**

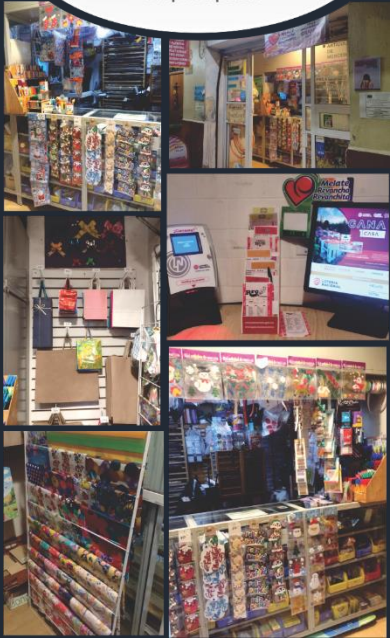
2011-2020 fue la década más cálida registrada, con una temperatura global promedio que alcanzó 1,1 °C por encima de los niveles preindustriales en 2019. El calentamiento global inducido por el hombre está aumentando actualmente a un ritmo de 0,2 °C por década.

Un aumento de 2 °C en comparación con la temperatura en la época preindustrial se asocia con graves impactos negativos en el medio ambiente natural y la salud y el bienestar humanos, incluido un riesgo mucho mayor de que se produzcan cambios peligrosos y posiblemente catastróficos en el medio ambiente mundial.

Por esta razón, la comunidad internacional ha reconocido la necesidad de mantener el calentamiento muy por debajo de los 2 °C y proseguir los esfuerzos para limitarlo a 1,5 °C.



El principal impulsor del cambio climático es el efecto invernadero. Algunos gases en la atmósfera de la Tierra actúan un poco como el vidrio en un invernadero, atrapando el calor del sol y evitando que se filtre hacia el espacio y provoque el calentamiento global.



Extenso surtido en material de papelería, oficina, maquetas, copias e impresiones b/n y color, enmicados, engargolados, envoltura de regalos. También te ayudamos a generar líneas de captura, CURP, Actas de nacimiento y más.

AGENCIA PRONOSTICOS Y LOTERIA NACIONAL AUTORIZADA

Necaxa 167 esq. fundidora de Monterrey col industrial.



Las mejores marcas de productos por catálogo reunidas en un solo lugar.



Calidad y tradición con un gran servicio

Muchos de estos gases de efecto invernadero se producen de forma natural, pero las actividades humanas están aumentando las concentraciones de algunos de ellos en la atmósfera, en particular:

- Dióxido de carbono ( CO<sub>2</sub> )
- Metano
- Óxido nitroso
- Gases fluorados

El CO<sub>2</sub> producido por las actividades humanas es el mayor contribuyente al calentamiento global. Para 2020, su concentración en la atmósfera había aumentado un 48 % por encima de su nivel preindustrial (antes de 1750).

Otros gases de efecto invernadero son emitidos por actividades humanas en cantidades más pequeñas. El metano es un gas de efecto invernadero más potente que el CO<sub>2</sub>, pero tiene una vida atmosférica más corta. El óxido nitroso, como el CO<sub>2</sub>, es un gas de efecto invernadero de larga duración que se acumula en la atmósfera durante décadas o siglos.

Los contaminantes que no son gases de efecto invernadero, incluidos los aerosoles como el hollín, tienen diferentes efectos de calentamiento y enfriamiento y también están asociados con otros problemas, como la mala calidad del aire.

**La quema de carbón, petróleo y gas produce dióxido de carbono y óxido nitroso.**

**Tala de bosques (deforestación).** Los árboles ayudan a regular el clima absorbiendo CO<sub>2</sub> de la atmósfera. Cuando se talan, se pierde ese efecto beneficioso y el carbono almacenado en los árboles se libera a la atmósfera, lo que se suma al efecto invernadero.



Vive el momento y nosotros lo guardamos para ti.

CLIC PARA IR A NUESTRO

Book fotográfico  
Sesiones de perfil corporativo  
Sesiones fotográficas  
Eventos infantiles  
Bautizos  
Eventos Corporativos  
Perfiles corporativos  
Productos y alimentos  
Parejas  
Cumpleaños  
Sesiones padres e hijos  
Graduaciones y Graduaciones virtuales  
Fotos Conceptuales  
Mascotas.

#CosméticaConciente

CONTACTO

55 89 61 14 46

55 89 61 14 47

Sabes qué nos destaca del resto?

Todos nuestros productos son una alternativa natural, sostenible, libre de aditivos y sintéticos, lo que impacta positivamente en tu salud. Utilizamos insumos naturales de la mejor calidad para la elaboración de nuestros productos. Estamos comprometidos a generar un impacto social y ambiental y participamos activamente en Programas Sociales.

Abril, 2023

Minikit

Gracias Mama

- JABÓN
- VELA DE MIEL
- CREMA SÓLIDA
- SALES AROMÁTICAS

\$67.50

Aceites Esenciales

Personaliza con tu propia marca

Las Restaurantes / Café

Hortensias

Servicio a domicilio sin costo.

+ 10 de desechable  
Puede traer sus recipientes

55 9025 8225

55 8233 7653

@lshortensias\_deli

AV. Necaxa 101, Industrial, Gustavo A. Madero, C.P 07800 Ciudad de México, CDMX.



Y ya que La tierra se encuentra inmersa en un cambio climático que traerá consigo efectos cada vez más irreversibles debido al aumento de la contaminación atmosférica y al incremento de la temperatura. Por este motivo, Naciones Unidas ha sugerido una serie de medidas que cada uno de nosotros de forma individual podemos aplicar y difundir, con la intención de que cada iniciativa se convierta en una acción colectiva.

Estas son algunas de ellas:

**Apagar las luces.** Incluso si lo haces durante unos segundos, ahorras más energía de la que se necesita para encender la luz. A partir de ahora, apaga siempre las luces de las habitaciones que no se estén usando.

**Cambiar las bombillas viejas por bombillas LED o de bajo consumo.** Esta acción aparte de ayudar al medio ambiente te ahorrará dinero.

**Desconectar aparatos electrónicos,** como televisores u ordenadores, cuando no los estés usando. La mayoría de estos aparatos siguen consumiendo energía incluso cuando están apagados.

**Reducir residuos.** Para ello será necesario utilizar botellas o tazas reutilizables en lugar de recipientes de un solo uso.

**Evitar los baños prolongados.** Al reducir los minutos de ducha, ahorrará una gran cantidad de agua todos los días.

**Reducir el consumo de carne.** Necesitamos iniciar un cambio hacia dietas basadas en vegetales, ya que la producción y distribución de carne tiene un impacto perjudicial en las emisiones de gases de efecto invernadero.

**Comprar productos locales y de temporada.** Estos son más respetuosos con el medio ambiente.

**Llevar tu propia bolsa** cuando compres para evitar usar bolsas de plástico.

**Reciclar productos usados** de papel, plástico, vidrio y aluminio para evitar que los vertederos crezcan.

En la medida de lo posible, **elige el transporte público o la bicicleta** en lugar de ir en coche y así mejoramos nuestra salud y contribuimos a reducir emisiones.





# Simply Yoga

Clases de yoga  
Calzada San Juan de Aragón  
a un costado de la Clínica 23  
Inf. 55 44 46 26 69



## ELECTROTERAPIA



EFICAZ PARA  
CONTRACTURAS  
MUSCULARES  
RECUPERACIÓN  
+ DE LESIONES  
EFECTO  
CALMANTE  
ANTIINFLAMATORIO

## ELECTRO FIX

TERAPIA  
FISICO / ESTÉTICA

55 24 93 55 71

## Drenaje Linfático

PROMOCION  
3 SESIONES POR \$500  
12 SESIONES POR \$1500

*¡Llámanos y agenda tu cita!*  
(55) 24935571

APLICACION DE  
SERUM ACIDO  
HIALURONICO Y  
CONTRINO DE  
OJOS DE REGALO



### PIERDE PESO Y TONIFICA TU CUERPO

TENS Y LIPOLASER ALL IN 1

- TENS- TONIFICA Y MOLDEA TU CUERPO
- LIPOLASER Y CAVITACION
- VACCUMTERAPIA Y RADIODRENCIA
- PRESOTERAPIA Y MESOTERAPIA

5524935571

20%  
EN PAQUETES  
COMPLETOS Y  
MASAJES CON  
APLICACION DE  
SERUM

PREGUNTA POR LAS  
PROMOCIONES Y PAQUETES  
DE ESTE MES Y DEL DIA DE LA  
MADRE.

¡ TODOS LOS PAQUETES  
TIENEN UN REGALO EXTRA





## ALERTA DE FRAUDE

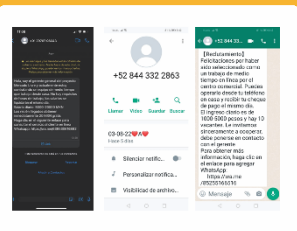
No te dejes engañar ante mensajes que brindan ofertas laborales con opciones atractivas

\* Existen links maliciosos que te dirigen a sitios fraudulentos.

\* Se valen de sitios web para acceder a tu celular y robar datos personales, bancarios, contraseñas, fotografías y contactos personales, poniéndote en situación vulnerable y ser víctima de amenazas, extorsión y/o fraude.

**Te recomendamos:**

- ✓ Evitar responder a estos mensajes.
- ✓ No abras el link adjunto
- ✓ Bloquea comunicación.



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

Sé inteligente...  
Porta un silbato

Programa ciudadano “Aliento e vida”  
Que invita al Uso del silbato como elemento  
de seguridad.

Información

ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

## Diferencias entre Hilo dental y Tefloss de CLINIC

El hilo dental o seda dental se compone de filamentos muy finos y se utiliza para el cuidado bucal diario, ya que nos permite retirar pequeños fragmentos de comida en zonas donde el cepillado simple o convencional no puede alcanzar, debido a sus limitaciones físicas.

Nos previene de infecciones en las encías, así como de halitosis (mal aliento) y caries. Estas son las diferencias entre el hilo dental convencional y Tefloss de CLINIC:



### Hilo dental de nylon convencional.

- 1) Puede deshilacharse
- 2) Se compone de muchos filamentos y de perfil redondo
- 3) Puede estar encerado o no para simplificar su introducción
- 4) Su acceso a zonas interdentes suele ser a presión, ya que por sus características, no se desliza fácilmente y esta condición puede provocar que se lastime la encía al forzar su ingreso.

### Tefloss.

- 1. No se deshilacha ya que es un monofilamento de perfil plano
- 2) Este único filamento se compone de (PTFE), politetrafluoroetileno, más conocido como teflón, que es un polímero similar al polietileno, en el que los átomos de hidrógeno han sido sustituidos por átomos de flúor.
- 3) Tiene un muy bajo coeficiente de rozamiento y gran impermeabilidad, manteniendo, además sus cualidades en ambientes húmedos. lo que garantiza un suave y eficiente deslizamiento interdental.

Vivimos en una zona sísmica  
No sabemos cuando, pero es seguro que temblará.  
¡Estemos preparados!

MOCHILA DE EMERGENCIA

TENERLA LISTA PUEDE SALVAR TU VIDA EN CASO DE SISMO.

CONTIENE:

Artículos y utensilios de aseo, abrigo, alimentación y comunicación para dos personas.

CARACTERÍSTICAS:

Tipo de mochila: Espaciosa con bolsillos laterales y frontales.  
Peso aproximado: 8 Kg.

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL - INDECIV



# La creación de la humanidad, las criaturas de Prometeo.

Por Nicolás Valencia.

Creo que muchos conocemos la historia que nos plantea el Génesis en la Biblia acerca de cómo se ha creado la humanidad con Adán y Eva como protagonistas.

Hoy les propongo este otro escenario que nos plantea la mitología griega. Interesante y emocionante sin duda:

En la antigüedad los dioses del Olimpo tenían algunos hijos; de entre ellos destacaba Prometeo.

Prometeo era una divinidad tan antigua como el tiempo mismo y que entre sus poderes estaban la capacidad de prever el futuro.

El titán Prometeo predijo la victoria de los dioses olímpicos sobre sus homólogos, los titanes, durante la Titanomaquia: la gran guerra entre dioses y titanes por el poder supremo del planeta tierra, así que inteligentemente y sabiendo como venía el futuro en contra para los titanes, no se opuso a Zeus durante la Titanomaquia y así logró evitar el ser encarcelado en el tártaro junto con los otros titanes después del final del conflicto.



Zeus, el jerarca máximo del Olimpo, en consideración del acto de Prometeo le ordenó a él y a su hermano Epimeteo que se encargarán de crear otra clase de vida simple, muy diferente a la de los dioses y semidioses al momento existentes y así poblar la Tierra con los animales más diversos ya que tenían mucha materia prima a su disposición en abundantes bosques y selvas, océanos, mares y lagos, ríos y arroyos, cavernas y montañas así que le pidió a Prometeo que coordinará la creación de todo tipo de criaturas para poblar la tierra, dejando la labor artesanal y de configuración de las formas a Epimeteo.

EN LINEA  
Mujeres



Solo da clic a cualquier logo y  
enlázate a diferentes organismo de  
apoyo a la mujer



CasaGaviota  
*un vuelo sin violencia a.c.*

FONDO SEMILLAS  
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR  
MÉXICO



A cada animal se le dio un talento: a los pájaros se les concedió surcar por los aires por su ligereza; al elefante se le veía como una bestia de una enorme fuerza y así se distribuyeron los talentos dejando al hombre para el final ya los hermanos querían hacer algo muy especial sin embargo después de que Epimeteo moldeara al hombre con arcilla se dieron cuenta de que todos sus talentos ya habían sido gastados con los otros animales.

Prometeo presentó su trabajo a la diosa Atenea quien inmediatamente se sintió encantada por el trabajo de los hermanos y entonces la diosa decidió bendecir al ser humano con el aliento divino y así hacer presente a la humanidad en el planeta.



Sin embargo, Prometeo no estaba del todo satisfecho con el resultado de su creación y pretendía que los humanos se destacaran por encima de todos los animales, pero lo que él vio fue a un Mono más inteligente que los demás animales ya que el hombre vivía en cuevas cuidándose y huyendo de todo tipo de animales viviendo de la fruta que caía al suelo de los árboles y con un miedo absurdo y absoluto a la oscuridad.

Atenea aconseja a Prometeo que presente al hombre con el fuego.

Con la puesta del sol el titán se dirigió al carro del dios Helio que esperaba un nuevo amanecer. Prometeo encendió una antorcha que sería entregada a la humanidad para cambiar su desventajosa y porque no, frustrante situación. Frente al fuego el hombre se desarrolla rápidamente pues además de alimentarse mejor con el cocimiento de la carne y toda clase de alimentos, el hombre crea con sus propias manos armas y herramientas y así, el humano comienza a dominar la naturaleza.

Ahora sí, Prometeo estaba satisfecho. Prometeo con el fuego era el gran creador de la humanidad.

Zeus viendo a esta nueva criatura florecer, decreta que los hombres deben honrar a los dioses ofreciendo sacrificios.

Prometeo intercede en nombre de la humanidad para evitar que su creación sea explotada. Prometeo siendo muy inteligente intenta engañar al Dios Zeus en nombre de los hombres: para ello pidió que un toro fuera sacrificado para los dioses y que el producto del sacrificio fuera separado en dos pilas; una más pequeña que la otra.



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Repostería y Pastelería  
Artística



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



En la más pequeña se colocaron las mejores carnes del toro y fueron cubiertas por el cuero del animal, la otra pila era más grande pero solo contenía huesos y estaban envueltos en grasa lo que hacía que incluso se viera hermosa.

El astuto Prometeo sabía que la ambición y codicia de Zeus le haría elegir la pila más grande para que el hombre pudiera mantener consigo la pila más pequeña, pero al fin la mejor parte; y eso es lo que pasó. Cuando Zeus se da cuenta de que ha sido engañado se enfurece con los hombres y decide quitar el fuego de las manos del hombre haciendo que el hombre entrara en una reversa evolutiva y con ello fueron atormentados de nuevo por la oscuridad y el frío. Los humanos ya no podían cocinar su comida.

Indignado Prometeo decide robar el fuego sagrado y devolverlo al hombre. Durante la noche fue al Monte Olimpo y sigilosamente robo el fuego regresando donde los hombres con la llama robada de las fraguas de Hefesto. Con el control del fuego restablecido el desarrollo de la humanidad florece de nuevo sin embargo el brillo de las llamas durante la noche llama la atención de Zeus. Furioso el Dios supremo decide que Prometeo no escapará impune de su insolencia y ordena capturarlo y encarcelarlo atado a una roca en el Cáucaso donde iba a sufrir el castigo eterno por desafiar los designios de Zeus.



Miscelánea  
**La Veracruzana**

Abarrotes y Cremería  
Excélsior 118 Col. Industrial

600.00  
Caja con 12  
unidades



**Two One**  
de CLINIC

Cepillo para paciente de  
Ortodoncia

Cepillo dental con cerdas recortadas en V especial para  
tratamientos ortodónticos.  
Contiene en su interior un cepillo interdental independiente  
cuyo uso no interfiere con el cepillo dental.  
Contiene 2 repuestos para el cepillo interdental



5557814700 5528638144 papeleriaolimpia18@gmail.com  
Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX



Ofrecemos servicios de impresión  
digital como lonas, volantes, tarjetas de  
presentación y también realizamos  
regalos personalizados como playeras,  
gorras, tazas, alcancías de madera,  
vasos y mucho más.

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA

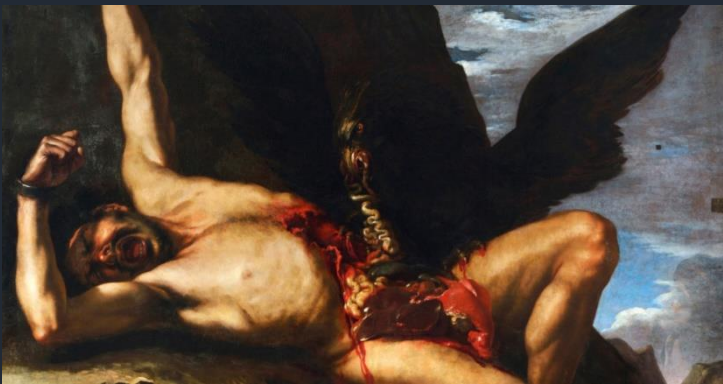


Pero la pena de Prometeo no sería semejante a la de una Cadena Perpetua; su tormento sería aún más terrible así que Zeus determinó que un pájaro enorme y carroñero sería responsable de devorar su hígado todos los días causando un dolor inmenso a Prometeo quien como era un titán inmortal moriría y reviviría todos los días y así que después de ser despedazado por el odioso pájaro su hígado y sus entrañas serían regenerados para ser atacado de nuevo por el animal al día siguiente.

El titán permaneció en este castigo y sufrimiento por muchos e incontables años.

Fue entonces cuando Zeus con benevolencia fingida bajó a la Tierra y le ofreció la libertad a Prometeo si le quitaba al hombre el conocimiento del fuego.

Como benefactor de la humanidad y siendo congruente con el amor a su creación Prometeo rechazó la oferta del Dios Zeus y decidió sacrificarse a favor de su creación. Así la humanidad puede prosperar y evolucionar hasta nuestros días gracias al martirio de Prometeo.



Pero como pudimos observar en el artículo precedente a éste donde reflexionamos sobre el rol de la culpa a través de la caja de pandora, el titán Prometeo sabía que no escaparía impune de tal robo y que tarde o temprano terminaría siendo castigado por los dioses.

También sabía que el destino de su hermano y de la humanidad estaba en peligro y por eso le aconsejo a su fraterno:

“Epimeteo mi querido hermano mi desgracia no será suficiente para aplacar la ira de Zeus así que pase lo que pase nunca aceptes ningún regalo de los dioses y así nuestra creación estará a salvo”.

Epimeteo recibió el consejo con gratitud y le aseguró que no aceptaría ningún regalo de los dioses.

Tal como Prometeo lo había predicho, Zeus conspiró contra Epimeteo y la humanidad. El dios supremo ordenó a Hefesto que creara la primera mujer humana. Pandora...



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



**Si eres diabético o te sangran las encías,** prueba con **EXPERT.** Seguro que a tu sonrisa le va bien.

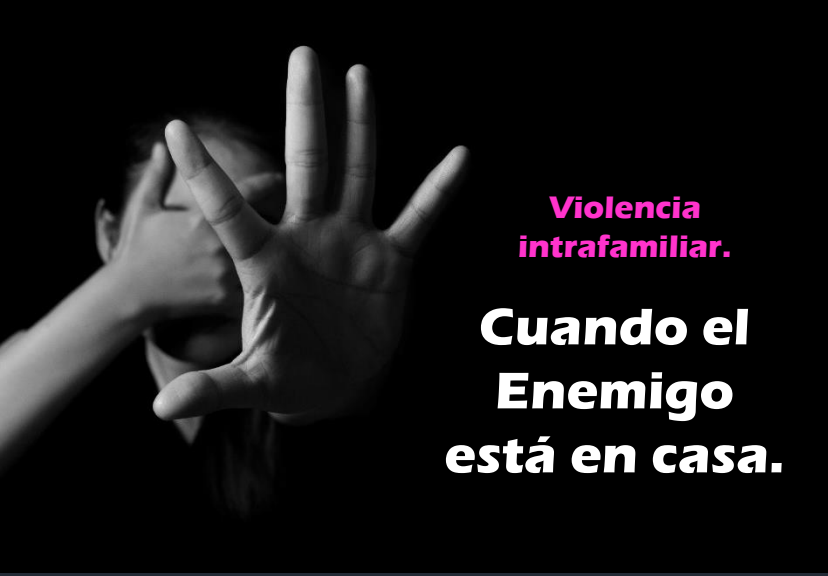


480.00 por  
12 piezas.

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



**EXPERT.** es un cepillo dental orientado a la salud gingival, con 7500 cerdas ultra delgadas que permiten una eficiente estimulación circulatoria durante cepillado de las encías, independientemente si se emplean cepillados de barrido o compresión isquemia-hiperemia.



**Violencia  
intrafamiliar.**

## **Cuando el Enemigo está en casa.**

De acuerdo con el INEGI, 2 mil 251 mexicanos perdieron la vida en los últimos 10 años, una muerte cada 37 horas, provocada por alguna persona cercana o familiar de la víctima.

La violencia intrafamiliar es un problema multicausal que se asocia con varios componentes sociales, individuales, políticos y comunitarios.

Entre los factores individuales se incluyen el sexo, edad, otros factores biológicos y fisiológicos, nivel socioeconómico, situación laboral, nivel de educación, uso de alcohol o drogas y haber sufrido o presenciado maltrato físico en la niñez.

Aunque todos estos elementos inciden, no necesariamente determinan las situaciones de violencia. Cada factor de riesgo tiene su propio impacto marginal en la probabilidad de que una persona se comporte violentamente o sea objeto de violencia.

Un primer acercamiento a la problemática permite distinguir dos roles fundamentales en la dinámica de la violencia familiar; el agresor y la víctima. El lugar del agresor se ubica en aquel integrante de la familia que ejerce el abuso del desequilibrio de poder infligiendo algún tipo de daño a otro/s integrante/s.

Si bien es cierto, que de acuerdo a la estadística la violencia familiar puede ser ejercida por el hombre sobre su cónyuge, concubina, pareja o hijos, también lo es que la violencia familiar se ejerce por otros miembros de la familia en los cuales las víctimas no solo son las mujeres y/o los hijos.

Frecuentemente se reportan casos de hijos que violentan a sus padres, casos de violencia entre hermanos, violencia hacia algún miembro de la familia con discapacidad, además de los casos en los cuales los padres ejercen violencia sobre los hijos y casos de violencia entre cónyuges, concubinos o parejas.

Cuando se habla de violencia familiar el término no sólo se refiere a la violencia de tipo física, sino además a la violencia de tipo psicológica, sexual, económica o patrimonial. Esta violencia causa en sus víctimas daños psicológicos que lesionan su autoestima, su integridad física, psicológica, sexual o moral.

## **SERVICIOS X CONTABLES**

Luz Ariana De la Cruz Ruiz.  
Contador Público.

55 55 17 78 90  
Calzada de Guadalupe  
426 "G" Col. Industrial.



**INFORMES**  
55-5105-8582



**maquillaje Profesional**  
Lorena García

Montaje de coreografías para XV años o cualquier tipo de evento. Servicio de maquillaje y peinado. Elaboración de invitaciones digitales personalizadas. Elaboración de arreglos de dulces, dulceros para fiestas, centros de mesa. Contacto: 55 24 94 65 89



Los hechos de violencia familiar en muchas ocasiones no son denunciados por vergüenza, amenazas, miedo o desconocimiento de cómo y dónde se pueden denunciar.

Una clasificación basada en el tipo de la violencia interfamiliar la divide entre

**Violencia física:** Es cuando el agresor utiliza el miedo y la agresión, para así paralizar a su víctima, generando daño corporal con golpes, cortadas, u objetos, por ejemplo, con armas. Por ejemplo, cuando los padres/madres de familia golpean a sus hijos/as. Es importante destacar que el maltrato físico está íntegramente ligado al maltrato emocional.

**Violencia emocional:** Es aquella cuyo objetivo principal es lastimar y herir las emociones de otro miembro de la familia, por medio de humillaciones, amenazas e insultos. Esta situación causa perturbación en el seno familiar, y deriva en un decaimiento de la autoestima tanto en la víctima de este tipo de maltrato, como en quienes suelen presenciarla.

**Violencia sexual:** Se refiere al hecho de tener cualquier tipo de contacto sexual de manera obligada con otra miembro de la familia. El agresor suele agraviar, ofender y dominar a la víctima, exhibiéndose ante ella con una violencia provocadora y a la vez ofensiva.

**Violencia económica:** se refiere al exceso de dominio financiero en el seno familiar. En estos casos el agresor que provoca este desequilibrio impone restricciones de tipo financiero, privando a hijos/as y/o pareja de gozar de bienes materiales por falta de dinero, incluso no permite que su pareja goce del beneficio del trabajo. Esta situación genera situaciones de violencia en público o privado, cargadas de ofensas, gritos, insultos y amenazas. También cuando se abusa o se utiliza sin su consentimiento el valor de la pensión o subsidio de la persona mayor que convive en el hogar.

Respecto a las expresiones de la violencia emocional (Cervantes, Ramos y Saltijeral, 2004, ¿Violencia episódica o terrorismo íntimo?), plantean las siguientes categorías que aunque su trabajo es orientado estrictamente hacia las mujeres, es de gran utilidad para conocer este tipo de patrones de conducta del agresor (cualquiera que este sea).

**La devaluación** Abarca todas aquellas manifestaciones verbales como burlas, menosprecios, insultos y críticas destructivas, así como actitudes desvalorizantes orientadas a restar importancia a los sentimientos, actitudes intelectuales y características físicas de la mujer y a mostrar indiferencia hacia sus necesidades.

**Las conductas amenazadoras.** Acciones amenazantes de todo tipo y diferente gravedad como: acciones de tipo atemorizante o intimidatorio que se refiere a palos, cinturón, objetos punzo-cortantes o armas de fuego que muestran la intención de dañar en forma grave a la mujer. A esto se añade el maltrato bajo los efectos del alcohol.



Cocina Mexicana.



CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A PÁGINA

Optovisor. Tipo diadema.



350.00  
Entrega a domicilio,  
Sector Tepeyac

4 Aumentos:  
1.2x , 1.8x , 2.5x y 3.5x  
Lentes intercambiables.

Luz LED.  
Utiliza pilas tipo botón LR1130  
1,5 V cc (incluidas)

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



**La intimidación.** Conjunto de “expresiones verbales, gestos y conductas cuyo contenido está orientado a evidenciar la intención de generar un daño emocional o físico grave en la mujer (golpes u homicidio) o en el propio compañero (suicidio)”.

**La hostilidad.** “Conformado por enojos derivados de la trasgresión de normas de género tales como contradecir o estar en desacuerdo con el varón, así como por gritos, insultos, cuyo tono y contenido están orientados a infundir miedo”.

**Las expectativas abusivas.** “Incluye una serie de actitudes y consignas verbales en ocasiones irracionales, cuyo contenido se destaca por ser de tipo prohibitorio y restrictivo. Están orientadas a determinar y controlar las actividades y relaciones sociales de la mujer, tanto en el ámbito privado como público. Así mismo incluye críticas constantes y regaños porque la mujer fracasa en cumplir el papel esperado o quiere rebasar sus límites o desafía lo que el varón considera sus derechos”.

En el próximo numero de Barco de papel hablaremos sobre las teorías de la violencia, sin embargo publicaremos desde hoy estos datos que nos parecen muy importantes sobre el tema.

Aunque resulte difícil de entender, este es un delito que se persigue por querrela, lo que significa que sólo la víctima puede presentarse a denunciar.

Únicamente en casos en que la víctima sea menor de edad o tenga alguna discapacidad, el delito será *de oficio*, es decir, que podrá ser denunciado por algún familiar o cualquier persona que sea testigo de la situación.

Para solicitar apoyo y acompañamiento.

Si eres una mujer que está viviendo una situación de violencia familiar, puedes contactar los siguientes números para recibir orientación:

Línea Mujeres 55 5658 1111

Si eres un hombre o mujer y requieres asesoría y acompañamiento, llama al:

Consejo Ciudadano 55 5533 5533

Para realizar una denuncia acude a tu fiscalía más cercana, ubícalas dando clic al logo



Tu página de internet  
Personal o para tu negocio  
desde 100 pesos al mes.  
Incluye: Diseño, Alojamiento  
Mantenimiento y Actualizaciones.

Tu  
Logotipo

Tu Marca

SLOGAN

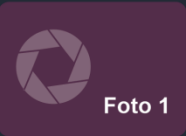


Foto 1



Foto 2

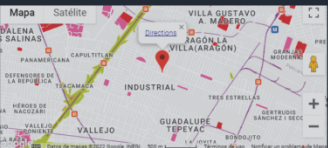


Foto 3



Área de  
contacto  
y enlaces.

Descripción y  
generalidades  
de tu producto  
o servicio  
promociones.



Ubicación  
con mapa  
interactivo



Con enlace  
directo desde  
cualquier  
medio  
incluyendo  
código QR



# De Fábula. El Prisionero.

Fábula de: Ulises Velasco Sánchez

Volabas bajo un cielo transparente  
Tal vez un poco hambriento pero libre.

No envidiabas ni el canto del canario,  
ni la alevosa fuerza de los buitres.

Eras lo que se dice un vagabundo  
Sin más camino que tu propia vida.

Y todo al vasto cielo era tu mundo  
y tu única frontera... la fatiga.

Pero un día caíste prisionero.

Tus alas de tan quietas se secaron  
Igual que tu esperanza encarcelada,

Desde tu jaula solías mirar el cielo  
como esperando alguna escapatoria.

Y esperaste comiendo en este encierro  
devoraste el alpiste y la modorra.

Y cuando un día  
las puertas se te abrieron,  
tus alas no pudieron levantarte.

Te quedaste en la jaula prisionero  
Sin encontrar razón para marcharte.



**MAXI**  
RECICLADOS



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



¿Equipo lento, infectado, desconfigurado,  
descompuesto o roto? Reparación y Mantenimiento  
preventivo y correctivo de PCs y Laptops, tanto en  
software como en hardware. **No Macs.**  
Presupuestos sin costo en mi taller o a domicilio.

CLIC PARA  
IR A NUESTRO





# Prevención de enfermedades zoonóticas.

Las enfermedades zoonóticas o 'Zoonosis' son enfermedades animales que pueden transmitirse a los humanos.

Nuestras mascotas son lindas, esponjosas y adorables. Abrazarlos con la mayor frecuencia posible es irresistible, por lo que mantener saludables a nuestras mascotas es una parte importante para mantenernos saludables a nosotros mismos y a nuestras familias también.

Y aunque el riesgo de contraer una infección zoonótica es bajo, no se pueden ignorar las consecuencias de la infección por enfermedades zoonóticas.

Las enfermedades zoonóticas pueden ser provocadas por virus, bacterias, parásitos y hongos.

La variedad de enfermedades zoonóticas es muy amplia, pues sus características dependen tanto del animal que las transmite como del patógeno en cuestión.

Las afecciones que causan pueden ser leves, moderadas o graves e incluso provocar la muerte de la persona.

## ¿Cómo pasa el patógeno del animal al humano?

Existen distintas maneras que pueden permitir que el patógeno salte del animal al humano y le provoque una enfermedad. Estas formas de contagio se clasifican de la siguiente manera.



Según la revista Experto animal.



**PASEAR A TU PERRO REDUCE SU ANSIEDAD, Hiperactividad e irritabilidad.**

Nosotros lo hacemos de forma profesional.



PASEO Y BAÑO BÁSICO A DOMICILIO  
PARA TU AMIGO PERRUNO.  
PASEADORES CANINOS.

f ARMANDOHULLITAS  
i ARMANDO\_HULLITAS  
A.HULLITAS  
huelitasdog01@gmail.com  
56 12 07 64 53  
55 83 45 61 88

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA









**Pedidos al 5635917711**

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>GALLETAS</b>                       | <b>GELATINAS</b>                      |
| Bolsita con 10 Galletas chicas. \$30  | Bolsita de Gelatina mini 10pz \$40    |
| Bolsita con 6 Galletas medianas. \$40 | Bolsita de Gelatina mediana 6pz. \$45 |
| Bolsita con 2 Galletas gigantes. \$45 | Bolsita de Gelatina grande 2pz. \$50  |
| <b>PIZZA</b>                          | <b>CUPCAKES</b>                       |
| Pizza tamaño perronal. (18cm). \$70   | Cupcake con cubierta adornada \$40    |
| Pizzatamaño mediano (27cm). \$130     | <b>ANTOJITOS MEXICANOS</b>            |
| <b>PASTELES</b>                       | Taquitos (quesadillitas) c/4 \$65     |
| Pastel chico Diám 12cm x 4cm \$160    | Sopasitos de pollo c/4 \$65           |
| Pastel gda. Diám 21cm x 6cm. \$350    | Gorditas de pollo c/4 \$65            |
| <b>PALETAS DE HIELO</b>               | Tostadas de tinga c/4 \$85            |
| Paleta de hielo mini. \$25            |                                       |
| <b>MUFFINS</b>                        |                                       |
| Muffins (3pz) \$70                    |                                       |

*Proximamente más bocadillos*



### 1. Contacto directo

La persona entra en contacto con fluidos del animal que contienen el patógeno, como por ejemplo saliva, orina, sangre, heces, mucosas...

Es especialmente peligroso cuando se trata de mascotas infectadas, pues los amos suelen estar en contacto estrecho con ellas. También se suelen producir por arañazos o mordiscos de animales salvajes o de compañía.

### 2. Contacto indirecto

El contacto no se da con el animal, sino con las áreas y las superficies en los que este se encuentra. Al moverse, el animal ha dejado encima de los objetos del medio sus gérmenes, y un humano al tocarlos permite que el patógeno llegue a su cuerpo.

Habiendo definido ya qué es una zoonosis y de qué maneras se puede producir, a **continuación presentamos algunas de las enfermedades transmitidas por animales más comunes en el mundo**, analizando sus causas y sus síntomas.



### 1. Rabia.

La rabia es una enfermedad causada por un virus de la familia de los Rabdovirus que es transmitido por perros, gatos y roedores y que llega a los humanos por contacto directo, generalmente un mordisco.

Los síntomas son los siguientes: salivación excesiva, alucinaciones, insomnio, parálisis facial, fiebre, vómitos, hidrofobia (miedo al agua), confusión, hiperactividad, etc.

Una vez la persona empieza a mostrar los síntomas, hay poca cosa a hacer, pues la enfermedad acaba resultando mortal.

Es por eso que las personas que han sido mordidas por un animal, del que no podemos conocer, si está vacunado o no, siempre deben ser consideradas con riesgo de contagio y deben vacunarse para evitar esta infección.



Ramos, Recuerdos,  
Centros de mesa para toda  
ocasión.



55 33 72 92 17



Venta por kilo

Incluye:

- Cebolla morada
- 2 Salsas habanero
- Tortillas
- Limones

\$290 kg

Pedidos al 5525614321

Anticipación con 2-3 días

La mejor atención

|               |                  |             |
|---------------|------------------|-------------|
| Mantenimiento | Cambio de aceite | Suspensión  |
| Scaneo        | Diagnóstico      | Dirección   |
| Afinación     | Clutch           | Frenos      |
|               |                  | Transmisión |

55 4070 0901 477 735 7044

GENERAL POPO #109 COL. TEPEYAC INSURGENTES



Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726

## 2. Enfermedad del arañazo de gato

La enfermedad del arañazo de gato es, como su propio nombre indica, una zoonosis que se produce por contacto directo a causa de un arañazo de gato, generalmente de crías. Está provocada por una bacteria llamada “*Bartonella henselae*”.

Los síntomas son los siguientes: aparición de protuberancias o ampollas en el sitio de la lesión, inflamación de los ganglios linfáticos, malestar general, fatiga y, en ocasiones, fiebre.

A no ser que el sistema inmune esté debilitado, esta enfermedad no suele ser grave y el tratamiento con antibióticos es suficiente.



## 3. Tiña

La tiña es una enfermedad provocada por un hongo que se puede transmitir de muchas maneras distintas. Una de ellas es mediante un proceso de zoonosis, siendo las mascotas (y en especial los gatos) los portadores más comunes.

El hongo afecta a la piel, y su sintomatología depende de la parte infectada de esta, aunque suele estar caracterizada por la presencia de zonas escamosas en la piel. No tiende a derivar en enfermedades más graves ya que los hongos generalmente no pasan más allá de la piel, aunque hay cremas antifúngicas que matan al patógeno.



## 4. Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad zoonótica causada por el parásito “*Toxoplasma gondii*”, el cual llega a los humanos a través de distintos animales. Las personas pueden contagiarse por contacto indirecto con mascotas (especialmente gatos) o por comer carne cruda de cordero o cerdos contaminados.

Puede no haber síntomas, aunque cuando los hay son los siguientes: inflamación de los ganglios linfáticos, dolor de cabeza, fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, etc. La gente sin síntomas no requiere tratamiento, pues acaba remitiendo por sí sola, pero hay medicamentos que matan al parásito.



Con solo dar un clic  
podrás visitar y conocer  
el trabajo que realizan  
los: Centros y  
fundaciones de apoyo a  
mascotas

**AMORSINRAZA**  
foundation



## 5. Sarna

La sarna es una enfermedad dermatológica provocada por “Sarcoptes scabiei”, un pequeño ácaro que se transmite por el contacto piel con piel entre humanos pero que también puede contagiarse a través de los animales.

La principal sintomatología de la sarna es picazón intensa en las zonas de la piel que el ácaro ha mordido, la cual se acrecienta durante la noche. Los tratamientos se aplican encima de la propia piel y consiguen eliminar los parásitos y sus huevos.



## 6. Hidatidosis

La hidatidosis es una enfermedad zoonótica causada por un helminto (similares a los gusanos) conocido como “Echinococcus granulosus”, el cual llega a los humanos por contacto directo con perros infectados o por ingestión de verduras o agua contaminadas con huevos del parásito.

Cuando el parásito infecta a los humanos se desplaza generalmente al pulmón o al hígado y se enquist, dando lugar a un quiste hidatídico. Este puede no dar síntomas hasta pasados 10 años, aunque al final provoca los siguientes: si es en el pulmón, esputo con sangre, tos y dolor en el pecho; si es en el hígado, dolor abdominal e inflamación del abdomen. Los medicamentos antiparasitarios son efectivos, aunque si el quiste es demasiado grande puede requerir cirugía.

## 16. Erliquiosis

La erliquiosis es una enfermedad zoonótica causada por la bacteria “Ehrlichia canis”, la cual se transmite a los humanos por la picadura de una garrapata transportada generalmente por perros.

La sintomatología es similar a la de la gripe y consiste en: erupción cutánea en el sitio de la picadura, fiebre no demasiado alta, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea, pérdida de apetito, confusión, tos, dolor de cabeza y muscular, etc. Los antibióticos son útiles para tratar la enfermedad.

En ocasiones, los animales que portan una enfermedad zoonótica se ven perfectamente saludables.

Es importante practicar estos hábitos con todos los animales, aun si no parecen estar enfermos.

Lávese las manos con jabón y agua corriente:

Después de tocar o manipular algún animal.

Después de limpiar los desechos de su mascota o de manipular sus alimentos o sus camas.

Después de manipular alimentos crudos para usted o su mascota.

Después de manipular alimentos para mascotas o animales.



Cuando asociamos una tarjeta a través de un código QR a una Landing page o página de destino. Este pequeño rectángulo impreso de 9 x 5 cms. se convierte en un poderoso instrumento de comunicación, exposición y venta.



Puedes asociar tu tarjeta a un:

1. Catálogo de productos.
2. Currículum vitae.
3. Exposición de fotografía, arte.
4. Videos ...



56 35 91 77 11

Antes de preparar alimentos o bebidas para usted u otras personas, y antes de comer o beber.

Asegúrese de que los niños se laven las manos después de tocar un animal, ya sea en un zoológico interactivo, feria, piscina, playa, patio o cualquier otro lugar donde hayan interactuado con animales.

Los niños también deberían evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca hasta después de haberse lavado las manos muy bien.

Para ayudar a prevenir enfermedades y lesiones, mantenga a los niños menores de 5 años alejados de las áreas donde comen las mascotas.

Asegúrese de que los niños estén alejados de los animales salvajes, y que no acaricien a perros o gatos desconocidos sin el permiso de su propietario.

Mantenga a su mascota saludable. - Asegúrese de que su mascota reciba cuidados veterinarios preventivos de manera regular, incluyendo vacunas (hable con su veterinario sobre las vacunas apropiadas para su mascota) y medidas preventivas contra pulgas, garrapatas y parásitos intestinales.

Vacune a sus mascotas (¡incluyendo a los gatos que se mantienen dentro de la casa!) contra la rabia.

Limpie los desechos de sus mascotas.

Elimine los desechos de las mascotas en una bolsa impermeable y bien sellada.

Las bolsas pequeñas biodegradables o de plástico son adecuadas para este propósito.

Los desechos de las mascotas contienen bacterias y parásitos dañinos, por lo cual los niños no deberían limpiar los desechos de las mascotas.

Almacene los alimentos para mascotas en un lugar diferente a donde almacena los alimentos para personas y alimente a sus mascotas en áreas separadas de donde usted come o prepara los alimentos para usted y su familia.

Manipule y cocine los alimentos de acuerdo a las instrucciones del paquete, o de acuerdo a las recomendaciones del fabricante

Por su salud, y la salud de su mascota, no comparta sus alimentos con su mascota.

Si asiste a un zoológico interactivo o a una feria, no coma ni beba mientras se encuentra en un área con animales. Lávese las manos tan pronto deje el área.

## Recordatorio sobre técnica de lavado de manos.





En Barco de papel nos interesa tu opinión y participación, si tienes algo que decir, algo que publicar o algún producto o servicio que quieras promocionar en nuestra revista y en nuestro portal “Directorio Digital de Negocios” ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



Responsables de la Línea editorial. Adriana García / Ulises Velasco  
Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.

Portada.  
[www.freepik.es/foto-gratis/nina-triste-asustada-ojos-inyectados-sangre-amorados-llorando-asustada\\_12727583.htm#query=abuso%20infantil&position=25&from\\_view=search&track=spl](https://www.freepik.es/foto-gratis/nina-triste-asustada-ojos-inyectados-sangre-amorados-llorando-asustada_12727583.htm#query=abuso%20infantil&position=25&from_view=search&track=spl)>Imagen de master1305</a> en Freepik

