

El Despojo.

Un delito casi silencioso que cada vez suena más fuerte.

Arquitectura hostil.

Una forma de exclusión urbana.

RETOS VIRALES.

De la coreografía al peligro.

Pareidolia

Una forma personal de ver el mundo.

Lo Malo, lo Bueno y lo Feo de la Gentrificación.

EL SÍNDROME DE COTARD.

o del muerto viviente.

Vapeo y la salud oral.

El Murmullo de las abejas.

de Sofía Segovia.

Más Allá del Azar: El Sutil Arte de Ser Elegido por Tu Mascota.



Galería



Micrós

Marketing / Visibilidad / Posicionamiento

Visita Números Anteriores de
Barco de papel desde
Dando un clic



Julio y Agosto en Barco de Papel

Vivimos entre líneas: unas que apenas se oyen y otras que se imponen sin hablar.

El despojo de una casa puede parecer lejano... hasta que un día al llegar a la tuya la puerta no abre porque un extraño tiene las llaves.

La arquitectura hostil se disfraza de orden... hasta que un día el espacio público nos recuerda que no todos somos bienvenidos.

La gentrificación puede oler a café orgánico y arte mural, pero también a desplazamiento y pérdida.

En esta edición de Barco de Papel, queremos hacer visibles las formas en que el entorno –urbano, digital, emocional o incluso biológico– nos afecta sin pedir permiso.

Exploramos los delirios del síndrome de Cotard, tan reales como inexplicables. Nos detenemos en la nube del vapeo y su neblina sobre la salud oral. Miramos a los ojos de un gato callejero, que nosotros rescatamos... y nos preguntamos si acaso fue él quien nos eligió y quien rescata.

También nos dejamos llevar por la imaginación:

La pareidolia nos invita a encontrar sentido en lo abstracto, mientras que una novela sobre abejas y secretos nos recuerda que las historias, como los zumbidos, pueden ser persistentes y transformadores.

Julio y agosto nos sorprenden entre vacaciones, incertidumbres y esperanzas. Barco de Papel navega por todos esos mares, llevando en su cubierta temas que nos invitan a pensar, sentir y mirar distinto.

Porque, a veces, lo más pequeño –una grieta en la banqueta, una imagen en la pared, un reto viral, una abeja– puede cambiar toda la travesía.

Bienvenidas y bienvenidos a bordo.





Opinión.

Crecer... entre escombros.

Vivimos tiempos difíciles.

La violencia se expande. Se ha normalizado. Camina entre nosotros. Se exhibe sin pudor a través de todos los medios posibles. Como el racismo, la xenofobia y los discursos de odio, que han vuelto a ocupar espacios que creíamos ganados.

Los tambores de guerra resuenan en muchas partes del mundo. Y la indiferencia —esa forma moderna del miedo— se disfraza de prudencia, de neutralidad, de distancia.

Vivimos un tiempo en el que es fácil desconectarse, encerrarse, proteger lo propio...y olvidar que el otro también duele, también sueña, también espera, también existe.

Pero incluso en este panorama sombrío, crece la esperanza.

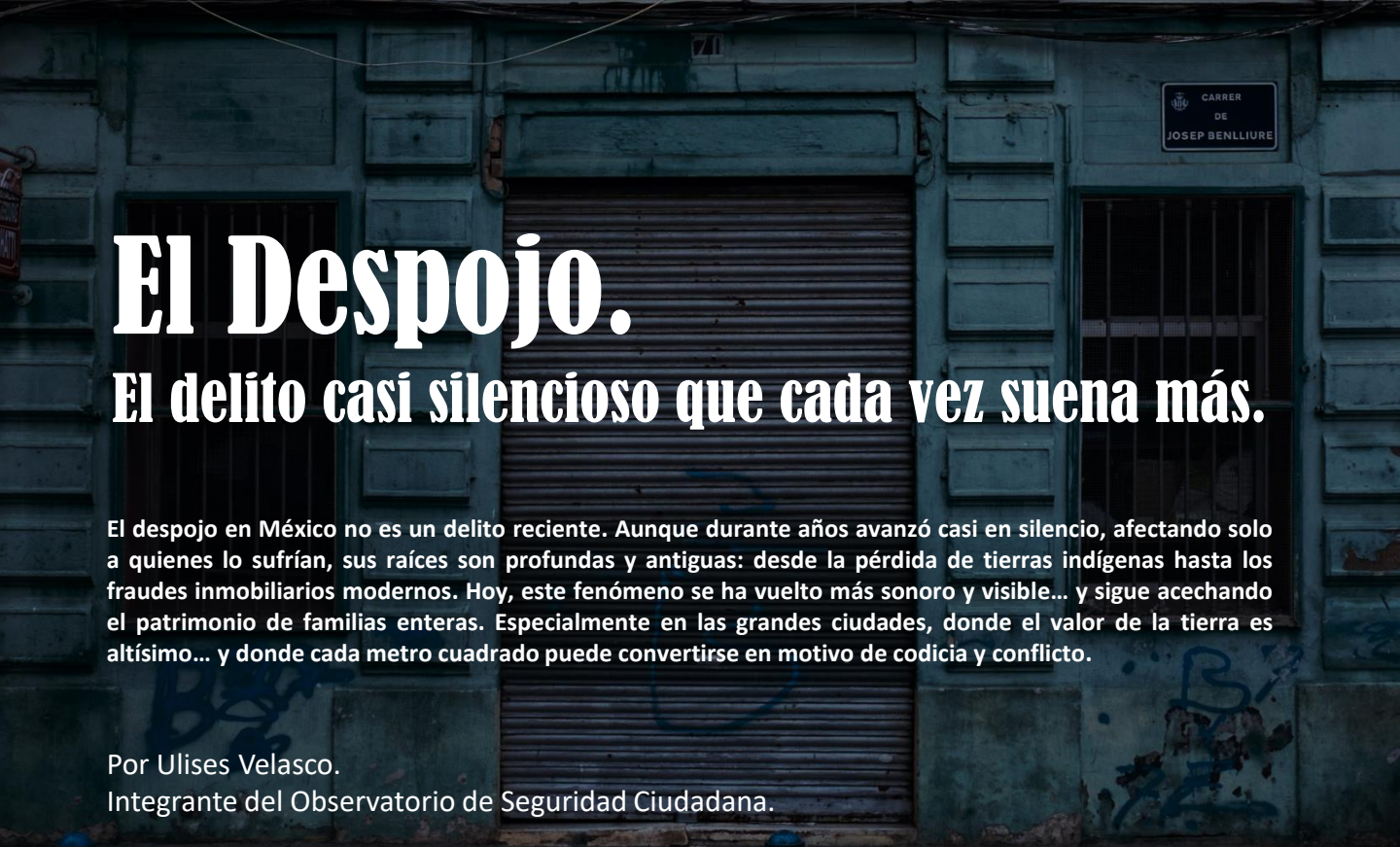
Porque la esperanza no es ingenua. Es valiente. Se cuela entre las grietas. Se asoma en los gestos cotidianos: en quien tiende la mano, en quien escucha sin juzgar, en quien decide amar aunque todo duela.

No estamos solos.

Somos muchos los que aún creemos que otro mundo es posible: uno donde la dignidad humana no se negocie ni se venda al mejor postor, donde la justicia no dependa del poder, y donde el amor no se limite a la captura de una selfie.

No rendirse también es una forma de lucha. Seguir creando. Seguir amando. Seguir soñando... aunque tiemble el suelo, aunque haya ruinas, aunque cueste.

Porque crecer —aun entre escombros— también es una forma de vencer.



El Despojo.

El delito casi silencioso que cada vez suena más.

El despojo en México no es un delito reciente. Aunque durante años avanzó casi en silencio, afectando solo a quienes lo sufrían, sus raíces son profundas y antiguas: desde la pérdida de tierras indígenas hasta los fraudes inmobiliarios modernos. Hoy, este fenómeno se ha vuelto más sonoro y visible... y sigue acechando el patrimonio de familias enteras. Especialmente en las grandes ciudades, donde el valor de la tierra es altísimo... y donde cada metro cuadrado puede convertirse en motivo de codicia y conflicto.

Por Ulises Velasco.

Integrante del Observatorio de Seguridad Ciudadana.

En México, uno de los delitos que más preocupa —y que muchas veces pasa inadvertido— es el **despojo de propiedades**. Casas, departamentos, terrenos e incluso locales comerciales son blanco de redes criminales que han convertido este delito en una industria altamente lucrativa.

Aunque durante años se pensó que el despojo afectaba sobre todo a personas vulnerables, hoy sabemos que **nadie está exento**, pues los métodos de despojo se han sofisticado y aprovechan vacíos legales, corrupción y desconocimiento ciudadano.

Jurídicamente, el despojo implica privar a alguien de su bien inmueble, ya sea por **violencia, amenazas, engaño o documentos falsos**. En términos simples: alguien se mete a tu propiedad, cambia cerraduras, falsifica papeles o logra actos notariales fraudulentos para quedarse con ella.

Entre 2018 y 2023, en la CDMX se iniciaron más de 17,000 carpetas de investigación por despojo, según datos de la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México (FGJCDMX).

En lo que va de 2024, tan solo en los primeros cinco meses se han registrado más de 2,800 denuncias, cifra que podría superar las de años anteriores.

Según reportes periodísticos, las alcaldías con más denuncias son Cuauhtémoc, Benito Juárez, Coyoacán y Gustavo A. Madero.

Modus Operandi del Despojo a Propiedades de Clase Media en CDMX

1. Juicios simulados o ficticios.

Cómo operan:

Falsifican documentos (contratos de compraventa, pagarés, arrendamientos, etc.).

Presentan demandas civiles falsas alegando deudas o incumplimientos.

Obtienen sentencias express o embargos gracias a complicidad de abogados, gestores y a veces servidores judiciales.

Zonas frecuentes: Benito Juárez, Cuauhtémoc, Coyoacán.

Ejemplo real (2023): La Familia N perdió su departamento cuando un supuesto “acreedor” promovió un juicio por una deuda inexistente. Con documentos falsos y sin ser notificados, les embargaron el inmueble.

2. Invasión física y cambio de cerraduras.

Cómo operan:

Grupos de personas irrumpen en inmuebles cuando sus dueños se ausentan.

Cambian cerraduras y presentan escrituras apócrifas para aparentar legalidad.

Amenazan o agreden a los legítimos propietarios si intentan recuperar su bien.

Zonas frecuentes: Centro Histórico, Doctores, Roma, Juárez.

Ejemplo real (2022): En la colonia Roma, invasores ocuparon un edificio mientras la dueña estaba hospitalizada. Exhibieron escrituras falsas y exigieron dinero para desalojar.

3. Falsificación de documentos notariales.

Cómo operan:

Usan notarios corruptos o falsifican sellos y firmas.

Elaboran escrituras nuevas para inscribirlas en el Registro Público de la Propiedad.

Venden la propiedad a terceros de buena fe.

Zonas frecuentes: Benito Juárez, Miguel Hidalgo.

Ejemplo real (2021): Una Red criminal falsificó identidad de un adulto mayor para vender su casa en la colonia Del Valle. Detectado porque el comprador quiso escriturar y surgieron inconsistencias.

4. Compra de derechos hereditarios o litigios simulados.

Cómo operan:

Se acercan a herederos de propiedades intestadas.

Compran derechos hereditarios a bajo precio y luego despojan a otros herederos.

Inician juicios de sucesión para quedarse con la propiedad.

Zonas frecuentes: Coyoacán, Azcapotzalco.

Ejemplo real (2024): En Azcapotzalco, un grupo adquirió derechos hereditarios de un sobrino lejano y desalojó a la familia que vivía ahí desde hacía 30 años.

5. Fraudes inmobiliarios con “remates” o ventas rápidas.

Cómo operan:

Ofrecen propiedades en “remate bancario” a precios bajos.

Piden anticipos en efectivo.

Al final, las propiedades no existen o están en litigio.

Zonas frecuentes: toda CDMX, especialmente colonias con plusvalía.

Ejemplo real (2023): Una mujer pagó \$500,000 de anticipo por un departamento en la colonia Portales. Resultó que el “vendedor” ya había hecho el mismo fraude con otras tres personas.

6. Usurpación de identidad.

Cómo operan:

Usan documentos oficiales robados o datos personales para hacerse pasar por los propietarios.

Firman poderes notariales y venden el inmueble.

Elementos comunes en estos fraudes.



Falsificación de documentos oficiales.



Complicidad de gestores, notarios o funcionarios corruptos.



Las Víctimas suelen ser adultos mayores, personas solas o familias que dejan sus inmuebles desocupados.



Prolongados litigios para recuperar propiedades.



¿Cómo prevenir el despojo de propiedades?

1. Mantén tus documentos en orden.

Guarda tus escrituras originales en un lugar seguro.

Revisa periódicamente que estén inscritas correctamente en el Registro Público de la Propiedad.

Conserva recibos de predial, agua y luz a tu nombre.

2. No firmes nada sin asesoría.

Nunca firmes documentos de cesión de derechos, poderes notariales o contratos sin consultarlo con un abogado de confianza.

Desconfía si te piden firmar “para regularizar” tu propiedad sin explicarte claramente.

3. Haz testamento o regulariza herencias.

Regulariza la situación legal de tus bienes. Si heredas o eres heredero, inicia trámites de adjudicación lo antes posible.

Un testamento evita conflictos y facilita la defensa de tus bienes.

4. Vigila tu propiedad.

Aunque no vivas en ella, visita tu propiedad regularmente.

Habla con vecinos para que te avisen de movimientos extraños o personas desconocidas en el inmueble.

5. Denuncia cualquier irregularidad.

Si detectas invasiones, cambios de cerraduras o documentos sospechosos, acude de inmediato al Ministerio Público.

En CDMX, puedes llamar al teléfono 55 5345 8120, exclusivo para denunciar casos de despojo.

6. Desconfía de “oportunidades” demasiado buenas

Cuidado con “inversiones” o “remates” que piden dinero rápido por inmuebles a precios muy bajos. Muchas veces son fraudes.

7. Identifica documentos falsos

Si te muestran escrituras o documentos que parecen recientes, verifica su autenticidad en el Registro Público de la Propiedad o con un notario.

El despojo es un delito que se puede prevenir si estás informado, actúas rápido y proteges tu documentación, pero sobre todo si fortalecemos los vínculos con nuestros vecinos y defendemos nuestra seguridad y patrimonio como comunidad ¡No dejemos nuestro patrimonio en manos de la suerte! No hay seguridad sin comunidad.

Acciones comunitarias para prevenir el despojo de propiedades

1. Fortalece la comunicación vecinal

Formen redes vecinales o chats donde se informen sobre movimientos sospechosos en predios desocupados.

Avísense si ven gente desconocida cambiando cerraduras, sacando muebles o haciendo obras sin explicación.

2. Organiza visitas periódicas a inmuebles vacíos

Si hay propiedades deshabitadas (por viajes, herencias, etc.), los vecinos pueden acordar vigilarlas y reportar cualquier irregularidad.

Una simple visita frecuente desincentiva a invasores.

3. Identifica a los legítimos propietarios

En edificios, casas vecinales o condominios, tengan actualizado un listado interno de propietarios y datos de contacto.

Así, si aparece alguien diciendo que “compró” un departamento, se puede verificar rápidamente.

4. Promueve la regularización de documentos

Hablen entre vecinos sobre la importancia de tener:

Escrituras registradas.

Testamento vigente.

Pagos de predial y servicios al corriente.

La mayoría de los despojos ocurre en propiedades con papeles incompletos o intestadas.

5. Denuncia obras o cambios repentinos

Si comienzan a demoler muros, cambiar cerraduras o colocar letreros de “Se Vende” en predios ajenos, notifica a:

Alcaldía. Seguridad Ciudadana. Registro Público de la Propiedad.

6. Difunde números de denuncia

Informen a la comunidad sobre el teléfono exclusivo para reportar despojos en CDMX:
55 5345 8120 (Secretaría de Gobierno, 9:00 a 20:00 h)

7. Fomenta la asesoría legal comunitaria

Organicen pláticas gratuitas con abogados inmobiliarios o notarios para orientar a vecinos sobre:

Cómo verificar escrituras. Qué documentos tener en orden. Cómo actuar ante invasores.

8. Difunde cultura de prevención

Aprovechen espacios como juntas vecinales, boletines, redes sociales para informar sobre:

Modus operandi de invasores. Casos reales en la zona. Medidas preventivas.

9. No caigan en tratos sospechosos

Adviertan a sus conocidos sobre fraudes de remates “muy baratos” o personas que exigen pagos urgentes para no “perder” propiedades.

Entre vecinos se pueden alertar de estafadores conocidos en la zona.

10. Una comunidad informada y organizada es la mejor barrera contra invasores y redes de fraude.

El apoyo mutuo y la vigilancia activa son claves para proteger el patrimonio de todos.

Pareidolia:

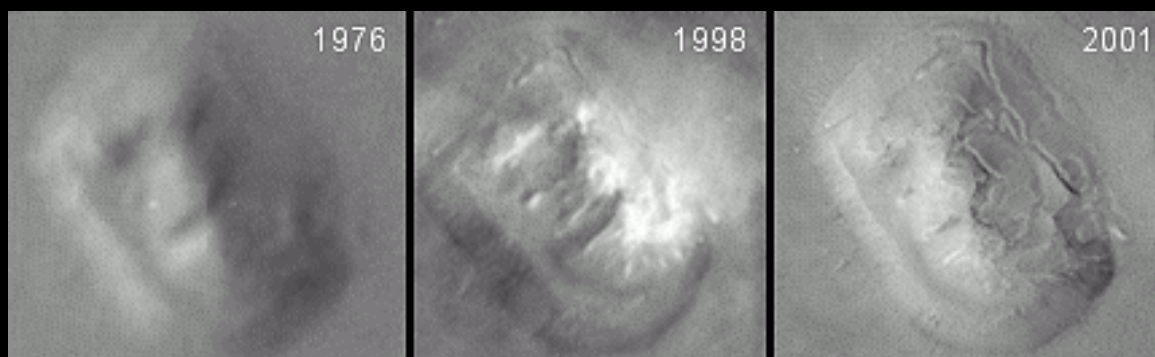
Una forma personal de ver el mundo.

Por. Juan Carlos Vinci.

Todo comenzó con una cara en Marte

En 1976, la sonda Viking 1 de la NASA transmitió una imagen desde la superficie de Marte. En ella, una formación rocosa en la región de Cydonia parecía tener rasgos inquietantemente humanos: ojos, nariz, boca e incluso un contorno de “casco”. La noticia se esparció como pólvora: ¿Era una escultura? ¿Una señal de vida inteligente? ¿Una ciudad marciana enterrada bajo siglos de arena roja?

Durante años, la “cara de Marte” alimentó libros, documentales y teorías conspirativas. Pero décadas después, nuevas sondas fotografiaron el mismo lugar con mayor resolución y mejor ángulo de luz. El rostro desapareció. No era más que una colina erosionada, combinada con sombras caprichosas y el deseo humano de encontrar significado en lo desconocido.



Con esta serie de imágenes conseguidas a lo largo de los años la NASA dio por cerrado definitivamente el tema, aunque aún hoy existen muchas personas que defienden que, en los 20 años en que la agencia espacial estadounidense había vuelto la espalda a la cara, alguien, terrícola o extraterrestre, **se había encargado de borrar las facciones del rostro marciano** para ocultar las evidencias de vida alienígena.

Mas allá de la cara en Marte, Ese fenómeno tiene un nombre: pareidolia.

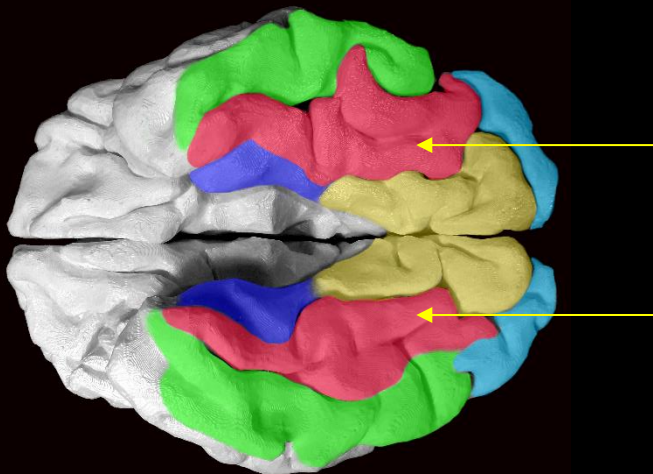
Ver lo que no está es un talento muy humano. La pareidolia es un proceso psicológico que nos lleva a interpretar formas ambiguas o aleatorias como imágenes familiares, especialmente rostros humanos. Es la razón por la que vemos caritas sonrientes en una taza de café, o rostros en enchufes, dragones en las nubes o santos en una tortilla.



La palabra "pareidolia" proviene del griego "para" (junto a, o anómalo) e "eidolon" (imagen, forma). Esencialmente, es una ilusión o percepción errónea que se produce cuando una imagen o sonido aleatorio se interpreta como algo reconocible. Aunque las caras son la manifestación más común, la pareidolia puede aplicarse a cualquier tipo de patrón reconocible, como animales, letras o incluso paisajes.

La pareidolia no es un truco mental ni un engaño; tiene una base neurológica sólida. Nuestro cerebro está constantemente buscando patrones para dar sentido al mundo que nos rodea. Desde una perspectiva evolutiva, esta habilidad fue crucial para la supervivencia. Reconocer rápidamente caras, depredadores o alimentos en entornos complejos era una ventaja vital.

Una de las teorías más aceptadas sugiere que la pareidolia está ligada a la actividad del **giro fusiforme facial (GFF)**, una región del cerebro que se especializa en el reconocimiento de caras. Cuando el cerebro detecta incluso la más mínima sugerencia de una característica facial (como dos puntos y una línea en forma de arco), el GFF puede activarse, interpretando esos estímulos como una cara completa.



**Giro
Fusiforme
Facial (GFF)**

Imagen compartida Por ;
Mwegrzyn - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=49024692>

Además, nuestro cerebro es una "máquina predictiva". Constantemente formula hipótesis sobre lo que estamos viendo o escuchando basándose en experiencias previas y expectativas. Cuando se enfrenta a información incompleta o ambigua, el cerebro rellena los espacios en blanco, a menudo de la manera más familiar o relevante para nosotros.

Esta máquina de reconocimiento de patrones. Evolucionó para detectar rápidamente señales visuales importantes: un rostro amigo o enemigo, una silueta entre los árboles, una amenaza en la penumbra. Esa capacidad fue crucial para la supervivencia, pero también nos hace susceptibles a ver sentido donde no lo hay realmente.

Más que un juego visual

La pareidolia no solo es visual: puede aparecer en sonidos (cuando creemos oír palabras ocultas en grabaciones), en música o incluso en sueños. Y aunque muchas veces es inofensiva o creativa, también puede revelar procesos emocionales o cognitivos más profundos.

En momentos de soledad o angustia, ver un rostro en una ventana puede brindarnos consuelo inconsciente.

En el arte, es un recurso creativo que despierta la imaginación: Leonardo da Vinci recomendaba observar las manchas para encontrar ideas ocultas.



La pareidolia se manifiesta de muchas maneras en nuestra vida cotidiana:

Caras en objetos inanimados: Tomacorrientes que parecen sonreír o faros de coche que forman ojos.

Formas en las nubes: Ver animales, personas o figuras fantásticas en la formación de nubes.

Mensajes ocultos en música: Escuchar palabras o frases invertidas.

Figuras en alimentos: Ver formas reconocibles en tostadas quemadas o en las manchas de café.

¿Es la Pareidolia un Problema?

Absolutamente no. La pareidolia es una función cerebral normal y, en la mayoría de los casos, inofensiva. De hecho, para muchos, es una fuente de diversión y asombro. Nos permite ver el mundo de una manera ligeramente diferente, encontrando lo familiar en lo inesperado.

Sin embargo, en casos extremadamente raros y en combinación con otras condiciones psicológicas, podría contribuir a interpretaciones erróneas de la realidad. Pero para la gran mayoría de las personas, es simplemente un recordatorio de lo increíblemente eficiente y, a veces, juguetón que es nuestro cerebro en la búsqueda de significado.

La próxima vez que veas una cara en tu tostada o un dragón en el cielo, recuerda que no estás solo. Es solo tu cerebro haciendo lo que mejor sabe hacer: encontrar patrones y dar sentido al mundo, incluso cuando no hay ninguno que encontrar.

Pero en ciertos casos clínicos, la pareidolia puede formar parte de trastornos psicóticos, alucinaciones o delirios, cuando la persona está convencida de la realidad de lo que percibe.

La pareidolia ha sido interpretada como un signo de creatividad elevada, pero también se ha observado en condiciones como la esquizofrenia o el síndrome de Charles Bonnet, donde el cerebro genera imágenes complejas en ausencia de estimulación real. La clave está en la conciencia que la persona tiene sobre la naturaleza ilusoria de lo que ve.

La “cara de Marte” nos enseñó que no siempre vemos lo que está, sino lo que necesitamos ver. La pareidolia es un espejo silencioso del alma: proyectamos en lo externo nuestras preguntas, nuestras heridas, nuestras ganas de encontrar compañía .

Así que la próxima vez que veas una cara en tu tortilla o un ángel formado por las nubes en el cielo, recuerda que no es locura ni superstición: es tu cerebro haciendo lo que mejor sabe hacer: **buscarle el sentido en lo que parece no tenerlo.**

Porque incluso cuando el mundo se muestra confuso, violento y solitario y cuando como especie parecemos perdidos entre sombras, hay algo profundamente humano en **intentar entender, crear, soñar o imaginar.**



El Vapeo y la salud oral.

En el año 2003, Hon Lik un farmacéutico de origen chino, diseñó el primer cigarrillo electrónico moderno, tras la muerte de su padre por cáncer de pulmón, buscando una alternativa menos dañina al cigarro tradicional. Su dispositivo funcionaba calentando un líquido que se convertía en vapor para inhalar nicotina sin combustión.



Por. C.D Adriana García / C.D. Ulises Velasco

En los últimos años, el uso de cigarrillos electrónicos o vapeadores ha crecido de manera exponencial, impulsado por la percepción de que representan una alternativa “menos dañina”, que el cigarro tradicional, una idea que durante más de 20 años, se ha mantenido vigente construyendo una industria valuada en 28,000 millones de dólares, una pequeña industria comparada con el mercado del tabaco que **es casi 30-35 veces más grande**. Sin embargo, el vapeo es la **rama de mayor crecimiento** dentro del mercado de nicotina y se proyecta que siga captando consumidores, especialmente jóvenes.

Sin embargo, cada vez hay más evidencia científica que demuestra que el vapeo no está exento de riesgos para la salud general y, en particular, para la salud oral.

¿Qué contienen los vapeadores?

Los dispositivos de vapeo funcionan calentando un líquido (e-líquido) que suele contener:

Propilenglicol y glicerina vegetal: sustancias que producen el vapor visible.

Nicotina: en distintas concentraciones, con efectos adictivos y vasoconstrictores.

Aromas y saborizantes: que pueden ser irritantes para los tejidos orales.

Metales pesados y partículas ultrafinas: que pueden liberarse del dispositivo al vapor.

Aunque estos componentes parecen menos tóxicos que el humo de tabaco convencional, su inhalación y exposición crónica siguen representando riesgos no completamente estudiados.

Efectos en la Salud Oral

Xerostomía o boca seca

El propilenglicol es higroscópico, es decir, atrae el agua, reduciendo el flujo salival. Esto puede generar:

Sequedad oral constante.

Mayor riesgo de caries.

Mal aliento (halitosis).

Incomodidad al hablar o masticar.

La saliva no sólo humecta la boca, sino que protege contra bacterias y neutraliza ácidos. Su disminución compromete la salud oral de manera importante.

¿Tienes un consultorio odontológico?

Una sala de espera, sumergida en un entorno de tonos apagados, puede convertirse en un espacio donde el tiempo se estanca.

La ansiedad crece, el ánimo decae, el paciente se aburre... y hasta su cooperación se desvanece.

**Sigue esta
Línea y descubre el
poder del color y el
diseño temático...**



Inflamación de encías y tejido oral.

Estudios han demostrado que los aerosoles de los vapeadores pueden provocar:

Inflamación gingival.

Mayor sangrado de encías.

Irritación de la mucosa oral.

Mayor susceptibilidad a infecciones.

La nicotina, incluso en vapeadores, es vasoconstrictora, lo que reduce el flujo sanguíneo en encías y tejidos blandos, dificultando procesos de reparación y aumentando el riesgo de enfermedad periodontal.

Alteraciones en la microbiota oral.

El equilibrio de la flora bacteriana en la boca es fundamental para prevenir:

Caries.

Enfermedad periodontal.

Mal aliento.

El vapeo puede alterar esta microbiota, favoreciendo el crecimiento de bacterias patógenas, según evidencian estudios recientes, lo que podría incrementar el riesgo de infecciones.

Retraso en la cicatrización.

Pacientes que vapean presentan mayor riesgo de complicaciones postoperatorias tras procedimientos dentales:

Extracciones dentales.

Colocación de implantes.

Cirugías periodontales.

Esto se debe a la disminución del aporte sanguíneo, esencial para la cicatrización y regeneración de tejidos.

Lesiones potencialmente cancerosas.

Aunque todavía en investigación, estudios preliminares han detectado que algunos compuestos del aerosol podrían tener efecto mutagénico o carcinogénico, elevando el riesgo de:

Lesiones leucoplásicas.

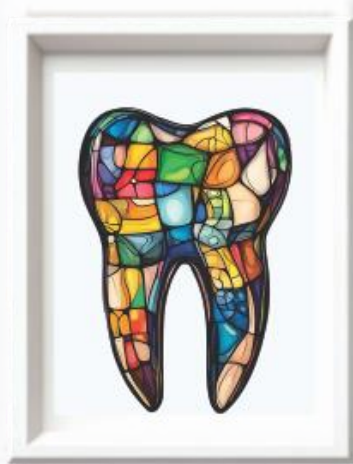
Eritroplasias.

Posibles cánceres orales o de faringe.

Esto es especialmente preocupante en usuarios jóvenes, quienes podrían estar expuestos durante décadas.



Galería



*Un pequeño cambio transforma
el entorno.
Las paredes también sonríen...
y contagian.*

**Cuadros artísticos con
temática odontológica
para consultorios y clínicas.**



*Tenemos un extenso catalogo de
imágenes, Visítanos en:*

<https://www.conexionlp.com/galeria>

*Elige y Y realiza tu pedido por WA
5617716451*



Galería

Pigmentación dental y halitosis

Aunque es cierto que los vapeadores tiñen menos que el cigarro tradicional, algunos líquidos con saborizantes intensos pueden provocar:

Pigmentación superficial en dientes y restauraciones.

Halitosis, especialmente si hay resequedad o acumulación de placa bacteriana.

Vapeo en jóvenes: Una preocupación creciente

Un aspecto alarmante es el aumento del vapeo en adolescentes y jóvenes, muchos de los cuales jamás habían fumado. Los sabores atractivos y la falsa percepción de inocuidad los convierten en la población más vulnerable. Esto podría predisponerlos no solo a problemas orales, sino también a la adicción a la nicotina y, eventualmente, al consumo de tabaco tradicional.

Conclusión: Vapear no es inocuo

Aunque el vapeo puede parecer una opción "menos dañina", sus efectos sobre la salud bucal **no deben subestimarse**. Desde irritación gingival hasta alteraciones microbianas y posibles efectos carcinogénicos, vapear **no es inocuo**, y su uso sostenido puede comprometer gravemente la salud oral, sobre todo en personas con enfermedades preexistentes o en desarrollo.

Hablemos claro, hablemos con evidencia.

REFERENCIAS.

American Dental Association (ADA)

"E-Cigarettes: What Dental Professionals Need to Know"

J Am Dent Assoc. 2020;151(5):357-362.

DOI: 10.1016/j.adaj.2020.03.007

Global Oral Health Inequalities Research Network (GOHIRN)

"Impact of E-Cigarettes on Oral Health: A Systematic Review"

Community Dent Health. 2021 Sep;38(3):208-214.

DOI: 10.1922/CDH_00053Tsoi07

Revisión sistemática sobre efectos del vapeo en encías, saliva y microbioma oral.

World Health Organization (WHO)

"Electronic Nicotine Delivery Systems: Report by WHO" (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240002010>

Documento técnico que incluye secciones sobre salud oral.

National Institutes of Health (NIH)

"Health Effects of E-Cigarettes"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538680/>

El hundimiento silencioso de la Ciudad de México: la batalla por sus mantos freáticos

La Ciudad de México, colosal y vibrante, se yergue sobre tierras que un día fueron lagos. Esta característica geográfica, que definió su historia y desarrollo, es también la causa de uno de sus problemas más graves y persistentes: **el hundimiento del suelo**, una amenaza ligada directamente a la explotación excesiva de sus mantos freáticos.

Los mantos freáticos: tesoro subterráneo y sustento vital

Bajo el suelo capitalino se encuentran **mantos freáticos**, enormes reservas de agua acumuladas entre rocas y sedimentos permeables. Estos acuíferos han sido, durante siglos, la principal fuente de agua potable para millones de habitantes. Sin embargo, la Ciudad de México está construida sobre sedimentos blandos, especialmente arcillas lacustres, que se comprimen fácilmente cuando pierden agua.

Los antiguos lagos del Valle de México fueron en gran parte desecados para dar paso a la expansión urbana. Sin embargo, el agua persistió en el subsuelo, convirtiéndose en un recurso vital, pero cada vez más frágil.

La extracción excesiva: detonante del hundimiento

El crecimiento demográfico explosivo del siglo XX y lo que va del XXI ha incrementado la demanda de agua hasta niveles insostenibles. Para satisfacerla, se perforan **pozos cada vez más profundos** para extraer agua subterránea, lo que provoca un descenso de los niveles freáticos.

Cuando se extrae agua de estas arcillas, el vacío que deja el líquido reduce la presión interna de los sedimentos, lo que provoca que las capas se compacten y el suelo se hunda. Este fenómeno se llama **subsistencia**, y es una de las principales causas de que la capital se hunda, en promedio, varios centímetros cada año. En algunas zonas, como Iztapalapa, se han registrado **hundimientos de hasta 40 centímetros anuales**.

Hundimiento desigual: un desafío urbano complejo

El hundimiento en la CDMX no ocurre de manera pareja. Algunas zonas colapsan más rápido que otras, generando **hundimientos diferenciales** que fracturan pavimentos, inclinan edificios y rompen tuberías. Este fenómeno agrava problemas como:

Daños a la infraestructura: Puentes, calles, edificios, líneas del Metro y redes hidráulicas sufren deformaciones y grietas, lo que incrementa los costos de mantenimiento y pone en riesgo la seguridad pública.

Desafíos en el drenaje: El desnivel desigual en el suelo altera la pendiente necesaria para que el sistema de drenaje funcione correctamente, elevando el riesgo de **inundaciones** durante la temporada de lluvias.

Mayor vulnerabilidad sísmica: Aunque el hundimiento no provoca sismos, sí vuelve a las estructuras más frágiles ante los movimientos telúricos.

Impacto en la vida diaria: Interrupciones de servicios, calles agrietadas y fugas constantes afectan la calidad de vida y la movilidad de millones de personas.

¿Qué se está haciendo para detenerlo?

La Ciudad de México trabaja en diversas estrategias para mitigar el problema, aunque la magnitud del reto es gigantesca:

Diversificar las fuentes de agua: Se busca disminuir la dependencia de los mantos freáticos, trayendo agua de sistemas como Cutzamala y Lerma, aunque estas opciones también enfrentan problemas de escasez y altos costos energéticos.

Reutilización del agua: El tratamiento y uso de aguas residuales para fines no potables es una estrategia en expansión, que alivia la presión sobre los acuíferos.

Recarga artificial: En algunas zonas, se experimenta con la **infiltración controlada de agua de lluvia** o tratada para reabastecer los acuíferos.

Monitoreo constante: Se llevan a cabo estudios y mapas de subsistencia para planificar obras de infraestructura y evitar daños mayores.

Infraestructura adaptada: La nueva infraestructura busca incorporar materiales y diseños flexibles capaces de soportar pequeños hundimientos.



La arquitectura hostil como forma de exclusión urbana.

Por. Oriana Robles Cano

Hay ciudades para vivir, para caminar, para perderse entre sus plazas. Y hay otras que parecen diseñadas para decirte: “no eres bienvenido”. No con palabras, sino con cemento, con picos, con bancas imposibles de usar.

En muchas ciudades, los espacios públicos están cambiando de forma silenciosa. Las bancas ya no son para descansar, sino para impedir que alguien se recueste. Los muros no protegen, repelen. Las plazas no acogen, vigilan. Así, lo que comenzó como *arquitectura defensiva* ha dado paso a lo que se denuncia cada vez con más fuerza como *arquitectura hostil*.

El miedo como punto de partida.

Ambos enfoques nacen de una preocupación legítima: la seguridad. En entornos donde la violencia, el robo o el vandalismo forman parte de la vida cotidiana, diseñar espacios que protejan a las personas es una necesidad urgente. Rejas, cámaras, iluminación estratégica y accesos controlados son ejemplos de **arquitectura defensiva**, cuyo objetivo es preservar la integridad física de quienes habitan o transitan por esos lugares.

Sin embargo, cuando esa necesidad se vuelve obsesiva o desproporcionada, el diseño puede transformarse en una herramienta de exclusión. Allí aparece la **arquitectura hostil**, que ya no busca proteger, sino **limitar, incomodar y expulsar** a ciertos grupos sociales: personas sin hogar, jóvenes, trabajadores informales o cualquier “presencia no deseada”.

La frontera entre una arquitectura defensiva legítima y una arquitectura hostil es delgada, y con frecuencia se cruza sin que nadie lo note. Lo que comenzó como una medida preventiva termina afectando derechos básicos: el descanso, el abrigo, el libre tránsito. Un banco dividido por una barra metálica puede parecer una simple medida contra el vandalismo, pero también impide que alguien se recueste. ¿A quién protege? ¿Y de quién?





Es aquí donde el **miedo se vuelve política urbana**. La ciudad ya no se diseña para el encuentro, sino para evitarlo. No se piensa en la comunidad, sino en sus fragmentos “seguros”. La arquitectura, que debería ser un lenguaje de hospitalidad y conexión, se convierte en un instrumento de segregación.

La llamada **arquitectura hostil** —también conocida como diseño defensivo o excluyente— es esa estrategia silenciosa del urbanismo que busca impedir el uso de los espacios públicos por parte de ciertos cuerpos: los de las personas sin hogar, los migrantes, los jóvenes considerados “problemáticos”, los que se detienen demasiado.

Una banca con descansabrazos intermedios no permite recostarse. Un alfeizar cubierto de pinchos no admite sentarse. Una esquina que rocía agua automáticamente durante la noche no da tregua al descanso.

Todo parece indicar que hay una ciudad diseñada para el ciudadano ideal: productivo, apurado, siempre en tránsito. Y otra ciudad, paralela y negada, para los que sobran.

Este fenómeno no es nuevo, pero se ha sofisticado. En nombre de la “seguridad” y el “orden”, se disfraza de diseño urbano lo que en realidad es una política de exclusión. La ciudad se convierte en un muro invisible que separa al “nosotros” del “ellos”.

La paradoja es brutal: mientras se habla de “espacio público”, la incapacidad de los gobiernos para ofrecer oportunidades a la población, provoca que se multipliquen los mecanismos para restringir el uso de este espacio. Bancas divididas, superficies inclinadas, rejas, obstáculos, y una estética de la negación que transforma la ciudad en un lugar de paso, pero no de permanencia, quizá tampoco de un sentido de pertenencia.

¿Es legítimo expulsar con diseño? ¿Quién decide quién merece estar y quién no?

Frente a este panorama, han surgido respuestas creativas: intervenciones artísticas que ridiculizan los picos metálicos, campañas ciudadanas que exigen bancos para todos, arquitectos que diseñan pensando en la inclusión. Porque otra ciudad es posible: una que acoja en lugar de repeler, que entienda que el derecho a la ciudad no es un privilegio sino una necesidad humana.

Si una ciudad se mide por cómo trata a sus habitantes más vulnerables, entonces la arquitectura hostil no solo hiere a quien expulsa, sino también a quien permanece, creyendo que esa exclusión no lo alcanza.

RETOS VIRALES.

De la coreografía al peligro.

Por. Ori Tanake

En lo que va del año, varios jóvenes han perdido la vida participando en desafíos virales difundidos en redes sociales:

Nueva Zelanda: Un joven murió tras una fuerte contusión al realizar el reto “Run it-straight”, una especie de ataque frontal que involucra el golpe cabeza con cabeza similar al del rugby pero sin protección.

Estados Unidos: Una adolescente de 19 años falleció por paro cardíaco tras inhalar desodorante en aerosol, como parte del peligroso “Chroming Challenge”.

Argentina, Venezuela y EE.UU.: El “Blackout Challenge”, que consiste en asfixiarse hasta desmayarse, ha provocado la muerte de varios adolescentes.

Venezuela: Se reportaron intoxicaciones en escuelas por el “Reto del clonazepam”, con al menos dos menores fallecidos y varios hospitalizados.

En el universo digital, los retos virales (*challenges*) surgieron como expresiones de creatividad, humor y conexión entre usuarios. Uno de los primeros en popularizarse fue el **Lip Dub**, un formato alegre donde grupos de personas sincronizaban sus labios con canciones populares mientras recorrían espacios escolares, laborales o comunitarios.

Este tipo de contenido se compartía con entusiasmo y fomentaba un sentido de pertenencia, colaboración y alegría colectiva.



Sin embargo, con el paso del tiempo, la lógica de los retos cambió. La búsqueda de **mayor visibilidad, popularidad inmediata y validación digital** comenzó a empujar los límites. Aparecieron desafíos que ya no apelaban al juego compartido, sino a la **exposición, el riesgo y la transgresión**.

Así llegamos a retos como el **"Tide Pod Challenge"** (ingerir cápsulas de detergente), el **"Blackout Challenge"** (autoasfixia), y el más oscuro de todos: el **"Blue Whale Challenge"**, vinculado a casos de autolesiones y suicidio de adolescentes. Estos desafíos no solo reflejan una **desconexión emocional alarmante**, sino también un entorno en el que los jóvenes se sienten más escuchados por un algoritmo que por sus familias o comunidades.



Cápsulas de detergente Tide, comunes en el **"Tide Pod Challenge"** en el que los adolescentes se meten en la boca e ingieren sobres de detergente desechables.

¿Qué cambió?

Lo que en un inicio era una forma de **comunicación colectiva y festiva**, ha evolucionado —o involucionado— hacia manifestaciones de **soledad, ansiedad, depresión e incluso desesperación**. Muchos retos actuales **explotan la necesidad de ser vistos**, incluso si eso implica poner en riesgo la propia vida.

Este fenómeno **no es solamente un problema de redes sociales**, sino un **síntoma de algo más profundo**: una sociedad donde la comunicación intergeneracional se debilita, donde muchos adolescentes y jóvenes no encuentran espacios seguros para expresarse, y donde los afectos se ven reemplazados por reacciones y "likes".

Participar en un reto popular puede aumentar la autoestima y generar un sentido de pertenencia a un grupo. Además, la naturaleza lúdica y la promesa de diversión y originalidad son altamente atractivas. La presión social y el miedo a quedarse fuera de la tendencia ("FOMO" - Fear Of Missing Out) "Miedo a perderse algo" también juegan un papel importante.

En psicología, el afecto se refiere a las **manifestaciones emocionales y vínculos significativos** que se construyen en la interacción humana: el abrazo, la mirada, el diálogo sincero, el cuidado mutuo. Estos gestos nutren la autoestima, desarrollan la empatía y forman el tejido emocional que sostiene a una persona.

Pero en el ecosistema digital actual —y especialmente entre adolescentes— ese afecto comienza a ser **sustituido por métricas visibles pero superficiales**: corazones, emojis de aplauso, pulgares arriba. Lo que alguna vez se construía con tiempo y cercanía, hoy parece depender de la **inmediatez de una notificación**.



¿Por qué ocurre este reemplazo?

Refuerzo intermitente: Según la teoría del conductismo (Skinner), cuando una acción es reforzada de forma intermitente (como un "like" inesperado), se vuelve altamente adictiva. Las redes sociales usan este mecanismo para mantener al usuario enganchado.

Déficit de validación emocional: Cuando en el entorno familiar o social no hay validación de emociones, los jóvenes buscan en el exterior esa validación, muchas veces en forma de "reacciones".

Confusión entre autoimagen y autoestima: Las plataformas alimentan una autoimagen que se construye a partir de lo que los otros aprueban, lo que puede distorsionar la identidad y volverla frágil. Cuantos más "likes" tengo, "mejor persona" soy... o eso parece.

Economía de la atención: El sistema premia lo visible, lo viral, lo espectacular. En ese entorno, la profundidad emocional pierde espacio frente a lo inmediato.

Consecuencias emocionales.

Ansiedad de rendimiento: Publicar algo y no recibir suficientes reacciones puede causar ansiedad o sentimientos de fracaso.

Soledad disfrazada: Aunque parezca que alguien tiene muchos "seguidores" o "amigos", puede sentirse profundamente solo si no hay vínculos reales detrás.

Afecto condicionado: Algunos jóvenes aprenden a dar o recibir afecto solo si este es aprobado por otros (likes, comentarios), lo que puede afectar su desarrollo emocional y su sentido de valía personal.

La velocidad con la que estos desafíos se propagan, sumada a la presión por obtener "likes", reconocimiento o simple aceptación entre pares, hace que muchos menores participen sin comprender las consecuencias reales.

¿Qué podemos hacer como adultos responsables?

◆ Establecer comunicación abierta y constante

Habla con tus hijos y alumnos sobre los retos virales. Pregúntales qué han visto, qué opinan y cómo actuarían si alguien les propusiera uno. No se trata de prohibir, sino de crear espacios de confianza.

◆ Educar en pensamiento crítico

Ayuda a que niñas, niños y adolescentes aprendan a cuestionar lo que ven en línea. No todo lo popular es positivo o seguro. Enseñarles a evaluar riesgos y consecuencias es una herramienta de vida.

◆ Supervisar el uso de redes sociales

Sin invadir su privacidad, es importante saber en qué plataformas pasan tiempo y qué tipo de contenido consumen. La supervisión activa no significa control total, sino acompañamiento.

◆ Denunciar contenidos peligrosos

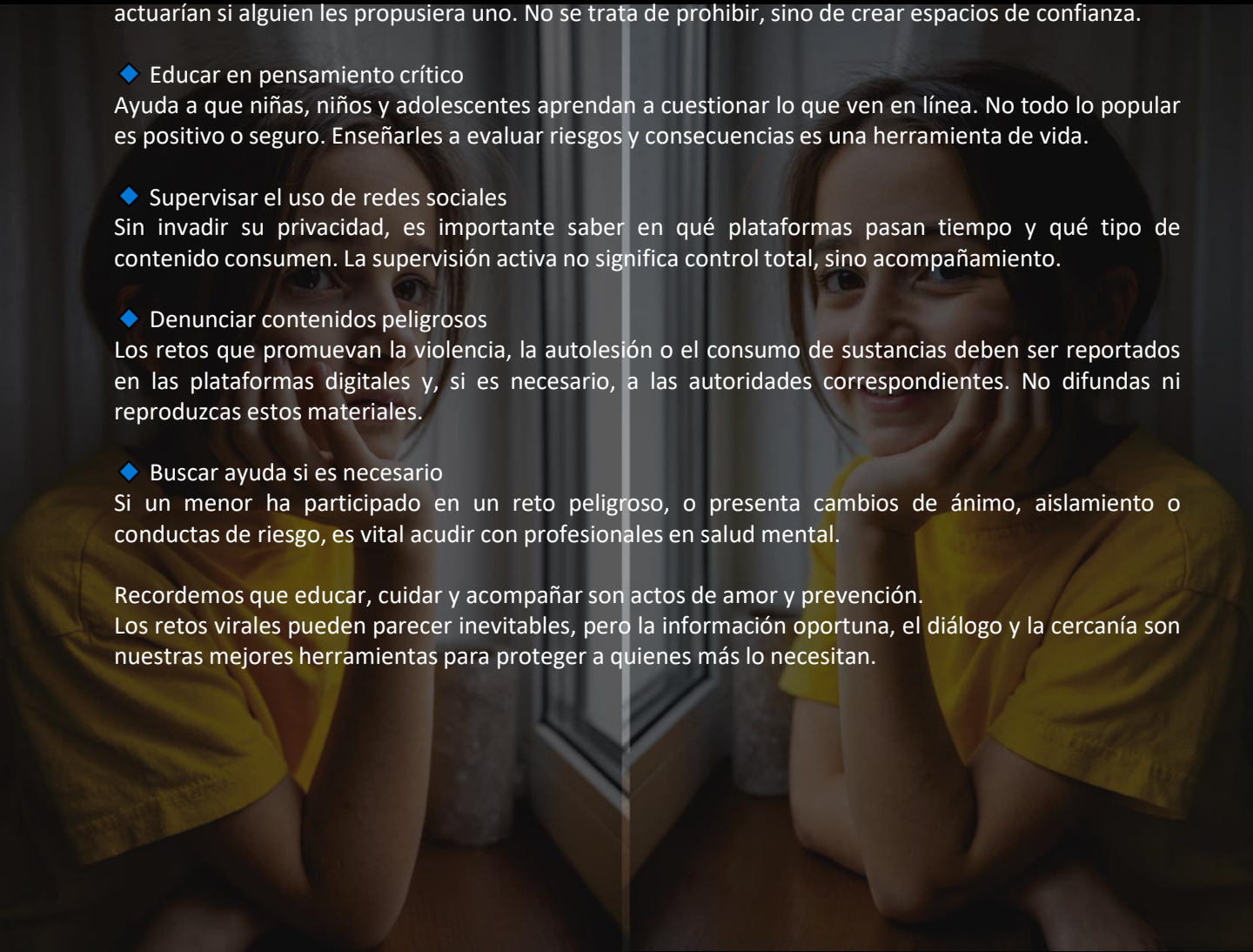
Los retos que promuevan la violencia, la autolesión o el consumo de sustancias deben ser reportados en las plataformas digitales y, si es necesario, a las autoridades correspondientes. No difundas ni reproduzcas estos materiales.

◆ Buscar ayuda si es necesario

Si un menor ha participado en un reto peligroso, o presenta cambios de ánimo, aislamiento o conductas de riesgo, es vital acudir con profesionales en salud mental.

Recordemos que educar, cuidar y acompañar son actos de amor y prevención.

Los retos virales pueden parecer inevitables, pero la información oportuna, el diálogo y la cercanía son nuestras mejores herramientas para proteger a quienes más lo necesitan.



Lo Bueno, lo Malo y lo Feo de la Gentrificación.

Por. Equipo Barco de Papel.



La **gentrificación** es un fenómeno urbano que ocurre cuando un barrio tradicionalmente habitado por familias de ingresos bajos o medios empieza a recibir inversiones y nuevos habitantes con mayor poder adquisitivo.

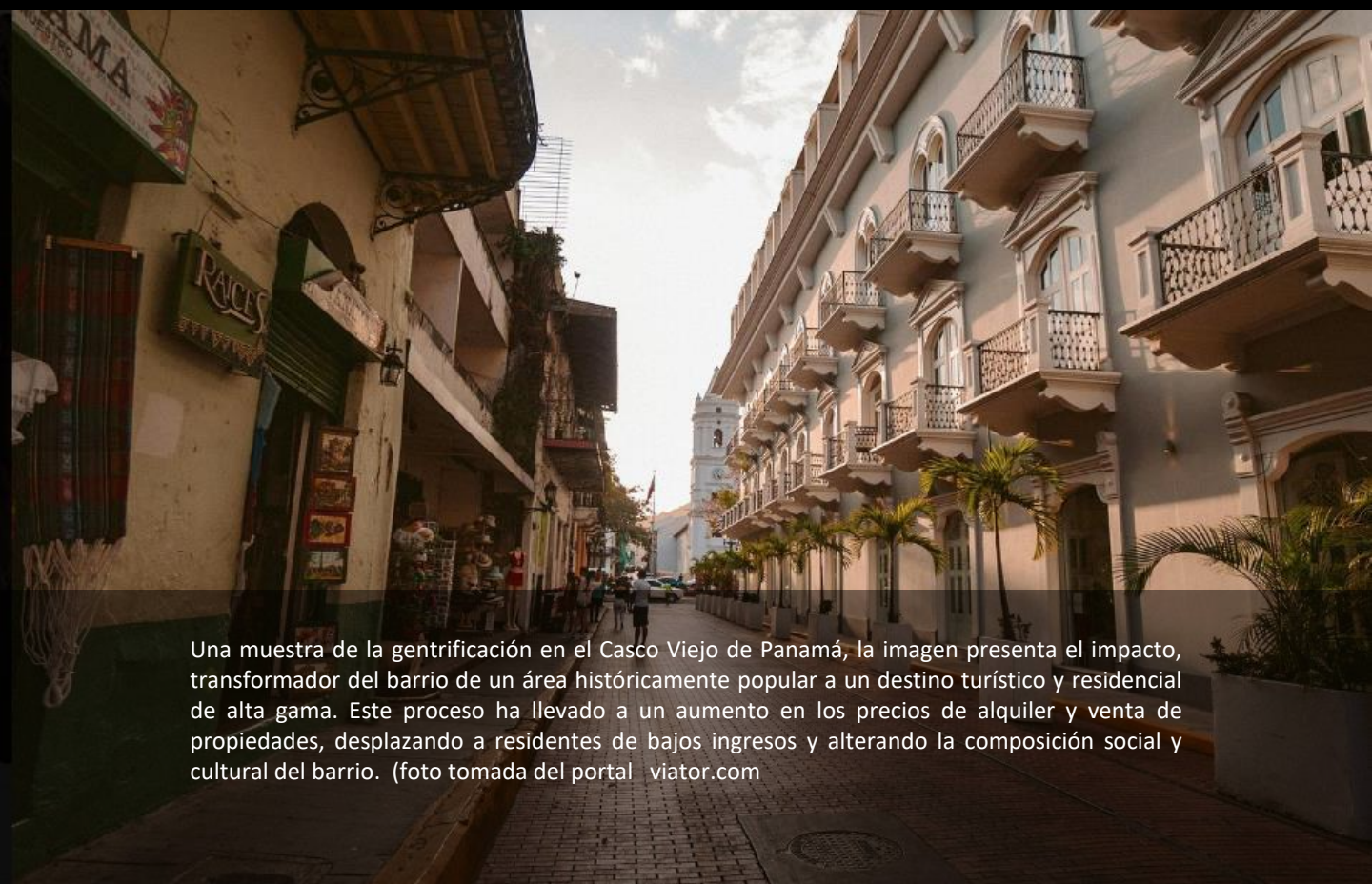
Esto genera transformaciones físicas, económicas, sociales y culturales en la zona.

La gentrificación no es un fenómeno nuevo, la palabra proviene del término inglés “**gentry**”, que significa “pequeña nobleza” o “clase acomodada.” Fue acuñada por la socióloga **Ruth Glass** en 1964, quien estudiaba barrios de Londres, donde las clases medias altas comenzaban a ocupar y renovar áreas que tradicionalmente estaban habitadas por trabajadores y personas de clases más bajas. plasmo el concepto en su libro “**London: Aspects of Change**”, aunque también a finales del siglo XIX, Friedrich Engels, en su obra *Contribución al problema de la vivienda*, ya lo describía con otras palabras.

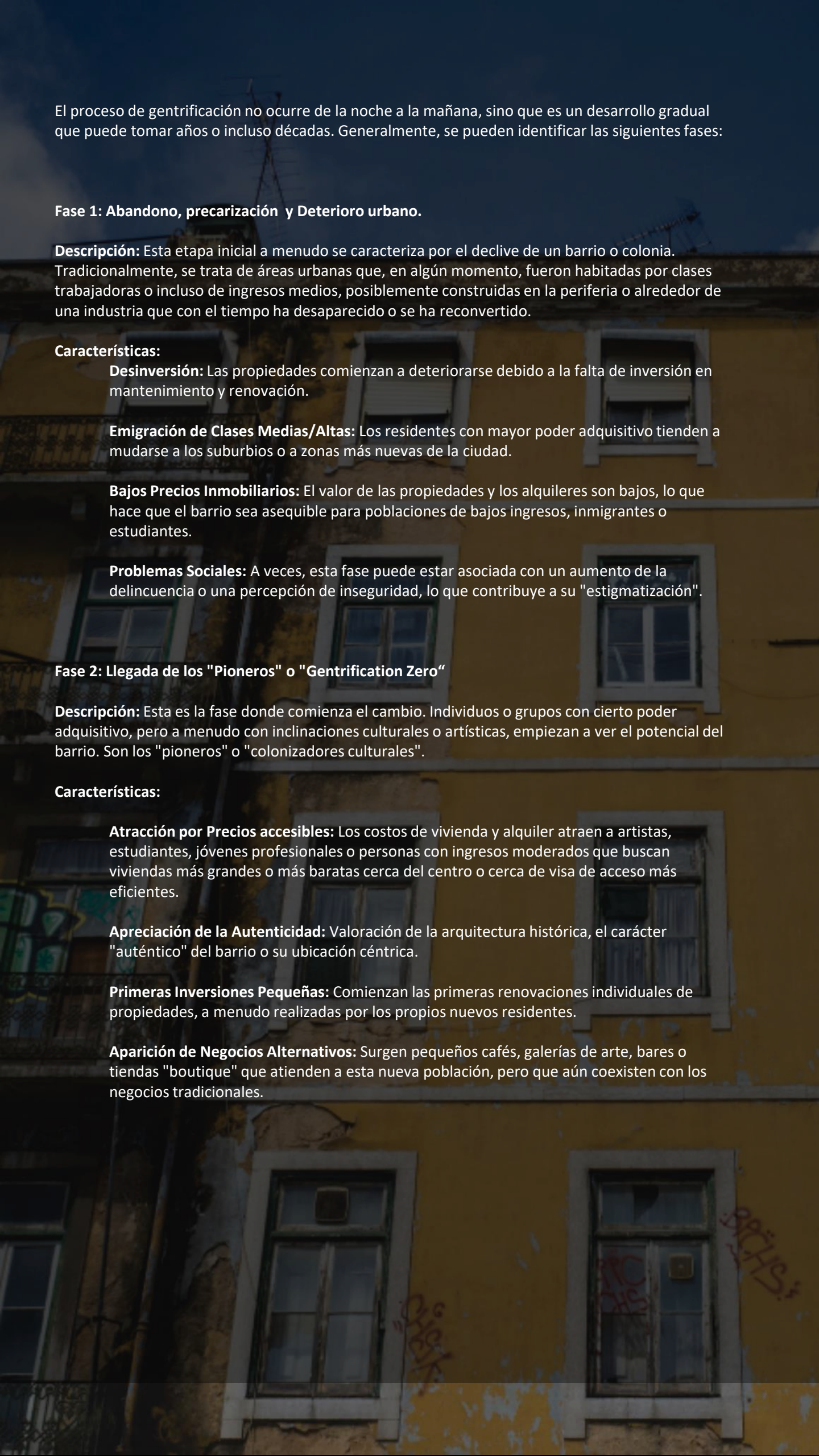
Engels utilizaba el termino “haussmannización” (en relación con **Georges-Eugène Haussmann** funcionario francés, célebre por ser el **responsable de la gran reforma urbanística de París** durante el Segundo Imperio de Napoleón III)

Desde entonces, el concepto se ha utilizado en muchas ciudades del mundo para describir cambios similares.

En términos sencillos, hablamos de un proceso de transformación y renovación urbana en una zona de la ciudad, que puede parecer inofensivo e incluso positivo: se arreglan calles, se mejoran plazas públicas, se impulsa el comercio, la movilidad y se embellece el entorno. Sin embargo, a medida que la inversión —principalmente privada— moderniza y revaloriza el espacio, el precio del suelo y el costo de vida comienzan a subir. Como resultado de este encarecimiento, especialmente en los alquileres, muchos habitantes originales del barrio se ven obligados a marcharse, siendo sustituidos por personas con mayor poder adquisitivo.



Una muestra de la gentrificación en el Casco Viejo de Panamá, la imagen presenta el impacto, transformador del barrio de un área históricamente popular a un destino turístico y residencial de alta gama. Este proceso ha llevado a un aumento en los precios de alquiler y venta de propiedades, desplazando a residentes de bajos ingresos y alterando la composición social y cultural del barrio. (foto tomada del portal viator.com)



El proceso de gentrificación no ocurre de la noche a la mañana, sino que es un desarrollo gradual que puede tomar años o incluso décadas. Generalmente, se pueden identificar las siguientes fases:

Fase 1: Abandono, precarización y Deterioro urbano.

Descripción: Esta etapa inicial a menudo se caracteriza por el declive de un barrio o colonia. Tradicionalmente, se trata de áreas urbanas que, en algún momento, fueron habitadas por clases trabajadoras o incluso de ingresos medios, posiblemente construidas en la periferia o alrededor de una industria que con el tiempo ha desaparecido o se ha reconvertido.

Características:

Desinversión: Las propiedades comienzan a deteriorarse debido a la falta de inversión en mantenimiento y renovación.

Emigración de Clases Medias/Altas: Los residentes con mayor poder adquisitivo tienden a mudarse a los suburbios o a zonas más nuevas de la ciudad.

Bajos Precios Inmobiliarios: El valor de las propiedades y los alquileres son bajos, lo que hace que el barrio sea asequible para poblaciones de bajos ingresos, inmigrantes o estudiantes.

Problemas Sociales: A veces, esta fase puede estar asociada con un aumento de la delincuencia o una percepción de inseguridad, lo que contribuye a su "estigmatización".

Fase 2: Llegada de los "Pioneros" o "Gentrification Zero"

Descripción: Esta es la fase donde comienza el cambio. Individuos o grupos con cierto poder adquisitivo, pero a menudo con inclinaciones culturales o artísticas, empiezan a ver el potencial del barrio. Son los "pioneros" o "colonizadores culturales".

Características:

Atracción por Precios accesibles: Los costos de vivienda y alquiler atraen a artistas, estudiantes, jóvenes profesionales o personas con ingresos moderados que buscan viviendas más grandes o más baratas cerca del centro o cerca de una zona de acceso más eficiente.

Apreciación de la Autenticidad: Valoración de la arquitectura histórica, el carácter "auténtico" del barrio o su ubicación céntrica.

Primeras Inversiones Pequeñas: Comienzan las primeras renovaciones individuales de propiedades, a menudo realizadas por los propios nuevos residentes.

Aparición de Negocios Alternativos: Surgen pequeños cafés, galerías de arte, bares o tiendas "boutique" que atienden a esta nueva población, pero que aún coexisten con los negocios tradicionales.

Fase 3: Consolidación y Aceleración (o "Revalorización")

Descripción: En esta etapa, el proceso de gentrificación se vuelve más visible y se acelera. Los rumores sobre el "resurgimiento" del barrio se extienden, atrayendo a una oleada más amplia de inversores y nuevos residentes.

Características:

Inversión a Gran Escala: Promotores inmobiliarios y grandes inversores detectan la oportunidad y comienzan a comprar propiedades, renovarlas o construir nuevos desarrollos residenciales y comerciales.

Aumento Significativo de Precios: Los precios de la vivienda y los alquileres empiezan a subir rápidamente, a menudo superando la capacidad económica de los residentes originales.

Llegada de Clases Medias y Altas: Más familias y profesionales con altos ingresos se mudan al barrio, buscando las mejoras en infraestructura y la atmósfera revitalizada.

Cambio en el Comercio Local: Proliferan los negocios de gama alta (restaurantes gourmet, boutiques de moda, cadenas de café) y muchos de los comercios tradicionales empiezan a cerrar, incapaces de pagar los nuevos alquileres o de competir con la nueva oferta.

Mejoras en la Infraestructura: Las autoridades locales, impulsadas por el aumento de impuestos y la demanda de los nuevos residentes, invierten en parques, iluminación, seguridad y transporte público.

Fase 4: Madurez y Desplazamiento (o "Mercantilización")

Descripción: El barrio ha completado su transformación. Es un área deseable, con altos precios y un perfil socioeconómico muy diferente al original. El desplazamiento de los residentes y negocios originales es ya una realidad masiva.

Características:

Desplazamiento Masivo: Los residentes originales de bajos ingresos son sistemáticamente expulsados del barrio, ya sea por no poder pagar los alquileres renovados, por la venta de sus propiedades a precios elevados o por desalojos directos.

Homogeneización Social: El barrio pierde su diversidad social y cultural, volviéndose más homogéneo en términos de clase social y estilo de vida.

Pérdida de Identidad Local: La cultura y la historia del barrio se desvanecen, reemplazadas por una estética y oferta de servicios más genérica y globalizada.

Consolidación de Nuevos Negocios: Los negocios que atienden a la nueva población dominan el panorama comercial.

Turistificación: Si el barrio tiene atractivo turístico, esta fase puede acelerar la conversión de viviendas en alojamientos vacacionales.

Es importante destacar que estas etapas pueden superponerse o no seguir una progresión lineal perfecta. Además, la velocidad y las características de las etapas y del proceso puede variar enormemente dependiendo de factores locales, políticas urbanas y el contexto económico global.

El punto de inflexión crítico suele ser cuando el capital (inversores y promotores) entra en juego de manera agresiva, acelerando la subida de precios y el desplazamiento.

Comprender estas fases ayuda a identificar cuándo un barrio está en riesgo de gentrificación y a diseñar políticas preventivas o de mitigación para proteger a las comunidades vulnerables, también a generar entre sus pobladores un sentido de apego a sus espacios y comunidad.

Y para terminar por hoy y como es nuestra costumbre en esta sección hablaremos de

Lo Bueno.

Aunque a menudo se le ve con malos ojos, la gentrificación puede traer algunos beneficios tangibles a los barrios, al menos en una primera fase o para ciertos actores y dependiendo cual sea tu papel en el proceso:

Revitalización de Espacios Urbanos: Barrios que estaban en declive, con edificios abandonados o deteriorados, pueden experimentar una renovación significativa. Se restauran fachadas, se mejoran infraestructuras (calles, alumbrado, servicios públicos) y se crean nuevos espacios verdes.

Aumento de la Seguridad: La inversión y la llegada de nuevos residentes y comercios a menudo se correlacionan con una reducción de la delincuencia y una mayor presencia policial o de seguridad privada, lo que mejora la percepción de seguridad en el barrio.

Diversificación y Mejora de Servicios: La llegada de nuevos residentes con mayor poder adquisitivo atrae nuevos negocios: cafés, restaurantes, galerías de arte, librerías, boutiques. Esto puede aumentar la oferta de servicios y opciones de ocio para todos los que permanecen en el barrio.

Incremento de la Recaudación Fiscal: El aumento del valor de las propiedades y la actividad económica genera mayores ingresos fiscales para los municipios, que teóricamente pueden reinvertirse en el barrio o en otros servicios públicos de la ciudad.

Revalorización de Propiedades: Para los propietarios originales que poseen sus inmuebles, la gentrificación puede significar un aumento sustancial en el valor de su propiedad, lo que representa un activo importante para ellos.

Lo Malo.

Aquí es donde el fenómeno comienza a mostrar su lado más problemático, impactando directamente a las comunidades existentes:

Aumento Exponencial del Costo de Vida: El precio de la vivienda (alquiler y compra) se dispara, volviéndose inasequible para los residentes originales. No solo la vivienda, sino también los bienes y servicios cotidianos aumentan de precio.

Pérdida de Identidad y Carácter del Barrio: Los negocios tradicionales que han servido a la comunidad por décadas son reemplazados por cadenas o establecimientos de lujo. Esto diluye la esencia cultural y social del barrio, haciéndolo más genérico y similar a otras zonas "gentrificadas". Murales, grafitis y expresiones culturales populares pueden ser eliminados en favor de una estética más "limpia" o "moderna".

Desaparición de Negocios Locales: Las pequeñas tiendas, mercados, panaderías y fondas que sustentan la economía local y dan empleo a los residentes originales no pueden competir con los nuevos alquileres o la nueva oferta. Esto provoca cierres masivos y pérdida de empleo para los locales.

Tensión Social y Sentimiento de Desarraigo: Se genera una brecha entre los "nuevos" y los "viejos" residentes. Los locales pueden sentir que su espacio y su comunidad están siendo invadidos, lo que puede derivar en sentimientos de frustración, enojo y pérdida de pertenencia. Las interacciones entre ambos grupos pueden ser limitadas.

Lo Feo.

Esta es la parte más dura y socialmente injusta de la gentrificación, que afecta la vida de las personas de manera devastadora:

Desplazamiento Forzado de Residentes Originales: Esta es la consecuencia más devastadora. Familias que han vivido en el barrio por generaciones, que tienen sus redes de apoyo, escuelas y trabajos allí, son expulsadas de sus hogares porque ya no pueden pagar el alquiler o los impuestos prediales. Este desplazamiento es forzoso y traumático.

Ruptura del Tejido Social y Comunitario: Las redes de apoyo vecinal, las asociaciones de residentes, las tradiciones y lazos que se han construido durante décadas se rompen. Las personas son reubicadas en áreas periféricas donde no tienen conexión, ni servicios adecuados, y a menudo enfrentan mayores costos de transporte y menor calidad de vida.

Exacerbación de la Desigualdad Social: La gentrificación es un reflejo y, a su vez, un motor de la desigualdad. Concentra la riqueza en ciertos puntos y empuja la pobreza y la vulnerabilidad a las periferias, creando ciudades más segregadas y divididas.

Deshumanización del Espacio Urbano: Los barrios se convierten en productos de inversión, perdiendo su función como hogar y centro de vida comunitaria. Los residentes son vistos como "obstáculos" o "valores a explotar" en lugar de ciudadanos con derechos y necesidades.



Pérdida Irreversible de Memoria Histórica y Cultural: Cuando las personas son desplazadas, se pierde no solo su presencia física, sino también sus historias, sus tradiciones y la memoria colectiva que construyeron el barrio. Museos y centros culturales improvisados pueden intentar rescatar esto, pero la esencia viva de la comunidad se ha ido.

La gentrificación es, en última instancia, una expresión de las fuerzas del mercado y la desigualdad en el espacio urbano. Si bien la "revitalización" puede parecer positiva en la superficie, a menudo se logra a expensas de las comunidades más vulnerables, lo que plantea serias preguntas sobre la ética del desarrollo urbano y el derecho a la ciudad para todos sus habitantes.

El valor de la comunidad frente a la gentrificación es, sin exagerar, **fundamental y multidimensional**. Es la principal fuerza de resistencia y, al mismo tiempo, la esencia misma que la gentrificación amenaza con destruir.

Más allá de su papel como fuerza de resistencia, la comunidad robusta es un bien en sí misma para cualquier ciudad saludable y justa.

La gentrificación arrasa con la identidad colectiva de un barrio. Esa identidad que no reside en sus inmuebles, sino en las historias compartidas, las tradiciones, los eventos locales y la forma de vida de sus habitantes.

Una ciudad compuesta por comunidades fuertes y cohesionadas es una ciudad más resiliente, más equitativa y más viva.

Frente a la lógica puramente económica y de mercado que impulsa la gentrificación, la comunidad representa el valor humano, social y cultural.

Nos recuerda que las ciudades no son solo acumulaciones de edificios y negocios, sino ecosistemas complejos de personas y relaciones. Proteger a la comunidad es, en última instancia, proteger la esencia de lo que convierte a un lugar en un verdadero hogar.



EL SÍNDROME DE COTARD.

Por. Mike "El Lector Oscuro"

Imagina esto:

Abres los ojos una mañana... pero no sientes que despertaste.

Miras tus manos y parecen ajenas. No sientes el latido en tu pecho. No tienes hambre. No sientes frío... ni calor.

Solo una certeza absoluta...

Estás muerto o muerta.

No es un sueño. No es una metáfora.

Es la convicción de que tu cuerpo sigue en movimiento... pero tu alma ya no está.

A esto se le conoce como Síndrome de Cotard, también llamado "delirio de negación" o "el síndrome del muerto viviente".

Fue descrito por primera vez en 1880 por el neurólogo francés Jules Cotard, quien trató a pacientes que aseguraban que sus órganos habían desaparecido, que ya no tenían sangre en el cuerpo, que simplemente no existían.

Uno de ellos afirmaba, de manera escalofriante, que su cuerpo se estaba pudriendo desde adentro. Lo más perturbador de este trastorno no es lo que creen...

Es que lo sienten como una verdad incuestionable.

Algunos dejan de comer, porque ¿para qué alimentar algo que no vive?

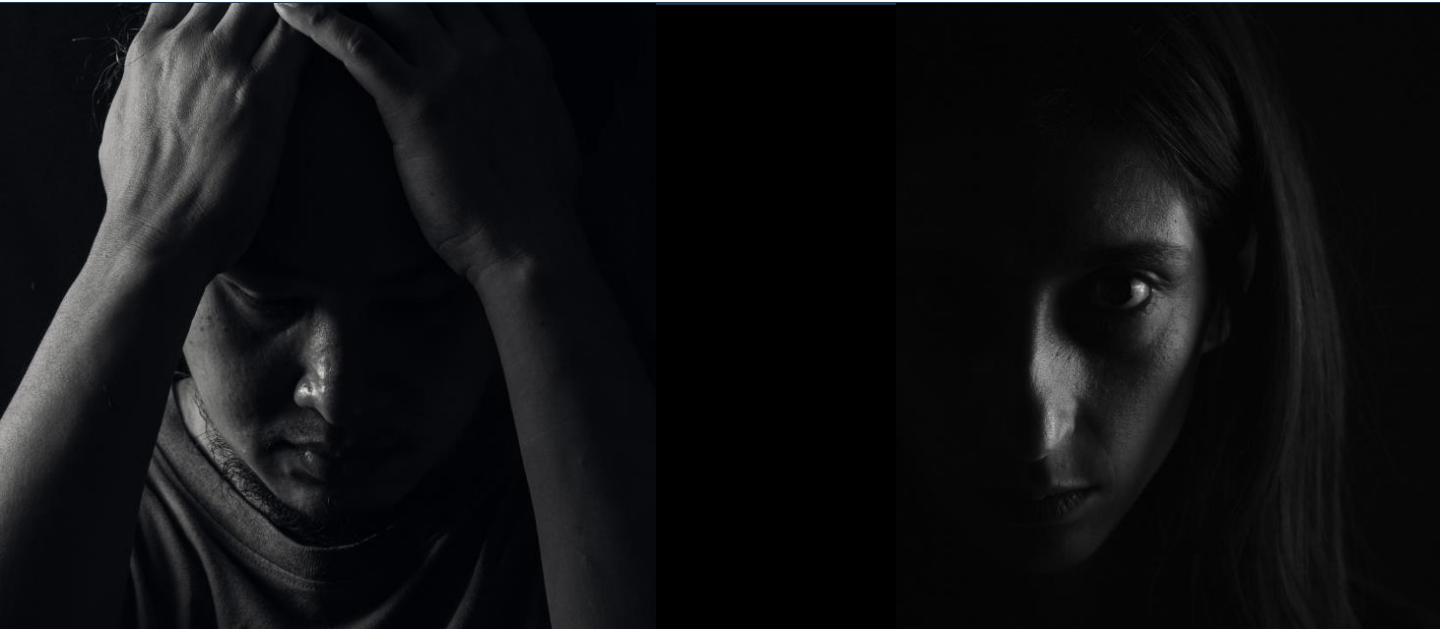
Otros se aíslan, esperando que el mundo los olvide, como resignándose a un purgatorio invisible, y hay quienes intentan quitarse la vida... no por querer morir, sino por creer que ya lo hicieron y solo falta que el cuerpo lo entienda.

A nivel médico, el síndrome de Cotard está relacionado con alteraciones en el cerebro, principalmente en regiones que regulan la percepción del cuerpo, la identidad y las emociones.

a El lóbulo parietal del cerebro es fundamental para comprender el mundo que nos rodea. Procesa el sentido del tacto y procesa la información de los demás sentidos para que podamos utilizarla. El lóbulo parietal también nos ayuda a comprender nuestra posición en relación con otras cosas que nuestros sentidos captan a nuestro alrededor.

b El sistema límbico es un grupo de estructuras cerebrales que regulan las emociones, el comportamiento, la motivación y la memoria. Aunque pequeño, el sistema límbico cumple una importante función: ayudarte a interactuar con el mundo que te rodea.





Suele aparecer en personas con depresión severa, trastornos psicóticos o daño neurológico.

Acompañar a alguien con Síndrome de Cotard es escuchar sin juzgar, validar su dolor y animarlo a buscar ayuda médica. El tratamiento combina psiquiatría, psicoterapia y apoyo emocional.

Tu comprensión y cercanía son clave para que no se aíslen ni pierdan toda esperanza. Pero más allá de la ciencia... hay una pregunta que intriga: ¿Qué parte de nuestra conciencia es la que realmente define si estamos vivos o no?

El síndrome de Cotard no es solo una rareza médica.

Es el recordatorio más oscuro de lo frágil que puede llegar a ser nuestra percepción de la realidad.

Porque si la mente es capaz de borrar la vida...
¿Qué otras verdades puede distorsionar?

Tal vez no estamos tan lejos del abismo como creemos.
Tal vez, entre nosotros, caminan aquellos que ya no sienten el calor del mundo...
pero siguen aquí.

¿Y tú... tienes la plena certeza de estar con vida?

Soy Mike "El Lector Oscuro" tu guía espiritual del Inframundo digital. Aquí encontrarás relatos escalofriantes, leyendas inquietantes, reflexiones sobre fenómenos inexplicables y recomendaciones de libros, de esos que perturban la mente y despiertan la imaginación.



Visítame dando clic o en:



https://www.youtube.com/channel/UCZ_pQp3Xo4KvruLPfqVxRWg



El cambio climático es un problema global con soluciones locales.

Nosotros pensamos que las pequeñas acciones de muchos son capaces de cambiar al mundo.

Para nosotros la ecología es un lenguaje, es la forma en la que la naturaleza nos habla y nosotros podemos entenderla,

Escucha nuestro podcast sobre ecología en Spotify o síguenos en Instagram, solo da clic a cualquiera de los logos y te convertirás en un Ecolega.



Necesitas Papelería Impresa ¿en digital o en Offset?

Nuestros expertos te ayudan a elegir la mejor opción en calidad y precio.



Tarjetas de negocios,
personales
Volantes .
Trípticos
Dípticos.
Comandas.
Etiquetas.
Notas de Remisión.
Recetarios.
Catálogos.



Especialistas en impresión

de Cartas y menús para Restaurantes y Cafeterías.

Impresión en gran formato
Plotter.
Banners y Roll ups.

Especialistas en cartas y menús en alta definición sobre sustratos impermeables y resistentes.



Especialistas en etiquetas adhesivas en pliegos y a 1/2 corte, para dar fácilmente la mejor imagen a tus productos.

Impresiónate con STORE.

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Las Hortensias

Desayunos



Todos nuestros desayunos incluyen jugo, fruta y café de olla, americano o té.

¡Le esperamos!

Av. Necaxa 101,
Colonia Industrial



558233 7653

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Según la escuela de medicina de Stanford.

Aproximadamente 3 millones de niños y adolescentes menores de 14 años de edad sufren lesiones practicando deportes o participando actividades recreativas.



Una buena cantidad de estas lesiones se producen en los dientes, boca, cabeza y cuello.

La mayor cantidad de lesiones ocurren en deportes que implican contacto físico intenso, **sin embargo, las lesiones más graves ocurren en deportes individuales y actividades recreativas.**

Nuestros protectores bucales T3 cumplen con todas una serie de características que los hacen la primera elección en seguridad recreativa y deportiva. Permiten la libre respiración bucal, y el cierre de la boca con normalidad, sin forzar las articulaciones.

Al ser a la medida (se fabrican en base modelos obtenidos de tu boca y articulados, para imitar la forma en la que se comportan tu maxilar y mandíbula) así un T3 protege 1. dientes, 2. articulaciones temporomandibulares, 3. musculatura y 4. tejidos blandos intra y extra orales.

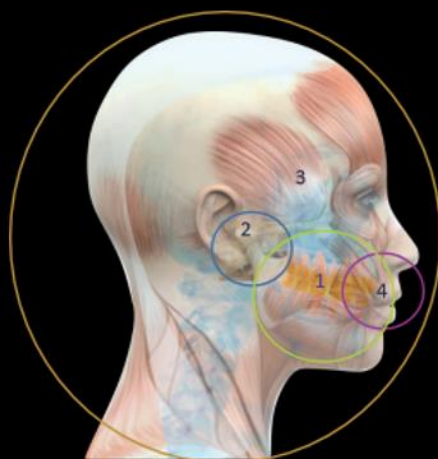
Además pueden contar con diferentes capas de protección, En combinación de laminados suaves, extra suaves, rígidos o extra rígidos, que otorgan seguridad, comodidad y evitan el desajuste del aparato, diseñados según el tipo de deporte o actividad que practicas.

Son elaborados en co-polímeros que reduce y distribuye las fuerzas de impacto, lo que permite reducir el daño, ante un eventual traumatismo en cabeza y boca.

Conoce más sobre protección oral recreativa y deportiva visitando nuestro sitio en: conexionlp.com/t3

O marca a nuestros teléfonos para adquirir un T3 o concertar cita.

55 57 818228 56 17 71 64 51



T3 Protección Total

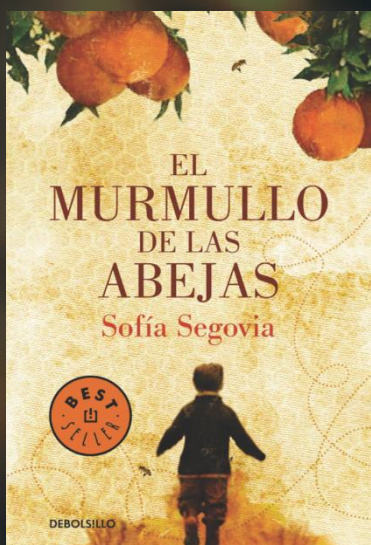


Calle Joyas 23, Col. Estrella. GAM. CDMX.
55 57 81 97 05

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



En Corto. Resúmen de un relato.



El Murmullo de las abejas. de Sofía Segovia.

Por. Equipo Juglares.

“A veces, el murmullo de las abejas se convertía en un grito dentro de su cabeza. Simonopio sentía en el pecho un nudo que lo ahogaba, porque sabía que algo malo iba a pasar. No podía hablarlo, no podía explicarlo... solo podía correr a tiempo, correr a salvarlos, mientras un ejército de alas zumbaba a su alrededor como un huracán.”

Ambientada en Linares, Nuevo León, durante la Revolución Mexicana y la epidemia de la gripe española, “**El murmullo de las abejas**” es una novela que mezcla historia, realismo mágico y drama familiar.

La historia inicia cuando una anciana partera encuentra a un bebé abandonado bajo un puente, cubierto de abejas que, en lugar de picarlo, lo protegen.

Simonopio es un personaje enigmático y especial. Aunque tiene una deformidad facial que le impide hablar de forma convencional, posee un don extraordinario: es capaz de comunicarse con las abejas y percibir cosas que son invisibles para los demás. Las abejas se convierten en sus inseparables compañeras, revoloteando siempre a su alrededor y susurrándole secretos y advertencias sobre el futuro y los peligros.

Simonopio es adoptado por la familia **Moreno Cortés**, dueños de una hacienda próspera. Gracias a sus visiones, Simonopio protege a la familia de peligros políticos, económicos y personales en tiempos convulsos.

A través de sus páginas, la novela muestra cómo el destino de Simonopio se entrelaza con el de los Moreno Cortés y con la historia de México. Es una narración cargada de imágenes poéticas, personajes entrañables y reflexiones sobre el amor

“Beatriz miró al niño dormido en su regazo, y supo, sin lugar a dudas, que nunca había sentido un amor tan hondo, tan animal, tan inmenso. Que la vida de ese niño ahora era suya, y que no habría nada que no hiciera para protegerlo.”

Así que te invitamos a leer *El murmullo de las abejas*, de Sofía Segovia.

Una novela que, en medio de tiempos turbulentos, te envuelve con historias de amor, familia, tierra y esperanza.

Déjate llevar por el murmullo mágico de las abejas y descubre cómo, aun en la guerra y la pérdida, la vida siempre encuentra caminos para florecer. Esta es una novela que acaricia el corazón y deja huella!



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.

Envía un whats a



Para solicitar tu ingreso.

O dale clic al logo.



Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enmicados - Engargolados - Bisutería - Computo



**Artículos de Oficina
Artículos Escolares
Engargolado, Recargas,
Copias e Impresión,
Bisutería, y mucho más.**

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

**SECUNDARIA OFICIAL P/T
Nº. 19 "PLAN DE AYUTLA"**



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



**INICIA O CONCLUYE
TU SECUNDARIA
EN AÑO Y MEDIO
A PARTIR DE LOS 14 AÑOS
SIN LÍMITE DE EDAD**

**INSCRÍBETE Y CONTARÁS
CON EL APOYO DE
MI BECA PARA EMPEZAR**

TEL: 5525 8966 89

**HORARIO DE
17:00 A 21:45 HRS.**

"EDUCACIÓN PÚBLICA Y GRATUITA"

@secundariaparatrabajadores19

Anúnciate en nuestra
revista interactiva.



Barco de papel



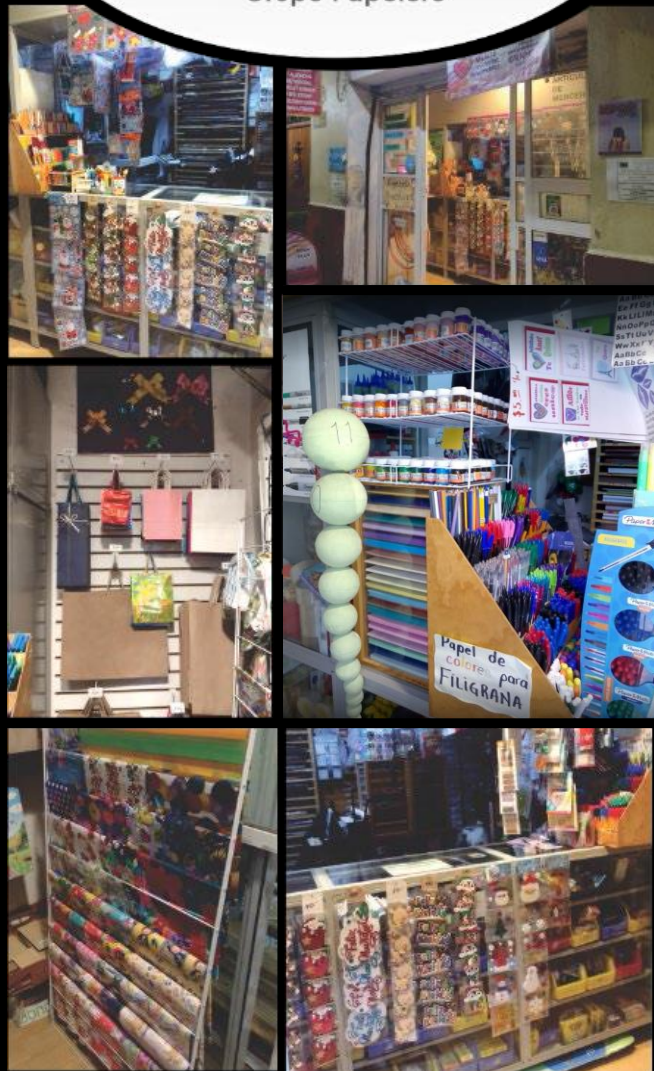
Visita nuestro micrositio
y descarga números anteriores

CLIC PARA IR A PÁGINA



MAKS

Grupo Papelero



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.

Victoria 131
esq. Imperial
Col. Industrial.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Calidad y
tradición con
un gran servicio

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



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





Hacemos jabones exclusivos
sobre pedido, con formas y
aromas especiales, esa es la
esencia de lo artesanal.
Visítanos en nuestro micro
sitio.

conexionlp.com/en

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA
IR A NUESTRO



Algunos modelos de nuestro catálogo



Sé Inteligente... porta un silbato.



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

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



VENDÓ Terreno campestre escriturado ante notario



Agua luz todo con hermosa vista al lago rodeado de ecosistema ideal villa campestre cabañas turismo cultivos granja rancho construya casas lotes gusta de tranquilidad seguridad naturaleza, lugar turístico especial para vivir, terreno rodeado de bellas residencias desde cualquier punto usted tiene el lago frente a sus ojos y a solo 15 minutos de Quiroga , a 40 minutos de Morelia a solo 30 minutos del Centro de Patzcuaro y a 3 horas y media de CDMX.

Vista al lago casi a pie de carretera, le invitamos a conocer la bella localidad de San José Oponguio que se ubica en el municipio de Erongaricuaru del Estado de Michoacán, México- Precio a tratar , la vista es bellísima.

OPORTUNIDAD ÚNICA SON 19,500 METROS CUADRADOS UNA OPORTUNIDAD MAGNÍFICA. zona TURÍSTICA
RÁPIDAMENTE ESCRITURADO ANTE NOTARIO San José Oponguio municipio de Erongaricuaru, Michoacán,
ESCUCHO OFERTAS.

Whats App 52 55 27 06 72 68



Mantenimiento preventivo

Diagnóstico

Reparación

Hardware

Instalación

Configuración

5557814700
 5528638144
 papeleriaolimpia18@gmail.com

Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX

Todas las comodidades de la ciudad en un hermoso ecosistema que te maravillará.

Alojamiento entero: casa de campo.

11 huéspedes
4 habitaciones
8 camas
4 baños.

Casa campestre grande a orilla del Lago de Pátzcuaro con 6 mil m2 de jardín y con muelle propio, rodeado de vegetación es un lugar perfecto para descansar con tu familia

Se tiene completa privacidad y seguridad .
Ubicada en San José Oponguio (Michoacán de Ocampo) casa con todas las comodidades. Bien ubicada muy cerca de Pátzcuaro y de Quiroga.

Visita nuestra página y enamorate de nuestra finca.



CLIC PARA IR A PÁGINA



Micrositios.

el poder de lo pequeño

Si dudas del poder de lo pequeño... es que no
has visto a una hormiga motivada
Levantar el doble de su peso.

En un mundo lleno de opciones, no basta con tener un buen producto o servicio; es esencial que las personas sepan que existes.

La visibilidad significa estar presente donde tu público está buscando comprar, ya sea en redes sociales, sitios web, escaparates físicos o plataformas digitales y también en donde no busca sitios que ofrecen contenidos, revistas digitales, blogs.

Cuando eres visible, generas confianza, credibilidad y te posicionas en la mente del cliente. Cada interacción con tu marca, ya sea un anuncio, una publicación o un mensaje, es una oportunidad para conectar, destacar y convertir esa conexión en ventas.

Recuerda, el cliente no puede elegir lo que no conoce. Por eso, invertir en estrategias para aumentar tu visibilidad no solo amplía tu alcance, sino que también potencia tu eficiencia en las ventas.

¡Haz que te vean y deja que tu propuesta hable por sí sola!"

En Micros hemos desarrollado una estrategia basada en tres ejes para apoyar la visibilidad y difusión de tus productos o servicios.

Diseñamos o reforzamos tu presencia digital.

Con nuestro Servicio de Creación de Micrositios, te ayudamos a establecer un espacio web moderno, atractivo y adaptado a tus necesidades.

Volanteo digital WhatsApp.

Conectamos tu negocio con las personas que importan, enviando promociones, anuncios y mensajes clave directamente a más de 120 grupos de venta, en todas las alcaldías de la CDMX o si lo prefieres podemos segmentar para promover en una alcaldía específica.

Publicamos una página completa con tu publicidad en nuestra revista digital Barco de papel.

Para posicionar tu marca frente a un público amplio, que busca contenidos diversos pero que también puede conectar con tus servicios o productos y así cubrimos a otro segmento de población.



Tenemos planes para cualquier presupuesto.
A partir de 500 pesos deducibles de
impuestos

Envía WA al 56 17 71 64 51

O Visítanos dando



Más Allá del Azar:

El Arte de Ser Elegido por Tu Mascota.

Por. Dra. Adriana García Ruiz.



•Introducción

Hace unos días, revisando la memoria de mi celular, me encontré con unas fotos antiguas de hace tres años. En ellas aparece un pequeño gatito tuxedo, asomado insistentemente desde la azotea de la casa vecina. Cada vez que me veía, maullaba con fuerza, llamándome una y otra vez, al punto que parecía decidido a lanzarse hacia mi terraza, aunque lo separaban varios metros de altura.

Al principio, trataba de ignorarlo. Me preocupaba que responder a sus llamados pudiera animarlo a saltar, y me parecía demasiado peligroso. Así, pasaron días, incluso semanas, en las que el minino insistía en aparecer y observarme con sus enormes ojos desde lo alto.

Hasta que, con el paso del tiempo, creció un poco y encontró finalmente la manera de llegar hasta mí. Toc, toc... un día apareció en mi casa. Fue hace tres años, y desde el primer momento se adueñó de muchos de nuestros espacios... y de nuestro cariño.

Hoy, viendo esas fotos, no puedo evitar sonreír al recordar cómo ese gatito tuxedo me eligió, mucho antes de que yo tomara la decisión de adoptarlo. Porque, como bien dicen, a veces son ellos quienes nos eligen a nosotros.

Entre quienes convivimos con gatos y perros, hay una idea muy compartida: "uno no elige a su mascota, ella te elige a ti". Aunque parezca una frase sentimental, la ciencia empieza a confirmar que este vínculo tiene bases reales, medibles y profundas. Tanto gatos como perros desarrollan lazos afectivos fuertes con humanos, y lo más interesante: no con todos por igual. Ellos te eligen.

Este artículo reúne lo que sabemos hasta hoy, desde observaciones cotidianas hasta estudios científicos publicados, sobre el curioso y emotivo proceso por el cual nuestras mascotas deciden a quién amar más. Un recorrido que combina etología, psicología animal y el lenguaje universal del afecto.

Gatos: Selectivos, Profundos y Sorprendentemente Sociales.

Mito vs Realidad.

Durante mucho tiempo se pensó que los gatos eran fríos, distantes y egoístas. Sin embargo, estudios recientes están desmontando esa creencia. Aunque su estilo de apego es diferente al de los perros, los gatos desarrollan lazos profundos con ciertos humanos y tienen preferencias claras, sutiles pero intensas.

Estudios Clave.

Vitale Shreve y Udell (2019): Adaptaron el test de apego de Ainsworth a gatos.

El **test de apego de Ainsworth**, creado por la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth en los años 70, es un experimento diseñado para estudiar el vínculo afectivo entre un niño pequeño (de alrededor de 12-18 meses) y su cuidador principal.

El procedimiento consiste en exponer al niño (en el estudio Vitale / Udell a gatos) a una serie de breves separaciones y reencuentros con su cuidador en un entorno desconocido, a veces en presencia de un extraño. La forma en que el niño reacciona ante la separación y, sobre todo, ante el reencuentro, permite clasificar su tipo de apego:

Apego seguro → El niño se angustia cuando el cuidador se va, pero se calma rápidamente al regresar. Confía en que su figura de apego es fuente de consuelo.

Apego inseguro-evitativo → El niño parece poco afectado por la partida o regreso del cuidador, y suele evitar el contacto.

Apego inseguro-ambivalente (ansioso) → El niño se muestra muy angustiado cuando el cuidador se va y, aunque busca contacto al volver, también muestra resistencia o enojo.

Apego desorganizado → El niño muestra comportamientos contradictorios o desorientados, como acercarse y luego apartarse con miedo.

El 64% de los felinos demostró un apego seguro hacia sus cuidadores, similar al que tienen los niños hacia sus padres. Los gatos se mostraban más confiados cuando su humano estaba presente, y aliviados tras una separación breve.

Vitale Shreve y Udell (2017): En otro estudio, descubrieron que los gatos preferían interactuar con humanos antes que con comida o juguetes. Esto desmiente la idea de que sólo se acercan cuando les conviene.

Saito et al. (2013): Demostraron que los gatos reconocen la voz de su dueño y distinguen su nombre de otras palabras. Si no responden, no es por ignorancia, sino por selección: responden cuando lo consideran importante.



¿Cómo eligen a su humano favorito?

Por respeto a su espacio y ritmos.

Por interacciones positivas, sin agobios.

Por rutina y consistencia.

Por tono de voz suave.

Por caricias que respetan sus zonas preferidas.

Comportamientos que indican elección

Parpadeos lentos ("besos de gato").

Dormir cerca, o sobre ti.

Llevarte "regalos" (juguetes, insectos).

Frotarse contigo (marcado afectivo).

Seguirte de habitación en habitación.

Perros: Amor Abierto, Pero También Selectivo.

La Historia de un Vínculo Milenario.

Los perros fueron domesticados hace más de 15,000 años. Durante milenios, desarrollaron una sensibilidad impresionante para leer las emociones humanas. Aunque más abiertos que los gatos, también eligen a su humano favorito, en ocasiones incluso cuando viven con varias personas.

Investigaciones Relevantes.

Topál et al. (1998): Adaptaron el "test de la situación extraña" para perros. Observaron que los canes muestran apego seguro, ansiedad por separación y consuelo en el reencuentro, comportamientos similares a los de niños.

Prato-Previde et al. (2003): Compararon la conducta de perros con sus dueños vs extraños. Los perros buscan mucho más contacto, seguridad y cercanía con su humano conocido.

•Huber et al. (2013): Los perros pueden reconocer rostros familiares incluso en fotografías. También detectan estados emocionales mediante expresiones faciales.

•Nagasawa et al. (2015): Observaron que la mirada entre perro y humano genera un aumento de oxitocina, hormona vinculada con el apego. Este efecto solo se da con su persona favorita.

•¿Por qué eligen a uno?

•Quien los cuida con constancia.

•Quien juega y los entrena.

•Quien usa lenguaje corporal positivo.

•Quien ofrece calma y afecto.

•Experiencias compartidas (paseos, aventuras, rutinas).



- Signos de que te eligió
- Te sigue por toda la casa.
- Busca tu contacto físico.
- Duerme cerca de ti.
- Se pone nervioso cuando te vas.
- Te trae juguetes o "te pide cosas".

Comparando Estilos: Gato vs Perro



Comparando Estilos: Gato vs Perro		
Característica	Gato 	Perro 
Apego	Sutil pero firme	Explicito y físico
Muestra de afecto	Parpadeos, frotamientos, cercanía indirecta	Lamer, seguir, dormir encima
Elección	Basada en respeto y seguridad emocional	Basada en vínculo constante y juego
Estilo de interacción	Espaciado, cuando quiere	Permanente, busca contacto continuo
Inteligencia emocional	Alta, selectiva	Alta, comunicativa
Ambos caminos llevan al corazón, pero lo hacen de formas distintas. Y en ambos casos, la elección es real.		

Cuando un Animal Te Elige: El Vínculo Invisible

Más allá de la ciencia, hay algo profundo y poético en la elección que un animal hace de su humano. No se basa en apariencia, riqueza ni estatus. Se basa en confianza, constancia y afecto.

Cuando un perro te sigue por instinto, o un gato te elige como refugio, están diciendo: "tú eres mi hogar."

Ese vínculo tiene un valor inmenso. Es lealtad, gratitud, y sobre todo, una declaración silenciosa de amor.

Conclusión.

Gatos y perros no solo nos acompañan: nos observan, nos leen, nos sienten. Y eligen.

Ser el humano elegido por una mascota es un privilegio que no se compra ni se exige. Se construye con respeto, dedicación y tiempo. Y una vez que ocurre, es uno de los vínculos más sinceros que puede experimentar un ser humano.

Si un día te das cuenta de que tu gato te sigue sin necesidad, o tu perro duerme en la puerta esperando tu regreso, recuerda esto:

No fue suerte. Fue elección.



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 ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



c@dn1.com.mx

Responsables de la Línea editorial.

Adriana García / Ulises Velasco

Colaboración y secciones.

Ali Iniestas

Irene Rodríguez Rivera

J C Vinci

Ori Tanake

ROCO

Juglares

Apoyo de edición.

J.C. Vinci.

Imágenes .

<https://www.freepik.es>

prostolee

FP esp

Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.