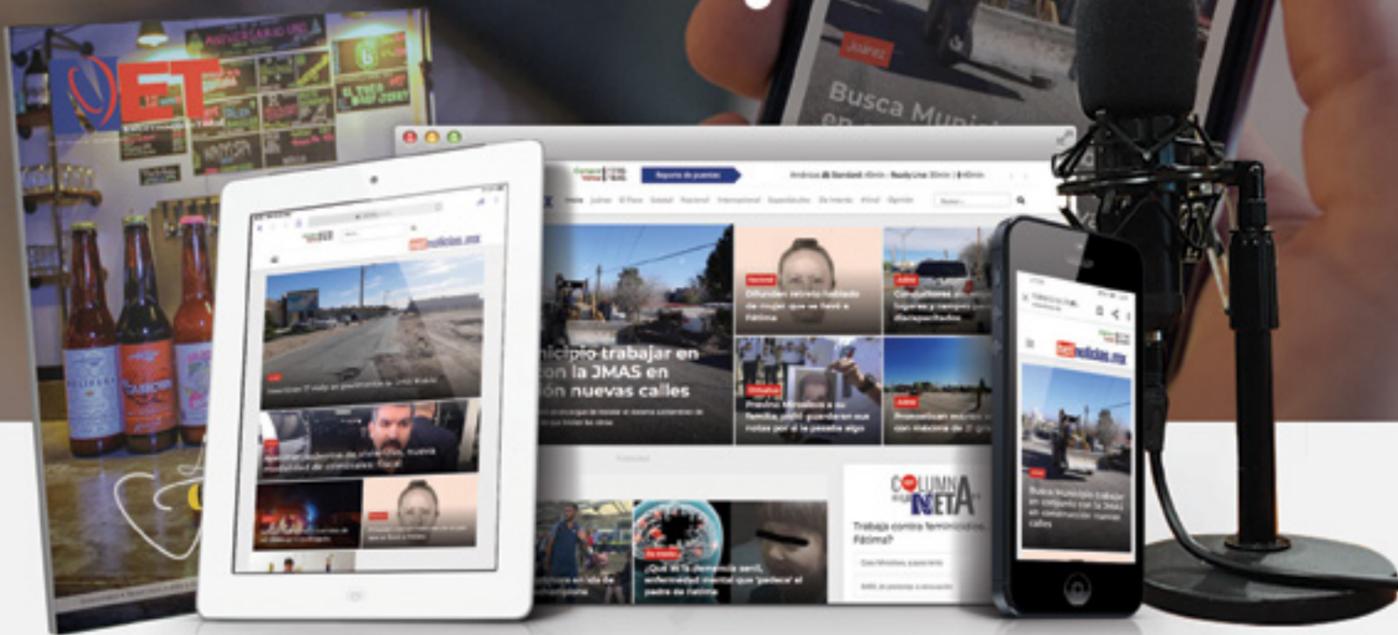




El **ARTE**
masculino
de tejer

SOMOS
¡INFORMACIÓN
total!



netnoticias.mx



RADIONET
1490AM

Búscanos en |    

José Borunda #1178 - Col. Partido Romero - Tel. (656) 629.5000 - Cd. Juárez, Chih. - C. P. 32030
www.netnoticias.mx



Ampliación de la
Gaza Universitaria



Becas con una inversión de
casi 35 millones de pesos



Recarpeteo de calles
y bacheo en toda la ciudad

**OBRAS
Y SERVICIOS**

que sí
te sirven



Modernizamos el Periférico con
el Paso Superior Valle Escondido



Limpieza y
mantenimiento
de parques



Pintura
de calles

www.municipiochihuahua.gob.mx

Juntos, una mejor ciudad

Tu casa tan refrescante como un buen momento.



El calor se queda afuera con



ISOBLOCK GCC
Block térmico de concreto



Ventas:
800 1111 422

www.gcc.com/productos

04 ENTREVISTA

Por los derechos de la mujer

08 DE INTERES

De niños problema a niños genio

14 ESPECIAL

Maternidad tras las rejas

22 DE PORTADA

El arte masculino de tejer

30 SALUD

Descubre el "mundo yogui"



DIRECTORIO

Lic. **Alonso De Santiago** / Director General
Mtro. **Alejandro Velasco** / Director de Noticias
Lic. **Ruth González Ramos** / Jefa de Información

REVISTA NET

Lic. **Berenice Gaytán** / Editor
Mtro. **Víctor López Calzadillas** / Director Comercial
Lic. **Lourdes Argüelles** / Proyectos Especiales
Lic. **Joaquín García** / Relaciones Públicas
Lic. **Dinorah Gutiérrez** / Gerente Regional Chihuahua
Lic. **Adriana Baca** / Diseño Gráfico y Comercial

Colaboradores

Dinorah Gutiérrez
Stephanie Torres
Boris Díaz Rodríguez
Tony Vargas
Christopher E. Wissar
Fernando Acosta
Julio Pérez Cárdenas
Karuna Rivera

Portada

Fotografía: Cortesía
Marcelo Olivas

Edición: Adriana Baca

RADIONET
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #151. Junio 2020. Editor Responsable Alejandro Velasco.
Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-040410404400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310490100-01. Certificado de Licitud de contenido 11639 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PNM: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Borunda 1178. Partido Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV. Blvd Paseo del Sol No. 115. Col jardines del Sol. Código Postal 27014. Torreón, Coah. México.

ENTREVISTA

POR LOS DERECHOS DE LA MUJER

Emma Saldaña, en la
lucha por erradicar
la cultura patriarcal
machista

dinorah.gutierrez@radionet1490.com

POR: DINORAH GUTIÉRREZ
IMÁGENES: CORTESÍA

Su rostro resulta familiar desde hace tiempo, cuando se trata de conseguir que las mujeres disfruten plenamente de sus derechos económicos, sociales, políticos y culturales.

Emma Saldaña Lobera es abogada de profesión, luchadora social, defensora de derechos humanos por vocación y directora del **Instituto Chihuahuense de la Mujer** desde la pasada administración del gobierno estatal, lo que la convierte en la primera funcionaria con más larga trayectoria al frente de la instancia, responsable de coordinar la política de igualdad de género de Chihuahua.

Pero su lucha no inicia a partir de su arribo al gobierno. Emma dice que cuando era estudiante de la Facultad de Derecho observó los casos de pobreza extrema en comunidades rurales del estado de Chihuahua.

“Nos metimos a los cortes de los pinos en el Ejido El Largo para pensar persona por persona para la Reforma Agraria y ahí fue para mí un encontronazo muy fuerte con la pobreza; darne cuenta cómo vivían estas personas que se encontraban en los cortes...”, explica.

Originaria de La Boquilla en San Francisco de Conchos, municipio de la región centro sur del estado de Chihuahua, Emma ubica su formación filantrópica y conciencia social desde su casa, con su familia.

“Mi abuelo era el rico del pueblo, pero nunca nos dimos cuenta de que éramos ricos. Nos enseñaron que todos éramos iguales y jugábamos con todas y todos los niños y nunca hubo diferencias sociales”, recuerda.

“Todos crecimos entre primas y con la gente del pueblo y no había diferencias. Yo me acuerdo que había un personaje que le decían “Chito el tonto”, que a mí me enseñó a nadar en la Boquilla”, describe con nostalgia.

Narra también cómo su abuela alimentaba a personas necesitadas en la comunidad: **“Mi abuela tenía un desayunoador muy grande y una cocina muy grande donde a**

todas las personas en el pueblo que no tenían qué comer, les daba comida, entraban y se juntaban... Recuerdo que había siempre ollas de comida para toda la familia y todas estas personas... Y ahí todos éramos iguales, todas y todos en la Boquilla”.

Con el paso de los años, Emma Saldaña participó en la creación de **“Fátima” IBP (Institución de Beneficencia Privada) como fundadora, al lado de Luisa Camberos, su antecesora en el Instituto Chihuahuense de la Mujer, Carmen Tarín “y el doctor Gómez Moreno”**, precisa.

“Ahí también fue otro encontronazo contra la discriminación. Yo no sabía ni siquiera en lo que me estaba metiendo al trabajar con personas con VIH Sida. Vi que en ese tiempo no había ni el mínimo respeto para estas personas, y menos hacia mujeres que estaban atravesando esta experiencia, como mujeres transgénero...”, señala Saldaña.

En su paso por Fátima recuerda actos de abierta discriminación donde vecinos del local de la institución actuaban con prejuicio hacia las personas de la comunidad LGBT.

“Nos querían correr porque trabajamos con homosexuales o con mujeres transgénero, pero ahí duré como 10 años. Fue en el 98. Desde entonces inicié mi trabajo como defensora de los derechos de las mujeres”, dice.

En su trayectoria profesional y, especialmente en la defensa de los derechos humanos, la abogada reconoce que se ha topado con serias resistencias, sobre todo institucionales y de actitud, de personas que han sido formadas en un sistema patriarcal y que asumen que la violencia es algo “normal”.

La inacción, sin embargo, invisibiliza los actos que no solo lesionan la dignidad de las personas, sino que mantienen todas las formas de violencia en nuestra sociedad, enfatiza.

Al inicio de la administración del exgobernador César Duarte, recién llegada a la dirección del Instituto Chihuahuense de la Mujer, Emma Saldaña vivió de cerca con uno de los acontecimientos más



“Mi sueño sería que este sistema patriarcal cayera, pero creo que no me va alcanzar la vida para verlo...”

dolorosos en la lucha por la justicia en crímenes contra mujeres: el asesinato de la activista Marisela Escobedo.

“Tenía como un mes y medio y me di cuenta que, desafortunadamente, gracias a la muerte de Marisela en el gobierno de Duarte, la política pública podía cambiar en el tema de género. Entonces se creó el Centro de Justicia para las mujeres”, señala.

“Había tanta presión social con el tema de la muerte de Marisela que se decidió que sí se construiría este centro”, narra. No obstante, Saldaña aclara que fue gracias a los movimientos de mujeres como pudo concretarse ese proyecto y no precisamente porque para el gobierno fuera una prioridad.

“Cuando entré al instituto (Ichmujer), pude ver que para muchas mujeres la casa era un lugar peligroso. Era aterrador para muchas mujeres y niños.

Para mí, llegar a mi casa era llegar a un lugar pacífico donde convivimos en familia...”, indica Emma.

Recuerda que antes de su llegada al Ichmujer, sus antecesoras, las exdirectoras Luisa Camberos y Vicky Caraveo, sentaron las bases en la estructura y organización y lo visibilizaron con su trabajo.

“Gracias a ellas se comenzó a hacer una política de género más estructurada. Obviamente que cada quien tiene el reconocimiento de su tiempo por ejemplo”, precisa.

En los últimos años al frente de esta institución y con el trabajo y compromiso de un equipo profesional y organizaciones de la sociedad civil, se ha creado un departamento de transversalidad de la perspectiva de género.

“Eso no existía. Hemos sido pioneros en ese tema. Desde poner unidades de género, etiquetar presupuestos con perspectiva de género, en la cultura institucional al interior del gobierno. Y por otro lado, se trabaja todo el tema de la violencia. Hemos avanzado en atender el acoso y hostigamiento ▶

sexual, el empoderamiento económico, que esto se ha hecho presente en tres programas prioritarios del gobernador Corral en este quinquenio”, puntualiza.

No obstante, los esfuerzos y logros en la aplicación de políticas públicas dedicadas especialmente para contribuir al avance de las mujeres, durante la emergencia sanitaria por el Covid-19, los problemas de violencia familiar y de género se agudizaron en el estado de Chihuahua.

El Instituto Chihuahuense de la Mujer ha documentado decenas de casos de mujeres agredidas durante la cuarentena en sus propios hogares.

“Tenemos una cultura patriarcal machista que nos encantaría erradicar porque es muy fuerte por eso. Imagínate lo que las mujeres están viviendo dentro de este sistema patriarcal, las mujeres están encargadas de las casas, del cuidado de los hijos y si trabajan fuera, por ejemplo, y con confinamiento... el esposo está adentro...Imagínate toda esta carga”, detalla la funcionaria.

Uno de los acontecimientos más importantes de la lucha de Emma Saldaña por los derechos de las mujeres, le tocó vivirlo en primera persona cuando, durante la pasada administración, recibió hostigamiento laboral por parte del entonces titular de la Secretaría de Desarrollo Social, José Luis García, quien era su jefe y a quien debió denunciar penalmente, dice, para sentar un presente y actuar con congruencia.

“Si yo hablaba de denunciar la violencia y defender a las mujeres, no podía ignorar un acto tan evidente de violencia “normalizada”, en mi propio ambiente de trabajo”, recuerda.

Ese episodio sin duda, marcó un antecedente al interior del gobierno estatal que permitió visibilizar una situación inadmisibles para una enérgica defensora de los derechos de las mujeres y configuró una clara advertencia para muchas personas.

“Mi sueño sería que este sistema patriarcal cayera, pero creo que no me va alcanzar la vida para verlo. Que todas y todos respetáramos los derechos humanos de todas las personas, sin importar raza, credo, condición, clases sociales o circunstancias. Que no incitáramos el odio y la violencia”, expresa. 

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx



HOSPEDAJE

103 habitaciones
Gimnasio
Alberca
Departamentos tipo suite (larga estancia)

EVENTOS

7 salones
200 invitados
Servicio de banquetes



**COPPER CANYON
BOUTIQUE
HOTEL**

COME, DESCANSA, CELEBRA

VIALIDAD DEL ÁNGEL NO. 5100 | CP 31156

COL. NOMBRE DE DIOS. CHIHUAHUA, CHI., MEX.

+52 614 158 0808

www.cchotel.mx



CUANDO SE HABLA DE VIOLENCIA SEXUAL INFANTIL, SE PIENSA QUE EL AGRESOR ES UN EXTRAÑO, UNA PERSONA QUE ESTÁ EN LAS CALLES AL ACECHO PARA ATACAR PERO LA REALIDAD ES OTRA.

MÁS DEL 70% DE LOS CASOS DE VIOLENCIA Y AGRESIÓN SEXUAL CONTRA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES SON COMETIDOS POR UN FAMILIAR



CUIDARLOS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.

**¡NO TE CALLES!
¡DENUNCIA AL 911!**



JUNTOS CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL INFANTIL DURANTE EL PERIODO DE AISLAMIENTO POR EL COVID-19.

DE INTERÉS

De niños PROBLEMA a niños genio

Hay más menores superdotados de lo que se cree, sin embargo son mal diagnosticados

storres@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

POR: STEPHANIE TORRES
IMÁGENES: CORTESÍA

Todo padre de familia quiere creer que su hijo es especial y único, y sin duda lo son, pero algunos menores están destinados a ser los próximos grandes pensadores.

Se calcula que el 3 por ciento de la población infantil tiene sobrecapacidad, lo que equivaldría a cerca de un millón de niños en México.

Sin embargo de dicha cantidad solo la mitad son atendidos, el resto se encuentra "perdido", lo que representa un rezago, detalló para *Revista Net*, Yuki Castro Sánchez, psicopedagoga.

La especialista en Educación Especial explicó que un menor superdotado posee un coeficiente intelectual arriba de 130 puntos, mientras que el promedio es de 100.



Diagnóstico equivocado

Comúnmente estos niños talentosos son mal diagnosticados y al confundirlos se les llega a ligar con el Síndrome de Déficit de Atención (TDAH) o malos estudiantes que son segregados y corren el riesgo de llegar a tener una baja autoestima, tan sólo por ser diferentes a la media.

Es el caso de **Dante**, de seis años de edad, a quien al ingresar a la primaria fue clasificado por su maestra como "problemático", por su frecuente conflicto de conducta y aprendizaje.

Alicia, su madre, relató que al igual que su esposo, creían que era por hiperactividad, pero hasta un año después de consultas entre especialistas, fue que recibió el diagnóstico de niño superdotado.

"Es algo muy diferente, te toma de sorpresa, no lo esperábamos, pero conforme comienzas a leer e investigar, te das cuenta que es un camino muy largo y complicado", compartió.

"Él ve las cosas de otra manera, no como sus compañeros, entonces se junta con niños más grandes, el desenvolvimiento no ha sido fácil, por eso lo tenemos en otras actividades que lo ayuden a socializar", agregó la mamá de Dante.

La psicopedagoga resaltó que una de las pruebas estandarizadas que permite identificarlos es la *Escala Wechsler* para niños.

Fue desarrollada por **David Wechsler** (1896-1981) psicólogo nacido en Rumanía. El test de inteligencia que se aplica a niños menores de 16 años consta de 15 pruebas en diversas categorías: comprensión verbal, razonamiento perceptivo, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento.

Tras la evaluación, se ofrece al menor un plan de 12 sesiones, donde se le brinda el conocimiento y desarrollo de competencias emocionales, se establecen reglas de conducta y se estimulan sus habilidades que lo ayuden resolver desafíos de la vida diaria, tanto en el entorno escolar, social, así como familiar, explicó.

"Para él era muy frustrante, lloraba mucho y me preguntaba '¿Por qué soy así? ¿Por qué no puedo ser otro niño?', entonces eso es parte de la terapia, lamen-

Se calcula que el 3% de la población infantil tiene sobrecapacidad, lo que equivaldría a cerca de un millón de niños en México

¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

La especialista en Educación Especial, Yuki Castro Sánchez, enlista las principales características:

- Tienen muy buena memoria
- Aprenden a leer siendo muy pequeños
- Hacen preguntas constantemente
- Su sentido del humor es muy desarrollado
- Investigan reglas adicionales a los juegos

tablemente en las escuelas, niños como él no son vistos como superdotados sino como problemáticos, les ponen una etiqueta, sufren mucho", compartió Alicia, la mamá de Dante.

"Escuelas no están preparadas"

Una vez diagnosticado el menor "genio" se debe proceder a hablar con la docente para que de esta manera se apliquen técnicas y una planeación especial para el niño.

En las escuelas públicas se maneja el sistema **Usaer (Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular)** y en la Ciudad de México está el **Centro de Atención al Talento (Cedat)**.

"El USAER se enfoca en problemas de aprendizaje, hace a un lado a los niños superdotados porque creen que ya todo lo saben, entonces no hay una atención dirigida, Ciudad Juárez sí necesitaría una organización que sea especial para ellos", resaltó la especialista.

Para los padres de Dante este ha sido un gran reto, ya que su actual escuela no le pudo ofrecer lo que necesita, por lo que dicen seguirán buscando:

"Ninguna escuela está preparada para atender a un niño con esas características, entonces sí es muy desgastante porque sabes que no cualquiera lo va a recibir y tener paciencia".

Falta de información

La falta de información, señaló Yuki, es el principal motivo de atraso, **"también se les denomina 'niños de la oscuridad', porque a ellos no los toman en cuenta, solo a los que tienen problemas de aprendizaje o discapacidades diferentes"**.

En este sentido, la mamá de Dante refirió que si hubieran estado más informados, podrían haber tratado con anticipación a su hijo.

Invitó a los padres de familia a que sean más pacientes y observadores pues **"muchas veces me dijeron, es un niño que necesita disciplina, que lo pongan en cintura pero todo comportamiento diferente en ellos tiene un trasfondo"**.

Los padres de Dante esperan que siga avanzando, **"él siempre va a ser diferente, pero esperamos que sea feliz y tenga un buen desarrollo"**, dijo su madre.

Si nota que su hijo cumple con las características antes expuestas, no dude en contactar a un especialista, pues el talento original del menor puede desperdiciarse si no se le añaden la disciplina y los estímulos adecuados y tempranos. ■

Un menor superdotado posee un coeficiente intelectual arriba de 130 puntos, mientras que el promedio es de 100



Radio Universidad 'una joya' en medio del Covid

Estación cultural se expande por el estado

X.E.R.U, la estación cultural de la **Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH)**, recibió el permiso para realizar sus primeras transmisiones el 21 de mayo de 1957 de parte del Departamento de Radio Difusión de la Dirección General de Telecomunicaciones.

El documento, firmado por **Ignacio Ramírez Caraza** y dirigido a la institución, fue recibido por el rector en aquel tiempo, Luis Raúl Flores Sánchez, promotor de la idea de crear una radio cultural para beneficio de la comunidad estudiantil y de la sociedad chihuahuense.

Radio Universidad nació con la frecuencia en amplitud modulada en el 1310 del cuadrante de onda larga, trabajando en sus inicios con 1000 watts diurnos y 250 watts nocturnos. Además, transmitía en banda corta bajo la señal XERUU-6140 kilociclos en la banda 48.8 mts.

Su primer director fue el maestro **Héctor M. Gutiérrez**, quien imprimió un sello dinámico a la naciente organización, contando para ello

con una vasta experiencia adquirida en el Distrito Federal, durante sus incursiones en la radio comercial y Radio-UNAM, a la vez que con un entusiasta equipo de trabajo.

Como parte de los festejos por el 63 aniversario de Radio Universidad, el rector de la UACH, **Luis Alberto Fierro Ramírez**, fue entrevistado vía telefónica en el noticiero matutino, donde consideró la programación de esta emisora cultural como una joya ante el confinamiento por la pandemia.

Este programa especial, que se transmitió por las frecuencias: 105.3 y 106.9 de FM en Chihuahua, y 105.7 de FM en Cuauhtémoc, lo condujeron la periodista Dinorah Gutiérrez, y el maestro Marco Antonio Gutiérrez, jefe del Departamento de Radio Universidad.

El rector consideró una buena noticia que las personas están volviendo a escuchar radio, sobre todo la programación cultural, que representa una opción diferente con contenidos que serían complicados

escuchar en la radio comercial.

Felicitó al personal que trabaja en Radio Universidad y destacó el trabajo tan importante del actual jefe del departamento, por las alianzas que tiene con otras radio-difusoras del país que lo llevaron a la presidencia de la **Red de Radios Universitarias de México (RRUM)**.

Hizo una remembranza del avance de R.U. en su administración y mencionó el reto de abrir la estación en Cuauhtémoc, cuando solo se tenía un mes, de lo contrario perderían la licencia. Hoy, esta emisora tiene ya al aire más de tres años y una audiencia que sigue creciendo.



Fierro Ramírez, hizo un reconocimiento público a los empresarios de esta región manzanera, quienes se organizaron y pusieron los recursos económicos para que este sueño fuera una realidad, en especial agradeció a **Luis Corral** a quien consideró el "padrino" de la estación.

Expresó sentirse orgulloso de llevar la radio universitaria a Cuauhtémoc, a la vez que anunció que próximamente se contempla iniciar programación cultural en Parral y Delicias, en donde ya han sido asignadas nuevas frecuencias que se unirán a la institución para configurar una red estatal de radio universitaria.

Durante el noticiero matutino, diversos líderes académicos, empresariales, sociales y políticos felicitaron a la Universidad Autónoma de Chihuahua por brindar a los chihuahuenses un espacio para la discusión de ideas, así como la difusión del arte y la cultura.

Aunque Radio Universidad ya no tiene transmisiones en amplitud modulada con el cambio a la era digital, con el paso de los años y la aparición de las frecuencias moduladas, ha mantenido su presencia de difusión cultural, como una plataforma plural y de conciencia social en la formación, producción y publicación de contenidos en radio universitaria para toda la ciudadanía. **N**

ATIENDE MÉDICO EN TU CASA 7 MIL 722 CONSULTAS EN EL ESTADO

Excelente respuesta tiene el servicio de consultas que implementó el alcalde **Alfredo Lozoya Santillán**, por medio del programa médico en tu casa, el cual brinda atención médica en Parral, la región y todo el estado.

De una manera eficiente y efectiva, el gobierno de Parral apoya en la despresurización de los servicios médicos, por medio de las consultas telefónicas y telemedicina que brinda Médico en tu Casa.

Por medio del número 018009110623, se han atendido consultas médicas en Chihuahua, Juárez, Delicias, Cuauhtémoc, Allende, San Francisco del Oro, Santa Bárbara, entre otros.

En total, durante la contingencia provocada por la pandemia del COVID-19, se han realizado 7 mil 722 consultas telefónicas o si es necesario vía Telemedicina, es decir si el médico requiere una observación del paciente se hace una video llamada, así lo informó el coordinador de Médico en tu Casa **Efrén Rodríguez**.

Es de destacar, que si los pacientes en dado caso requieren de algún medicamento disponible en el banco de medicamentos, se les hace llegar, el objetivo es que las personas no tengan que acudir a los hospitales si no es necesario.



ARTE&CULTURA

Del Birimbao al Chapareke

El arco musical y la recuperación de los sonidos perdidos

revistanet@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

COLABORACIÓN

BORIS DÍAZ RODRÍGUEZ

IMÁGENES: CORTESÍA

No podemos entender el presente sin conocer el pasado. El origen de las cosas ha sido de las curiosidades que desde niño me movieron a investigar y preguntar. En ese afán un día descubrí que vengo de un linaje de guerreros con arcos, expertos en el tiro de la flecha.

Uno de mis ancestros escuchó el sonido del arco y se conectó con sus antepasados. Ellos le cantaron al oído en un idioma rítmico y melodioso, pero desconocido. Entonces se dio cuenta que necesitaba amplificar lo que escuchaba.

Al tomar un poco de agua de su guaje escuchó cómo se ampliaba el sonido del líquido que entraba por su garganta. Inmediatamente amarró el guaje al arco con una cuerda y comenzó a percutir su arco con la flecha.

Casi en trance por lo que escuchaba, siguió el sonido de sus ancestros hasta perderse en el universo sonoro de la creación. Quedó exhausto. Durmió. Y a la mañana siguiente, al despertar a su lado, yacía lo que sería el primer instrumento de arco musical y lo nombró: *Birimbao*.

El Birimbao afroamericano

El *Birimbao* (en idioma portugués berimbau) es un instrumento de cuerda percutida y pertenece a la familia del arco musical. Es de origen africano y su uso tradicional está documentado ampliamente en toda África subsahariana, recibiendo distintos nombres en las diferentes lenguas, 102 del vasto continente.

Este instrumento fue llevado por los esclavos angolanos a Brasil, donde se utiliza para acompañar una lucha acrobática llamada Capoeira.

Los instrumentos son una extensión del cuerpo o "**prótesis corporales expansivas**", según **Umberto Eco** (1999:420-421). Entre las prótesis expansivas que podemos mencionar están los telescopios, los zapatos, toda la ropa, las tijeras, las escaleras, y por supuesto los instrumentos musicales, éstos no tienen la función de sustituir nada, sino más bien de potenciar las posibilidades físicas que ya posee de por sí el cuerpo humano.

La concepción del instrumento musical como prótesis expansiva no es solamente de occidente, pues aún algunas culturas musicales de África Occidental siguen viendo en sus tambores la extensión de sus extremidades superiores.

El Chapareke tarahumara

Caminando por la Sierra Tarahumara una vez descubrí otro sonido que me dejó hipnotizado. Lo seguí y ahí encontré el *Chapareke*. Lo tocaba en aquel momento una música tarahumara de nombre Clorinda Palma.

Después supe por mi amigo **Makawi** que ella era heredera de una tradición de grandes músicos y poetas tarahumaras: el maestro **Don Erasmo Palma**. Me fascinó tanto su sonido que decidí aprender a tocarlo y luego, aprendí a construirlos con la ayuda de mi amigo **Martín Chávez (Makawi)**.

El *Chapareke* o *Chapahuela* es un cordófono mexicano perteneciente a la familia del arco musical o arco de boca. Es un palo de fuste de quiote, de poco más de medio metro de largo, con uno, dos o tres cuerdas tensadas, con puente y clavijas. Es originario de Chihuahua, del pueblo tarahumara o rarámuri.

Se trata de un instrumento antiguo de tres cuerdas montadas sobre un trozo de madera curvo que se saca del centro del maguey, es decir, del "quiote de maguey", pero ya seco.

También se puede usar la madera de encino. Es parecido a un arco

de cacería, pero con tres cuerdas en lugar de una, como un arpa primitiva. Para tocarlo, el ejecutante puntea las cuerdas utilizando su boca como caja de resonancia.

Podríamos decir que funciona como una guitarra, pero como no tiene una caja de resonancia, entonces un extremo se debe colocar en la boca y sostenerlo con una mano, mientras que con la otra se tocan sus cuerdas.

La boca y la cabeza entera del músico será la caja de resonancia. Con el movimiento de la hendidura bucal se producen diferentes notas en armónicos que, en algunos momentos, pueden escucharse micro motivos melódicos, al ritmo de la mano que pulsan las cuerdas.

El *Chapareke* es muy utilizado en las fiestas, junto con el tambor y los cantos.

Una de sus principales ceremonias es la del **Yúmारे**, en la que agradecen al "Padre sol" y a la "Madre luna" por las lluvias del temporal. Danzan al ritmo del tambor como imitando los movimientos de los venados, y sobre la tierra dibujan con sus pies "al sol, la luna y las estrellas".

Pero el aspecto más sorprendente del arco *Chapareke*, es que en el ámbito histórico social se le considera como "el eslabón perdido" entre la música prehispánica y la barroca, porque es un instrumento de cuerda que se afina en cuartas. Es de los pocos instrumentos de cuerda que existen y que se conocen en el mundo, donde la caja de resonancia es la cavidad bucal.

La búsqueda de esta unidad substancial entre el hombre y la creación, puede rastrearse a través de la gestualidad corporal característica en la ejecución de instrumentos rituales.

Si pensamos que una cosa es utilizar una cuerda tensada para cantar una oración al "abuelo fuego" e indistintamente, momentos después, emplearla para alcanzar la liebre del almuerzo como lo hacen los indios del desierto del norte de México, y que otra cosa es colocar ese artefacto sobre una calabaza hueca; extraer los armónicos con técnicas específicas; o sustituir la calabaza y arco, por maderas preciosas y luego, usar un arco para frotar las cuerdas y llamarle a ese artefacto violonchelo.



El Birimbao está compuesto por tres elementos:

- Una vara de madera flexible arqueada, de entre 1.5 y 1.7 metros (en portugués *beriba*, o *verga*, que es una planta muy común en Brasil)
- Una cuerda de alambre (que generalmente se toma de los neumáticos de autos por ser acerado y de gran resistencia), tensada entre los extremos de la vara; (en portugués *aramé*) y una baqueta para percutirla.
- En su parte inferior tiene atada una calabaza (cabasa) con el fondo cortado que funciona como caja de resonancia y un cesto de mimbre (*cashishi* o *caxixi*), que funciona como sonaja.

Es en este sentido de complejidad y de conocimiento hacia la búsqueda de las técnicas para ejecutar estos instrumentos, que en mi último trabajo discográfico *Nawàra, Raíz*, exploro algunas de estas posibilidades de interpretación, trabajando con excelentes músicos de Chihuahua, y repensando cómo las combinaciones sonoras de las flautas mayas, aerófonos, capullos de mariposas, tambores, guitarra de 6 y 10 cuerdas pudieran darnos una descripción sonora con diferentes lenguajes musicales llenos de mixticidad, en una búsqueda insaciable de los sonidos perdidos.

Finalmente, no se trata sólo de acceder a un conocimiento exterior a través del contacto con estos vestigios arqueológicos, sino fundamentalmente de una relación directa, interior, con el hombre que somos hoy, que guarda como verdadero archivo de memoria viva, la síntesis ancestral del género humano, donde podemos reencontrar todos los estratos de nuestra historia. **N**

El Chapareke es originario de Chihuahua, del pueblo tarahumara o rarámuri. Es un palo de fuste de quiote, de poco más de medio metro de largo, con uno, dos o tres cuerdas tensadas, con puente y clavijas.





ESPECIAL

Maternidad tras las rejas

Porque aún en prisión, el ser madre es un derecho

✉ dinorah.gutierrez@radionet1490.com

POR: DINORAH GUTIÉRREZ
IMÁGENES: CORTESÍA

Las mujeres que se encuentran en reclusión por haber cometido un delito son minoría en los sistemas penitenciarios mexicanos, representan el 5.4 por ciento de la población total de las cárceles. Sin embargo, en la mayoría de los casos, viven un impacto diferenciado de la prisión, debido a su condición de género.

De acuerdo con información de la organización no gubernamental *Documenta*, formada por un equipo de abogados, investigadores, psicólogos, comunicólogos y cineastas, en México hay unas 255 mil 638 personas en el sistema penitenciario, de

las cuales 13 mil 200 son mujeres y de ellas, nueve de cada 10 son madres de familia.

Documenta, se dedica a investigar y difundir temas para el fortalecimiento del sistema de justicia y la construcción de políticas públicas que garanticen el respeto de los derechos humanos de las personas privadas de libertad.

El **Centro de Rehabilitación Social (Cereso)** para mujeres en Chihuahua tiene una población aproximada de 205 internas que purgan condenas por diferentes delitos. Con ellas habitan 6 niños y niñas, hijos e hijas de algunas de las reclusas.

En el Cereso femenino No. 2 en Ciudad Juárez, se encuentran recluidas unas 260 mujeres y nueve de cada 10 son mamás.

De acuerdo con la fiscal de Ejecución de Penas y Medidas Judiciales en el estado, **Nora Angélica Balderrama Cano**, **“únicamente pueden vivir con sus mamás los menores que tengan hasta 3 años y es a elección de la madre que sus hijos se queden ahí”**.

Explicó que muchas de las internas llegan embarazadas o se embarazan estando en prisión y algunas otras ya llegan con niños chiquitos de menos de tres años.

Los centros penitenciarios para mujeres en el estado de Chihuahua tienen áreas especiales con Unidades de Atención Temprana, habilitadas y preparadas para los niños y niñas de madres en prisión.

Dichas áreas fueron creadas con el apoyo del DIF estatal, con personal capacitado para apoyar a las reclusas en el cuidado de sus hijos, que incluye además una alimentación especial, detalló Nora Angélica.

Pese a esa atención elemental, la cárcel no deja de ser un lugar complicado para criar niños o niñas, admitió la funcionaria, sin embargo, es un derecho de toda mujer en prisión que el Estado Mexicano debe respetar.

Agregó que lo mismo ocurre en el caso de aquellas mujeres que deciden embarazarse aún estando en la cárcel, al recibir la visita de sus respectivas parejas, puesto que **“estar privadas de la libertad no significa privarlas de su derecho de ser madres”**.

Virus llega a las prisiones

La situación atípica y compleja derivada de la pandemia por el Covid-19, trajo también consigo una serie de necesidades de apoyo psicológico y contención emocional y psicológico para las madres de la prisión.

La abogada Balderrama Cano indicó que existen áreas de atención especializada para atender dichas necesidades de las reclusas, a través de terapias y actividades en grupos.

Sin embargo las medidas sanitarias han impedido brindar en forma normal el servicio.

Otro aspecto importante de las mujeres en prisión que son madres, es el de las personas que se convierten en las cuidadoras de sus hijos e hijas fuera.

Es decir, todas aquellas abuelas, tías, amistades o también padres, hermanos y otros que se vuelven responsables de la crianza de cientos de niñas, niños y adolescentes.

Con frecuencia están las abuelas, quienes son las madres de esas mujeres en prisión y que se hacen cargo de sus nietos y nietas.

Es el caso de **“Doña Juanita”** (nombre ficticio para preservar la identidad de quien ofrece su testimonio). Con voz entrecortada explica cómo ha cambiado su vida desde que su hija fue sentenciada a purgar una condena en prisión:

“Mi hija tiene 4 hijos. El más grande tiene 10 años, otro 8; una tiene 6, es una niña con discapacidad y el más pequeño tiene 4 años. Mi vida cambió drásticamente, desde que ella llegó a prisión. Yo me estoy haciendo cargo de sus niños.

De la escuela, de sus alimentos, de todo... Mi vida cambió desafortunadamente no sólo para mí, sino también para mis otros hijos. Y para mis nietos ha sido muy difícil tenerla encerrada. El trato con las autoridades ha sido bueno. Nos han tratado bien. No tengo queja de que nos hayan tratado mal. Pero en el círculo social de nosotros al principio sí nos señalaban. Nos criticaban, pero ya con el tiempo las cosas fueron cambiando. Ya nos hablan, en lo que cabe, bien. Y mi hija trabaja. Hace lo que puede y estudia ahí adentro. Es muy difícil tener una hija en prisión”.

Buscan el indulto ante el Covid

La Red Seguridad, Justicia y Paz para todas las Mujeres envió en abril pasado a los gobiernos de las 32 entidades federativas y al Estado Mexicano, una solicitud de indulto en atención y protección de los derechos humanos para las mujeres privadas de la libertad, derivado de la pandemia por el Covid-19 en el mundo.

La Red está conformada por organizaciones de la sociedad civil, activistas a título personal, académicas y ciudadanas y ciudadanos que simpatizan con las causas por los derechos de las personas.

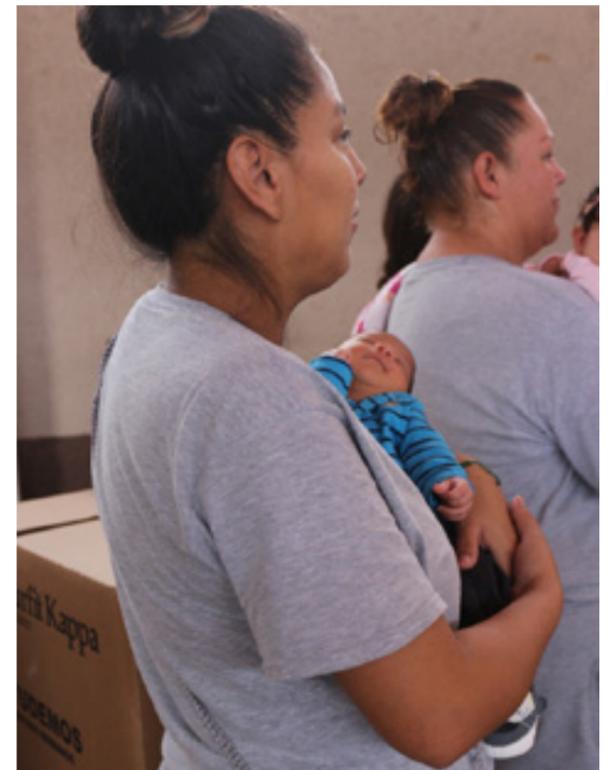
El documento cita textualmente que: **“En 2003 la Asamblea General de las Naciones Unidas (Resolución 58/183) insta a gobiernos, organismos e instituciones, a que prestasen mayor atención a la cuestión de las mujeres que se encontraban en prisión, incluidos**

los hijos con el fin de identificar los problemas fundamentales y los modos de abordarlos. Este primer paso derivó en la aprobación de las Reglas para el Tratamiento de las Reclusas y Medidas No Privativas de la Libertad para las Mujeres Delincuentes o Reglas de Bangkok, en 2010”.

Apelando a la recientemente aprobada por el Congreso de la Unión, Ley de Amnistía, cuyo propósito según se dijo, era despresurizar 17 centros penitenciarios federales y 292 estatales para evitar la propagación de los contagios de Covid-19, las organizaciones defensoras de los derechos de las mujeres propusieron decretar un indulto.

Llamaron: **“Razones humanitarias para las mujeres que se encuentran cumpliendo una condena”**, en beneficio de mujeres que cumplan alguno de los siguientes perfiles: que sean madres con hijos menores de edad; embarazadas; con dependientes económicos; primo delincuentes; mujeres adultas mayores de 65 años o mujeres que no tenían armas al cometer el delito.

Pilar Déziga, investigadora internacionalista por el ITESM y Socióloga por la UNAM, ha publicado algunos artículos donde describe que la





“Estar privadas de la libertad no significa privarlas de su derecho de ser madres”

Nora Angélica Balderrama, la fiscal de Ejecución de Penas y Medidas Judiciales en el estado

mayoría de las mujeres están presas por delitos de bajo nivel o incluso, están en prisión preventiva, sin que se les haya dictado sentencia aún.

Defiende que las mujeres que son madres no pueden mantener relación con sus familias y padecen de la pérdida de lazos afectivos con sus hijas e hijos.

“Pareciera que a las mujeres privadas de su libertad nadie las ve y nadie se preocupa por ellas”,

señala la investigadora en el artículo “Las invisibles de la pandemia: mujeres en prisión”, publicado en *Animal Político*.

Menciona además que, para la Ley de Amnistía, **“en el Congreso se discuten figuras como el indulto y la preliberación, aplicables al menos a 6 mil 200 personas sentenciadas. Y, en esas discusiones legislativas ¿cómo se discute el tema de las mujeres presas?”**, pregunta.

‘Nueva normalidad’ y más restricciones

La fiscal de Ejecución de Penas y Medidas Judiciales en el estado de Chihuahua, Nora Angélica Balderrama Cano, reconoció entonces que la nueva normalidad tendrá que llegar también a las prisiones y en las cárceles para mujeres, obviamente no serán la excepción.

“El restablecimiento del contacto entre las mujeres en prisión y sus familias tendrá que ser paulatino, para así, gradualmente recuperar las condiciones regulares de visitas”, explicó la funcionaria.

“La comunicación en realidad no se ha interrumpido porque hemos podido implementar en algunos casos, las videoconferencias para que las reclusas tengan unos minutos para poder conversar con sus seres queridos”, dijo.

En la etapa post Covid, las visitas familiares tendrán que mantenerse restringidas hasta garantizar al mínimo el riesgo de contagios.

Los filtros sanitarios obligarán a extender los tiempos de revisión y pondrán a prueba, todavía más, la paciencia de las “madres de la prisión”, no sólo aquellas que viven en reclusión, sino aquellas cuyos hijos e hijas permanecen lejos de ellas y de la anhelada libertad. **N**

BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

Los Arcos
La mejor opción para el turismo en Parral

Restaurante, internet inalámbrico, TV por cable, amplio estacionamiento, guardia de seguridad las 24 hrs. salón de convenciones

HOTEL Los Arcos

Dr. Pedro De Lille No. 5 Fracc.
El Camino Hidalgo del Parral, Chihuahua
Tels. (627) 523 0597 al 99
MEX 01800 543 2339 EUA 01 866 837 2778

Guía HOTELERA

Disfrute de nuestra atención,comodidad y servicio...

Hotel Posada Tierra Blanca
Av. Niños Héroes #102 Colonia Centro
Tel: (614) 415-0000
posadatierrablanca.com.mx

Cabañas de Santa Rosalia de Camargo
Calle Juárez #401 Col. Centro - CP 33000
Tel: (648) 462-0294 (648) 462-0000

Delicias Hotel Dorado Inn
Av. Ga. Norte 102-A Col. Centro C.P. 33000
Tel: (639) 472-1281 (639) 472-1437

Hotel Dublin
Av. Benito Juárez #421 Col. Dublin
Tel: (636) 694-6868

Hotel Sotenario
Av. Homero # 340 Col. Revolución
Tel: (614) 481-0099
Abierto las 24 horas
www.hotelesotenario.com

Hotel Santa Fe
Carretera Panamericana Km 67 Salida Sur - CP 33710
Tel: 01 800 823 3939
www.santafehotel.com.mx

Hidalgo del Parral Hotel Real de Biezma
Colegio y 20 de Noviembre s/n Col. Centro C.P. 33800
Tel: (627) 138-0943 y (626) 138-1963
nbo@hotelrealdebiezma.com

Hotel Píñon
Av. Benito Juárez #605 Col. Centro
Tel: (636) 694-0655 y (636) 694-0166

Barrancas del Cobre Hotel El Castillo
Tel: (635) 578-3030
mansion.brc@gmail.com
hotelmansionbahurana.com.mx

Cd. Cuauhtémoc Corredor Comercial Manitoba
Km. 6 #650. Col Manitoba C.P. 36607
Tel. (625) 587 7555

Chihuahua

Camargo

Otros destinos

Nvo. Casas Grandes

LOCAL

La pandemia del insomnio

El confinamiento ante el Covid-19 provoca múltiples trastornos del sueño

revistanet@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

COLABORACIÓN

TONY VARGAS

IMÁGENES: CORTESÍA

La cuarentena por el Covid-19 trajo a gran parte de la población en México y el mundo muchos problemas del sueño, entre ellos el más común: el insomnio, que se ha hecho presente en miles de personas durante estos meses de aislamiento social.

La ansiedad, el estrés y la falta de actividad han provocado que el ciclo de sueño habitual de la mayoría se vea afectado, aún a pesar de que muchos tratan de aprovechar su día al máximo realizando tareas en el hogar, haciendo ejercicio en casa, incluso practicando diversas formas de relajación. Muchos incluso han recurrido a otros métodos como el consumo de pastillas para dormir, té y otras alternativas que ayuden a descansar.



"Yo siempre llegaba cansada a casa, me levantaba temprano y hacía mis cosas al llegar, pues tenía que limpiar, lavar ropa y organizar lo del día siguiente y así claro que ya para las nueve estaba súper cansada, ahora con esto me puedo levantar más tarde. Hago todo lo de la casa temprano, ya por la tarde no hay mucho qué hacer y me acuesto, veo películas, pero hasta muy tarde me da sueño"

Delia Quintana

Cosas simples como despertar para ir al trabajo o a la escuela, hacer ejercicio, salir a pasear, etc., se han visto interrumpidas, por lo que empleamos la mayor parte del día en dispositivos móviles, viendo televisión, tomando siestas o comiendo.



"Tengo desde el 20 de marzo que no estoy trabajando; por lo regular me la paso aquí en la casa viendo tele, en el día si tengo sueño me duermo y obviamente en la noche batalló mucho para dormir. Me estoy durmiendo como a las dos o tres de la mañana. Yo supongo que es por la falta de actividad, y en la noche empiezo uno a pensar en cosas, de repente me pongo nervioso y me pongo a pensar en lo que va a pasar"

Alonso Campos

"Antes de que iniciara la cuarentena me quedé sin trabajo. Me liquidaron de la empresa para la que laboré 6 años. Al principio me dediqué a descansar y la cuarentena me cayó como anillo al dedo pues, por el trabajo, solo llegaba a dormir a la casa y ahora estaba todo el día en ella. Fue muy placentero pero conforme pasaron los días, empezó a calar el encierro y el dinero.

Me empezó a afectar en mi sueño y ha mermado en otros aspectos no descansar como debería. Me duermo un poco más tarde de lo normal y súper cansada; me despierto al poco tiempo y batallo para conciliar el sueño nuevamente.

En ese tiempo de soledad, silencio y oscuridad, me llegan a la mente muchas ideas. Por lo general son respecto a lo que viene económicamente. En el trabajo de mi esposo los despidos están anunciados desde hace varias semanas atrás (incluso ya han despedido gente).

Creo que el temor a la crisis económica, al que alguien de mi familia se enferme o si me enfermo yo y no logro librar la batalla y mi hijo se queda sin mamá han afectado mi sueño... ¡Vaya que soy buena para dormir! Después de pasar un buen tiempo despierta tras interrumpir mi sueño, logro quedarme dormida nuevamente quizás a las 5 am y para las 6 am tengo que despertar a dar desayuno a mi esposo para que se vaya a trabajar; me vuelvo a acostar y me despierto quizás a las 9-10 que mi hijo despierta.

¡Mis horarios están totalmente irregulares! La ansiedad se apodera de mí en ocasiones; la angustia me acecha por las noches; la tristeza de pronto se quiere asomar por la ventana, pero la esperanza es lo que me mantiene firme en mi día a día"

Sandra Parada



Esto genera cambios en el humor, en el estado de ánimo y en el sueño, sobre todo en el caso de los jóvenes que siempre están muy activos e incluso también en las personas mayores están sometidas a una situación de mayor tendencia hacia la ansiedad y la desesperación", explica la especialista.

Los especialistas recomiendan dormir un promedio de 7 horas, además de mantener vigilado el ciclo del sueño en los niños, al no dejar que se desvelen y duerman bien, pues esto ayudará a regular sus emociones, permitiendo que no se irriten y contribuyan a la armonía familiar en tiempos de confinamiento. N

Estos factores han dado pie a la modificación del reloj biológico para dormir, pues nuestra energía corporal no está siendo utilizada como habitualmente; además, está comprobado que la luz de aparatos electrónicos afecta directamente al sueño.

Ulises Jiménez Correa, investigador de la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM, reconoció que dormir bien permite a los humanos estar tranquilos durante el día. Sin embargo, la cuarentena ha interrumpido la vida cotidiana, suspendiendo reuniones, desfasando las horas para dormir, escuelas y trabajos, lo que genera estrés en la población.

Además, la ráfaga de información y psicosis colectiva que actualmente impera en el país, ha generado una ola de ansiedad, la cual también interrumpe el ciclo del sueño.



Dunia Pintado Izundegui, presidenta de la organización Voz Pro Salud Mental, considera que la crisis provocada por el Covid-19 ha sumido a las personas en la incertidumbre; y las interminables noticias, verdaderas y falsas sobre la pandemia, terminan por generar sentimientos de ansiedad y depresión.

"El encierro dentro de casa por la sana distancia hace además que la gente pierda su actividad normal y se desorganice.



"La cuarentena para mí ha sido muy difícil por muchas razones: principalmente porque estoy muy acostumbrada a tener una vida demasiado agitada con el trabajo, con mi hijo y con mi esposo; me ha afectado bastante a nivel emocional y sobre todo al momento del sueño.

Estas últimas semanas han sido así, muy muy difíciles porque definitivamente no he podido dormir casi nada, me acuesto muy tarde y siento que nada más cierro los ojos y ya los tengo que abrir para levantarme. Durante estas noches he tenido crisis en donde quiero hasta salir corriendo y tomar algo para dormir; La verdad siento mucha desesperación Siento mucha angustia".

Karina Álvarez

Las siguientes, son técnicas y recomendaciones que puede influir positivamente en mejorar la calidad de sueño y, posiblemente, eliminar el insomnio.

Recomendaciones:

- **Establecer un horario regular del sueño.** Incluyendo los 7 días a la semana
- **Realizar siestas.** No exceder de un tiempo mayor a 45 minutos
- **Evitar el consumo de bebidas energizantes.** Al menos 6 horas antes de dormir y sustancias tóxicas
- **Usar ropa cómoda y agradable.** Realizar ritual relajante con el uso de pijama o ropa destinada para dormir
- **Evitar ruido o situaciones que puedan causar distracciones.** Coloca el celular computadora o televisión en otra habitación.
- **Evitar luminosidad en la habitación**
- **Reservar habitación exclusiva para dormir.** Evitar relacionar la habitación con estrés.
- **Fomentar actividad física durante las primeras horas de la mañana.** Horarios nocturnos se relacionan como estimulación que impiden conciliar el sueño
- **Realizar baños calientes durante 20 minutos antes de acostarse.**
- **Tomar algo ligero como leche o yogur.** Contienen triptófano que facilita la inducción del sueño.

OPINIÓN

El reto ante el Covid

¿A qué le tememos en realidad? ¿Al contagio de la enfermedad? ¿A las complicaciones y secuelas?

✉ revistanet@radionet1490.com

COLABORACIÓN

DR. CHRISTOPHER E. WISSAR
INTEGRANTE DE LA ANMB

El actual virus Covid-19 ha desarrollado características de adaptación genética a nuevos ambientes, incrementando sus facultades de virulencia y transmisión, sobre todo, hacia un singular hospedero: el ser humano, provocando con ello un significativo impacto en la salud pública mundial, con consecuencias físicas, emocionales, individuales, sociales

y económicas, entre otras tantas.

Pero, ¿a qué le tememos en realidad? ¿al contagio de la enfermedad? ¿a las complicaciones y secuelas de la misma?

Referirnos al Covid-19, es hablar de una enfermedad que, por primera vez en la historia de la humanidad, ha inmovilizado al mundo entero, generando un anquilosamiento que, al día de hoy, se ve traducido en la implementación global de medidas agresivas de aislamiento en distinta escala y diferentes ámbitos, justificadas en una posible finalidad: contener la propagación del patógeno y evitar el contagio masivo y simultáneo de las poblaciones.

Uno de los principales obstáculos a los que se enfrentan los servicios de salud, es precisamente la

limitación de infraestructura en el número de hospitales y recurso humano, disponibles para hacer frente a dicha contingencia.

Todo esto ha traído consigo una diversidad de contrariedades: el distanciamiento social, la necesidad fundamental humana del afecto, o al menos en su percepción, porque ahora la proximidad con el otro se ve restringida. Y uno de los rasgos inherentes a la naturaleza humana, la sociabilidad (el grado de dependencia de un individuo respecto de los demás).

El distanciamiento social, por sí solo, es suficiente para gestar inestabilidad emocional en una persona y, por si fuera poco, se ve intensificado por el bombardeo continuo, accesible y despiadado, de campañas hiperactivas de desinformación y pánico, frente a la posibilidad del contagio y el temor a perder el valor más importante, que es la vida.

Con ésto último, se impacta sobre otro de los rasgos fundamentales de la naturaleza humana, la corporeidad (cualidad que establece nuestros límites y delimitaciones como unidad), y la consecuencia de esto, es que nos hace sentir vulnerables al recordarnos que somos finitos.

Un segundo problema equiparable en importancia, magnitud y trascendencia al primero, y que ya es una realidad, es la parálisis de la economía mundial con sus distintos niveles de recesión, con aumento en la tasa de desempleo y la disminución o pérdida de la capacidad adquisitiva de los consumidores.

Un tercer problema -quizás de mayor impacto que el propio contagio de la enfermedad- es el terror a la incertidumbre, al sentirse vulnerables y desprotegidos.

El temor por verse dentro de un grupo con limitaciones para cubrir su necesidad de subsistencia y protección. Pero, sobre todo, la fobia al hambre, pues esta se identifica como un riesgo de perder el entendimiento (educación, comunicación, etc.), e incluso, la propia identidad (grupos de referencia, sexualidad, valores).

En consecuencia, no sólo se hace presente la pregunta ¿a qué le temo? o el ¿por qué le temo?; sino también la interrogante de ¿cuál es el desafío?, y no el de todos,

sino el personal ¿cuál es mi reto? de mí para con el mundo, ¿quién voy a decidir ser ante el temor y la adversidad?

Esta pandemia ha impuesto grandes desafíos no sólo para la salud, sino para la sociedad global, como el del humanismo, no como concepto, sino de un humanismo con participación (responsabilidades, derechos, trabajo), el del respeto por el otro, el de la acción por el semejante; el humanismo que crea (habilidades, destrezas), el humanismo de la no maleficencia, el que obliga a actuar.

El problema no es el temor, sino el no lograr controlarlo. Permitir que el instinto domine a la razón. Ver más allá de lo aparente, detrás de los hechos, el origen.

Otro reto prioritario al que la vida nos encara en estas circunstancias es: el canto de la sirena del utilitarismo y la amenaza del apocalipsis del humanismo.

El desafío está en darnos cuenta de lo volubles de nuestras convicciones. Afrontar la hipocresía de considerarnos creyentes, humanistas o kantianos en tiempos de estabilidad, pero en épocas de crisis, reconocernos descaradamente individualistas; deshumanizados;

con absoluta falta de interés por nuestros semejantes; y justificar los hechos con el fin, al que de manera conveniente preferimos llamar "supervivencia", en vez de utilitarismo.

No caer en la deshumanización es el reto; decidir quién seré yo ante las situaciones complejas. ¿Seré igual que aquellos a quienes he juzgado de incorrectos o antiéticos? ¿Seré verdaderamente alguien distinto?

Ocuparnos de aquellas cosas que nos enseñen sobre nosotros mismos; recordar que el bien vivir es tan importante como el bien morir; reconocer el valor de cada persona y aceptar que cada ser es un fin en sí mismo y jamás un medio para el fin de alguien más. Ser lo suficientemente humano para defender la dignidad del otro y tener el valor de anteponerla al beneficio propio.

La teoría de la ley o el derecho natural, es una idea que afirma que el quehacer humano debe regirse por leyes naturales que se apliquen y se adapten sin excepción alguna a todas las personas. El reto entonces, es no convertirse en una amenaza para para nuestros semejantes. Reconocer lo anterior en situaciones de adversidad y ser capaz de actuar en consecuencia. ■





DEPORTADA

El ARTE masculino de tejer

Una expresión contra la imposición de género

dinorah.gutierrez@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

POR: DINORAH GUTIÉRREZ

IMÁGENES: CORTESÍA

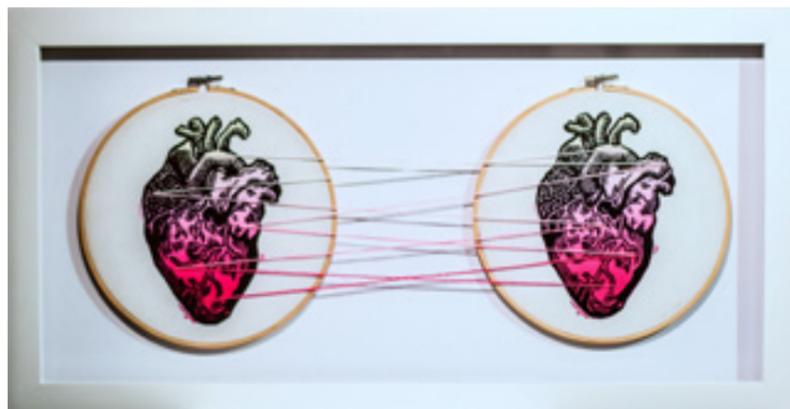
Originario de Ciudad Juárez, radicado por algún tiempo en Cuauhtémoc y actualmente viviendo en la ciudad de Chihuahua, **César Marcelo Olivas Torres**, se ha convertido en un símbolo de ruptura entre los prejuicios y la imposición de roles de género, a través de su arte textil.

Con sólo 29 años, ya ha sido ganador de premios y reconocimientos como: el FOMAC, Premio Municipal de las Artes en 2019; Premio a la Juventud en la categoría de actividades artísticas; el reconocimiento del Arte por la Inclusión en 2018 y dos veces ha sido beneficiario del programa de residencias de la Ceiba Gráfica en Veracruz, gracias a su trabajo y creación como artista textil.

“En mi formación artística sí me topé con la limitante que decía que aquí (en la Facultad de Artes de la UACH, su Alma Máter),



Encuentra a **Marcelo Olivas** a través de sus redes sociales. En Facebook como **Marcelo Olivas Torres** y en Instagram como **Marcelo Olivas**



“Producir arte le da una riqueza muy personal al alma”

Marcelo Olivas, artista textil

los grandes artistas de las Bellas Artes solamente pintan o crean con materiales como el mármol y bronce. Aquí no se puede dibujar con hilo o hacer tejidos porque son materiales muy ordinarios”, dice.

Ese fue uno de los primeros prejuicios con los que Marcelo se encontró dentro de las instituciones formadoras de artistas para abrirse camino en una expresión artística, considerada por muchos como arte menor o artesanía y solo para el ámbito doméstico o de ornato, regularmente elaborado por mujeres, explica Marcelo.

Sin embargo, su deseo de expresión artística ha sido más fuerte que las barreras y los estereotipos impuestos por una cultura con visión principalmente antropocéntrica.

“En mi familia yo crecí en un círculo de mujeres tejedoras. Fue como el matriarcado muy fuerte. Mi tía y mi mamá tejían y yo tenía ese contacto con el tejido de manera natural. Me nació el gusto por pertenecer a ese círculo de convivencia entre las mujeres de mi familia mientras tejían”, recuerda Marcelo.

“Poco a poco fui mejorando mis habilidades en el textil, hasta que llegué a la Facultad a profesionalizarme como artista. Al principio me costó un poco de trabajo irme por el textil, pero dije: toda mi vida en realidad he andado por esto y me siento muy cómodo. Esto es lo que me gusta y esto es lo que siento”, describe.

Marcelo explica que el arte textil, aunque para muchos pudiera representar el propósito de crear algo para alguien más, ya sea una pieza utilitaria o algo para protegerle, para él un proceso creativo del arte textil es más **“como una meditación muy personal, un momento y un ritmo muy propio que el proceso de textil te va dando, casi comparado con los mantras como esta repetición constante que te da el tejido y te hace entrar en una especie de trance”**.

Encuentra a **Claudio Castillo** a través de sus redes sociales. En Facebook como **Hombres Tejedores**



En esta ruptura de paradigmas y roles de género advertidos en el arte textil, se encuentran historias relevantes también en Latinoamérica, como el caso del chileno **Claudio Castillo**, artista que imparte una serie de talleres en su casa-taller en la ciudad de Santiago para enseñar a otros hombres este arte, **“casi siempre practicado por mujeres”**, admite.

En su página de Facebook *Hombres Tejedores*, se ha propuesto un **“punto de convergencia de hombres tejedores y/o varones interesados en aprender la técnica”**, explica la sinopsis del sitio, donde se muestran imágenes de los talleres donde aparecen hombres tejiendo y conviviendo sin prejuicio, emulando quizá esos **“círculos de las mujeres tejedoras”** de la antigüedad, arraigados en el imaginario colectivo.

“Quería compartir lo que he aprendido durante estos años y ofrecer un espacio a aquellos que no se atrevían a tejer y también a los que se les negó la posibilidad de hacerlo de pequeños. La intención es que puedan realizarlo en un contexto de confianza y sin prejuicios”, detalla Claudio Castillo en una entrevista publicada en *Expoknews*.

Más allá de la imposición de estereotipos y roles de género, para

artistas como Claudio o Marcelo, no puede perderse de vista la esencia del arte y lo que motiva la expresión artística en los seres humanos.

“Creo que arte en general sí nos hace falta”, señala Marcelo Olivas, **“y la pandemia nos ha demostrado esta necesidad que la cultura y el arte tienen de estar en nuestras vidas. En estos momentos de introspección personal, momentos de paz y de tranquilidad... el producir arte le da una riqueza muy personal al alma”**, reflexiona.

Marcelo Olivas actualmente ofrece talleres presenciales y en línea a través de sus redes sociales.

En Facebook como Marcelo Olivas Torres y en Instagram Marcelo Olivas. Trabaja activamente en promover el arte textil para hombres y mujeres y busca enseñar esta profesión a toda aquella persona que decida transitar por este camino **“tejiendo con hilos”** las necesidades expresivas de los seres humanos.

“Para mí es muy importante el hecho autobiográfico, el arte confesional. Es muy importante partir del elemento que quiero traer del pasado de mi vida y sublimarlo en una catarsis, lo que sucedió”, añade el artista. **“Como el hilo rojo que une dos almas”**, recalca.

Un poco de historia

De acuerdo con una investigación de tesis del artista juarense, César Marcelo Olivas Torres, la incorporación formal del textil al ámbito del arte es relativamente reciente.

Se introduce a finales del siglo XIX y principios del siglo XX a nivel mundial, en un momento en el que se vive una apertura a explorar diferentes materiales y procedimientos en la creación artística; son los movimientos artísticos de las vanguardias.

Sin embargo, el uso de las fibras textiles por el ser humano tiene una historia tan primitiva, como muchas otras manifestaciones artísticas.

En el caso particular del tejido, la acción de tejer es un oficio que históricamente está ligado a lo femenino y doméstico.

Si miramos hacia el pasado, tejer es un oficio que tradicionalmente



“Quería compartir lo que he aprendido durante estos años y ofrecer un espacio a aquellos que no se atrevían a tejer...”

Claudio Castillo, artista textil, creador de Hombres Tejedores

ha estado ligado a la mujer. Esta ideología cultural proviene desde el pensamiento más antiguo, donde la heteronormatividad dictaba que el trabajo textil estaba dividido entre las actividades que realizaban las mujeres y las que estaban destinadas a los hombres, limitando a estos a no tejer y confinando al desarrollo de las mujeres exclusivamente en ese espacio.

Por ejemplo, en Egipto los talleres de producción textil eran operados por las mujeres, quienes eran encargadas del hilado y del tejido.

La vinculación que tiene el tejido con lo femenino en nuestra cultura, predominantemente occidentalizada, ha sido tan significativa en la construcción de estereotipos de género tanto que aparece en historias, mitos y leyendas.

Como el mito de **Aracne**, esta mujer tejedora con mucha habilidad que ofende a la diosa **Atenea**. O **Penélope**, personaje de la *Odissea*, que mientras espera el regreso de su esposo, se ve obligada a tejer

para despistar a sus pretendientes.

Es hasta la década de 1920 cuando el tejido adquiere otro valor más allá del uso utilitario y doméstico.

El arte textil comienza a posicionarse bajo nuevos paradigmas, gracias a la expresión y el debate que propician artistas de la escuela alemana de arquitectura, diseño, artesanía y arte fundada por **Walter Gropius** en Weimar, conocida como *La Bauhaus*.

Ahí la expresión textil se inserta en el arte como una forma de creación artística profesional, aunque los cursos de textil eran destinados exclusivamente para las mujeres.

Cincuenta años más tarde, en los setenta y debido a la ruptura causada por el arte conceptual, la segunda ola del movimiento feminista introduce en la obra de arte textil, la reflexión discursiva que puede brindar el tejido y donde los roles de género y los consensos sociales de lo femenino o lo masculino comienzan a cuestionarse en público abiertamente. **N**



POR: FERNANDO ACOSTA

IMÁGENES: CORTESÍA

El proyecto inició durante el gobierno de **Fernando Fóglio Miramontes** (1944-1950), siendo oficialmente inaugurada el 26 de septiembre de 1947, por el presidente de la República, Miguel Alemán.

La construcción de la Ciudad Deportiva, comenzó con la parte central del Estadio Olímpico y de fútbol, le siguió el estadio de Beisbol Manuel L. Almanza, en cuya placa se asienta la fecha del 14 de septiembre de 1949, además del Gimnasio, *Nayo Revilla*, una alberca -ya desaparecida-, en la década de los ochenta.

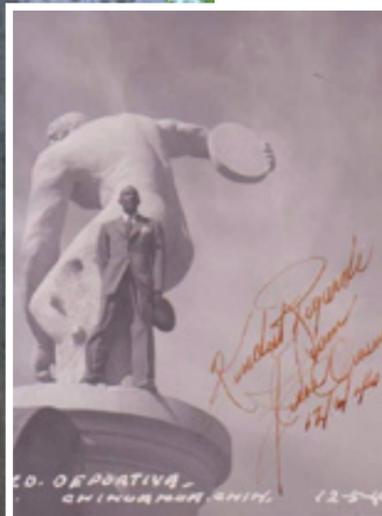
La Ciudad Deportiva tiene hoy un activo forestal diverso, conformado por árboles perennes como lo son los pinos o coníferas diversas, eucaliptos, truenos. También predominan los árboles caducifolios, aquellos que tiran sus hojas cada año, por ejemplo los morros machos, olmos regulares o chinos, paulonias, álamos y fresnos.

Es también el escenario idóneo para eventos deportivos como: carreras pedestres, competencias de natación, atletismo, fútbol, basquetbol, voleibol, tochito, frontón, tenis, beisbol, golf, ciclismo, futbol americano, handba-

ll, rugby, patines y hockey sobre ruedas, levantamiento de pesas, ajedrez, deporte adaptado y karate.

La Deportiva, cuenta además con áreas funcionales para eventos culturales, clases de baile, conciertos, exposiciones, además alberga las instalaciones del Jardín del Abuelo, el Jardín del Niño y la Mini-Ciudad Infantil. Cerca de 10 mil usuarios acuden diariamente, lo que la convierte en un emblema propio de la Ciudad de Chihuahua.

Fue en el año de 1946 cuando se realizó el primer plano para la edificación del Estadio Central (Olímpico), el cual fue adornado luego en lo alto de sus gradas, con la escultura de un hombre con un disco que tiene en el



DEPORTES

Ciudad deportiva, historia y tradición

Con 73 años es un ícono y referente para miles de chihuahuenses y sus generaciones

fernandodxts@gmail.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

brazo derecho, preparándose para lanzarlo, obra que representa a los griegos, con una fisionomía atlética, misma que simboliza la fuerza y la dedicación al deporte.

La Ciudad Deportiva tiene ya una larga historia de siete décadas sirviendo a generaciones de chihuahuenses como lugar de paseo, esparcimiento y para la práctica de actividades físicas y deportivas. Es el más importante "pulmón" de la capital del estado.

Su construcción representó en su tiempo un proyecto visionario, sobre todo en el aspecto de la promoción de las actividades deportivas que en esa época no se consideraban del todo prioritarias en la formación integral de las niñas, niños y jóvenes atendidos en las escuelas públicas del estado.

Por ello, el rescate de información y antecedentes sobre la historia de la Deportiva fue el tema elegido por la maestra **Blanca Estela Chávez Díaz** para titularse en sus estudios de Maestría en el **Centro de Investigación y Docencia (CID)**.

En su trabajo la docente se refiere a datos hoy poco conocidos, como el hecho de que alguna vez el Estadio Olímpico del lugar, sirvió como escenario para una corrida de toros en 1955 o bien, que en ese sitio estuvo de visita en 1946 **Jesse Owens**, atleta ganador de cuatro medallas de oro en unos Juegos Olímpicos. Señala que, fueron las familias Elías y Müller, las que donaron los terrenos en donde se asienta la Ciudad Deportiva,

con miras al desarrollo de un lugar en donde las familias de aquella época convivieran y disfrutaran de un sitio arbolado, en un ambiente natural, propicio además para caminar, pasear y hacer ejercicio.

En la actualidad al interior de las oficinas del Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física se encuentra una interesante foto en donde se observa al famoso atleta afroamericano James "Jesse" Owens, ganador de cuatro medallas de oro en Atletismo en las Olimpiadas de Berlín, Alemania, en el año de 1936, quien posa al pie de la estatua.

Con información que cita a su vez del cronista e historiador **Francisco R. Almada**, la docente señala que el predio original para la Ciudad Deportiva, constaba de una superficie aproximada de unas 60 hectáreas.

Ahí se incluyeron además los terrenos en donde fueron desarrolladas otras obras, como la Casa de los Laureles, antigua Casa de Gobierno y posteriormente convertidas en el **CIDECH (Centro de Información y Documentación del Estado de Chihuahua, ya desaparecido también)**, hoy a su vez utilizados como oficinas administrativas y de algunas otras áreas de la Secretaría de Cultura del Estado. La primera construcción fue el estadio de la Ciudad Deportiva, situado en la parte central del terreno, en donde se puede observar en lo alto de su fachada el año de su edificación: 1947.

La donación de los terrenos mencionados, en favor del Gobierno del

Estado, quedó registrada legalmente el 30 de julio de 1947, por parte de Enrique U. Elías, Emilio E. Elías y Benjamín Elías.

El acuerdo de donación señala que el mencionado terreno debía dedicarse a la formación de un parque público que se conocería como Ciudad Deportiva, así como a la construcción de edificios que formarían la Ciudad Universitaria, para edificaciones del **Instituto Tecnológico de Chihuahua**, para "la Escuela Pre-Elemental de Educación Especial", así como a la construcción en otra de sus secciones **"de casas que serán donadas mediante rifa a las madres pobres para integrar la colonia 10 de mayo"**.

La Ciudad Deportiva, cuenta además, con un circuito de arcilla a lo largo de su perímetro, con una longitud de dos kilómetros, así como de adoquines, para quienes gustan de caminar, trotar o correr. ■

Fuentes: Blanca Estela Chávez Díaz, Enrique Prieto Fierro, Gobierno del Estado

En cifras

- 29.8 hectáreas
- 2 kilómetros corredores de arcilla
- 18.5 hectáreas de jardinería
- 6 mil 800 árboles
- 38 variedades de árboles (60% Caducifolios y 40% Coníferas)
- 30 mil arbustos
- 130 sanitarios en módulos
- 580 cajones para automóvil en estacionamiento de concreto hidráulico

SABORES DEL NORTE

Los sabores del Camino REAL

Cinco años de documentación del patrimonio gastronómico de Chihuahua

revistanet@radionet1490.com

BÚSCANOS EN FACEBOOK | RevistaNetMx

COLABORACIÓN

JULIO PÉREZ CÁRDENAS
INVESTIGADOR DEL INAH CHIHUAHUA

El Camino Real de Tierra Adentro sigue latiendo. Aún tiene vida después de cientos de años de haber sido útil en la época virreinal y del México independiente decimonónico.

Aquello que lo mantiene con vida en el presente, es el patrimonio intangible que se formó, forjó, arraigó y evolucionó con el tiempo en cada región o microrregión por donde el Camino Real dejó huella formando poblaciones enteras. Una vieja ruta que ya no está pero que dejó descendencia por lo que hoy es el Estado de Chihuahua.

Esa misma forja está presente en la comida, los platillos, las cocinas, los ingredientes y en quienes hacen gala de experiencias y saberes para prepararla.

Desde 2015 hemos tenido la fortuna como investigadores del Instituto Nacional de Antropología e Historia, en la delegación Chihuahua, de ser partícipes de una serie de estudios de campo que han dejado, dentro del argot culinario, “un gran sabor de boca”.

El patrimonio gastronómico que ha heredado el Camino Real, el que hemos recorrido colegas y compañeros, por algunas demarcaciones de la geografía estatal, reúne testimonios ligados a la historia virreinal, que bien podrían ser platicadas en toda su evolución, con rasgos particulares en la preparación de alimentos o procesos transmitidos a manera de recetas.

Este esfuerzo ha tenido una intención más profunda, debido a que todo lo recopilado en las poblaciones y localidades donde pasó y se ubicó este camino, pudo documentarse a través de un foro comunitario realizado en cada población, denominado: “Hablemos del Camino Real de tierra adentro: ayer y hoy”.

En dicho foro establecimos un diálogo con facilitadores e informantes para reconstruir, en gran parte, a partir de la historia oral, lo que fue, lo que se piensa y lo que es el Camino Real. De ello, el patrimonio gastronómico de cada lugar, comunidad o región, es un fiel protagonista.

En territorios actualmente ocupados por municipios como Rosales y Meoqui, la zona centro del estado, se identifican platillos tradicionales como la “patigorilla”, nombre de origen español que detalla un platillo de la región desértica, hecho con cordero picado, cuya tradición se comparte con Coahuila, según el relato popular.

Rosales hace gala de platillos preparados con suero de leche y chile jalapeño. Es una región reconocida por la calidad agrícola de su suelo y por el tipo de cultivo, a partir de las primeras décadas del siglo XX con el distrito de riego 05.

Esta cualidad se comparte con el municipio de Julimes, que a su vez destaca el valor de los cuerpos de agua y de los caudales de los ríos. Una constante en la vida social y en el desenvolvimiento de las poblaciones desde los siglos XVIII y XIX, junto con su boom poblacional y económico en el XX.

Julimes es testigo de tradiciones pesqueras locales y de elementos llevados a la cocina para preparar los alimentos básicos de la población, especialmente el pescado.

Destaca de entre la gran variedad de pláticas y datos registrados en la investigación de campo, la receta de la **Barbacoa de pescado**, de la que se tiene noción, según testimonios, desde antes de la Revolución Mexicana en el ambiente rural del estado.

Este preparado previo a la tecnología de las conservas y cocción rápida, permitía que el pescado, desmenuzado y preparado en hoyo, adquiriera un sabor muy peculiar.

Desde esta región aparece también el platillo de mayor renombre histórico, con mayor arraigo y que liga a las personas con el desierto y su manera de socializar: el **Asado de puerco**, conocido y muy popular para fiestas y celebraciones, desde la fundación de esta región eminentemente rural.

El Asado de puerco se ha preparado tradicionalmente en esta región, pero también encontramos registros antiguos de su elaboración en: San Francisco de Conchos, Valle de Zaragoza, Santa Bárbara, Aquiles Serdán y Jiménez.

Justo ahí, en la vieja Huejoquilla, como se le conocía a Jiménez, fuimos testigos de vista y de paladar, de las diferencias en el picor, en el

ajonjolí añadido o en la cantidad de chile colorado, con o sin papas, acompañado de frijoles refritos, guisado con manteca de puerco y un oloroso arroz rojo. Eso sí, con una buena dotación de tortillas de harina. Este es otro apunte que tiene pasado mozarabe traído desde la península ibérica hasta tierras del septentrión mexicano.

Las costumbres alimenticias fueron una manera de ligar a la religión con la colonización de efectiva. Es por ello que el cerdo prolifera como herramienta, incluso como elemento a favor del católico europeo en aras de una animadversión al judaísmo.

Al sur del estado está Parral y la ya mencionada Santa Bárbara que tienen una liga en común. Ahí, por la conformación minera, impera una tradición muy similar al sur de la república con la elaboración de productos de leche y panes dulces, como las llamadas **Harinillas**. Aspecto que incluso relaciona por ratos al municipio de Jiménez y su tradición con los dulces de leche “Camacho”.

No nos olvidemos de otros placeres gastronómicos y alimenticios ligados al Camino Real, como los son: los **cubiertos de calabaza**, del **pan de mezquite** y del **pan de elote**. Esa era y es la vida de rancho, la vida de pueblo. Una vida que puede compartirse y darse a conocer a través de este tipo de investigaciones y de la tecnología que lo difunde y conecta con el resto del orbe.

Esta es sólo una probada de aquello que habita a la par de la gente, que da vida e identidad a las familias, a las personas, junto con su patrimonio gastronómico en el Camino Real y desde el Camino Real.

Debe por tanto, distar de ser una prueba de alta cocina o un producto que deba o pueda explotarse con denominación de origen.

El Camino Real es más bien una ruta comunitaria, más viva que nunca, colorida y sabrosa, donde se hallan las verdaderas esencias de las poblaciones de la árida tierra chihuahuense.

También es donde se encuentra lo mayormente profundo de la historia de la nueva España, de la Nueva Vizcaya y del Chihuahua que persiste y se conforma hasta la actualidad. ¿Qué tiene ganas de probar?, ¿Recuerda alguna receta de familia? **N**



“El Camino Real es más bien una ruta comunitaria, más viva que nunca, colorida y sabrosa, donde se hallan las verdaderas esencias de las poblaciones de la árida tierra chihuahuense”



Descubre el 'mundo yogui'

Logra la armonía entre tu mente y cuerpo

✉ yogajuarez@hotmail.com

COLABORACIÓN

KARUNA RIVERA
YOGA JUÁREZ

El 11 de diciembre de 2014, la Organización de las Naciones Unidas proclamó el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga. Este año celebramos el sexto aniversario.

El primer ministro indio, **Narendra Modi**, señaló en su intervención: **"el yoga es un don inestimable de nuestra antigua tradición. El yoga representa la unidad de la mente y el cuerpo, el pensamiento y la acción. Es importante coordinar**

¿Qué es yoga?

Hay quienes la definen como una disciplina, otros como una religión y algunos como ciencia. Para la mayoría de los practicantes en el occidente consiste en un método para conocernos más, tomar mejores decisiones, sentirnos conectados con nosotros mismos y con la naturaleza.

todos esos aspectos. Ese enfoque holístico es valioso para nuestra salud y nuestro bienestar. El yoga no se trata solo de ejercicios, se trata de una manera de descubrir el sentido de identidad de uno mismo, el mundo y la naturaleza".



Soy **Karuna Rivera** maestra y fundadora del estudio Yoga Juárez y del movimiento Yoga Urbano que se realiza cada año desde la última década, a partir del mes de abril y hasta octubre, cuyo objetivo es poner al alcance de toda la comunidad la práctica de manera gratuita.

¿Cuándo puedes comenzar a practicar yoga?

Cuando escuchas por primera vez la palabra yoga y algo se mueve dentro de ti, empieza a surgir curiosidad, entusiasmo o deseos de hacer meditación, posturas y ejercicios de respiración.

A veces la sensación viene acompañada de represión porque algunas personas no ven con buenos ojos esta actividad y entras en un dilema, ¿hacer o no hacer yoga? ¿Es bueno o es malo? Cuando lo pruebes tú mismo darás respuesta a estas preguntas y será tu decisión continuar o no por este camino de autoconocimiento. ¿Tengo que cambiar de religión o creer en algo en particular?

No tienes que cambiar de religión, postrarte ante una deidad, tampoco ante un gurú o maestro. Para hacer yoga no es obligatorio vestirse

de manera especial, ser delgado o ir al oriente para aprender a practicar.

Para los hindúes el yoga es un producto y como tal está envuelto de mucha mercadotecnia para ser atractivo. El yoga en India se ha americanizado en las últimas décadas. Esto no significa que no existan lugares serios y comprometidos con este legado a la humanidad; los vestigios de su cultura milenaria, en algunas ciudades, es sorprendente. Si vas a India, busca un lugar seguro, pide referencias de la escuela y del maestro.

Si deseas intentar yoga como acondicionamiento físico puedes encontrar alternativas en los gimnasios de Juárez o El Paso, Texas.

Para practicarlo como un método de autoestudio acude a una sala de yoga, también conocido como *shala* en el mundo yogui.

En youtube puedes encontrar material con el que puedes comenzar a practicar. Yo te recomiendo que busques *hatha yoga*, *yoga restaurativo* o *yoga relax* primero y posteriormente *vinayasa yoga* y sus diferentes modalidades, varían de acuerdo a la intensidad de sus movimientos corporales y técnicas de respiración.

Si te entusiasma mucho busca un maestro con el que te sientas bien y no sientas temor de preguntar o equivocarte. Hay quienes enseñan de una manera militar esta disciplina, no solo por el tono de voz, también por la manera de dirigir la clase, te uniforman con prendas amarillas, blancas, negras, etc.

Otros profesores ponen énfasis en crear ambientes cómodos y seguros, permiten el avance a tu ritmo sin forzarte u obligarte a alcanzar la perfección en las primeras sesiones, ni utilizar vestimenta especial o equipo en particular.

Cuando comiences a practicar estás en tu derecho de decidir si quieres que te ajusten o no al hacer las posturas, no olvides esto, es importante, para evitar lesiones o malos entendidos entre alumno y maestro, acláralo al principio de cada sesión, si tienes lesiones coméntale al maestro para que te explique cómo debes hacerlo.

Al final la decisión es tuya, dicen: **"cuando el alumno está listo el maestro aparece"**. Cada alumno tiene el maestro que merece y viceversa. Los maestros transmitimos co-

Pasos para adentrarse en el Yoga:

1. *Yamas* (autorestricciones)
2. *Niyamas* (autodisciplina)
3. *Asana* (posturas)
4. *Pranayamas* (técnicas de respiración)
5. *Pratyahara* (atraer los sentidos hacia adentro)
6. *Dharana* (concentración)
7. *Dyana* (meditación)
8. *Samadhi* (sentirse completo, pleno, uno con el universo).

Puedes investigar estos términos en Internet.



La postura tiene dos características: esfuerzo y comodidad. Y durante la práctica concentrar la atención en la respiración para lograr esas dos cualidades, la mente concentrada en el momento presente. Al finalizar tu *sadhana* (práctica) viene la sensación de bienestar y paz.

La respiración puede ser circular inhalación-exhalación, triangular donde haces una pausa entre inhalación y exhalación, cuadrada con dos retenciones una al inhalar y otra al exhalar, en diferentes tiempos cada fase. Para esta guía necesitas un maestro calificado.

La meditación se practica a través de ejercicios de visualización, técnicas de análisis, la atención en la respiración o el cultivo del silencio. El objetivo es comprender cómo se mueve la mente, por lo general en cinco direcciones: pensamientos reales e irreales, recuerdos, sueños e imaginación. También pueden clasificarse en pensamientos del pasado, del presente o del futuro. Nada mejor que vivir el aquí y ahora.

La terminología en yoga es extensa porque hay una filosofía muy basta detrás de esta disciplina, cada practicante decide hasta dónde es adecuado para él profundizar de acuerdo a sus creencias, circunstancias y preferencias. **N**

Namaste



Te invito a que me escuches en Radio Net 1490 los lunes a las 9:00 de la noche, los sábados a las 6:00 de la mañana y los domingos a las 7:00 de la mañana en el programa Armoniza tu Ser.

BÚSCALA EN FACEBOOK
Karuna Rivera
Yoga Juárez



Activan gobernador y Congreso plan emergente por Covid

Mantienen la coordinación para informar sobre los avances y estrategias ante la contingencia

Integrantes de la Sexagésima Sexta Legislatura del Congreso de Chihuahua, recibieron a funcionarios del Gobierno del Estado con la finalidad de continuar con el trabajo coordinado y permanente entre estos dos órdenes de gobierno, para salir delante de esta contingencia sanitaria y de salud por el Covid-19.

La reunión fue encabezada por el diputado **René Frías Bencomo**, quien agradeció la apertura y disposición de los funcionarios por acudir siempre al llamado de las y los diputados del Congreso de Chihuahua, para informar sobre los avances y estrategias implementadas por el

Ejecutivo Estatal, en torno a la operación del *Plan Emergente de Apoyo y Protección a la Salud, Empleo e Ingreso Familiar*, aplicado en los meses recientes para atender las necesidades más apremiantes de la población y de los diferentes sectores económicos e institucionales.

A la reunión asistieron el secretario de Hacienda, **Arturo Fuentes Vélez**; de **Salud, Jesús Enrique Grajeda Herrera**; así como el coordinador ejecutivo del Gabinete, **Jesús Mesta Fitzmaurice** y el subsecretario de Gobierno, **Carlos Olson San Vicente**.

En primera instancia, el coordinador ejecutivo de Gabinete, Jesús Mesta Fitzmaurice, presentó un resumen de los montos destinados a cada rubro del Plan y cómo se han ejercido; ante ello, las y los legisladores, solicitaron más apertura y destinar los apoyos a quienes realmente lo necesitan y no se entregue a grandes empresas.

Se cuestionó además sobre la operatividad en la entrega de

apoyos sociales hacia la gente y la apertura informativa para que estos lleguen a las personas que así lo requieran. Se señaló también la importancia de conocer sobre las licitaciones directas realizadas para adquisición de materiales e insumos que son utilizados durante esta contingencia de salud y sanitaria.

El secretario Grajeda, agregó que de acuerdo a una reunión previa del Consejo Estatal de Salud, se avaló el regreso a la actividad económica de manera escalonada, en primera instancia la industria minera y de la construcción del 18 al 31 de mayo; y sucesivamente, a partir de junio, en el resto de la actividad económica y social, bajo condiciones estrictas de control sanitario.

El presidente del Congreso René Frías, agradeció a los funcionarios su apoyo y apertura para brindar la información requerida, y señaló que es imperante el conocer de primera instancia la situación por la que está pasando la Entidad debido a la contingencia por Covid-19. **N**



Gobierno Municipal de Cuauhtémoc
Progreso con honestidad



ÚNETE

A LA NUEVA GENERACIÓN DE POLICÍA MUNICIPAL DE PROXIMIDAD SOCIAL

PERFIL

Hombres y mujeres de 19 a 40 años de edad, que gocen de buena salud física, estabilidad emocional y que cuenten con preparatoria terminada.

ACÉRCATE PARA MÁS INFORMACIÓN

INSTALACIONES DE SEGURIDAD PÚBLICAS
Nicolas Bravo y Primero de Mayo,
Colonia Progreso



¡Regálale a Papá un Telcel!

visita www.telcel.com/tienda

¡Y que vea sus series favoritas en su nuevo smartphone!



T3 MSI con tarjetas bancarias participantes



Envío a domicilio **SIN COSTO**

Telcel la mejor Red con la mayor cobertura



En Amigo Kit la línea se activará con el Esquema de Cobro elegido por el usuario al momento de la compra del Equipo. Imágenes ilustrativas. Información sobre 4G LTE en www.telcel.com/4GLTE. Información sobre GigaRed en www.telcel.com/gigared. Información de Amigo Kit y esquema de cobro Amigo Sin Límite en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes, Distribuidores Autorizados Telcel y Cadenas Comerciales participantes. Válido en toda la República Mexicana excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Promoción válida a nivel nacional, excepto en CDMX, Edo. de México, Morelos e Hidalgo. Vigencia al 30 de junio del 2020.