DIRECTORIO

DIRECTOR
Jorge Sánchez Azcona
EDITORA
María de la Paz Rodríguez España
COEDITORA
Adriana Álvarez García
CONSEJO EDITORIAL
Gerardo Sánchez Azcona
Yuridia Sánchez Azcona
Ileana Ortegón Ruiz
Lourdes Ramírez Moscoso
Mariana Alcocer Castelazo
Patricia Amalia Hernández Echeverría
Nadxllely Hernández Alvarez
DISEÑO
Luis Cristóbal González
CORRECCIÓN
Eduardo Pérez Fernández

rompAn filAs
30 Aniversario
Número 162

Oficina:
Adolfo Prieto Núm. 1147-A, Col. del Valle, Alcaldía Benito Juárez, México, D.F. 03100, Tels. 55 5559 7035 y 55 5575 8433.
ROMPAN FILAS es una publicación bimestral de Investigaciones y Servicios Educativos, S.C., cuyo registro es el Núm. 86-92 en la Dirección General de Derechos de Autor. Los artículos y los suplementos publicados en ROMPAN FILAS no reflejan los criterios de Investigaciones y Servicios Educativos, S.C., son responsabilidad exclusiva de sus autores. Se prohíbe la reproducción total o parcial de los mismos sin autorización previa, no se devuelven originales. Impresión: EDAMSA, S.A. de C.V. Av. Hidalgo (Antes Catarroja) # 111, Col. San Nicolás Tolentino. Certificado de licitud de título Núm. 6075 y certificado de licitud de contenido Núm. 4652.

Precio $60.00 M.N.

EDITORIAL

Este próximo 1° de octubre del presente año 2021, el Instituto Técnico y Cultural cumple 55 años desde su fundación en 1966 y coincidiendo con esta fecha nuestra revista *Rompan Filas* cumple 30 años pues se inició el mismo 1° de octubre pero de 1991.

Tanto el ITYC como *Rompan Filas* comparten los mismos objetivos; otorgar una educación y una formación de excelencia.

Nuestros alumnos, maestros y padres de familia son el objeto de nuestro diario actuar, juntos de la mano, hombro con hombro, tenemos la ilusión de formar a nuestros estudiantes, no solo con una muy sólida formación académica, sino además con una estructura axiológica que los comprometa a buscar los valores más altos, desde el punto de vista ético a los que puede aspirar el ser humano. Éste es el compromiso prioritario que tenemos en el ITYC y en *Rompan Filas*.

Actualmente tenemos que enfrentarnos a una situación crítica por la que México está pasando, por una crisis en su estructura político-social.

Vemos una gran división en la sociedad mexicana, no solo desde un punto de vista económico, el cual de por si es muy grave, sino que actualmente se ha desarrollado una crisis dicotómica en la estructura política.

Pero al ver esta última problemática se nos olvida que el ciudadano al tomar una posición política está reflejando los valores aprendidos en su educación temprana[1]. Por supuesto que el individuo en su conducta política permanece inconsciente de este vínculo entre educación ética familiar, sobre todo en la primera infancia y sus preferencias políticas como adulto. Pero esta conducta es el reflejo de las normas éticas aprendidas principalmente de sus padres y de sus maestros.

Robet Dalh ha expuesto cuales deberían ser las particularidades a desarrollar en un proceso educativo en que padres y maestros busquen una formación ética que los lleve a una formación plural y democrática en cuanto a su actuar político.

Este autor comenta que existe un sorprendente grado de concordancia entre los rasgos individuales que debería tener la personalidad democrática en cuanto a valores, actitudes, opiniones y los rasgos de carácter reflejados, sobre todo, en la visión que cada uno tiene de sí mismo hacia los demás, hacia la autoridad, hacia la comunidad y hacia los propios valores:

1.- En la visión de uno mismo. Hay una creencia en el valor y en la dignidad de sí mismo;
2.- Respecto de los demás. Se cree en el valor y en la dignidad de todos los demás hombres;
3.- En lo que atañe a la autoridad. El hecho de dar importancia a la autonomía personal y un cierto distanciamiento o hasta desconfianza de la autoridad poderosa.
4.- Hacia la comunidad. Se actúa con franqueza y hay una pronta aceptación de las diferencias y buena voluntad hacia compromisos y cambios; y
5.- En cuanto a los valores. La búsqueda de varios valores en vez de un objetivo individual que lo consume todo y, una disposición de compartir en vez de acumular y monopolizar[2].

De acuerdo a lo anterior el ITYC y *Rompan Filas* buscan formar a nuestros estudiantes dentro de estos marcos de valores. Recordemos que esta educación ética se convierte en algo sustantivo y urgente para preservar a las futuras generaciones de las graves deficiencias, desigualdades y polarizaciones que está viviendo el México actual.

El ITYC y *Rompan Filas*, en este nuestro aniversario, refrendamos este compromiso que ha sido, es y será prioritario para nosotros.

1. LAKOFF, George. *Moral Politics. What Conservatives Know that Liberals Don't*. The University Chicago Press. EE. UU., 1996, p. 13.
2. DALH, Robert. *Análisis sociológico de la política*. Editorial Fontanella. Barcelona, 1968, pp. 108 y ss.

CONTENIDO

EDITORIAL

ARTÍCULOS

¿MALEDUCA A SU HIJO?
María de la Paz RODRÍGUEZ ESPAÑA

Tome en cuenta que los niños maleducados no nacen siendo así, sino que se van transformando en eso con el tiempo. Cuando un niño se convierte en un malcriado, los padres son los primeros responsables. Si bien es cierto que no hay que buscar culpables, sino más bien soluciones, la realidad es que los padres deben asumir su parte de responsabilidad.

ASERTIVIDAD: LA HABILIDAD DE SOCIALIZAR
Adriana ÁLVAREZ GARCÍA

Son diversos los ámbitos en que las personas se desenvuelven a lo largo de su vida, desde la familia, la escuela, su trato con los vecinos, con sus compañeros del trabajo, incluso con personas desconocidas. Las formas de relacionarse y los roles, cambian en cada circunstancia distinta y, dependiendo de la forma personal de actuar, se darán buenos resultados o deficientes.

ENFERMEDAD CELÍACA
Massiel TORRES

Los factores que causan estrés a un celíaco, son muy amplios al no existir una cura que controle el malestar. Solo está abierta la precaución y elaborar todo en casa de manera meticulosa: es la única forma de estar seguros.
Desafortunadamente la concientización en México referente a la celiaquía es muy vaga por ser una enfermedad poco común.

LOS INFLUENCERS EN LA ACTUALIDAD
Danna Itzel MARTÍNEZ

Con la llegada de internet han cambiado cosas en la vida diaria: la forma de relacionarse, comunicarse y desarrollarse con los nuevos medios tecnológicos se ha transformado y con el surgimiento de las redes sociales, la forma de socializar e interactuar se ha vuelto una constante entre las personas.

REPORTAJE

IDENTIFICAR ANIMALES PONZOÑOSOS
Blanca Bárbara HEREDIA FLORES

Si conocemos a los animales que causan mayores daños a la salud y tenemos nociones del hábitat donde proliferan o se adaptan para vivir, es probable que prevengamos la picadura de una especie tóxica o venenosa. En caso de ocurrir una picadura, a través de la aplicación Redtox puede localizar un centro de salud cercano que le aplicarán los antivenenos.

Escuela para familias
CRECIENDO JUNTOS
por Yuridia Sánchez Azcona
pág. 46

recreo
pág. 48

¿maleduca a su hijo?

por María de la Paz RODRÍGUEZ ESPAÑA*

Un niño maleducado no se convierte así de la noche a la mañana, es un largo proceso en donde sus papás han tomado el camino equivocado durante mucho tiempo.

Parece que maleducar a nuestro hijo es tan fácil, que ni nos damos cuenta de que lo estamos haciendo. Parecería que no podemos evitarlo, porque confundimos amor con permisividad. Pero, en realidad, sí se puede hacer las cosas correctamente, ya que a la larga esta situación de mala educación le traerá muchos problemas, tanto a usted como a su hijo.

* Egresada de la carrera de Periodismo y Comunicación Colectiva de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México. Trabajó en la gerencia de prensa de Banrural, en la coordinación de difusión política del PRI. Ha impartido la materia de Revolución Mexicana en el Instituto Técnico y Cultural donde fue directora del Departamento de Comunicación y Relaciones Públicas. Es editora de la revista *Rompan Filas*.

"El futuro de los niños es siempre hoy.
Mañana será tarde".

-*Gabriela Mistral*-

Como padres hay una pregunta que debemos hacernos siempre: ¿Qué estamos haciendo con la educación de nuestro hijo?

Si nos damos cuenta de que al educarlo cometemos algunos errores, hay que rectificar el camino, ya que la educación que le demos a nuestro hijo, definirá lo que será el día de mañana.

REPITIENDO PATRONES

Seguramente, usted está repitiendo con su hijo los patrones de comportamiento de sus padres respecto a la educación que usted recibió, y es muy probable que repita los mismos errores que ellos cometieron, como, por ejemplo, prestar atención únicamente cuando él hace mal las cosas, como emberrincharse, contestar de manera grosera o no ser responsable. Sin embargo, con esta actitud, deja de lado los actos positivos que sí desarrolla y no se refuerza lo positivo de sus acciones, lo que provoca que cuando él haga algo bien no se sienta útil o satisfecho.

Su hijo debe sentir que su buen comportamiento también tiene una recompensa, pero no hablamos de un premio material, sino de una palabra positiva que provocará que se sienta feliz al ver el orgullo de sus padres.

Si solo nos fijamos en sus errores, aunque no lo parezca, inconscientemente, reforzamos las acciones negativas, ya que las hacemos demasiadas notorias para el pequeño. Si solo le presta atención a su hijo cuando actúa de manera nega-

Si nos damos cuenta de que al educarlo cometemos algunos errores, hay que rectificar el camino, ya que la educación que le demos a nuestro hijo, definirá lo que será el día de mañana

tiva, como cuando llora o hace berrinche, entonces se le envía un mensaje equivocado y así él sabrá, perfectamente, qué hacer para llamar su atención.

CÓMO EDUCAR CORRECTAMENTE

Desde luego hay que implementar normas. Éstas son necesarias, por lo que es de vital importancia enseñarle a su hijo a cumplirlas, tal y como le sucederá el día de mañana en la escuela o en un trabajo.

Hay padres que no están de acuerdo en establecer normas, aunque son muy pocos. Lo que sí está más generalizado, es la tendencia a ser incoherentes en cuanto a su cumplimiento.

Las normas no solo son válidas para los niños, sino también para los padres. Si usted no las cum-

Su hijo debe sentir que su buen comportamiento también tiene una recompensa, pero no hablamos de un premio material, sino de una palabra positiva

ple, su hijo no entenderá por qué debe respetar lo que usted está incumpliendo.

"Porque yo soy mayor", "porque lo digo yo", "porque yo soy tu padre" o "mientras vivas en mi casa, yo decido qué está bien o qué está mal", son frases que no le están enseñando debidamente a su hijo como actuar en determinados eventos. Las normas son iguales para todos, si no tienen igualdad, pierden todo sentido.

La aplicación de límites también es importante en su educación.

Si bien es cierto, que los límites deben estar siempre presentes en todas las situaciones, los niños no nacen conociéndolos. Por ello, debemos enseñarles hasta dónde pueden llegar en determinadas circunstancias.

Los niños aprenden rápido, así que, cuanto antes actuemos, mejor. En cuestiones de educación es ahora o nunca.

Antes de lo que usted piensa se harán mayores y todo aquello que no le ha enseñado se volverá en su contra. Ante todo, sea firme, responsable y coherente. Su hijo se lo agradecerá.

EDUCARLOS PARA SER EMPÁTICOS

Es importante prestarle atención al niño, pero no se puede confundir esa actitud con hacerle creer que es el centro de todo y de todos: no provoque que su hijo piense que todo gira en torno a él.

Considerarse el centro del mundo, puede provocar que su hijo no sea empático ni generoso con los demás. Hablamos no en el sentido materialista, sino en el emocional.

Es necesario que él entienda que las demás personas tienen sentimientos y emociones que pueden ser distintos a las suyas.

QUE SEA FUERTE EMOCIONALMENTE

Usted no siempre estará ahí para calmarlo cuando haga un berrinche, para resolverle sus necesidades o protegerlo de sus temores. Por tanto, debe enseñarle a ser fuerte emocionalmente.

Ceder ante sus caprichos, no ser firme, ni coherente con las normas y los límites provocará que la educación que le está dando a su hijo no dé los resultados que usted espera.

Por eso, consulte con alguien de su entera confianza o platíquelo con su pareja y pregúntele si le está otorgando a su hijo una educación de calidad. No es por usted, sino por su hijo, ya que él será lo que usted le enseñe hoy[1].

NO NACEN SE HACEN

Tome en cuenta que los niños maleducados no nacen siendo así, sino que se van transformando en eso con el tiempo. Cuando un niño se convierte en un malcriado, los padres son los primeros responsables. Si bien es cierto que no hay que buscar culpables, sino más bien soluciones, la realidad es que los padres deben asumir su parte de responsabilidad, ser conscientes de lo que sucede y de este modo poder ejercer medidas que mejoren la situación.

Un niño maleducado no se convierte así de la noche a la mañana, es un largo proceso en donde sus papás han tomado el camino equivocado durante mucho tiempo.

Parece que maleducar a nuestro hijo es tan fácil, que ni nos damos cuenta de que lo estamos haciendo. Parecería que no podemos evitarlo, porque confundimos amor con permisividad. Pero, en realidad, sí se puede hacer las cosas correctamente, ya que a la larga esta situación de mala educación le traerá muchos problemas, tanto a usted como a su hijo.

Maleducar o no a su hijo es una elección que escogieron los padres y que, por supuesto es respetable, aunque las consecuencias tarde o tempra-

1. Lemos Rodríguez, Raquel. Es redactora, correctora y ha sido editora responsable del equipo de traducción de la Editorial Voz y Alma. Es profesora de letras en Avanza Formación. Está estudiando el Grado en Psicología en la UNED. Disponible en: https://lamenteesmaravillosa.com/estas-malcriando-a-tus-hijos/

Si solo nos fijamos en sus errores, aunque no lo parezca, inconscientemente, reforzamos las acciones negativas

no llegarán y después, no vale arrepentirse de haber tomado el camino demasiado fácil.

El psicólogo Vicente Garrido, autor de *Los hijos tiranos*, propone tres puntos de actuación para contrarrestar los efectos de una mala crianza:

"Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional y la conciencia. Para ello, los padres deben ayudar a sus hijos a reconocer sus emociones y las de los demás, incidiendo en la empatía e invitándolos a practicar actos altruistas para que vean su efecto positivo en los demás.

Enseñarles a cultivar habilidades no violentas. En una casa en donde los adultos gritan y amenazan, difícilmente lograremos que los pequeños se

Desde luego hay que implementar normas. Éstas son necesarias, por lo que es de vital importancia enseñarle a su hijo a cumplirlas

comuniquen de forma sosegada. Los progenitores deben dar ejemplo y practicar con ellos el diálogo respetuoso y la escucha.

Poner barreras claras. Los padres no deben tolerar la violencia ni el engaño. Estas son líneas rojas que el pequeño debe saber que no puede cruzar, por muchas estrategias que use para ponernos a prueba"[2].

DECÁLOGO DEL JUEZ EMILIO CALATAYUD[3] PARA FORMAR A UN PEQUEÑO DELINCUENTE

Emilio Calatayud, el conocido juez de menores por sus aleccionadoras sentencias a jóvenes conflictivos, resumió, en una entrevista publicada

2. Garrido Genovés, Vicente. *Los hijos tiranos. El síndrome del emperador*. Editorial Ariel. España, 2019. P. 175.
3. Emilio Juan Ildefonso Calatayud Pérez, se especializó como Juez de Menores y es titular del Juzgado de Menores número 1 de Granada, España y toda una referencia en el ámbito de Menores delincuentes.

en el periódico *El País* en 2006, la situación de los niños maleducados: "Les hemos dado muchos derechos, pero no les hemos trasladado deberes. Hemos perdido el principio de autoridad ¡Hemos querido ser amigos de nuestros hijos!"[4].

Emilio Calatayud nos deja este decálogo para que los padres tengan conocimiento de lo que puede pasar con sus hijos si siguen estas medidas:

"Aunque hay muchas formas de malcriar a los hijos, existen diez reglas que son tan sencillas en su enunciado, como los propios mandamientos. Si las cumples, seguro que consigues el objetivo buscado:

1. Comience desde la infancia dando a su hijo todo lo que pida. Así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece y tiene el derecho a hacer lo que quiera, cuándo y cómo él quiera.
2. No se preocupe por su educación ética o espiritual. Espere a que alcance la mayoría de edad para que pueda decidir libremente. Seguramente aprenda por sí mismo los valores que nadie le enseñó y, por supuesto, los practique.
3. Cuando diga palabrotas, ríase. Esto lo animará a hacer cosas más graciosas. Reforzar el uso de malas palabras y acciones lo convertirá en una persona muy alabada, y ya sabemos que a los 'graciosos' todo el mundo los adora.
4. No lo regañe ni le diga que está mal algo de lo que hace. Podría crearle complejos de culpabilidad. Nadie quiere que su hijo se sienta culpable, aunque tenga la culpa. Mejor cómprele un juguete y espere que la próxima vez no lo repita.
5. Recoja todo lo que él deje tirado: libros, zapatos, ropa, juguetes. Así se acostumbrará a cargar la responsabilidad sobre los demás.
6. Dele a leer todo lo que caiga en sus manos. Cuide que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero no de que su mente se llene de basura. Déjelo ver la tele libremente y jugar a los videojuegos todo el día.
7. Riña a menudo con su cónyuge en presencia del niño, así a él no le dolerá demasiado el día en que la familia, quizá por su propia conducta, quede destrozada para siempre.
8. Dele todo el dinero que quiera gastar. No vaya a sospechar que, para disponer del mismo, es necesario trabajar e intente buscar una vida independiente en la que gane su sustento por sí mismo.
9. Satisfaga todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austeridad podrían producirle frustraciones que trastocarán su futura personalidad.
10. Póngase de su parte en cualquier conflicto que tenga con sus profesores y vecinos. Piense que todos ellos tienen prejuicios contra su hijo y que de verdad quieren fastidiarlo"[5].

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Ante el reto de ser padres, se debe tener en cuenta, que dar amor a los niños, nunca será sinónimo de complacencia total, por lo que se vuelve indispensable forjar su personalidad, dándole normas, disciplina y límites.

Todos los padres quieren tener hijos felices y exitosos en la vida, por lo que hay que poner mucha atención en su educación, porque ésta marcará las pautas de relación social y emocional que tendrán en su futuro, como adultos.

El amor de mamá y papá debe estar libre de miedo al fracaso y al sufrimiento de los niños, pues estos sentimientos son parte del crecimiento saludable en los seres humanos. Nunca debemos confundir la sobreprotección del niño, con amor genuino.

4. Cruz, Juan. "Una bofetada a tiempo es una victoria". Periódico *El País*. Entrevista al Juez Emilio Juan Ildefonso Calatayud Pérez. 8 de julio 2006, Madrid, España.
5. Calatayud, Emilio. *Decálogo para formar a un pequeño delincuente*. Publicado en: Muelas Lobato, Roberto. El 13 de junio de 2018. En: https://lamenteesmaravillosa.com/como-malcriar-a-un-hijo/

Los niños aprenden rápido, así que, cuanto antes actuemos, mejor. En cuestiones de educación es ahora o nunca

El padre o madre cariñoso, debe enseñar a su hijo la habilidad para entender las emociones de los demás, así como empatizar y socializar con cualquier otro niño. De esta manera logrará mejores niveles en sus áreas cognitiva, social y emocional.

FUENTES CONSULTADAS

AVEDON, Nicholas. *Cariño hemos malcriado a los niños. Manual de paternidad para hombres del siglo XXI*. Amazon, 2017.

GARRIDO Genovés, Vicente. *Los hijos tiranos. El síndrome del emperador*. Editorial Ariel. España, 2019.

HINOJOSA, Francisco. *Manual para corregir a niños malcriados*. Editorial Ediciones SM infantil. España, 2016.

LEMOS Rodríguez, Raquel. *¿Estás malcriando a tus hijos?* Disponible en: https://lamenteesmaravillosa.com/estas-malcriando-a-tus-hijos/

MUELAS Lobato, Roberto. *Cómo malcriar a un hijo*. Disponible en: https://lamenteesmaravillosa.com/como-malcriar-a-un-hijo/

SAMALIN, Nancy. *Querer sin malcriar. 100 consejos para educar a sus hijos*. Editorial Medice. España, 2002.

La habilidad de socialización está constituida en principio por su carga personal de emociones, ideas propias, unidas a las adquiridas en su entorno de crecimiento. Todo esto ha llevado a la creación y utilización de un término que explica la forma ideal en que se pueden optimizar las relaciones interpersonales: La asertividad.

asertividad: la habilidad de socializar

por Adriana ÁLVAREZ GARCÍA*

* Egresada del Colegio de Bibliotecología en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México.
Participó en los cursos de Conservación y restauración de libros, así como en el de Elaboración de papel, impartidos por la Universidad Nacional Autónoma de México. También cursó el taller de Encuadernación en la Secretaría de Educación Pública.
Ha laborado 14 años como bibliotecaria, de los cuales 13 han sido en instituciones educativas privadas.
Actualmente es colaboradora de edición en la revista *Rompan Filas*.

El ser humano vive el día a día en una interacción social constante. Por ello contar con habilidades y características que le permitan su desarrollo, integración y adaptación como personas normales dentro de su entorno social, es de vital importancia para un desarrollo exitoso y para una superación personal y profesional.

Son diversos los ámbitos en que las personas se desenvuelven a lo largo de su vida, desde la familia, la escuela, su trato con los vecinos, con sus compañeros del trabajo, incluso con personas desconocidas. Las formas de relacionarse y los roles, cambian en cada circunstancia distinta y, dependiendo de la forma personal de actuar, se darán buenos resultados o deficientes.

Esta habilidad de socialización está constituida en principio por su carga personal de emociones, ideas propias, unidas a las adqui-

ridas en su entorno de crecimiento. Todo esto ha llevado a la creación y utilización de un término que explica la forma ideal en que se pueden optimizar las relaciones interpersonales: La asertividad.

LA HABILIDAD SOCIAL

Es la serie de conductas observables, pensamientos y emociones, que ayudan a mantener las relaciones interpersonales de manera óptima, conservando el respeto propio y obteniendo el de los demás; permite que se alcancen los beneficios, metas u objetivos sociales con mejores resultados positivos a corto y largo plazo y en la medida de lo posible no solo para una de las partes, sino que se busca que todos obtengan de forma correcta su meta de socialización[1].

Las habilidades sociales, según la psicología, se integran por distintos elementos:

Los componentes observables: se refieren a toda la comunicación no verbal y de ciertos componentes fonéticos que no son propiamente expresados por palabras.

Ésta es una de las primeras y más primitivas formas de comunicarse. Existe antes de que se establezca una comunicación oral mediante palabras. Las relaciones personales se hacían a través de sonidos guturales, señas, gestos, ademanes. Aún sin proponerse establecer una comunicación, las reacciones al interactuar con los demás denotan el sentir del momento o la situación personal. Una mirada, un gesto, una postura o la mínima reacción pueden percibirse e interpretarse por los demás, incluso, la apariencia personal es un factor importante de comunicación. El inconveniente se da, cuando esto se manifiesta de manera equivocada. Por lo que resulta muy importante que cada persona debe identificar y hacer, en la medida de lo posible, conscientes sus formas no verbales de reaccionar, ya que sin proponérselo puede mandar un mensaje o una respuesta equivocada ante una situación repentina.

Los componentes cognitivos: se refieren a los pensamientos, creencias, formas de percibir, evaluar y enfrentar la realidad, es decir, la capacidad que tiene cada persona de transformar la información que tienen en su mente y a partir de ahí construir la forma más adecuada de comunicarse en cada circunstancia. Esto se crea con base en una serie de componentes personales: la ideología personal, el conocimiento propio de habilidades y limitantes, la capacidad de reacción, la capacidad de entender a los demás, las costumbres del medio en que se desarrolla, las experiencias. Todo esto integra un esquema o patrón de conducta que servirá de sustento para su forma de relacionarse en su medio social. Las deficiencias en los componentes cognitivos pueden llevar a las personas a tener problemas de autoestima, a realizar actitudes negativas, agresivas, frustrantes.

Aun sin proponerse establecer una comunicación, las reacciones al interactuar con los demás denotan el sentir del momento o la situación personal

Los componentes emocionales: se refieren a la capacidad de comprender y regular las emociones propias y ajenas para facilitar la relación. Aquí se incluyen las reacciones físicas producidas ante una emoción.

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades pueden ser muchas, dependiendo del contexto en el que uno se desarrolla; algunas serán básicas y otras van adquiriendo mayor complejidad de acuerdo con la aplicación y desarrollo de la persona.

Algunas son[2]:

- Habilidades básicas

1. ROCA, Elia. *Cómo mejorar las habilidades sociales*. ACDE Ediciones. España, 2014. Disponible en: https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale% 20una%20mirada.pdf
2. DÍAZ Rodríguez, Mercedes. *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Artes Gráficas. Nicaragua, 2011. Disponible en: https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16939/Manual%20de%20Habilidades%20sociales%20ISBN. pdf?sequence=1

- Saludar, despedirse, agradecer
- Escuchar
- Iniciar y mantener una conversación
- Presentarse y presentar a otras personas
- Formular una pregunta
- Hacer un cumplido

• Habilidades avanzadas
- Pedir ayuda
- Dar y seguir instrucciones
- Disculparse
- Convencer a los demás
- Expresión corporal acorde a lo expresado

• Habilidades relacionadas con los sentimientos
- Conocer y expresar los propios sentimientos
- Comprender los sentimientos ajenos
- Saber manejar la inteligencia emocional
- Enfrentar el enojo ajeno
- Asertividad

• Habilidades contra la agresión
- Pedir permiso
- Compartir
- Ayudar a los demás

- Negociar
- Autocontrolarse
- Defender los derechos propios
- Responder a bromas con bromas
- Evitar conflictos

• Habilidades para combatir el estrés
- Formular y responder quejas
- Demostrar actitud deportiva
- Defender a otro
- Responder al fracaso
- Fortalecerse ante las presiones

• Habilidades de planeación
- Tomar la iniciativa
- Discernir, establecer objetivos
- Resolver problemas por prioridad
- Tomar decisiones
- Saberse concentrar

LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA INFANCIA

La infancia es la etapa que se considera de la mayor importancia en la adquisición de las bases formativas de los futuros adultos. Su primera inte-

La infancia es la etapa que se considera de la mayor importancia en la adquisición de las bases formativas de los futuros adultos

racción se da en el medio familiar; la habilidad de socializar se da de forma espontánea si en casa se procura enseñar valores a los pequeños y de igual manera se motiva su participación en la dinámica familiar. Es importante también recordar que los niños aprenden lo que sus padres y entorno familiar les enseñen: los pequeños tienden a imitar conductas, reacciones y todo ello suma para sus propias conductas. Por lo tanto, los padres y toda la familia deben cuidar las reacciones negativas que en muchas ocasiones como adultos se expresan, gestos, tonos y contestaciones ofensivas. Hay que reforzar siempre los buenos ejemplos que se les puedan dar.

En esta etapa temprana ya se aprecian los rasgos de la personalidad de los pequeños y se identifican aquellos como la agresividad, la inseguridad y se tiene la oportunidad de atenderlos y corregirlos a tiempo.

La escuela es el primer contacto externo con individuos fuera de la familia. Los pequeños pasan del juego en solitario al descubrimiento de los compañeros para el juego y el estudio. También comienza su experiencia en el mundo de la socialización e, inclusive es en donde se crean experiencias amistosas que llegan a ser duraderas.

La interacción con sus compañeros no solo le sirve al niño para aprender a relacionarse, también impulsa su desarrollo cognitivo. Los niños son capaces de compartir y ayudar a otros compañeros, se establecen y aceptan las normas de socialización como el saludo, la petición, el respeto en los turnos del uso de la palabra o algunas otras dinámicas como expresar opiniones, aprender sus responsabilidades.

LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un período caracterizado por los constantes cambios; la forma en que socializan es más compleja: los adolescentes comienzan a alejarse de su niñez y se vuelven más críticos y desafían el valor de las normas sociales establecidas.

En esta etapa las relaciones con su entorno fuera de la familia, se vuelven más importantes y refuerzan o minimizan su autoestima, sus valores, su percepción e idea de la vida. La necesidad de ser aceptado por su círculo de amistades o por su pareja resulta determinante para su forma de conducirse. El rol que desarrolla igualmente se vuelve vital. El liderazgo y la popularidad son los motivadores para ellos, pueden ser determinantes en el éxito o frustración personal y profesional en sus vidas.

Por ello resulta importante que todas las personas desde pequeñas sean educadas en desarrollar formas sanas de relacionarse con sus semejantes.

ASERTIVIDAD

El concepto psicológico de asertividad surge a finales de la década de 1940 en Estados Unidos, con Andrew Salter en su libro *Conditioned Reflex Therapy*. Posteriormente, se reconoce a Wolpe en 1958 como el desarrollador del concepto de asertividad, hacia la década de 1960. Este concepto fue tomado desde un punto más humanista, considerando el desarrollo conductual y la realización social de la persona[3].

En ocasiones los problemas para relacionarse con los demás surgen por dificultades afectivas, por los bloqueos, miedos a no ser aceptado socialmente. Por ello se puede llegar a hacer cualquier cosa para lograr un lugar, pero se refuerza la inseguridad y la desconfianza.

Dentro de las habilidades sociales, la asertividad cada día cobra mayor importancia en el tema

3. FLORES Galaz, Mirta Margarita. "Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy". *Revista Universitaria*. Universidad Autónoma de Yucatán. México, 2002. Disponible en: https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/221/ru2214.pdf

La habilidad de socializar se da de forma espontánea si en casa se procura enseñar valores a los pequeños y de igual manera se motiva su participación en la dinámica familiar

de ayudar a las personas a establecer relaciones personales felices y se puede definir como "la habilidad que reúne las conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir, ni ser agredido. Es una forma de expresarse consciente, congruente, clara, directa y equilibradamente, cuya finalidad es comunicar las ideas y sentimientos propios o defender los legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia[4]".

Son muchos los beneficios personales sí desarrollamos una vida asertiva:

- Permite expresarse sin dejarse influenciar
- Enseña a decir no a los demás sin sentirse culpable o presionado
- Se aprende a escuchar y respetar a los demás
- Enseña a responsabilizarse de los actos propios
- Incrementa el autorrespeto, la satisfacción
- Obliga a reconocer los derechos de los individuos
- Son menos propensos al acoso
- Reduce sentimientos y emociones negativas
- Establece relaciones sanas
- Enseña a manejar el estrés
- A ser menos agresivos

La labor de los padres se vuelve fundamental para que desde pequeños los niños vivan en un ambiente asertivo. Ellos deben crecer con el ejemplo de respeto familiar y a todas las personas. En sus hogares se deben propiciar espacios de expresión, ayudarlos a expresar sus ideas, emociones, enojos siempre con respeto a los demás. Mucho les ayudará a enfrentar cualquier situación que se les presente, enseñarles a que pueden no estar de acuerdo y decir no, siempre desde el respeto propio y ajeno. No tienen que vivir para agradar a los demás. La asertividad trabajada de dicha manera ayuda a que los adolescentes atraviesen por esta etapa de una forma más agradable para ellos, puesto que entenderán y vivirán todos los cambios físicos y emocionales sin causar un gran impacto en ellos.

La educación de un niño asertivo es el camino para que un adolescente y posterior adulto sea feliz y realizado, que sienta las bases de una vida en desarrollo humano, personal, profesional, listo para enfrentar cada una de las experiencias que atraviese.

4. DÍAZ Rodríguez, Mercedes. Op. Cit.

FUENTES CONSULTADAS

FLORES Galaz, Mirta Margarita. "Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy". *Revista Universitaria*. Universidad Autónoma de Yucatán. México, 2002. Disponible en: https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/221/ru2214.pdf

CABALLO, Vicente E. *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI. España, 2007. Disponible en: https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf

DÍAZ Rodríguez, Mercedes. *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Artes Gráficas. Nicaragua, 2011. Disponible en: https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16939/Manual%20de%20Habilidades%20sociales%20ISN.pdf?sequence=1

MAYER-SPIESS, Olga Castanyer. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Descleé De Brouwer. España, 2010. Disponible en: https://psicocarlha.com/wp-content/uploads/2020/06/asertividad-autoestima-1.pdf

ROCA, Elia. *Cómo mejorar las habilidades sociales*. ACDE Ediciones. España, 2014. Disponible en: https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf

RODRÍGUEZ Ruiz, Celia. "Asertividad en niños. Cómo enseñar al niño a ser asertivo". *Escuela para Padres*. Educa y Aprende. España, 2020. Disponible en: https://educayaprende.com/asertividad-en-ninos/

Al ser una enfermedad inmunológica que implica efectos secundarios, afecta de diversas maneras la vida de quien llega a padecerlo en varios aspectos comunes de un desarrollo integral. No solo afecta la salud física, también afecta la salud mental, debido a los cambios que se presentan a lo largo de la vida, aunque algunas personas que lo padecen, aseguren que los cambios de ánimo pueden ser mínimos o muy bruscos.

enfermedad celíaca

por Massiel TORRES*

La alimentación es una actividad necesaria para la vida del ser humano y desde el principio de su existencia ha buscado obtener de la naturaleza los alimentos que pueda consumir. En los inicios la dieta era básicamente consumo de granos, semillas y productos de lo que sembraba y cazaba. De ahí el origen del consumo de algo que en la actualidad ha cobrado una relevante importancia y popularidad: el trigo. A la par del consumo de algunos alimentos, surgieron las enfermedades provocadas por comerlos.

La primera descripción de la enfermedad celíaca apareció en el siglo II a. de C., por el médico romano Aretaeus Capadocia, en la que identificó a las personas que padecían la "afección celíaca" lla-

madas "Koliakos", palabra que derivó en "celíacos", es decir, personas que padecen del intestino. De manera más formal y sin las deficiencias de la traducción realizada al texto de Capadocia, en 1888 el médico y pediatra inglés Samuel Gee, coincidió con Capadocia en que la parte clave para controlar la enfermedad era darle una alimentación correcta al paciente.

En 1908 el pediatra inglés Christian Herter publicó sus estudios principalmente enfocados en los niños, ya que estos reaccionaban mejor a los tratamientos y enfatizó igualmente la importancia de la alimentación. También manifestó que el pan era algo dañino para el organismo. Hubo muchos trabajos realizados posteriormente enfocados al estudio de esta enfermedad, pero fue hasta 1950 que el pediatra holandés, Willem-Karel Dicke, estableció la relación del consumo de harinas de trigo, cebada y centeno con la generación de la enfermedad en niños y adultos. Aunque se siguen haciendo estudios, la base principal del tratamiento es suprimir por completo el consumo del gluten[1].

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es una proteína amorfa que se encuentra en la semilla de muchos cereales como el trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, así como sus híbridos y derivados; representa el 80 por ciento de las proteínas del trigo y está compuesta por gliadina y glutenina. El grano de estos cereales no está compuesto únicamente por gluten, sino que existen otras partes como son el almidón, el germen o el salvado, que si se extraen de manera cautelosa y con un control exhaustivo se podrían emplear como ingredientes en alimentos sin gluten[2].

El gluten se utiliza principalmente en la panadería y aporta la elasticidad y cohesión, es decir, evita que se rompa o desmorone el pan, además de ayudar a la fermentación y esponjosidad. No solo sirve para eso: se emplea también como potenciadores de sabor, colorante y aromatizantes en todo tipo de alimentos y se usa para fijar vitaminas y minerales a los cereales; se añade a frutos secos tostados para la fijación de sal; se utiliza en productos cárnicos y embutidos; en comida para animales; en pescados y surimis; en la masa de pizzas; además en la elaboración de productos de higiene y cosméticos.

A la par del consumo de algunos alimentos, surgieron las enfermedades provocadas por comerlos

¿QUÉ ES CELIAQUÍA?

Es una enfermedad crónica de enteropatía del mecanismo inmunológico que afecta el intestino delgado de niños y adultos genéticamente predispuestos; aparece por la ingestión de alimentos que contienen gluten: daña la mucosa intestinal y destruye la vellosidad de la misma, la cual tiene la función de absorber los nutrientes.

La enfermedad celíaca no es el único trastorno relacionado con el gluten, también se presenta la alergia, la intolerancia y la sensibilidad al gluten no celíaca.

La alergia alimentaria es una reacción o respuesta inapropiada del organismo ante una sustancia. Se ha comprobado que esta reacción se produce por unos anticuerpos denominados inmunoglobulinas tipo E (IgE) que ha desarrollado el sistema inmunitario frente a esta sustancia. Un alérgeno (proteína del alimento causante, en este caso el gluten), provoca una serie de reacciones en cadena en el sistema inmunológico. Las conse-

1. MÁRQUEZ Infante, Manuel. *"Historia de la enfermedad celíaca"*. Comunidad de Madrid. España, 2021. Disponible en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobwhere=1181212900206&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf
2. MARTIN Cabrejas, Izaskun, et al. *Manual de la enfermedad celíaca*. Federación de Asociaciones de Celiacos de España. España, 2017. Dispponible en: https://www.celiacos.org/images/pdf/Manual-de-la-enfermedad-celiaca-v-1.2.pdf

cuencias de una alergia alimentaria grave pueden derivar en un shock anafiláctico, causando consecuencias fatales e irreversibles. Frecuentemente las alergias a los alimentos se heredan y por norma se identifican en los primeros años de vida. Muchas de ellas desaparecen con un tratamiento adecuado en la infancia, en el caso de adultos su solución suele ser más compleja.

La alergia al gluten implica que, aunque el gluten no esté en el intestino, produzca una reacción, es decir, una persona alérgica al gluten puede tener una reacción usando artículos básicos de uso diario como la pasta de dientes, siendo éste el ejemplo más común, inclusive con el uso de un champú.

La intolerancia no es una reacción alérgica, ya que en ella no interviene el sistema inmunológico. En una intolerancia el cuerpo no es capaz de digerir una parte de un alimento concreto. Lo que sucede en este proceso es que el organismo carece de la enzima encargada de metabolizarla.

Mientras que la sensibilidad al gluten es una patología con un origen desconocido que comparte algunos síntomas con los de la celiaquía, Al

hacer y tener un análisis no cubrirá los requisitos para poder diagnosticarlo como celiaquía, por lo tanto, a esta sensibilidad se le denominara como enteropatía sensible al gluten o enteritis linfática[3].

SÍNTOMAS

Los síntomas y consecuencias pueden variar según cuánto tiempo amamantaron al bebé, la cantidad de gluten que tomó, la edad que tenía cuando empezó a consumirlo, la cantidad de daño en el intestino delgado en el niño y en el adulto.

Las personas con enfermedad celíaca que no tienen síntomas, también pueden desarrollar complicaciones de la enfermedad con el tiempo si no reciben tratamiento. En el caso de los niños presentan: hinchazón, o tienen una sensación de llenes o inflación en el abdomen, diarrea crónica, estreñimiento, gases, náuseas, heces grasosas con mal olor que flotan, estómago adolorido, vómitos. Para ellos, estos padecimientos pueden provocar: daños en el esmalte de los dientes permanentes, pubertad tardía, retraso en el desarrollo en los bebés, cambios de humor o sensación de molestia o inquietud, retraso en el crecimiento y baja estatura, pérdida de peso.

En el caso de los adultos los síntomas no son solo digestivos, sino que pueden padecer: anemia,

3. *Ibid*. p.42

La parte clave para controlar la enfermedad era darle una alimentación correcta al paciente

tener la lengua roja y brillante, dolor de huesos o articulaciones, depresión o ansiedad, dermatitis herpetiforme, dolores de cabeza, infertilidad o abortos involuntarios repetidos, ausencia de períodos menstruales, problemas bucales como aftas o sequedad en la boca, convulsiones, hormigueo o entumecimiento de manos y pies, cansancio, huesos débiles y quebradizos[4].

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Un problema en productos libres de gluten que pueden enfermar a quien padece esta enfermedad es la contaminación cruzada. Esto hace referencia a cuando un producto alimenticio entra en contacto con algún tipo de sustancia nociva para la salud, considerando que esta contaminación no solo ocurre con la proteína de gluten, sino con otros alérgenos.

Así es por el simple hecho de que un alimento libre de gluten entre en contacto con uno que sí lo haya tenido, se genera este tipo de contaminación. Un ejemplo es la elaboración de un alimento cualquiera. Si alguna empresa que se dedique a empaquetar cacahuates y también trigo y usa la misma maquinaria para ambos procesos el cacahuate ahora contendrá contaminación y podrá causar una reacción negativa si una persona celíaca lo consume.

Debido a este problema las empresas tienen la responsabilidad de etiquetar sus productos con la advertencia para indicar si sus productos se combinan en la misma maquinaria para seguridad del consumidor y la empresa.

Esta contaminación no es exclusiva de un proceso como las maquinarias de procesos industriales, también ocurren en nuestra propia casa; sin embargo, en casa se puede tomar otras medidas precautorias.

En casa la contaminación ocurre con el simple hecho de usar los mismos utensilios para la comida, el sartén, platos, vasos, cucharas, etcétera, pues algunos materiales con los que están elaborados presentan alta porosidad como la madera, lo cual hace que, aunque se laven, la proteína siga ahí, siendo una de las principales causas de contaminación.

¿CÓMO PREVENIR?

En casa:

- Cocinar primero los alimentos libres
- Usar utensilios únicos para el celíaco, ya que se evitarán muchos problemas de contaminación a largo plazo
- Nunca usar algún ingrediente que anteriormente hubiese tenido contacto con un producto con gluten como el agua, aceite o sobras, ya que serían un foco de contaminación
- Hacer una limpieza meticulosa en la superficie donde se vaya a llevar a cabo la elaboración del platillo
- Separar tajantemente los alimentos de los que contienen y no contienen gluten en recipientes específicos para evitar alguna contaminación
- Al lavar los utensilios de cocina debe hacerse con sumo cuidado, ya que delantales, esponjas o rejillas podrían guardar algún residuo de gluten.

Haciendo las compras

- Evitar las compras a granel pues, al estar expuesto, puede llenarse fácilmente de contaminación
- Leer las etiquetas donde indican los ingredientes para ver si tienen algún alérgeno
- Leer la advertencia de donde fue procesado el alimento seleccionado
- Optar por alimentos que cuenten con el sello de certificación que está libre de gluten. Ello nos dará más seguridad al consumirlos.

4. PÉREZ, Lorena. "Los síntomas de la celiaquía: digestivos y extradigestivos". *Celicidad*. España, 2021. Disponible en: https://celicidad.net/los-sintomas-de-la-celiaquia/

El estrés de comer fuera de casa sin ocasionar una complicación, es común ya que es muy difícil encontrar un sitio verdaderamente seguro

Los sellos de certificación oficial que indican que son 100 por ciento seguros son los siguientes[5]:

ACELMEX Asistencia al celíaco de México, sello para toda Latinoamérica

National foundation for celiac awareness

GFCP está respaldada por la Asociación Canadiense de Celíacos

La Fundación Nacional de los Estados Unidos para la Conciencia Celíaca, ahora Beyond Celiac

DIAGNÓSTICO

1. Sospecha clínica
2. Serología. Es una muestra sanguínea
3. Pruebas Genéticas
4. Seguimiento de la dieta sin gluten
5. Biopsia

En las personas celíacas de acuerdo a su genética y cuidados. Al ser detectados de manera temprana, se cuenta con un factor clave para saber qué tan agresiva puede ser.

En un sondeo con personas celíacas que radican en México, diagnosticados como celíacos, ellos mismos han expresado ser personas mayores de edad que presentaban muchos problemas en el sistema digestivo y que tras distintos análisis sin ser certeros para mejorar sus molestias, se confirmaron los diagnósticos enfocados a la celiaquía y llegar a la conclusión que sí eran celíacos, lo que resultó un alivio para el malestar, pero aunque todos padecían en su sistema digestivo, los efectos secundarios de éste no se presentaba de la misma forma. Por ejemplo, algunos pacientes solo presentaban un estreñimiento e hinchazón en el estómago que después de unos días desaparecía, pero hubo otros casos más severos como urticaria, fibromialgias, problemas de concentración.

¿QUIÉNES SON PROPENSOS A PADECER ESTE MAL?

De acuerdo a los estudios desarrollados por ACELMEX, la institución explica que tan solo en México uno de cada 125 personas son celíacas. Esto se debe a que las personas con esta patología están predispuestas a padecerlo, es decir, es genético.

Es una cuestión que afecta tanto a chicos como a grandes. La única diferencia es que, aunque parece ser más común en los niños pequeños de estas nuevas generaciones, se sabe que no es algo nuevo. Ahora, gracias a los avances del conocimiento de esta enfermedad, los expertos en el tema explican que no es algo exclusivo de una nacionalidad como se pensaba antes, sino, que miles de personas a lo largo y ancho de todo el mundo cuentan con la mala absorción de los nutrientes[6].

TRATAMIENTO

Actualmente no hay ningún tratamiento farmacológico que pueda curar o controlar esta enfermedad. La única opción fiable es realizar una dieta sumamente estricta sin consumo de gluten, así como inicialmente el ideal era suprimir algunos

5. "Certificación del programa libre de gluten". *Blog Saber Alimentario*. AIB Internacional. Estados Unidos, 2021. Disponible en: https://www.aibinternational.com/es/Certificaci%C3%B3n/Certificaci%C3%B3n-del-programa-libre-de-gluten-GFCP
6. Según la revista de Gastroenterología de México en su artículo "Enfermedad Celíaca en México" del Dr. José Antonio Chávez Barrera del servicio de gastroenterología UAME Centro Médico Nacional La Raza, IMSS.

otros alimentos que pudiesen incidir en potenciar las molestias. En algunas circunstancias se establece un período mínimo de dos años para comenzar a ver resultados positivos, sobre todo en el caso de los adultos.

¿CÓMO AFECTA LA CELIAQUÍA EN LA VIDA?

Al ser una enfermedad inmunológica que implica efectos secundarios, afecta de diversas maneras la vida de quien llegue a padecerlo en varios aspectos comunes de un desarrollo integral. No solo afecta la salud física, también afecta la salud mental, debido a los cambios que se presentan a lo largo de la vida, aunque algunas personas que lo padecen, aseguren que los cambios de ánimo pueden ser mínimos o muy bruscos.

En el caso de la educación que es uno de los temas más importantes, pues es donde se invierte más tiempo de la vida, se verá implicado un cambio en la relación del estudiante con su desempeño y socialización.

El estrés de comer fuera de casa sin ocasionar una complicación, es común ya que es muy difícil encontrar un sitio verdaderamente seguro: algunos lugares que aseguran ser absolutamente libres de gluten han causado daños por la contaminación cruzada.

Esto no afecta solo en el ámbito de salir a comer por diversión, sufren los padres una verdadera inquietud porque sus hijos puedan ingerir algo contaminado o con gluten fuera de casa.

Los factores que causan estrés a un celíaco, son muy amplios al no existir una cura que controle el malestar. Solo está abierta la precaución y elaborar todo en casa de manera meticulosa: es la única forma de estar seguros.

Desafortunadamente la concientización en México referente a la celiaquía es muy vaga por ser una enfermedad poco común, por eso es necesario promover la información.

La base principal del tratamiento es suprimir por completo el consumo del gluten

FUENTES CONSULTADAS

"Celiaquía: conoce las recomendaciones para una vida saludable libre de gluten". *Ministerio de Salud*. Argentina, 2021. https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia

"Certificación del programa libre de gluten". *Blog Saber Alimentario*. AIB Internacional. Estados Unidos, 2021. Disponible en: https://www.aibinternational.com/es/Certificaci%C3%B3n/Certificaci%C3%B3n-del-programa-libre-de-gluten-GFCP

"La enfermedad celíaca". *La enfermedad*. ACELMEX. México, 2021. Disponible en: http://www.acelmex.org.mx/la-enfermedad-celiaca/

PÉREZ, Lorena. "Los síntomas de la celiaquía: digestivos y extradigestivos". *Celicidad*. España, 2021. Disponible en: https://celicidad.net/los-sintomas-de-la-celiaquia/

MÁRQUEZ Infante, Manuel. "Historia de la enfermedad celiaca". *Comunidad de Madrid*. España, 2021. Disponible en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobwhere=1181212900206&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf

MARTIN Cabrejas, Izaskun, et. al. Manual de la enfermedad celiaca. *Federación de Asociaciones de Celiacos de España*. España, 2017. Disponible en: https://www.celiacos.org/images/pdf/Manual-de-la-enfermedad-celiaca-v-1.2.pdf

"¿Qué es la enfermedad celíaca?" *FACE*. Federación de Asociaciones de Celiacos de España. España, 2021. Disponible en: https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-la-enfermedad-celiaca/

"Servicios de autentificación de ausencia de gluten". *Agricultura y Alimentos*. SGS. México, 2021. Disponible en: https://www.sgs.mx/es-es/agriculture-food/food/food-certification/gluten-free-certification-services

Anteriormente la televisión y la radio se encargaban de posicionar a personas famosas para establecer un vínculo con el público. Ahora, sobre todo en fechas recientes cualquiera que tenga internet y un dispositivo, ya sea, computadora, teléfono o tableta puede ponerse en contacto con personas que incluso no conoce: basta con generar el espacio y un tema que le pueda interesar a alguien y este comenzará a ser un ejemplo o tener influencia en los demás. Al principio esto era una moda que se popularizó entre los más jóvenes, pero actualmente son personas de todas las edades, niveles académicos, clases sociales, profesiones, etcétera: cualquiera puede volverse lo que ahora se conoce como influencer.

los influencers en la actualidad

por Danna Itzel MARTÍNEZ*

Con la llegada de internet han cambiado cosas en la vida diaria: la forma de relacionarse, comunicarse y desarrollarse con los nuevos medios tecnológicos se ha transformado y con el surgimiento de las redes sociales, la forma de socializar e interactuar se ha vuelto una constante entre las personas. La inmediatez, la posibilidad de tener contacto de forma remota, de compartir cualquier cosa a través de las redes, ha dado pie al surgimiento de personas que han aprovechado su creatividad para captar la atención de los demás.

Anteriormente la televisión y la radio se encargaban de posicionar a personas famosas para establecer un vínculo con el público.

Ahora, sobre todo en fechas recientes cualquiera que tenga internet y un dispositivo, ya sea, computadora, teléfono o tableta puede ponerse en contacto con personas que incluso no conoce: basta con generar el espacio y un tema que le pueda interesar a alguien y éste comenzará a ser un ejemplo o tener influencia en los demás. Al principio esto era una moda que se popularizó entre los más jóvenes, pero actualmente son personas de todas las edades, niveles académicos, clases sociales, profesiones, etcétera: cualquiera puede volverse lo que ahora se conoce como *influencer*.

¿QUÉ ES UN INFLUENCER?

Son aquellas personas que poseen una credibilidad e influencia de acción importante ante un público *online* que lo sigue día a día, en sus publicaciones y sus acciones a través de las redes sociales. Son personas que se dedican a dar su punto de vista sobre diferentes temas de interés general

Algo imprescindible para ser conocidos reside en el modo en que se transmite el mensaje

o particular, seguidas y visualizadas por miles de usuarios en internet y tienen como característica el carisma, conocimientos sobre la materia y cercanía interpersonal.

Algo imprescindible para ser conocidos reside en el modo en que se transmite el mensaje. Su discurso carece de un lenguaje excesivamente formal, adaptándolo a su público y persiguen enfatizar las ideas que consideran fundamentales para establecer un vínculo basado en la empatía. Cuando sus seguidores advierten que son tomados en cuenta y que alguien se preocupa por su bienestar, suelen mostrarse más receptivos a escuchar lo que él se tiene que decirles. Mantienen constante comunicación con su público y se encargan de hacerle saber que son muy importantes para ellos. Por esto, cuando dan el paso de promover algún producto les resulta más fácil, les venden la idea de que por esta cercanía no serían capaces de engañarlos al promocionar cualquier cosa. Se manejan con frescura, son constantes y, sobre todo, activos en sus redes sociales.

Suelen ser personas creativas y, sobre todo, originales; con el contenido y gracias a su ingenio logran captar la atención. Así acumulan millones de seguidores que quieren conocer todo lo que hacen las 24 horas del día. A través de fotos, videos y comentarios consiguen el interés de la gente.

Algunos expertos identifican diferentes tipos de personas influyentes, así se destacan:

1. Unos son especialistas en un sector, aunque no cuentan con una formación específica, trabajan perfectamente por intuición y sentido común para identificar lo esencial en el ámbito en que incursionan.
2. Otros especialistas de un producto, son expertos que poseen información técnica profunda de algún producto y se dedican a analizar todo lo que surge en su entorno.
3. Hay especialistas de nicho y cuentan con amplios conocimientos de un tema determinado. Esto les da relevancia y credibilidad, y llegan incluso a asesorar empresas.
4. Otros son generalistas y suelen ser profesionales de la comunicación, periodistas y abarcan diferentes temas en donde su fuerte es su opinión crítica.
5. Especialistas en tendencias, lo son en un sector, muy creativos con la capacidad de revolucionar y crear nuevas tendencias.
6. También hay ocasionales, por lo regular representan la cultura, la política; no son constantes pero cuando emiten su opinión en algún tópico, lo vuelven tendencia, ya que gozan de un gran prestigio.
7. Especialistas de referencia, son los que han creado repentinamente una empresa, marca o producto y aunque no son constantes, ni participan activamente en su creación, se vuelven populares.
8. Cautivos, son normalmente empleados de grandes marcas que se vuelven importante publicitar constantemente.
9. Imitadores, son los que se enfocan en obtener e imitar otros sitios para beneficio propio.
10. Anónimos, son los favoritos de la mercadotecnia, ya que por lo regular son clientes que opinan de su marca o producto en las redes sociales y ayudan para hacer estudios de mercado y conocer la opinión de un sector más grande.

MARKETING DE INFLUENCIA

Se define como la estrategia colaborativa entre empresas y personas influyentes en un determinado sector, de tal manera que ambas se benefician de colaborar conjuntamente.

Poner personajes conocidos para publicitar productos es una técnica muy utilizada en el mundo del *marketing*. Se basa en la persuasión de un público que sabe apreciar las cualidades inherentes a la persona, los exhiben porque tienen la capacidad de despertar la simpatía entre los demás, de

ser percibidos como ciudadanos sinceros y cercanos, en quien puede confiar uno. Por lo que recurrir a la figura de los *influencers* para ganar confianza entre el público que utiliza las redes sociales, es una práctica cada vez más frecuentada.

Estas personas han logrado destacar en internet y especialmente en las redes sociales, las podemos encontrar en *Facebook*, *Instagram* o *Twitter*. Han creado una marca personal, atrayendo a miles de suscriptores.

Cada vez son más las empresas que usan el *marketing* influencia, tendencia que gira en torno al poder social que ejercen las redes sociales de determinadas personas o profesionales con una reputación que puede relacionarse con un producto o marca.

En torno a esta relación de la mercadotecnia con los *influencers*, se han creado nuevas divisiones encargadas de gestionar el contacto entre la marca y estos. Además se ha logrado que los involucrados en el proceso de venta se modifiquen: las empresas de *marketing* han cambiado sus estrategias; las empresas de los diferentes productos también saben que la forma de dar a conocer o promocionar sus productos, ya no solo es a través de los medios tradicionales y en el caso de los influyentes, han tenido que preparase para poder valorar económicamente sus sitios, ya que inicialmente todas estas personas crearon sus espacios para compartir lo que querían con sus usuarios sin recibir remuneración alguna y de manera libre en cuanto a sus contenidos, pero en la forma de manejarse actualmente ya reciben mayores ingresos por su trabajo y no solo de lo que obtienen por la mención de marcas. En el caso de la plataforma *Youtube*, cuando una persona empieza a subir a ésta, obtiene un pago dependiendo de las visitas que obtenga, del desempeño del canal, de la cantidad de suscriptores y la visitas en cada uno de los videos. Cuando estos sobrepasan el mínimo de 10,000 visitas, comienzan a recibir ingresos por éstas. Otra forma es que una vez que son conocidos, las empresas utilizan su imagen para campañas publicitarias, les hacen aparecer en televisión, carteles, etcétera. Además, cuando ya llevan una buena trayectoria y un gran número de seguidores y logran crear una comunidad de seguidores fieles a su alrededor, optan por lanzar sus propios productos. Ellos saben que tienen una base de seguidores y prospectos prometedores para adquirir lo que deseen comercializar.

> Su discurso carece de un lenguaje excesivamente formal, adaptándolo a su público y persiguen enfatizar las ideas que consideran fundamentales para establecer un vínculo

Por su parte las empresas realizan estudios muy formales de los candidatos para seleccionar en el amplio mercado de influencers que existe actualmente. Se pensaría que lo mejor es elegir a la persona que tiene más seguidores o visitas en sus canales o sitios, pero no es así, ya que está comprobado que una persona puede dar un "me gusta" sin poner en verdad atención y sin haber analizado lo que se está compartiendo. Por tanto, se da prioridad a la creatividad y capacidad de generar nuevos contenidos. Lo que se busca es hacer una oferta diferente al comercial repetitivo que se emplea en los medios. Su forma de promocionar es auténtica y en total conocimiento y aceptación congruente del producto.

IMPACTO INFLUENCER-SEGUIDOR

El éxito de las personas influyentes en internet es un fenómeno común y similar a lo que ocurre en general con la forma de acción de las masas en cualquier ámbito: en ellas un grupo de personas se caracteriza por reunirse y compartir intereses comunes.

Las personas que siguen activamente a una figura de referencia en cualquier ámbito, buscan de alguna manera reafirmar sus propios gustos, sus intereses y de compartir aficiones con gente que entienda el mundo de la misma manera que ellos lo hacen o, por lo menos, que tengan casi sus mismas aspiraciones. Pero, además, reciben un refuerzo importante en su autoestima, porque, verán constantemente confirmadas sus intuiciones que

no son capaces de afirmar con la contundencia que desearían.

La vida social se ampara en la confianza de que el mundo en que vivimos se puede confiar en lo que los líderes de opinión piensan y que seguramente es lo mejor para todos. En el caso de los *influencers* no resulta complicado, porque son personas con ideas claras que, en general, tienden a ser respetuosas con las diferentes opiniones y características del público seguidor; están abiertas al cambio y lo muestran en los diferentes contenidos: no solamente comparten sus miedos e inseguridades, sino que reconocen sus errores para aprender de ellos. En definitiva, si algo han sabido hacer muy bien los *influencers* de hoy en día es detectar las necesidades de su audiencia.

LA VIDA DEL INFLUENCER

Más allá de todas las ventajas que puedan tener las personas que incursionan en este mundo que está de moda en las redes sociales, las implicaciones que recaen sobre todo en los más jóvenes que se dedican a ello, deben ser motivo de estudio.

No es fácil determinar en qué medida cambia la vida de una persona que tiene la confianza de miles de usuarios gracias al poder de la red. Esto no solo depende del nivel e impacto que se tenga, sino de las características individuales y de la personalidad de la gente que empieza en el mundo de ser influyente.

Para muchos que lo ven desde fuera resulta atractiva la vida que llegan a alcanzar estas personas, pero en realidad para algunos la presión mediática, el acoso o contacto desmedido con sus seguidores puede orillarlos a la depresión. Para otros el ritmo de trabajo resulta algo agobiante; algunos más realizan solos el trabajo para sus sitios; otros cuentan con colaboradores, pero, incluso así, se vuelve un ritmo de vida que, paradójicamente, aunque viven en las redes sociales, su vida social y familiar se ve seriamente afectada.

El impacto que la fama causa en cualquier ámbito, puede ser algo que destruya o que apor-

Mantienen constante comunicación con su público y se encargan de hacerle saber que son muy importantes para ellos

te a la vida privada. Todo depende de la fortaleza o debilidad que cada individuo tenga para enfrentar los diferentes retos a los que se enfrenta en la vida.

CONCLUSIÓN

Los niños y adolescentes actuales ya están adentrados en las redes sociales, por lo que se ha creado una nueva forma de generar influencia. Estas plataformas de internet se han convertido en el medio ideal para que los líderes digitales publiquen todo tipo de contenidos y tener una gran visibilidad en la sociedad.

Las empresas y marcas no han tardado en notar su gran impacto e influencia en la sociedad y especialmente en jóvenes. Por eso ahora estas personas son contratadas para promocionar productos. Las empresas se han convertido en el motor que sostiene a los *influencers*, son un nuevo escaparate de las marcas y han creado un nuevo oficio, mediante la colaboración en proyectos y campañas, que tienen el mundo digital como principal colaborador.

Debemos recordar que estas personas no solamente son figuras para incidir en las decisiones de consumo y compra de los productos que promocionan: su influencia va más allá, sobre todo a la comunidad joven, los adolescentes y niños: impactan a los jóvenes por su estilo de vida, valores y personalidad son, definitivamente, los nuevos modelos a seguir para adolescentes y juventud.

FUENTES CONSULTADAS

"6 características de los influencers digitales". *Antevenio*. España, 2016. Disponible en: https://www.antevenio.com/blog/2016/06/6-caracteristicas-de-los-influencers-digitales/.

AGUIRRE, Matías. "¿Cómo funciona el marketing de influencers?". *InboundMarketing*. Titular. Argentina, 2020. Disponible en: https://www.titular.com/blog/que-es-el-marketing-de-influencers#:~:text=El%20marketing%20de%20influencers%20trabaja,de%20consumo%20de%20su%20audiencia.

FÉRNANDEZ Lerma, Andrea. *Estudio del origen de la figura del influencer y análisis de su poder de influencia en base a sus comunidades*. Facultad de Comunicación. Universidad Pompeu Fabra, España, 2017. Disponible en: https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/36313/Fernandez_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MOGLANI, German. "Influencers ¿Quiénes son y qué hacen?". *Nuestro Blog*. Webmedia digital. Argentina, 2021. Disponible en: https://www.web-media.com.ar/nuestro-blog/actualidad/influencers-quienes-son-y-que-hacen.html.

NOCITO Mora, María, et. al. *La evolución del marketing tradicional al de influencia: los influencers*. Colegio Ormalle. España, 2017. Disponible en: https://www.unav.edu/documents/4889803/13079787/62_Orvalle+-+La+evoluci%F3n+del+Marketing+tradicional+al+de+influencia+Los+influencers.pdf/5d9ee093-ff02-1d1a-c20f-714e021e9c5d

"¿Qué es un influencer y cuál es su función?". *Grupoendor*. Agencia de Publicidad. MÉXICO, 2021. Disponible en: https://www.grupoendor.com/influencer-funcion/

SANTAMARÍA de la Piedra, Elena; Rufino J. Meana Peón. "Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica". *Miscelánea Comillas*. Universidad Pontificia Comillas. España, 2017. Disponible en: https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/144007/retrieve

SOLARES, Claudia. "¿Cuál es el efecto de los influencers en tu toma de decisiones?". *Neuromarketing*. 2021. Disponible en: https://neuromarketing.la/2017/11/influencers-en-tu-toma-de-decisiones/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Startupgrind%2C%20los%20influencers%20tienen,de%20decisiones%20sea%20m%C3%A1s%20conveniente.&text=Los%20influencers%20en%20realidad%20son,m%C3%A1s%20informados%20en%20menor%20tiempo.

IDENTIFICAR ANIMALES PONZOÑOSOS

por Blanca Bárbara HEREDIA FLORES*

Si sabemos identificar a las especies que mayores daños causan en la salud y si tenemos nociones del hábitat en donde proliferan, es probable que podamos prevenir una lesión por su picadura o su mordida; la limpieza permanente incluso nos ayudará a evitar tener condiciones que faciliten que aniden en nuestras casas, centros laborales o escuelas. Cuentan mucho los insecticidas en todas las áreas, así como no tener trastos almacenados que guarden polvo, basura o agua estancada.

Al igual que cuando viajamos, debemos ser precavidos siempre. En las ciudades, en nuestro hogar y centro de trabajo debe haber higiene, y se recomienda la fumigación en lugares públicos y centros de hospedaje, sobre todo en cabañas y estancias rústicas.

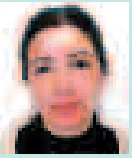
Las primeras horas después de sufrir una lesión son un factor clave para conocer si la picadura de algún bicho fue inocua o sí se requiere atención médica de urgencia

La picadura o mordedura de ciertas variedades de arañas, alacranes, mosquitos, abejas, hormigas y serpientes, puede causarnos desde una simple roncha hasta enfermedades o daños graves que ponen en riesgo la vida por la toxicidad de su veneno o ponzoña.

Las primeras horas después de sufrir una lesión son un factor clave para conocer si la picadura de algún bicho fue inocua o sí se requiere atención médica de urgencia. Por ello hay que estar pendientes de los síntomas.

En ocasiones, las picaduras de insectos ocurren mientras la persona duerme y si fue un animal venenoso se requiere atención urgente, sobre todo si se presenta la siguiente sintomatología: dolor o ardor, zona amoratada, fiebre, malestar general y/o problemas para respirar.

Cuando la picadura o mordida es más grave, como en el caso de las arañas venenosas, el dolor se propaga a los músculos de los alrededores y pasa al abdomen, la espalda, el pecho y las piernas; aparece una ampolla en el lugar de la picadura, hinchazón y color azul grisáceo, rodeada de una zona de piel aclarada; cuando hay "daño progresivo de los



* Licenciada en ciencias de la comunicación por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, ha sido redactora y editora en la Agencia Mexicana de Noticias (Notimex); redactora correctora y suplente en la jefatura de la mesa de información del diario *Unomasuno*; redactora para la sección México (XINHUA); reportera en la Dirección General de Comunicación Social del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE); reportera en la Unidad de Comunicación Social del Instituto Nacional de Migración, de la Secretaría de Gobernación; jefa de prensa de la Secretaría de Turismo del Gobierno Federal; ha colaborado en las revistas *El Ángel*, *Siglo Mexicano* (edición del diario *Unomasuno*) y revistas internas del ISSSTE y del Instituto Nacional de Migración.

En México hay cientos de especies de arácnidos, pero los más peligrosos son los alacranes y las arañas viuda negra o capulina, la violinista o pardo café

tejidos blandos, la piel se pone oscura y luego necrótica", informa la Academia Americana de Pediatría, a través de la plataforma para el cuidado de la infancia, Healthy Children[1].

De manera que si sabemos identificar las especies que mayores daños causan en la salud y si tenemos nociones del hábitat en donde proliferan, es probable que podamos prevenir una lesión por su picadura o su mordida; la limpieza permanente incluso nos ayudará a evitar tener condiciones que faciliten que aniden en nuestras casas, centros laborales o escuelas. Cuentan mucho los insecticidas en todas las áreas, así como no tener trastos almacenados que guarden polvo, basura o agua estancada.

Al igual que cuando viajamos, debemos ser precavidos siempre. En las ciudades, en nuestro hogar y centro de trabajo debe haber higiene, y se reco-

1. "Picadura de Araña". Healthy Children.org. American Academy of Pediatrics. Estados Unidos, 2018. Disponible en: https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/from-insects-animals/Paginas/Spider-Bites.aspx

mienda la fumigación en lugares públicos y centros de hospedaje, sobre todo en cabañas y estancias rústicas.

En el registro de las 20 primeras causas de morbilidad en México, la intoxicación por picadura de alacrán se encuentra en el nivel número 13, con 300 mil 515 casos ocurridos en 2013, de acuerdo con datos del Panorama Epidemiológico de México, publicado en la Revista Scielo[2], publicación científica especializada en salud, de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Si bien no hay estadísticas o un compendio único accesible gubernamental público para conocer la variedad de especies zoológicas y entomológicas que hay en cada estado, así como las posibles lesiones o enfermedades que nos pueden causar, sin duda que cualquiera puede ser víctima de algún espécimen ante la biodiversidad y clima de las diferentes regiones del país.

En el subregistro estadístico de insectos o zoología peligrosa para el humano, se debe también a que a veces a la gente que le pica algo si no presenta síntomas adversos o molestos, continúa su vida, sin acudir a los centros de salud.

Por ello, aquí se identifican solo las especies más peligrosas que causan mayores daños a la gente por el número de incidencias médicas que atiende el sector salud, y por su expansión en territorio mexicano, aunque no en igual medida en todos los estados por la variación tropical:

- Araña violinista o reclusa parda café
- Araña viuda negra o capulina
- Alacranes centruroides
- Mosquito del género Aedes
- Serpientes venenosas
- Hormigas, abejas y avispas.

Si bien las lesiones por esos Artrópodos (animales invertebrados) son las que más se conocen por los daños a la salud, hay otras especies que también son tóxicas, pero no letales, y de las que debemos cuidarnos porque están presentes en los jardines comunes; como, por ejemplo: el gusano quemador u oruga peluda, que causa dermatitis, escozor o lesiones oculares por contacto con pelos urticantes. Así como el ciempiés que causa una mordedura dolorosa con reacción inflamatoria local y a veces signos generales. Qué decir de los ácaros que también son considerados en la familia de los arácnidos y que provocan reacciones alérgicas adversas.

ARÁCNIDOS VENENOSOS: LA VIOLINISTA

En México hay cientos de especies de arácnidos, pero los más peligrosos son los alacranes y las arañas viuda negra o capulina, la violinista o pardo café: su veneno pone en riesgo la vida y se requiere atención médica de urgencia para la aplicación de un antiveneno específico, atención que se brinda en toda la red de hospitales del país gracias al avance y la investigación nacional en este campo.

De acuerdo con información del Laboratorio de Aracnología del Instituto de Biología de la UNAM, a nivel mundial se conocen 123 especies de araña del género Losxosceles, que son potencialmente venenosas, y en México se registran 36 y la más conocida es la violinista o reclusa parda café y se encuentra diseminada prácticamente en todos los estados del país.

Se caracterizan por poseer ocho patas largas y delgadas, tres pares de ojos, miden de uno a cinco centímetros, son de color café pardo y en su abdomen pueden tener una figura parecida a un violín. Las más jóvenes son de panza casi blanquecina.

Habitan en el campo en zonas de cuevas, bajo rocas, troncos o debajo de vegetación seca, en donde hay biznagas y saguaros o cactus; son de hábitos

Se recomienda sacudir constantemente detrás de cuadros, bajo repisas, mantener limpios bodegas, clósets o lugares donde puedan refugiarse las arañas

2. SOTO Estrada, Guadalupe. "Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad", *Revista de la Facultad de Medicina*. UNAM. México, 2016. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422016000600008

Las picaduras de mosquitos por lo regular causan malos ratos y erupciones molestas en la piel

nocturnos y muerden cuando se sienten amenazadas, por lo que es preferible nunca acercárseles, ni pretender atraparlas.

También se les encuentra en zonas urbanas en edificios o casas, en los rincones, detrás de cuadros, muebles, áticos, sótanos, bodegas, armarios, conductos o registros de luz.

Por ello, se recomienda sacudir constantemente detrás de cuadros, bajo repisas, mantener limpios bodegas, clósets o lugares donde puedan refugiarse las arañas. En los roperos donde se guarda ropa y zapatos de poco uso, siempre debe revisarse que no haya alguna.

LA CAPULINA

La araña capulina o viuda negra mide alrededor de 10 milímetros, tiene ocho ojos, cuatro pares de patas; su cuerpo es negro brillante, consistente y posee una mancha roja tipo reloj de arena en su abdomen; tiene una panza globulosa y se reconoce por su color característico y su pequeña robustez.

Son más comunes en primavera cuando se reproducen, habitan en climas secos, oscuros y frescos. Aunque por lo general se encuentran en el campo, en áreas de cultivo, se han adaptado a las zonas urbanas sobre todo en terrenos baldíos, construcciones abandonadas y jardines de las casas.

Así lo informa el portal Redtox, una aplicación que se puede bajar al celular, en donde encontrará información de las especies de arañas, alacranes y serpientes venenosas, las zonas donde se encuentran, así como la ubicación de los hospitales más cercanos adonde puede ir en caso de ser mordido o picado por algún animal tóxico.

Médicos especialistas de Redtox, capacitados para atender este tipo de lesiones, informan que "los venenos neurotóxicos de arañas como la viuda negra y parda o café, serpientes elápidas y vipéridas y alacranes centruroides son de urgencia médica", debido a que su veneno es muy perjudicial, pues en todos los casos se trata de una intoxicación que ataca al sistema nervioso central que bloquean los canales de sodio y potasio.

El cuadro es de gran riesgo para todas las personas, pero sobre todo para los niños y bebés, ya que su toxicidad puede expandirse muy rápido y causar coagulación intravascular, diseminada e insuficiencia renal aguda.

ALACRANES O ESCORPIONES

Al menos 300 mil personas son picadas por un alacrán en promedio anual, una cifra muy alta pues representa el lugar 13 como causa de muerte en el ámbito nacional. Su efecto letal deriva de los daños de su veneno. En caso de requerir una aplicación del antiveneno, debe ser inmediata.

En el país, se encuentra disponible el antídoto específico contra el veneno de alacrán, pero debe aplicarse en forma urgente, sobre todo en los menores de edad, a fin de evitar que la toxicidad se disemine en el organismo, de acuerdo con información del Consejo de Salubridad General[3].

Este organismo agrega que los primeros síntomas después de una picadura, se presentan entre los 20 y 40 minutos, con dolor y edema en la zona, sensación de ahogamiento, boca seca, fiebre, movimientos de lengua y músculos involuntarios, distensión abdominal, bradicardia y dificultad respiratoria, lo cual requiere una urgencia médica.

En el mundo existen 1,400 especies de alacranes o escorpiones que pertenecen a la clase de los arácnidos, están provistos de un par de pinzas en la parte delantera y una cola que termina en aguijón con el cual inyectan su veneno. Miden entre nueve y 21 centímetros y

3. "Cuidados contra agresiones". *Redtox*. Red Toxicológica Información de Animales de Importancia Médica Toxicológica. México, 2020. Disponible en: www.redtox.org

Si se trata del mosco del género Aedes, portador de virus, puede transmitir, entre otras enfermedades, dengue y chikungunya

son exclusivamente noctámbulos, informa la Comisión Nacional de la Biodiversidad Nacional (Conabio).

El organismo agrega que los alacranes habitan preferentemente en terrenos arenosos o rocosos o en las superficies tropicales y desérticas, pero también se adaptan a vivir en ecosistemas urbanos, es decir, en las casas habitacionales; la mayoría se alimentan de invertebrados como insectos o arañas.

"Las especies peligrosas para el humano, por la toxicidad de su veneno, pertenecen a la familia Buthidae, de los géneros Androctonus, Buthus, Leiurus, Mesobuthus en África y Medio Oriente, así como Centruroides principalmente en México y sur de Estados Unidos y Tityus en América del Sur"[4], agrega la Conabio en su portal Enciclo Vida.

Aunque son factores de riesgo vivir en zonas endémicas del alacranismo (Mo-

4. "Prevencion, diagnostico, tratamiento y referencia de la intoxicacion por veneno de alacran". *Guía Práctica Clínica GPC*. Mexico: Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. México, 2008. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/148_GPC_INTOXICACION_ALACRAN/Ssa_148ER.pdf

La mordedura de serpientes venenosas provoca alrededor de 130 mil muertes al año en el mundo y el triple de casos de amputación y discapacidad permanente

relos, Estado de México, Puebla, Colima, Tlaxcala, Guerrero, Oaxaca, Michoacán, Jalisco, Nayarit, Sonora y Sinaloa), en el resto del país también debe tenerse precaución, pues hay registro de 221 especies de alacranes diseminados; sin embargo, los Centruroides son los que se localizan en la tercera parte del país y representan mayor preocupación por la letalidad de su veneno.

En temporada de calor es cuando más se reportan las picaduras de alacrán, las cuales ocurren especialmente en las noches, ya que son animales nocturnos, pues la luz les es dañina: por eso se ocultan en lugares oscuros.

En las casas, sobre todo en las zonas endémicas, se recomienda que los techos estén totalmente aplanados para que no aniden en el interior de huecos; se deben colocar protecciones en puertas y ventanas; tener cuidado en cunas y camas; mantener el aseo diario; podar la yerba del jardín; no caminar descalzo

y revisar o sacudir la ropa antes de usarla. En trabajos rurales, se recomienda usar botas y guantes de carnaza como protección.

LOS MOSQUITOS

Las picaduras de mosquitos por lo regular causan malos ratos y erupciones molestas en la piel; sin embargo, si se trata del mosco del género Aedes, portador de virus, puede transmitir, entre otras enfermedades, dengue y chikungunya (Chikv).

Tanto el dengue, la malaria o paludismo y Chikv son enfermedades que se transmiten por vector, es decir, de un tipo de moscos portadores de virus al humano y que deben ser atendidas médicamente debido a que pueden tornarse graves y poner en riesgo la salud.

El dengue es una enfermedad viral que causa fiebre, dolor de cabeza, de ojos y huesos, así como erupción en la piel (parecida al sarampión), náuseas, vómito, dolor abdominal y falta de apetito, informa el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Agrega que "en casos graves, el dengue puede complicarse y convertirse en dengue hemorrágico. Es entonces cuando se presentan sangrados tanto internos como externos o el shock hemorrágico, cuando la sangre no fluye a los órganos principales del cuerpo, lo que puede causar la muerte"[5].

En tanto, el Chikv es una enfermedad que se manifiesta con fiebre, ronchas cutáneas, malestar abdominal e intenso dolor en articulaciones que causan limitación funcional, síntomas que aparecen de entre tres a 10 días de la picadura. Una vez controlado el cuadro, algunos pacientes recaen en dos o tres meses en casos graves, con mayores riesgos para menores de cinco años y personas que padecen enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades renales o cardiovasculares. Por ello se requiere mantener la supervisión médica permanente.

Aunque la infección por virus Chikv fue originalmente una enfermedad endémica confinada en Asia, África y Oceanía, en 2014 la Organización Panamericana de la Salud notificó que se había expandido en América. En específico, en México se habían confirmado 1,145 casos, de acuerdo con información del sector salud[6], lo cual bastó para que se siga expandiendo.

Pese a que el mosco transmisor de dengue no sobrevive en climas como la CDMX debido a su altitud (porque el insecto solo puede vivir en lugares por debajo de los 1,200 msnm), la gran capacidad de adaptación del mosquitos del género Aedes se ha expandido en la mayoría de los estados litorales del país, porque sus criaderos los hacen en cualquier charco de agua, en huecos de árboles, en casas donde hay residuos en cubetas, en latas, en botes de desecho almacenados e inclusive se ha comprobado que sus larvas han viajado hasta en cargas de importación.

Es por ello que las autoridades de salud hacen énfasis en las medidas preventivas en los hogares para evitar que aniden y se propaguen los moscos transmisores de virus. La limpieza es un factor fundamental que incluye evitar cualquier almacenamiento de agua, tener trastos, botes, cubetas y todo tipo de desperdicios, como llantas usadas, en fin, en donde haya agua o humedad propicia para la reproducción.

Los moscos pican tanto de noche como de día, por eso debe haber protecciones de malla metálicas en las ventanas de las casas y en los centros de hospedaje. Si viajamos se recomienda portar un repelente de insectos eficiente, sobre todo los recomendados por los centros de control de prevención de enfermedades.

Aunque la infección por virus Chikv fue originalmente una enfermedad endémica confinada en Asia, África y Oceanía, en 2014 la Organización Panamericana de la Salud notificó que se había expandido en América

5. "Escorpiones o alacranes". *Enciclovida*. Conabio. México, 2020. Disponible en: http://enciclovida.mx/especies/66534
6. "Dengue". *IMSS*. Gobierno de México. México, 2020. Disponible en: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/dengue

De ser el caso, debe aplicarse el antiveneno específico en forma inmediata a nivel hospitalario, lo que genera buenas expectativas de revertir la toxicidad

La lucha contra la propagación de enfermedades por vector no es nacional, sino mundial y representa un grave problema de salud humana: "El dengue causa la mayor carga de enfermedad de cualquier virus transmitido por mosquitos, garrapatas u otros insectos, con un estimado de 10,000 muertes y 100 millones de infecciones por año, según la Organización Mundial de la Salud", de acuerdo con la publicación especializada Nature Microbiology[7].

SERPIENTES, ABEJAS, HORMIGAS Y AVISPAS

La mordedura de serpientes venenosas provoca alrededor de 130 mil muertes al año en el mundo y el triple de casos de amputación y discapacidad permanente. La mayoría ocurre en zonas rurales tropicales, informa la Organización Mundial de la Salud y advierte que son de gravedad las lesiones por mordedura de serpiente. En los primeros cinco minutos se presenta un dolor intenso y edema que se recorre a todas las extremidades. Posteriormente se presenta insuficiencia renal y respiratoria, hemorragias y destrucción de tejidos que requieren atención médica de urgencia, sobre todo en menores de edad.

México es un país endémico de reptiles, de los que hay tres mil tipos diferentes de serpientes, entre culebras, víboras, coralillos y boas. Las de mayor peligrosidad por su veneno tóxico son la cascabel, la nauyaca y los coralillos, que se les puede encontrar tanto en desiertos y zonas áridas como en bosques, praderas, pantanos y colinas rocosas.

Según estadísticas del Instituto Mexicano del Seguro Social, en el país se registran entre 500 a 700 mordeduras de serpiente. Sin embargo, no todas inyectan veneno al morder, pero es necesario que un especialista revise la lesión, la que ocurre en el 72 por ciento de los casos en pies y tobillos, 14 por ciento en muslos y 13 por ciento en manos.

De ser el caso, debe aplicarse el antiveneno específico en forma inmediata a nivel hospitalario, lo que genera buenas expectativas de revertir la toxicidad. Cabe comentar el caso en 2016 de una trabajadora del serpentario del Zoológico de Chapultepec que fue mordida por una víbora africana Bitis Gabónica, una de las más mortales del mundo. Sin embargo, durante los primeros 40 minutos le aplicaron el antídoto y la dosis precisa para salvarle la vida en el Centro Médico Nacional La Raza.

En el caso de los himenópteros, como abeja, avispa y hormiga fórmica, existen 16 mil especies, aunque solo el uno por ciento, causa picaduras graves que ponen en peligro la vida, según el número de piquetes recibidos de manera simultánea como, por ejemplo, en un ataque masivo de abejas, lo cual no es común.

Las reacciones por este tipo de picaduras son diversos y van desde la picazón y molestia en la roncha con edema, hasta dolor y reacciones alérgicas que exceden los 10 centímetros por más de 24 horas y se debe acudir con un médico solo en caso de ataque masivo y presentar problemas para respirar, alteraciones renales o arritmias y visión borrosa, de acuerdo con información de la Secretaría de Salud.

CONCLUSIÓN

México, con litorales en los océanos Atlántico y Pacífico, zonas desérticas, selvas y bosques, es considerado un país megadiverso que forma parte del selecto grupo de las 17 naciones poseedoras de la mayor cantidad y variedad de plantas y animales.

De esta diversidad de climas y suelos, de su historia evolutiva, así como de sus condiciones orográficas e hidrográficas, ha surgido una gran riqueza y variedad

7. "Prevencion, diagnostico y tratamiento de la infección por el virus chikungunya". *Op. Cit.*

de ambientes, de flora y fauna terrestre y acuática que nos coloca en los primeros cinco lugares a nivel mundial.

Esta megadiversidad obliga a tener conciencia clara del lugar donde vivimos, de las especies con las que cohabitamos y de tener las precauciones cuando vivimos o viajamos en zonas endémicas de animales venenosos o tóxicos o incluso evitar tener en nuestras casas lugares propicios para la anidación o reproducción de bichos que atentan contra la salud humana.

FUENTES CONSULTADAS

"Cuidados contra agresiones". *Redtox*. Red Toxicológica Información de Animales de Importancia Médica Toxicológica. México, 2020. Disponible en: www.redtox.org

"Escorpiones o alacranes". *Enciclovida*. Conabio. México, 2020. Disponible en: http://enciclovida.mx/especies/66534

"Picadura de Araña". *Healthy Children.org*. American Academy of Pediatrics. Estados Unidos, 2018. Disponible en: https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/from-insects-animals/Paginas/ Spider-Bites.aspx

"Prevención, diagnóstico, tratamiento y referencia de la intoxicación por veneno de alacrán". *Guía Práctica Clínica GPC*. México: Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. México, 2008. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/148_GPC_INTOXICACION_ALACRAN/Ssa_148ER.pdf

"Prevención, diagnóstico y tratamiento de la infección por el virus chikungunya". *Guía de Práctica Clínica GPC*. Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. México, 2015. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/IMSS-757-15-virus-de-chikungunya/757-GER.pdf

SOTO Estrada, Guadalupe. "Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad", *Revista de la Facultad de Medicina*. UNAM. México, 2016. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422016000600008

SIMONS, Simon. "The current and future global distribution and population at risk of dengue". *IHME. Institute for Health Metrics and Evaluation*. Universidad de Washington. Estados Unidos, 2019. Disponible en: http://www.healthdata.org/research-article/current-and-future-global-distribution-and-population-risk-dengue

México, es considerado un país megadiverso que forma parte del selecto grupo de las 17 naciones poseedoras de la mayor cantidad y variedad de plantas y animales

Escuela para familias

CRECIENDO JUNTOS

por Yuridia Sánchez Azcona*

LA IMPORTANCIA DEL CONTACTO FÍSICO

El contacto físico es fundamental para el desarrollo de cualquier ser humano. A través de él expresamos diversos sentimientos como el cariño, el temor, la rabia o el placer.

El contacto físico es para las niñas y los niños, sobre todo cuando aún no saben expresarse con palabras, un medio insustituible, necesario y eficaz para expresar sus sentimientos y emociones. Sin él, les sería muy difícil comunicarse.

Desde los cero a los dos años, el contacto físico con sus mayores suele ser muy frecuente y es a través de él como ellos y ellas aprenden a:

- Tocar y ser tocados o tocadas.
- Abrazar y besar.
- Mirar y ser mirados.
- Comunicar y entender lo que se les dice.
- Tener seguridad en la otra persona que les quiere.
- Tener seguridad en sí mismo al recibir afecto.
- Aprender a reconocer y expresar emociones.

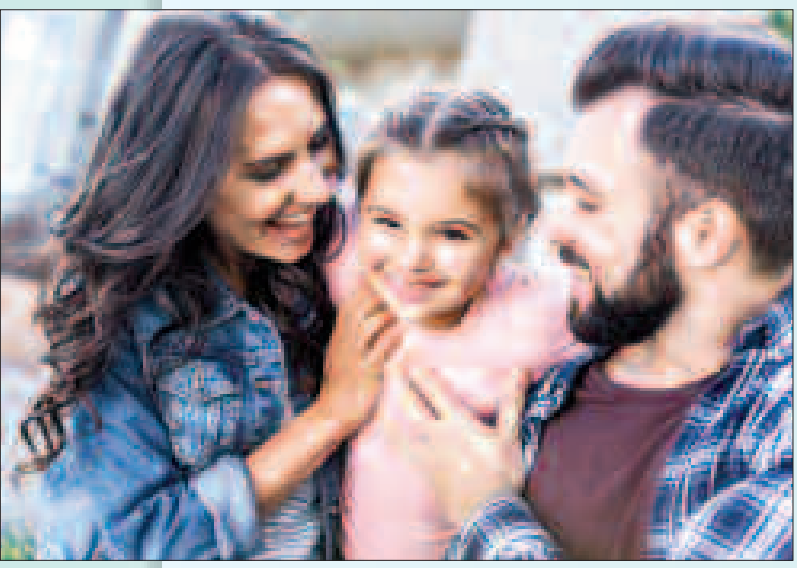
El contacto físico, cuando es querido y aceptado, crea complicidad y facilita el camino para hablar sobre cosas íntimas. Frotar la espalda, sentar al niño o a la niña en nuestras rodillas, o cualquier otro tipo de acercamiento, puede facilitar que él o ella cuenten sus sensaciones y nos manifiesten sus dudas o curiosidades.

Las niñas y los niños pequeños establecen vínculos de apego con aquellas personas adultas que les cuidan y están cerca de ellos. No tienen aún referentes para discernir si cada vínculo es o no de calidad, y los van asumiendo según van llegando a su vida. De bebés, confían en las personas adultas, pero es la calidad de la relación la que hará que esa confianza se consolide o se tambalee y la calidad de cada vínculo hará posible un desarrollo más sano.

En el primer año de vida favorecerá que la niña o el niño desarrollen la confianza en sí y estén a gusto dentro de su propia piel. A los dos o tres años, posibilitará que desarrollen su autonomía y empiecen a optar libremente sobre el uso de su propio cuerpo y de las cosas; y ya algo más mayores, la calidad de cada vínculo les ayudará a ir llevando la iniciativa en sus relaciones y en sus actividades.

Un vínculo basado en la aceptación, la escucha, la seguridad y la confianza propiciará que, a

* Licenciada en Psicología de la Universidad Intercontinental. Tiene Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica para Niños y Adolescentes de la Asociación Psicoanalítica Mexicana y un Diplomado de Valoración Infantil de la Universidad de las Américas. Actualmente funge como directora del Departamento de Desarrollo Humano y Proyectos Especiales en el Instituto Técnico y Cultural.



medida que vayan creciendo, entiendan y acepten con mayor facilidad los mensajes, explicaciones, acuerdos, criterios o pautas que dicen y establecen las personas adultas. En definitiva, en función del tipo y de la calidad de estas relaciones, irán creciendo mejor o peor, más deprisa o más despacio, con más o menos dificultades para afrontar los conflictos, y siendo más o menos felices.

Crear y sostener relaciones con las niñas y los niños significa tener en cuenta una serie de actitudes. Algunas de ellas son: Cada niño y cada niña son diferentes y singulares. Para reconocer estas peculiaridades y aceptarlas hace falta ver a cada pequeñito. Si no se le ve, con todo lo que esto implica, es difícil darse cuenta de cómo es, qué siente, por dónde va o cómo ha elaborado un pensamiento.

Cuando son aún bebés, les encanta ver y sentir el rostro de la persona adulta muy cerca cuando se les habla o se les cambia. Se sienten vistos y en relación.

Ver con atención significa, por ejemplo, dar importancia a la piedra que una niña ha recogido en el patio del colegio, a la pregunta que ha hecho un niño, a cómo cada uno y cada una elabora sus juegos simbólicos, etcétera.

Aceptar a un niño o niña es aceptar sus formas de expresar la afectividad, sus preguntas, sus miedos, sus dudas y contradicciones, sus modos de relacionarse con su cuerpo, su ritmo, su desarrollo intelectual, sus deseos, sus silencios, sus necesidades, sus conflictos y sus dificultades.

Es entender que se trata de un ser humano completo e integrado, y no una serie de fracmentos que no tienen relación entre sí. Es difícil ver y aceptar a un niño o a una niña si se cae en las prisas, en la presión para que aprendan una serie de contenidos cuanto antes: ¡Cuánto antes controlen los esfínteres! ¡Cuánto antes aprendan a leer! ¡Ya camina! ¡Ya corre! ¡Ya come fruta! Estas prisas implican muchas veces una presión muy alta porque se les instiga a ir más allá o en contra de lo que necesitan y están en disposición de hacer. Además, la rapidez en la adquisición de estos conocimientos puede significar perder la capacidad para disfrutar con lo que aprenden y superponer estos logros a su necesidad de relación. Y todo esto puede suponer un bloqueo emocional y/o intelectual. No se trata, por tanto, de apresurarse en el desarrollo psíquico de cada caso, sino de aceptar las etapas que va viviendo y ayudar a enriquecerlas para que su crecimiento se vaya dando de una forma sólida y profunda.

Es el placer que siente por sus actividades lo que determina su ritmo. La expresión de la afectividad es diferente en cada criatura. La afectividad no es sólo cariño. Niños y niñas sienten diversas emociones que necesitan expresar: si algo les molesta lloran, si algo les atrae sonríen. Algunas veces prefieren no abrazar o besar a las personas adultas. Esto no significa que no sientan cariño; aunque, cuando esta actitud va acompañada de recelo o miedo, puede ser signo de algún conflicto.

FUENTE CONSULTADA:

HERNÁNDEZ Morales, Graciela y Concepción Jaramillo Guijarro. *La educación sexual de la primera infancia*. Ministerio de educación, cultura y deporte. España, 2003

recreo

SIEMPRE HAY UNA PRIMERA VEZ

La primera tienda de autoservicio

En esta época en donde predomina el consumismo, estamos rodeados de diferentes comercios especializados en cubrir todo tipo de necesidades, desde la tiendita de la esquina hasta la gran tienda de autoservicio, supermercado, tienda departamental o como se quieran llamar, pero esto no siempre había sido así.

Al principio estos comercios eran tiendas en las que la persona encargada era la que suministraba al cliente lo que necesitaba, para algunos locales exitosos este proceso resultaba lento e insuficiente y costoso, ya que necesitaba de un mayor número de empleados para atender a su clientela.

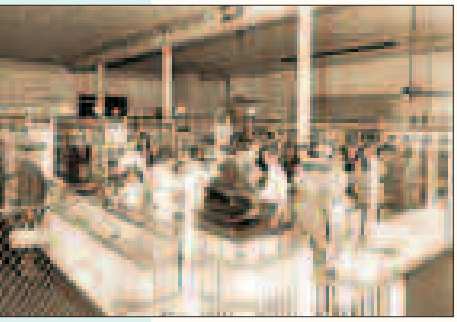
Fue hasta que Clarence Saunders persona que basada en su experiencia en este tipo de negocios se dio a la tarea de idear una forma de optimizar y por supuesto obtener más ganancias con menor inversión.

Él diseño una tienda dividida en tres secciones, la primera: un vestíbulo principal en dónde ubico las cajas registradoras; la segunda: era la zona de ventas, en la que los propios clientes podrían circular libremente entre estanterías y refrigeradores para poder apreciar toda la mercancía y tomar ellos mismos lo que fuera de su preferencia y la tercera: el almacén.

Así surgió el 6 de septiembre de 1916, en Tennessee, Estados Unidos la primera tienda de auto servicio Piggly Wiggly, en su inició fue algo que no causó buena impresión, los empleados se preocuparon por su trabajo y los clientes no sabían cómo hacer esta tarea ellos, ya que no solo la organización física cambio, también implementó una serie de novedades, utilizó el etiquetado de cada producto para que el cliente lo tome y lo lleve a la caja registradora en unas cestas para mercancía, colocó al lado de las cajas dulces y artículos que quisiera promocionar, hizo llamativos anuncios para captar la atención y también proporcionó un recibo de lo comprado, entre muchas otras cosas.

Pero Saunders no se dio por vencido y logro que los empleados fueran al principio los que orientaran dentro de la tienda a los clientes y estos entendieron que esta nueva forma de comprar era pensada en su comodidad y en el derecho que tenían a ser bien atendidos, contar con más y mejores opciones y que ellos decidieran lo que más les convenía. Esto fue todo un éxito y a finales de 1922 logró tener en su franquicia 1200 tiendas, con grandes ganancias y 10 años más tarde llegó a 2600 tiendas por todo el país.

Esta no fue su única aportación, en 1937 abrió una nueva tienda Keedoozole, en ella lo especial era que los productos eran exhibidos en vitrinas para que los clientes con una especia de pistola lectora indicaran que producto y la cantidad para que al finalizar su compra en la línea de cajas le entregaran listas y empacadas sus compras.



Lamentablemente las circunstancias de la época lo llevaron a la ruina la franquicia de las tiendas Piggly la perdió con malas inversiones y Keedoozole tuvo que cerrar. Aunque en 1953 tuvo una nueva idea con la tienda completamente automatizada incluyendo el autopago, la Foodelectric que no llegó a concretar al fallecer poco antes de la inauguración.

ASÍ PENSABA...

Elena Garro, 1946-1998

- Enfrentarse al reflejo del pasado produce el exacto pasado y buscar el origen de la derrota produce la antigua derrota.
- Una mentira pesa durante generaciones y sus consecuencias son imprevistas e infinitas.
- El mundo pierde su variedad, la luz se aniquila y los milagros quedan abolidos.
- Adelante de los pasos de un hombre siempre van los pasos de una mujer.
- Él sabía que el porvenir era un retroceder veloz hacía la muerte y la muerte el estado perfecto, el momento precioso en que el hombre recuperaba plenamente su otra memoria.
- Hay que ser pobre para entender al pobre.
- Mi gente es morena de piel. Viste de manta blanca y calza huaraches… Se adorna con collares de oro o se ata al cuello un pañuelito de seda rosa.
- Aquí estoy, sentado sobre esta piedra aparente. Solo mi memoria sabe lo que encierra, estoy y estuve en muchos ojos, yo solo soy memoria y la memoria que de mí se tenga.
- La codicia del general es insaciable. Es un librepensador que persigue la hermosura y al misterio.
- Yo, sin saber cómo ni por qué, iba a un Congreso de Intelectuales Antifascistas, aunque yo no era anti nada, ni intelectual tampoco, solo era estudiante y coreógrafa universitaria.
- La veo, me veo y me transfiguro en multitud de colores y de tiempos. Estoy y estuve en muchos ojos. De la memoria que de mí se tenga.

LO QUE PIENSAN LOS FAMOSOS ACERCA DE...

LA DIVERSIDAD

La diversidad en el mundo es una característica básica de la sociedad humana, y también la condición clave para un mundo vivo y dinámico como lo vemos hoy.

JINATO HU

La diversidad es la magia. Es la primera manifestación, el primer comienzo de la diferenciación de una cosa y de la identidad simple. Cuanto mayor es la diversidad, mayor es la perfección.

THOMAS BERRY

En cada corazón humano hay un tigre, un cerdo, un asno y un ruiseñor. La diversidad de carácter se debe a su actividad desigual.

AMBROSE BIERCE

La diversidad es una flor que florece con mayor belleza y mayor fuerza cada vez que se poliniza de forma cruzada.

K. ANCRUM

Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres.

ROSA LUXEMBRG

La diversidad en la familia humana debería ser la causa del amor y la armonía, ya que es en la música donde muchas notas diferentes se mezclan para formar un acorde perfecto.

'ABDU'L-BAHÁ

La sociedad es la unidad en la diversidad.

HERBERT MEAD

La paz no es la unidad en la similitud, sino la unidad en la diversidad, en la comparación y conciliación de las diferencias.

MIKHAIL GORBACHEV

Lo que tenemos que hacer... es encontrar una manera de celebrar nuestra diversidad y debatir nuestras diferencias sin fracturar nuestras comunidades.

HILLARY CLINTON

GENIOS VEMOS...

SUS VIDAS NO SABEMOS...

ELLEN OCHOA

Nacida en 1958 en los Ángeles, California, es considerada la primera mujer hispana en viajar al espacio, desde pequeña motivada por su madre, que le inculcó el gusto por el aprendizaje de todo lo que se propusiera en la vida, tuvo el deseo de llegar al espacio, se graduó de Física en la Universidad de San Diego en 1980, como estudiante del doctorado de ingeniería eléctrica de la Universidad de Stanford e investigadora del Laboratorio Nacional Sandia y del Centro de Investigación Ames de la NASA, se especializó en los sistemas ópticos para el procesamiento de información y se convirtió en la coinventora de tres patentes relacionadas con ese campo.

En dos ocasiones se postuló para ser astronauta y no quedó seleccionada, pero al fin el día llegó y en 1990 fue aceptada por la NASA y un año después ya era astronauta. Tiene a su haber 978 horas en el espacio y cuatro misiones con la NASA.

A bordo del transbordador Discovery en abril de 1993, hizo historia: se convirtió en la primera mujer de origen hispano que viajaba al espacio. Sobre ese primer viaje, la física tiene muchos recuerdos, pero dos destacan: cuán liviana se sintió en un ambiente de microgravedad y el segundo, la oportunidad de ver la Tierra desde el espacio, en mayo de 2017 ingresó al Salón de la Fama de los Astronautas de los Estados Unidos, ella se siente muy orgullosa de sus raíces mexicanas y se decida a difundir su experiencia y motivar a más mujeres a trabajar para que sean muchas más las que puedan ingresar a la NASA.

CHAPULTEPEC

Chapultepec, disfruta la naturaleza sin salir de la ciudad.

El Bosque de Chapultepec ubicado en la ciudad de México, es uno de los bosques más importantes. Está formado por 678 hectáreas organizada en tres secciones más una cuarta en construcción, entre las que se pueden disfrutar jardines, monumentos, lagos artificiales y museos, es un lugar que con poco presupuesto se puede pasar un gran momento de recreación familiar, muchas personas lo utilizan para realizar ejercicio en sus pistas especializadas para ello y ya sea a pie o en bicicleta es una buena opción, pero no solo son áreas verdes, entre lo que se puede encontrar en este:

- Museos y Centros Culturales: El Castillo de Chapultepec, Museo Rufino Tamayo, Museo de Antropología, Casa del Lago, Papalote Museo del Niño, Los Pinos, Museo del Caracol, Museo de Arte Moderno, Museo Jardín del Agua, Museo de Historia Natural, Centro Cultural del Bosque, Museo del Sitio.
- Lagos y Jardín: Son tres lagos que lo forman, el Jardín Botánico, el Aviario Moctezuma, el Mariposario, Parque la Hormiga y la Tapatía.
- Monumentos y fuentes
- Lugares de entretenimiento: Zoológico, Audiorama, Los Voladores de Papantla.
- Lugares para ejercitarse: Calzada de los Poetas, el Sope, Parque Gandhi, Skatepark.

FILAS EN RED...

DEEPFAKE

En los últimos años y gracias a las innovaciones tecnológicas han surgido muchas aportaciones a la comunicación, traen muchos beneficios, pero con ellas también surgen personas que las toman para realizar acciones negativas, actualmente muchos han sido víctimas de suplantación virtual, todo gracias a la tecnología empleada en el *deepfake*.

Deepfake es una composición de los términos *deep* learning y *fake*, es decir: aprendizaje profundo, una de las ramas de la inteligencia artificial, y la palabra falso. Es la tecnología basada en la Inteligencia Artificial que consigue superponer el rostro de una persona en el de otra y falsificar sus gestos para hacer creer que están haciendo o diciendo algo que no ha pasado en realidad.

Esta tecnología ha ido evolucionando y sus resultados son cada vez más sorprendentes y preocupantes, ya que han llegado a tal punto que se han conseguido crear vídeos de los principales líderes del mundo dando un discurso completamente falso.

Aunque no todo es malo con esta aplicación, también se ha utilizado con fines culturales y comerciales, en el Museo Dalí en Florida, se recreó a este artista para interactuar con los visitantes, en México recientemente una empresa utilizó la imagen del actor Mario Moreno "cantinflas", para promocionar su marca. Por otro lado, también una cuenta que simula ser del actor Tom Cruise, es creada por un experto en el *deepfake* en la que pretende dejar en claro la facilidad con la que esta suplantación se puede lograr.

Lo importante es mantenerse alerta ya que al igual que las *fake news*, han proliferado sobre todo en el medio de la política, ya que cualquiera puede tener acceso a la tecnología necesaria para realizar sus propios videos, aunque es difícil distinguir, los expertos señalan que lo más fácil es observar a la persona y con el poco parpadeo y gesticulación, puede identificarse un video falso.

Los Inconsolables

Kazuo Ishiguro
Anagrama
México,
2017

La contraportada del libro señala: "Ryder, un famoso pianista, llega a una ciudad de provincias en algún lugar de la Europa Central. Sus habitantes adoran la música, y creen haber descubierto que quienes antes satisfacían esta pasión eran impostores.

"Ryder es recibido como el salvador, y en un concierto apoteósico, para el que todos se están preparando, deberá reconducirlos por el camino del arte y la verdad. Pero el pianista descubrirá muy pronto que de un salvador siempre se espera mucho más de lo que puede dar, y que los habitantes de esa ciudad esconden oscuras culpas, antiguas heridas jamás cerradas, y también demandas insaciables.

"Los inconsolables, su primera novela en seis años, es exactamente aquello a lo que el autor aspiraba, una obra inclasificable, enigmática, de un discurrir fascinante, colmada de pequeñas narraciones que se adentran en el laberinto de la narración principal, en una escritura onírica y naturalista a un tiempo y cuenta una historia de guerras del pasado, exilios y crueldades, relaciones imposibles entre padres e hijos, maridos y mujeres, ciudades y artistas".

En la novela de Ishiguro se narra un mundo desconcertante en el que asoma la comedia y en el que la música contemporánea es una metáfora de los problemas del mundo actual.

La crítica internacional ha comentado sobre esta novela del Premio Nobel de literatura de 2017:

"Ishiguro traza el mapa de un territorio estético que le pertenece solo a él. Es un lugar de una belleza escalofriante, descrito en términos prosaicos que lo vuelven aún más misterioso. Esta vez su enfoque es el de la literatura fantástica, y su tono mucho más feroz y más excéntrico que el de sus novelas anteriores" (Francis Wyndham, The New Yorker).

"Un libro de un aliento y una originalidad notables: indudablemente una obra maestra" (Anita Brookner, The Spectator).

"perfectamente lúcida y completamente opaca… una obra de arte y una de las novelas más originales del año" (David Sexton, The Sunday Telegraph).

"El primer impulso es descubrirla como kafkiana, pero quizá sería mejor citar a Lewis Carrol. Pienso que es mucho más Alicia a través del espejo que El proceso. Una arriesgada aventura literaria, que el lector atento encontrará irresistible" (Iain Finlayson).

"comienza como uno de los libros más divertidos que he leído nunca, y termina como uno de los más desoladores. Todos sabíamos que Ishiguro estaba entre los mejores escritores ingleses, pero, después de sus exquisitas miniaturas, anhelábamos un libro más transgresor y peligroso. Y aquí está" (Eva Figes, Ham y High).

"Una de las mejores novelas aparecidas en Gran Bretaña en mucho tiempo" (Malcolm Bradburry).

Aunque nació en Japón, Ishiguro vive en Inglaterra desde los seis años y se ha convertido en uno de los valores sólidos de la narrativa británica actual.

SABÍAS QUE…

La palabra Vacuna

Por sorprendente que parezca, esta palabra vacuna viene exactamente de la idea que surgió relacionada con las vacas. Fue a finales del siglo XVIII en que la plaga de la viruela se extendía por Europa y América que el médico británico Edward observó que era frecuente que las mujeres encargadas de la ordeña de las vacas sufrieran en las manos unas pústulas de carácter benigno cuando estaban en contacto continuado con vacas que padecían una enfermedad llamada viruela de las vacas o variola vaccina en latín. Se dio cuenta de que estas mujeres que sufrían este contagio luego quedaban a salvo de enfermar de viruela común (humana). Es decir, se hacían inmunes.

Fue entonces, cuando decidió probar esa observación y tuvo la idea de inocular a una persona sana con la viruela de las vacas para conferirle inmunidad frente a la peligrosa epidemia.