



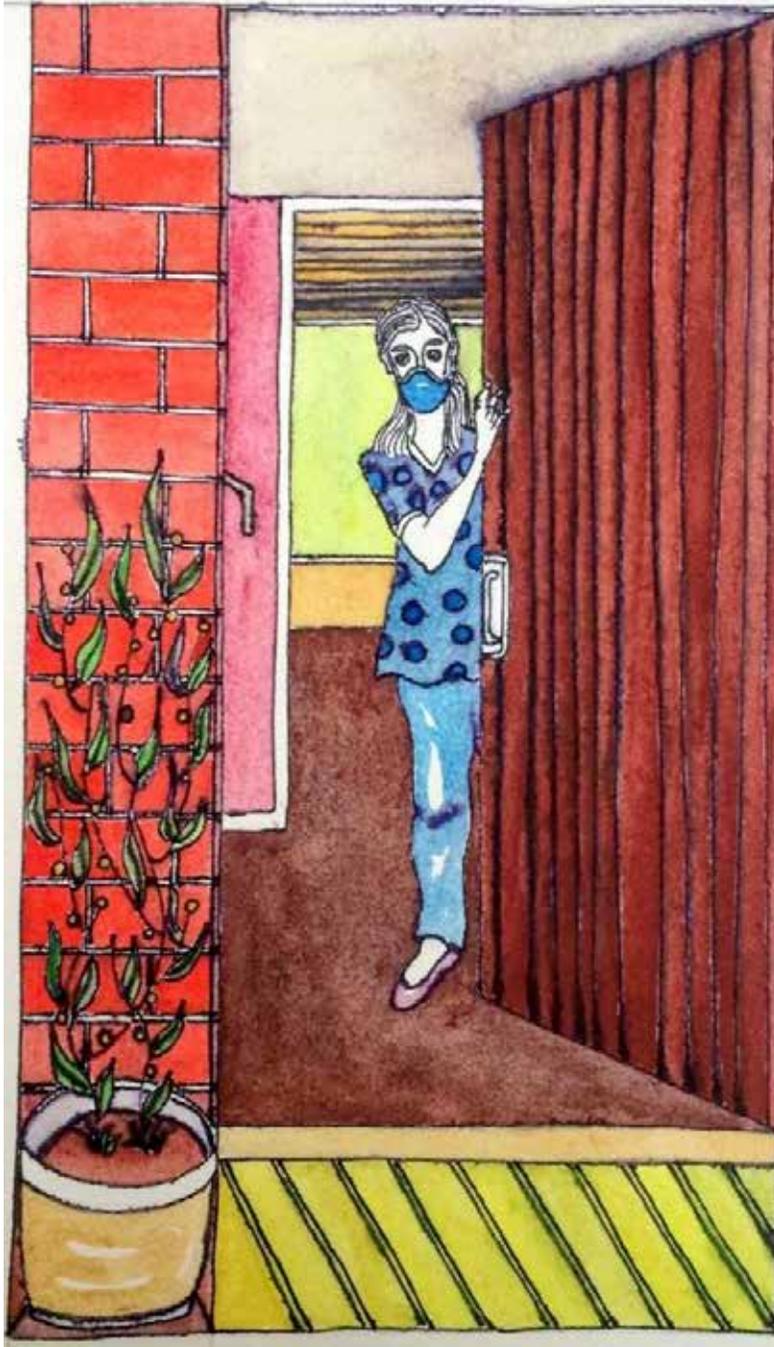
## Adentro del 'covidario'

Un médico adscrito a uno de los pabellones para atención de enfermos del Coronavirus en el Hospital General de Zona No. 1 del IMSS, en la colonia del Valle de la alcaldía Benito Juárez, relata en exclusiva su experiencia personal con énfasis en el drama de los pacientes y los sentimientos que enfrentan como seres humanos esos héroes de la salud, los médicos y enfermeras.

» INSITU | 6-7



Cuartoscuro



Acuaría: Martín Olivera

# Volver a la calle

Habitantes de otras 15 colonias de la alcaldía Benito Juárez concurren a una tercera entrega de nuestra serie Vecinos en Cuarentena, cuando se avizora el anhelado fin del encierro.

Con 15 nuevos testimonios de habitantes de la alcaldía Benito Juárez de la capital mexicana, que publicamos en esta edición de *Libre en el Sur*, la serie Vecinos en Cuarentena que hemos ofrecido a nuestros lectores a lo largo de tres números completa los 45 textos originales que integrarán seguramente y de manera insólita la memoria de los meses difíciles de la pandemia, una experiencia que ninguno de nosotros hubiera querido vivir.

En esta ocasión, los juarenses invitados nos relatan sus vivencias en el encierro forzado, pero ya con una perspectiva hacia el difícil regreso a la calle a través

de un proceso todavía incierto que suponemos habrá de llevarnos a una normalidad que no podrá ser igual. No están ausentes en esos relatos la congoja y la esperanza, la incredulidad y el miedo, la soledad, el buen humor, el hastío, el optimismo, la fraternidad y el amor hacia aquellos con quienes compartimos una pesadilla que ha parecido interminable pero que logramos sobrevivir a ella.

Y como escribe uno de los vecinos participantes en esta tercera entrega, Rodrigo Cordeira, "a los que ya no están habrá que honrarlos siempre; recordarlos y otorgarles ese espacio que ocupan en la memoria y en el corazón".

## Stoa



**ESTÉTICA**  
Abarca el cuidado y la apariencia del cabello.

**BARBERÍA**  
Para el hombre de hoy moderno y con estilo.

**SPA**  
Consentimos y cuidamos tu piel.

**PODOLOGÍA**  
Salud y bienestar de los pies.

Salones de belleza unisex especializados, multi-servicios con **15 años de experiencia.**

Nuestro personal es altamente calificado y experto en sus respectivas áreas y estamos preparados para darte la bienvenida por:

# UN SANO REGRESO

Cumplimos con todos los protocolos de seguridad e higiene para tu seguridad **PORQUE QUEREMOS VERTE BIEN!!!**

Consulta la ubicación de nuestras sucursales en el reverso de esta pagina

55 7992 3298

www.stoabc.mx

San José Insurgentes  
Instituto de Yoga **GFU**

51 años nos respaldan

¡Atrévete al cambio!,  
practica:

# Yoga

Alivio del estrés,  
mejor respiración  
y circulación,  
conciencia y paz interior

Tel. 5611-1912  
Lunes viernes de 6:30 a 8:00  
horas. De 8 a 10,  
de 10 a 12, y de 19 a 21 hrs.  
Sábado y domingo  
de 9 a 11 hrs.

Empresa No. 91-F  
Col. Insurgentes Mixcoac  
[www.yogasanjoins.com](http://www.yogasanjoins.com)  
sanjoins@hotmail.com



# Cautela en el regreso

Es verdad que la mayoría de los habitantes de la alcaldía de Benito Juárez hemos actuado con prudencia y responsabilidad ante la emergencia sanitaria provocada por el Covid-19. Desde que muy oportunamente la autoridad local de la demarcación anunció las primeras medidas preventivas hubo una respuesta en mucho ejemplar por parte de los juarenses. Hay que reconocer, empero, que no de todos. No han faltado actitudes irresponsables e indolentes de un buen número de vecinos. Ante el eventual regreso paulatino a la anhelada y hoy riesgosa normalidad, es indispensable que actuemos, todos, con cautela, que no es otra cosa que el cuidado y reserva para prevenir un daño o un peligro. Y eso significa no sólo acatar estrictamente las recomendaciones como el quédate en casa, la sana distancia, el uso de cubre bocas y el lavado frecuente de manos, sino también el observar --y preferir-- que los establecimientos mercantiles que reinician sus actividades cumplan a cabalidad con las disposiciones sanitarias que garanticen la seguridad de sus clientes. Es vital estar conscientes de que la pandemia sigue y continúan a la alza contagios y muertes. En el regreso, vayamos todos con cautela.

## » DIRECTORIO

**Libre en el Sur**  
Ciento Noventa y nueve  
Julio de 2020

Director  
Francisco Ortiz Pinchetti  
Subdirector  
Francisco Ortiz Pardo  
Coeditor gráfico  
Insitu Publicidad  
advd10@hotmail.com  
Servicios fotográficos  
Agencia Cuartoscuro  
Asesores de ventas  
Elena Pardo S.  
Diseño  
Kimera

Oficinas  
Miguel Laurent 15 bis despacho 404,  
colonia Tlacoquemécatl del Valle, alcaldía  
Benito Juárez, C.P. 03200, Ciudad de  
México. Teléfono: 5488-4131.

Correo: [libreenelsur@gmail.com](mailto:libreenelsur@gmail.com)  
[www.libreenelsur.mx](http://www.libreenelsur.mx)

Libre en el Sur es una publicación mensual editada por Grupo Libre Comunicación, S.A. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Nombre (Indautor) número 050714382500-101 Certificados de licitud de Título y Contenido, en trámite. Editor responsable: Francisco José Ortiz Pardo. 18 mil ejemplares. Impreso en Impresos Comerciales am. Calzada de los Héroes 708, col. La Martinica, León, Gto. Los editores no son responsables del contenido de la publicidad. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.



## Más de 100 servicios para Ti.



### ESTÉTICA

Vive la experiencia STOA.  
Refresca tu look!

- Corte de cabello Dama y Caballero
- Alto Peinado -Alaciados
- Maquillaje Profesional
- Color\_Balayage
- Tratamientos Capilares
- Depilación Ceja -Manicure SPA
- Pedicure SPA -Uñas Esculturales
- Uñas Acrílico
- Aplicación de Esmalte
- Aplicación de Gel
- Paquetes para Novias
- Cejas tipo Mink
- Diagnósticos Capilares realizados por profesionales

### SPA

Especialistas en el cuidado de la Piel.  
Resalta tu belleza y adquiere una  
apariencia mas juvenil.

- Aparatología
- Depilación Láser Diodo
- Depilación Láser Luz Pulsada
- Ondas de Choque  
(Tratamiento para Dolores Crónicos)
- Despigmentación manchas
- Faciales de Limpieza Profunda
- Corporales -Cavitación
- Masajes Mujeres y Caballeros
- Masajes reductivos
- Radio Frecuencia Corporal
- Radio Frecuencia Facial

### PODOLOGÍA

Salud para tus Pies.  
Conoce nuestra amplia gama de  
productos y tratamientos.

- Servicio Podológico
- Servicio Podológico Infantil
- Servicio con Procedimiento
- Debridación de callosidades
- Tratamiento de Papiloma Plantar
- Masaje Podal
- Masaje Reflexológico
- Plantilla Personalizada
- Uña Encarnada

### BARBERÍA

Para el hombre moderno.  
Mejoramos tu imagen!

- Corte de Cabello
- Corte de niño
- Barba Tradicional
- Delineado de Barba
- SPA de Barba -Arreglo de bigote
- Corte a Maquina -Diseño de ceja
- Color Caballero -Manicure
- Tratamientos Capilares
- Tratamientos Cuero Cabelludo

Cumplimos con todos  
los protocolos de seguridad  
e higiene para tu seguridad



Contamos con **18** sucursales  
(haz tu cita desde ahora)

- BEAUTY CENTER-DAKOTA 95**  
PLAZA DAKOTA 95  
DAKOTA 95-L-1,  
COL. NAPOLES  
TEL. 9627 3522
- BEAUTY CENTER-DELTA**  
PLAZA PARQUE DELTA  
AV. CUAUHTÉMOC 462, L-307  
COL. NARVARTE  
TEL. 9155 4187
- BEAUTY CENTER-ACOXPA**  
PLAZA PASO ACOXPA  
AV. ACOXPA 430, L-4-S,  
COL. EX HACIENDA COAPA  
TEL. 5678 0196
- BEAUTY CENTER-MANACAR**  
PLAZA TORRE MANACAR  
AV. INSURGENTES SUR 1437,  
LOCAL 55-05, COL. INSURG. MIXCOAC  
TEL. 5563 1234
- BEAUTY CENTER-REVOLUCIÓN**  
PLAZA PATIO REVOLUCIÓN  
AV. REVOLUCIÓN 1837, PISO 1  
L-SB 01, COL. SAN ÁNGEL  
TEL. 9155 1972
- BEAUTY CENTER-TLALPAN**  
PLAZA PATIO TLALPAN  
AV. INSURGENTES SUR 4177,  
L-SC 06 COL. SANTA ÚRSULA  
TEL. 5088 4288
- BEAUTY CENTER-TOREO**  
PLAZA COMERCIAL PARQUE TOREO  
BLV. MANUEL ÁVILA CAMACHO 5-LPC 13,  
COL. LOMAS DE NAUCALPAN, EDO. MEX.  
TEL. 5395 4056
- BEAUTY CENTER-OASIS COYOACÁN**  
PLAZA OASIS COYOACÁN  
AV. UNIVERSIDAD 1778, L-ML-03,  
COL. ROMERO DE TERREROS  
TEL. 9154 8956
- SKIN CARE & FEET CARE-ACOXPA**  
PLAZA PASO ACOXPA  
AV. ACOXPA 430, L-20A-20B,  
COL. EX HACIENDA COAPA  
TEL. 5678 0196
- SKIN CARE-DAKOTA 95**  
PLAZA DAKOTA 95  
DAKOTA 95 L-15,  
COL. NAPOLES  
TEL. 7826 8857
- BEAUTY CENTER-CHURUBUSCO**  
PLAZA PATIO CHURUBUSCO  
MAYORAZGO 130, L-PA-03  
COL. XICO  
TEL. 5601 4761
- BEAUTY CENTER-LAS ANTENAS**  
PLAZA PARQUE LAS ANTENAS  
AV. CANAL DE GARAY 85, L-304,  
COL. UNIDAD HABITACIONAL MIRASOLES  
TEL. 5088 4288
- BEAUTY CENTER-CUERNAVACA**  
PLAZA FORUM CUERNAVACA  
CALLE JACARANDAS 103, L-1B-133  
COL. FLORES MAGÓN, CUERNAVACA MOR.  
TEL. 777 6887 614
- BEAUTY CENTER-AZCAPOTZALCO**  
PLAZA DESTINO AZCAPOTZALCO  
MANUEL ACUÑA 27, L-20A y 20B,  
CENTRO DE AZCAPOTZALCO.  
TEL. 1710 6792
- BEAUTY CENTER-MANCERA**  
PLAZA COMERCIAL  
MATIAS ROMERO 222, L-01  
COL. DEL VALLE CENTRO  
TEL. 6385 4471
- BEAUTY CENTER-VISTA NORTE**  
PLAZA VISTA NORTE  
AV. ACUBIERTO 650, LOCAL PA-23,  
COL. RESIDENCIAL ZACATENCO  
TEL. 2121 8274
- BEAUTY CENTER-TEZONTLE**  
PLAZA PARQUE TEZONTLE  
AV. CANAL DE TEZONTLE 1512 L-1512,  
COL. ALFONSO ORTIZ TIRADO  
TEL. 9129 0064
- FEET CARE-DAKOTA 95**  
PLAZA DAKOTA 95  
DAKOTA 95, LOCAL 14,  
COL. NAPOLES  
TEL. 9627 3523

Salones de belleza unisex especializados, multi-servicios con **15 años de experiencia**.  
Nuestro personal es altamente calificado y experto en sus respectivas áreas.

[www.stoabc.mx](http://www.stoabc.mx)

Haciendo tu cita vía **WHATSAPP**



Obtén un **15%** de desc.

**55 7992 3298**

Tres diputadas y un diputado local de BJ fijan sus agendas prioritarias frente a la crisis económica y sanitaria.

STAFF / LIBRE EN EL SUR

**R**enta básica, apoyos para el empleo, protección a médicos, cuidado del medio ambiente y los animales, gestión adecuada de desechos tóxicos, combate a la corrupción y las extorsiones, política de prevención de desastres... Cuatro diputados de la alcaldía Benito Juárez —dos del PAN y dos de Morena— fijan sus prioridades legislativas tras la secuela de enfermedad, muerte y crisis económica que ha dejado a su paso el coronavirus.

En un artículo realizado para su publicación en el portal de *Libre en el Sur*, la diputada de Morena, Paula Soto Maldonado, sostiene como sus temas prioritarios el empleo y el medio ambiente, la vinculación con vecinos de BJ a través de reuniones virtuales y la instrumentación de depósitos de cubrebocas y caretas, entre otros materiales de uso delicado.

“La Nueva Normalidad, en el caso particular de la Ciudad de México, nos exige no solo un cambio en los hábitos de salud e higiene, sino nuevos esque-

# Legislar después del virus



Victoria Valtierra/Cuartoscuro

mas de trabajo que se adapten tanto a las necesidades actuales, como a mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras, garantizando una labor cien por ciento eficiente, de calidad y sin afectaciones a sus derechos”, argumenta.

Por su parte el también juarense Christian von Roehrich, vicedirector de la bancada panista en el Congreso de Ciudad

de México, prioriza en su agenda legislativa la entrega de una renta básica a las personas que se encuentran en pobreza alimentaria, así como dotar al personal médico de mayor equipo para su protección.

El “mínimo vital”, como se conoce a ese apoyo, consistiría en la entrega, de manera directa, de 3,000 pesos mensuales durante esta emergencia,

para que puedan tener acceso a los servicios más básicos, esto representaría apenas el 0.65% del presupuesto total de la ciudad, en contraste con el 10.5% que representan. Con este apoyo económico, asegura, se beneficiaría a los 4 millones 600 mil personas en graves problemas económicos en la capital.

Legisladora local también por el PAN, vecina de la colonia Del

Valle, Patricia Báez considera crucial sumar esfuerzos en la ciudad para retomar el desarrollo económico. Ello —advierte— va de la mano del combate a la corrupción y de no permitir que se extorsione más a los empresarios. El Congreso de Ciudad de México, dice en breve entrevista, debe dotar un nuevo marco jurídico que facilite la apertura de negocios e incentivos fiscales para nuevas empresas. Por otro lado, sostiene que se debe impulsar una política de prevención de catástrofes y pandemias.

“En la bandeja de entrada del Congreso tenemos asuntos por legislar en todas las materias, pero sin duda los temas que tengan que ver con estados de emergencia y de desastre serán prioritarios”, expone por su parte Leticia Varela, de Morena, en un artículo publicado en nuestro portal, donde también se manifiesta en favor del “mínimo vital” y la defensa de los animales que la ha caracterizado, así como el nombramiento de los titulares de las contralorías internas de los órganos “pilares” de la administración pública, como la Comisión de Derechos Humanos, la Fiscalía General, el INFO, el IECM y el Tribunal Electoral. (Ver textos completos en [www.libreenelsur.mx](http://www.libreenelsur.mx))

#TuConcejal

## La ‘nueva normalidad’ de AMLO

Por Fernanda Bayardo Salim

**H**ace algunos días, el presidente López Obrador lanzó una frase sumamente preocupante para la vida pública de nuestro país: “O están conmigo o están contra mí”. Con ello, el presidente, su gabinete y todos sus seguidores solo han logrado polarizar a nuestra sociedad, cerrándole la puerta a la posibilidad de salir adelante frente a la pandemia.

Han pasado ya dos años desde la elección de 2018 y el presidente sigue pensando que está en campaña. Así lo demuestran sus hechos, olvidándose por completo que su trabajo es gobernar.

En solo tres semanas vimos cómo se duplicó el número de muertes en nuestro país por COVID-19, rebasando ya las 20 mil defunciones; hemos perdido más de 12 millones de empleos; más de 500 médicos y enfermeros han dado su vida por combatir la pandemia. Pero nada de eso le importa al



presidente. Su negación de la realidad es evidente.

Al presidente no le importan nuestras familias. Ni le importa que seamos el séptimo país con más muertes en el

mundo, ni que seamos uno de los países más rezagados en la implementación de medidas frente a la pandemia de toda Latinoamérica. A él lo único que le preocupa es su popularidad y las elecciones del próximo año. Esa es su “nueva normalidad”.

Su irresponsabilidad nos ha costado miles de muertes y pérdidas económicas millonarias que pudieron haberse evitado. Paradójicamente, su necesidad para adoptar medidas ante la pandemia ha impactado de manera desproporcionada en las familias menos favorecidas, aquellas a las que les prometió que no les iba a fallar, impidiéndoles, en los casos más extremos, llevar comida y medicamentos a sus hogares.

Hoy vemos un presidente ausente, ensimismado en su Palacio, simulando que gobierna desde las giras y mítines. En realidad, tenemos un presidente incapaz de dar respues-

ta a las exigencias de una población cada vez más vulnerable en todos los aspectos de su vida diaria.

La crisis que enfrenta nuestro país no se va a resolver con decálogos de buenos deseos. Más que nunca, se necesitan políticas públicas que atiendan los problemas de raíz; se necesitan funcionarios abiertos al diálogo que propicien espacios de colaboración con otras instancias para tomar las mejores decisiones para el país. Pero, sobre todo, necesitamos empatía con las personas que peor la están pasando durante esta pandemia.

Hoy no estamos hablando de elecciones. Estamos hablando de responsabilidad y de justicia. México necesita un presidente que se haga cargo de sus decisiones y que busque soluciones para las personas que más lo necesitan. Dudo que lo tengamos.

f Fer Bayardo  
t @ferbayardo  
i @ferbayardo

# ¿Cómo será la recuperación?

#Concejalía  
AbiertaBJ

Por Emma Del Pilar Ferrer Del Río

Sobre la Pandemia, por más que quieran traspasar la responsabilidad del rezagado Sistema de Salud, al nuevo gobierno únicamente; generar infodemia, pagando a medios de comunicación nacionales e internacionales, así como a periodistas, que se prestan a criticar de una forma poco ética e irresponsable, difundiendo noticias falsas o tergiversadas; y que son generadas o replicadas por todo un articulado de políticos, legisladores, gobernadores, comentaristas, politólogos, intelectuales afines al viejo sistema, entre otros, todos con una coincidencia en su visión neoliberal, conservadora y de interés monetario, no podrán engañar a la sociedad mexicana.

Hay a todas luces una guerra golpista de baja intensidad fraguándose sin escrúpulos. Las malas políticas de los gobiernos de línea neoliberal, que promovían un capitalismo salvaje y que fomentaron una corrupción en todos los niveles de gobierno del país, generaron estragos hoy más que expuestos con el brote del Covid 19, sobre todo evidenciados por las carencias de personal y equipamiento en los hospitales públicos, problema que tuvo que remontar y resolver como pudo y rápido, el gobierno federal.

La Cuarta Transformación, encabezada por el Presidente Andrés Manuel López Obrador, pudo tender un escudo de resistencia para proteger a millones de mexicanos en situación de pobreza ante la llegada del Covid 19 que vino a frenar toda actividad, al obligarnos a la cuarentena. La economía de México, al igual que las demás economías del mundo, se pararon casi en su totalidad. Esto provocará por obvias razones, que a México le tome más tiempo recuperarse de la debacle heredada y de las complicaciones generadas por el Covid 19. La economía mexicana de manera natural se reactivará al igual que todas las economías del mundo, poco a poco con nuevas reglas y bajo una nueva realidad.

Cuando digo que López Obrador logró blindar a los más necesitados de este país, es debido a que estableció las bases para la ruta de rescate de México desde su llegada. Lo afirmo con base en las estrategias de su gobierno, mismas que se echaron a andar a partir de diciembre de 2018. En México, la recuperación ya está en marcha; aquí menciono tan solo

**Los estragos del neoliberalismo en México han sido evidenciados por la Pandemia del Covid19, sostiene la concejal de Morena**



Construcción de la refinería de Dos Bocas

algunas de las líneas de trabajo de la 4ª Transformación que ayudarán a la recuperación y al abatimiento de los estragos:

- **El combate frontal a la corrupción y al crimen organizado**, la erradicación del "huachicol", y el combate al narco en proceso.
- **La puesta en marcha de los programas sociales en el país**, de los cuales destacan 13 muy importantes, y en la cual es de resaltar sobre todo que los apoyos los tramitan personalmente los beneficiarios, sin intermediarismo. Este 2020 se canalizarán más de 6 billones de pesos para el bienestar de las familias más necesitadas del país. (Presupuesto de Egresos 2020)
- **La captación de más de 50 mil millones de pesos en impuestos** que debían cientos de empresas morosas y que antes nos se les cobraban por la vía formal sino por la vía de los favores. Hoy tenemos en México una recaudación fiscal efectiva y sana.
- **El achicamiento y recorte del aparato burocrático**, con la

baja de los sueldos ostentosos y desproporcionados para los altos directivos y responsables, lo que representa un ahorro importantísimo.

- **La mejora sustancial a favor de los trabajadores con el incremento real e histórico del salario mínimo**, que pasó de 88.36 pesos en 2018 a 123 pesos en 2020 por jornada laboral.
- **Parar el Aeropuerto de Texcoco, que era una trampa tipo Fobaproa**, ya que costaría cerca de 305 mil millones de pesos, proyectado por sus impulsores y que fácilmente podrían haber rebasado los 400 mil millones, según especialistas y a costa del erario.
- **Optar por la construcción del aeropuerto General Felipe Ángeles de Santa Lucía**, representa un ahorro de más de 200 mil millones de pesos. Además "La construcción del aeropuerto genera actualmente 20 mil empleos". (David Vicenteño excelsior 4 de junio 2020)
- **La construcción de la Refinería en Paraíso, Tabasco**, "La nueva refinería procesará 340 mil barriles diarios de petróleo



crudo tipo Maya 22 grados API, lo que permitirá incrementar la producción de combustibles de alto valor comercial como gasolina y diésel ultra bajo de azufre, entre otros. Noe Cruz Serrano señala en un análisis que la nueva producción va a permitir reducir las importaciones de gasolinas". Además, la construcción de Dos Bocas ya está generando 34 mil 42 nuevos empleos a decir de la Secretaria de Energía, Rocio Nahle García, durante la presentación de los avances a un año de iniciar la obra. (Oli&Gas Magazine 5 de junio de 2020)

- **La firma del T-MEC** permitirá a México conservar acceso preferencial al mercado más grande del mundo y dará certeza para las inversiones y el empleo. El tratado integra un mecanismo binacional, imparcial y equitativo para que los tres países firmantes puedan resolver problemas comerciales, que no estaba incluido. Antes cualquiera de los tres podía bloquear un proceso comercial por disputas, entre otras muchas ventajas. (infoabe 29 de enero 2020)

- **El reconocimiento a México** en organismos internacionales para poder incidir con una visión más humanista, equitativa e igualitaria al impulsar políticas públicas internacionales, como en el caso de la Secretaría Ejecutiva de la CEPAL que ocupa la Doctora Alicia Bárcena, de nacionalidad mexicana.

- **El reciente voto mayoritario para que México ocupe un sitio en el Consejo de Seguridad de La Organización de las Naciones Unidas**, representando a América Latina, esfuerzo encabezado por del Dr. Juan Ramón de la Fuente.

Lo anterior muestra los cambios emprendidos por el gobierno de Andrés Manuel López Obrador, que impulsarán una recuperación del país sobre bases diferentes y permanentes.

Concejal de Benito Juárez  
e-mail: [emma.ferrer@alcaldiaobjob.mx](mailto:emma.ferrer@alcaldiaobjob.mx)

Compa Emma Ferrer

emma.ferrer@sermasconciente

Con el propósito de mitigar el impacto económico ocasionado por la medida de aislamiento social derivado de la emergencia sanitaria por Covid-19, el alcalde en Benito Juárez, Santiago Taboada Cortina, anunció desde el pasado 29 de marzo un Plan de Emergencia Económico Local con tres acciones inmediatas.

La acción dos del Plan, contempla otorgar apoyos económicos directamente a las pequeñas y medianas empresas de la demarcación que enfrenten problemas de liquidez para que puedan solventar sus gastos fijos, como nómina o renta.

A la fecha, informó la Alcaldía juarense, más de 800 microempresarios legalmente establecidos en la Alcaldía ya fueron beneficiados con cinco mil pesos a fondo perdido, lo que significa que no tendrán que devolver el apoyo otorgado.

En total, para esta acción Institucional se destinaron cinco millones de pesos del presupuesto de la Alcaldía y serán mil pequeñas y medianas empresas quienes reciban este apoyo económico.

Ana Laura Castillo Juárez, propietaria de una cafetería, indicó que este recurso significa un salvavidas en estos tiempos difíciles en materia económica. "Esto es un gran alivio, tanto para la reinversión como pago de renta", comentó. "Si de por sí así ya es una gran ayuda, a fondo perdido pues mucho más porque no voy a estar preocupada por pagarlo, por estar juntándolo, entonces así sigues corriendo con los demás gastos con un poquito más de desahogo. Sí se ve que la Alcaldía apoya a los que vivimos en ella, entonces eso para nosotros, de una u otra manera, también nos brinda cierta tranquilidad".

Por su parte, David Ortega, empresario en materia de seguridad electrónica y tecnología, señaló que este recurso lo invertirá en la compra de insumos para la reapertura de su negocio y continuar con proyectos pendientes. "Es adecuado y es necesario, tanto para mí como para las personas que están recibiendo el apoyo", dijo. "Es muy importante no endeudarnos. Hay que tomar acciones y, como las acciones de salud pertinentes, bueno, pues también creo que es importante apoyarnos económicamente porque vamos a pasar a una etapa de recesión, entonces qué bueno que lo tomaron en cuenta. Vivo en los límites de la Alcaldía, entonces sí se da cuenta uno cuando está del lado de Benito Juárez que cuando está del lado de otra alcaldía y creo que el trabajo que se está haciendo es muy bueno y el sentimiento es de agradecimiento".

# Apoyo a Pymes de BJ por Covid-19



**Más de 800 pequeñas y medianas empresas legalmente establecidas en la Alcaldía recibieron ya cinco mil pesos a fondo perdido como parte del Plan de Emergencia Económico Local anunciado por el alcalde Santiago Taboada Cortina.**

El proceso de selección se llevó a cabo a través de una convocatoria abierta del 30 de marzo al 14 de abril en la plataforma habilitada en la página web de la Alcaldía y la fase de entrega inició a tres semanas de concluir el registro.

El Plan de Emergencia Económica Local, informó la ABJ, también contempla destinar 30 millones de pesos a compras directas en servicios o insumos que requiere la Alcaldía, así como un mapa digital de negocios georreferenciado para fomentar el consumo local.

En este sentido, luego del regreso de distintas actividades económicas consideradas como esenciales a partir del pasado primero de junio, de acuerdo con el plan emitido por el Gobierno de la Ciudad de México, en el que se reactivó la industria de la construcción, el alcalde Taboada Cortina señaló que si bien desde el inicio de la pandemia la demarcación estableció como prioridad cuidar la salud de sus habitantes había

llegado el momento de reactivar la economía.

"Estamos conscientes de que el virus ha tenido devastadores efectos en la economía en todos los niveles, pequeños y grandes negocios, así como en diversas industrias", aseguró "No hay mejor programa social para la recuperación económica de la demarcación que generar los incentivos y las facilidades para los empresarios, quienes son el gran factor de estabilidad y prosperidad económica".

Para ello, la Alcaldía diseñó un protocolo para la reactivación de la construcción, el cual puede consultarse en el sitio <https://alcaldiabenitojuarez.gob.mx/protocoloconstruccionesbj>, en el que se detalla el procedimiento para realizar nuevos trámites y una serie de medidas sanitarias a implementar en los centros laborales.

Asimismo, el alcalde exhortó a los desarrolladores a tener en cuenta diversos aspectos como considerar a proveedores locales para comprar



materia prima, siempre y cuando cumplan con los estándares de calidad para la actividad que desarrolla.

La Alcaldía destacó que para proteger a la comunidad juarense y a quienes realizan alguna actividad dentro de la demarcación, las jornadas diarias de limpieza y desinfección en espacios públicos, se llevarán a cabo durante toda la contingencia como una medida preventiva para hacer frente a la pandemia del Covid-19.

DR. JORGE ALBERTO  
RIANCHO GUZMÁN

# Desde el terror en el hospital de Xola

**A**migo mío, hace poco me solicitaste que escribiera cuál ha sido mi experiencia durante esta pandemia; también me dijiste que mientras más pronto mejor, para que la emoción no se olvide. Pues bien, he de decirte que esa emoción NUNCA se va a olvidar, así pasen muchos años, son de esos recuerdos que no dejan de latir y te acompañan durante la vida.

Mira, lo primero que recuerdo de todo, es cuando nos avisaron que nuestro hospital de atención pública (IMSS) comenzaría a recibir pacientes enfermos de esa enfermedad nueva llamada Covid-19, y que era peligrosa, muy peligrosa; pero no sabíamos cuánto. Eran los primeros días de abril de 2020 cuando empezamos a notar los cambios estructurales y estratégicos de atención a los pacientes con sospecha de la enfermedad. Se respiraba un ambiente tenso, desconocido. Nosotros permanecíamos alerta, pero sin miedo. No utilizábamos ni siquiera el cubrebocas, pero poco a poco empezamos a ver la llegada de cada vez más pacientes con tos y fiebre al servicio de urgencias. Estaban entre los pacientes que padecían otras enfermedades de atención urgente.

Entonces fue que todo empezó a cambiar. Se diagnosticaron cada vez más pacientes con Covid-19 y entonces fue que se empezaron a separar los servicios de urgencias. Uno para pacientes sin enfermedad respiratoria y otro exclusivo para los que sí. En éste pabellón ya no podía entrar nadie que no tuviera puesto todo un equipo especial de protección y las zonas peligrosas estaban ya marcadas y separadas con plásticos gruesos y transparentes. Los pisos estaban marcados con cintas amarillas con negro indicando la zona de peligro. Ahí se empezó a sentir esa atmósfera que percibo como gris y densa que conlleva el peligro de muerte.

Afortunadamente, por esos días a finales de abril salí de vacaciones del IMSS. Estuve 30 días fuera y ya había iniciado oficialmente la cuarentena en la ciudad, así que iba poco a mi consultorio privado y me olvidé de los hospitales.

La vida cobraba ya otro color. Las llamadas y mensajes de texto que entablaba con mis amigos y compañeros que estaban en el hospital denotaban mucho miedo, mucha vulnerabilidad y desagrado de estar viviendo la transformación del

**Un médico adscrito a uno de los pabellones para atención de enfermos del Coronavirus en el Hospital General de Zona No. 1 del IMSS, en la colonia del Valle de la alcaldía Benito Juárez, relata en exclusiva su experiencia personal con énfasis en el drama de los pacientes y los sentimientos que enfrentan como seres humanos esos héroes de la salud, los médicos y enfermeras.**



Magdalena Montiel / Cuartoscuro

hospital en un centro de atención para pacientes con Covid-19 al 100 por ciento.

Llegó el día en el que me tenía que presentar al hospital. Las vacaciones se habían terminado y mi mapa mental ya estaba construido a partir de lo que mis amigos me compartían.

Recuerdo mi camino al hospital como si hubiera sido esta mañana. Manejaba a baja velocidad, repasando mi hospital, la

nueva ruta para llegar al cuarto piso, que tenía que hacer para cuidarme, dónde me cambiaría de ropa, dónde me bañaría, etcétera. Tal y como me habían platicado mis amigos, ya para ese día había comprado como la mayoría de mis colegas todo mi equipo de protección personal, las máscaras con filtros especiales, *goggles* herméticos, overoles blancos completos, guantes, caretas, todo y lo llevaba dentro

de una maleta especial junto con mi toalla, zapatos y demás. En la maleta ya no cabía más miedo.

He de mencionar que muchos colegas del hospital habían elaborado ya escritos, amparos y demás para no entrar a atender a los pacientes que se encontraban hospitalizados por este padecimiento. Sucede que nuestras actividades como especialistas habían cambiado. Ya no

veríamos pacientes de nuestra especialidad únicamente, ya todos veríamos a los pacientes con Covid-19 ingresados en los pabellones de nuestro hospital, independientemente de la especialidad que tengamos.

En lo personal, siempre me ha gustado hacer mi quehacer médico sin importar mucho lo que tenga que hacer para ayudar. Elegí Cirugía Gastrointestinal porque es mi pasión; sin embargo, cualquier actividad médica me gusta y siento que lo hago porque sale de adentro, del corazón, del amor a la ayuda. Por esa razón no me opuse a ser un médico más que entrara a los pabellones a los que amorosamente nos referimos como "COVIDARIOS".

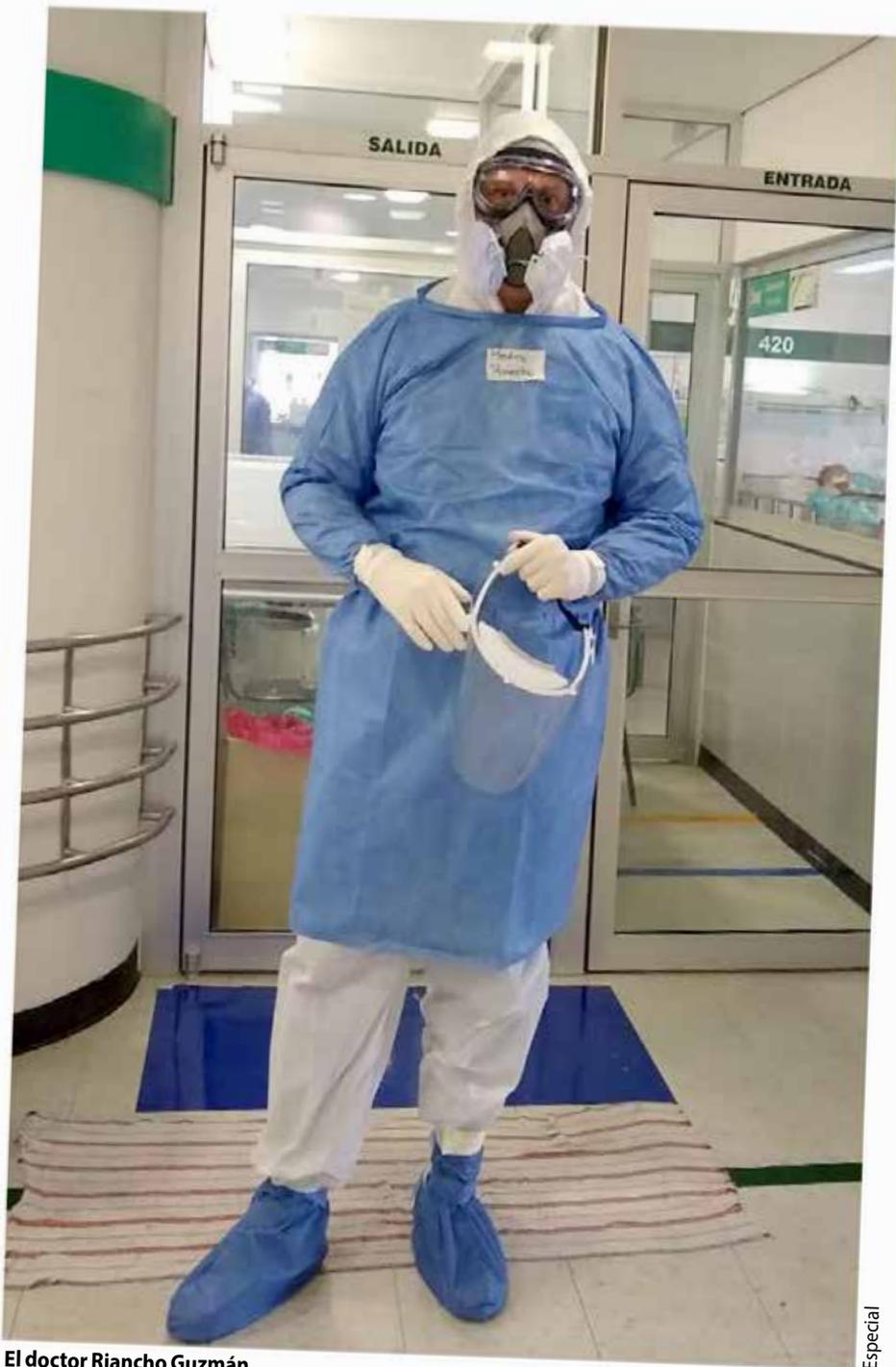
En fin, el día de conocer ese lugar había llegado y me instalé en la sala de médicos del cuarto piso y recibimos la guardia, misma que me produjo esa sensación del recién llegado a la medicina en su primera entrega de guardia. Todo era nuevo, algo que se experimenta por ejemplo el primer día de residencia médica. Se estaba reportando el estado de salud de un montón de enfermos que estaban ahí por presentar cierto grado de dificultad respiratoria, fiebre, tos. Algunos estaban con un tubo y ventilador mecánico; otros tantos, la mayoría, con mascarillas de oxígeno, boca abajo porque es la manera en la que pueden respirar mejor. Todo eso escuchaba durante la entrega de guardia y sentía cómo se estaban abriendo nuevos horizontes en mi práctica médica en lo que concierne al cuadro clínico y tratamiento de los pacientes. Me enfrentaba a algo desconocido, de por sí soy miedoso y con esto más, pero también sentí que el amor y las ganas de contribuir y ayudar a los enfermos despierta valentía, a todos los que estamos ahí nos ha despertado la valentía y la compasión.

Después de recibir los informes verbales del estado de salud de los 26 pacientes del pabellón (en el hospital hay seis pabellones repletos) llegó la hora de meternos a verlos, llegó la hora de conocer de frente a esta enfermedad muchas veces mortal.

Primer paso, ponerte la pijama quirúrgica desechable, za-



*Me enfrentaba a algo desconocido, de por sí soy miedoso y con esto más, pero también sentí que el amor y las ganas de contribuir y ayudar a los enfermos despierta valentía, a todos los que estamos ahí*



El doctor Riancho Guzmán.

Especial

patos de goma primer par de guantes de látex, botas quirúrgicas desechables, goggles, gorro quirúrgico y mascarilla con filtros laterales, otro gorro quirúrgico, otro par de guantes de látex. Y ya vestido así, empezando a sentir la claustrofobia del uniforme, hay que atravesar un pasillo con dos puertas de cristal, pasando la segunda ya estás dentro del COVIDARIO.

Los primeros pasos dentro de él, son como si estuvieras en un documental. Algo como si estuvieras en una experiencia de realidad virtual. Escuchas tu respiración turbulenta por el paso del aire a través de los filtros y las exhalaciones a través de la válvula de seguridad, los goggles invariablemente se empañan y no ves nada durante algunos minutos, hasta convertirse en líquido y mojarse el interior de las micas, ahí es cuando vuelves a ver. Tal vez me recordó la sensación de ponerte un visor un snorkel y meterte a bucear. Ves a muchas personas vestidas como tú dentro de ese pabellón, y obvio no sabes quienes son, solamente por la tela adhesiva que tenemos pegada con nuestro nombre escrito como identificador: DR. HERNANDEZ, ENF. MARIANA, ENF. MICHELLE, DR. RIVERA,

DR. RIANCHO, etcétera.

Se escuchan al unísono decenas de pacientes con accesos de tos. Algunos que no pueden controlarla nunca, que se escucha y se percibe el dolor, el desgarrar, la sangre que mana del cuerpo de algunos de los enfermos y que mancha los pañuelos desechables que cada uno tiene en su mesita al lado de la cama. Los pacientes respiran con gran agitación, el color de la piel es cenizo y los labios amoratados cuanto tosen y tienen que quitar la mascarilla que utilizan para recibir oxígeno para poder toser. Todos los pacientes tienen mascarilla de oxígeno y algunos tantos están conectados a un ventilador. Otros tantos que no acusan tanta gravedad pueden establecer un difícil diálogo, por tanta mascarilla y equipo con el que nos protegemos, con los que los cuidamos. Sus preguntas siempre son dirigidas a que si van a sobrevivir o no, porque quieren despedirse de sus hijos, de sus padres, de sus esposas o esposos, y se les ve desesperados, con miedo y también con valentía para enfrentar la enfermedad.

Es entonces cuando dentro de tanta protección y aislamiento del mundo que nos rodea,

me pongo a pensar en mi vida. Pienso sobre todo en la de mis hijos, en la de mi madre, en la de mis amigos y familiares, en mis responsabilidades de padre. ¿Qué pasaría si yo estuviera en una de esas camas? Sin duda la respuesta es catastrófica, invariablemente me veo conectado a un ventilador, siempre en el peor escenario, entonces llega el miedo, el terror, la sensación de vulnerabilidad. Los primeros días de entrar ahí resultó imposible para mi contener las lágrimas, no suelo llorar, pero esto es demasiado.

En ese punto en el que explota la crisis es donde sale ese “no sé qué” que te ayuda a controlar esos pensamientos, esas profundidades del sentimiento, para seguir con otro paciente, y otro y otro más, conversar un poco, darle ánimos, instrucciones de cómo respirar, de cómo acostarse, y en algunos casos de como rezar. Es muy importante para mí poder entablar una conexión emocional con los enfermos, sobre todo con estos enfermos con mucho miedo de morir.

Después de revisar a cada enfermo y plasmar en el expediente clínico los hallazgos de la revisión, llega la hora de salir de

ahí. Pero antes, déjame decirte por qué es tan importante revisar y plasmar los hallazgos.

Esta enfermedad es muy caprichosa, y actúa intempestivamente. Me ha tocado ver pacientes que a las 16:30 hrs que los reviso se ven relativamente estables, cooperadores y sin datos de alarma; sin embargo, un par de horas después, te llama la enfermera a su cargo para decirte que ese mismo paciente estable ya no puede respirar, que no para de toser y que requiere ayuda. Muchísimas veces tenemos que intubarlos y conectarlos a un ventilador, otras veces ya no podemos alcanzarlos ni para intubarlos, esas muertes son dramáticas amigo. Desde que vi morir a mi padre así, asfixiado, víctima de un bronco espasmo derivado de un enfisema pulmonar muy avanzado, no había vuelto a ver y a percibir tanto sufrimiento antes de morir. Valga la comparación, es como estar viendo un pez fuera del agua. Los enfermos luchan por conseguir un poco más de aire, de oxígeno a toda costa, se escucha la respiración agitada y la súplica silenciosa clamando por ayuda porque ya no pueden hablar, la piel y los labios ya son amoratados y el paciente muere. Es un proceso dramático y rápido que debe ser brutalmente doloroso, y todo esto el paciente lo sufre lejos de su familia, solo. Esta enfermedad tiene matices especiales, puede progresar muy rápido y ser contundente.

Llega el momento de salir del COVIDARIO. Es un procedimiento tedioso el que hay que hacer para quitarse todo el equipo. Tienes que volver a meterte al cubo o pasillo con dos puertas de cristal, éste es el de salida. Toda la vida tendré en la mente el procedimiento: “aseo de guantes con alcohol gel, retiro de primeros guantes, aseo de manos con alcohol gel, retiro de botas, aseo de manos con alcohol gel, retiro de primer gorro, aseo de manos con alcohol gel, retiro de bata, aseo de manos con alcohol gel, retiro de mascarilla y de segundo gorro, aseo de manos con alcohol gel, retiro de goggles, aseo de manos con alcohol gel, salir de la zona y retirar segundo par de guantes, aseo de manos con alcohol gel”.

Terminando el retiro del equipo de protección, tenemos que bañarnos, yo lo hago en el baño de la residencia médica del piso de cirugía general. Afortunadamente tenemos esa regadera. Es un baño amplio. Meto al baño la maleta con la ropa con la que saldré del hospital, la toalla, el jabón, el shampoo, y me meto a bañar. Aquí es cuando muchas personas tenemos otro desahogo, en lo personal, yo agradezco el día, agradezco la sensación que te da el haber hecho lo correcto, sentirse bien con uno mismo, a veces me reprocho por sentir que no

hice todo lo que debí de haber hecho o que no di mi máximo esfuerzo ese día y quiero salir corriendo de ahí; otras veces, sobre todo al principio, terminé de soltar algunas lágrimas debajo de la regadera. Algunos otros colegas, han compartido sus sentires durante el baño de salida: algunos lloran, otros tienen miedo, otros bloquean lo que sienten, pero sin duda todos entramos en un extraño momento de crisis momentánea, hasta que nos atrevemos a cerrar el agua.

El regreso a casa es lo más estable del día, es una sensación de alivio y de urgencia a descansar, terminamos agotados, deshidratados, sudando mucho, con mucho calor y bochorno mientras estamos dentro del pabellón. Ese cansancio es especial, porque no es mucho el esfuerzo físico que hacemos ahí dentro; es más bien, un esfuerzo mental, emocional, de contención.

A la hora de introspección antes de dormir, me declaro afectado mental por esta exposición constante a tanto dolor e incertidumbre. Me ha pasado que he tenido síntomas clásicos de Covid, he tenido dolor de cabeza durante una semana y media, fatiga, incluso tos, que te hace pensar que ya te has contagiado, y con miedo, mucho miedo, ir a hacer la prueba diagnóstica. Mientras llega el resultado, el miedo crece, y la sensación de que sí estás enfermo te invade y paraliza, no quiero ver a nadie, no quiero salir por miedo a contagiar, no quiero ver a mis hijos, ni ir a trabajar, realmente me siento ya enfermo. Afortunadamente mis pruebas han salido negativas y es ahí cuando dimensiono que tan fuerte es el miedo y que tanto se está afectando mi mente.

Una vez identificado todo esto, procesado aunque no controlado, me explico sin duda el por qué me da tanta rabia ver, cuando vuelvo a casa, a tanta gente que está viviendo como si nada pasara. Vecinos que tienen y han tenido reuniones masivas, emborrachándose, riendo a carcajadas, con niños y amigos de los niños y niñas y familiares que no utilizan ningún tipo de protección, y que están apelmazados en espacios pequeños, y he de confesar a veces deseando que a alguna de esas personas le dé esta enfermedad para que adquiera la conciencia que por lo menos los que hemos visto de cerca cómo se comporta esto, hemos adquirido.

Ciudad de México,  
junio de 2020.

\*Estudió Medicina en la UNAM y su especialidad en gastroenterología en el Centro Médico Nacional. LLeva 23 años adscrito al IMSS, 12 de ellos como médico del Hospital Regional número 1 Carlos MacGregor Sánchez Navarro (Xola).

# Donan equipo a trabajadores de la salud

A fin de evitar la propagación del Covid-19 al interior de centros hospitalarios en la CDMX, el diputado local por el PAN, Christian von Roehrich y el diputado federal Luis Mendoza, donaron equipo de protección a los médicos y enfermeras que se encuentran en la primera línea de atención ante este virus, así como al personal de administración y limpieza de hospitales.

Hasta el momento se han entregado 600 litros de gel antibacterial, 60 mil tapabocas bicapa y 6 mil mascarillas KN95 en el Hospital General de la Raza del IMSS, el Hospital Juárez de México y el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER). Los diputados panistas señalaron que es de suma importancia colaborar en los esfuerzos para apoyar a todas y todos aquellos que día a día dan atención a la población afectada por el coronavirus.

Los legisladores agradecieron directamente al personal hospitalario y reconocieron el gran esfuerzo y trabajo que llevan a cabo en la CDMX y el resto del país.

Asimismo, ambos hicieron un llamado a la población a mantener las medidas de prevención para disminuir los casos de Covid-19.

“Sabemos que verdaderamente se la están rifando de manera solidaria y muchas veces heroica por cuidar y salvar. Lamentablemente ya tenemos miles de personas contagiadas y cientos que perdieron desgraciadamente la vida”, dijo Christian von.

“Nosotros estamos haciendo una medida de aportar como diputados nuestra dieta, esto viene de nuestro sueldo, ser corresponsables a lo que está pasando y

**El diputado local Christian von Roehrich, y el federal, Luis Mendoza, han entregado 600 litros de gel antibacterial y 60 mil mascarillas en los hospitales La Raza y Juárez, así como en el INER.**



Médicos de Hospital Juárez se preparan para entrar a terapia intensiva

GaloCañas / Cuartoscuro



seguir apoyando en todo lo que podamos”, aseguró Luis Mendoza.

Los diputados panistas adelantaron que la entrega de donaciones se seguirá llevando a cabo en diferentes centros hospitalarios, a fin de procurar a quienes hoy se juegan la vida por la población infectada derivado del Covid-19.



# Continúa René Vivanco sus recorridos por BJ

René Vivanco Balp, presidente de Fuerza Viva de Benito Juárez, continuó realizando recorridos – con las precauciones necesarias— para apoyar con víveres a los vecinos juarenses

que más lo necesitan, tras la irrupción de la pandemia y su consecuente crisis económica y alimentaria.

En junio visitó a vecinos de las colonias Narvarte, Del

Valle, Portales Sur, Mixcoac, Postal, Alamos, 8 de Agosto y San Juan Mixcoac, a los que pidió no bajar la guardia en su protección sanitaria a pesar del cambio al semáforo naranja.



Fuerza Viva de Benito Juárez, A.C.

Habla con René: (044-55) 4890 5251

@renevivanco

www.renevivanco.com

CONCURSO NACIONAL DE FOTOGRAFÍA  
CUARTOSCURO 2020  
CON LA MÚSICA POR DENTRO

¿Sabías que? puedes conocer:

**IDENTIDAD • CARÁCTER • TEMPERAMENTO**  
**• MODO DE SER DE UNA PERSONA**  
**POR MEDIO DE SU FIRMA Y ESCRITURA**

**¡DESCÚBRELO!**

**Alberto Benítez Castelán, perito en Grafología**  5536 46 56 56

**OFERTA \$150**  
**POR DIAGNÓSTICO**



# El resguardo en un ‘trasatlántico’ vallesino

TEXTO Y FOTOS:  
FRANCISCO ORTIZ PARDO

Al ras del medio día del tercer día de verano del año de la pandemia, el convivio de almuerzo de un pequeño grupo de empleados de limpieza del Hospital 20 de Noviembre irrumpe en la quietud de la explanada, mojada por la lluvia que cayó durante toda la noche, en el Centro Urbano Presidente Alemán.

Ese impresionante conjunto, un “trasatlántico” de 1,100 camarotes, como algún día metaforizó uno de sus moradores, diseñado hace más de 70 años por el genial arquitecto Mario Pani con base en modelos de vivienda franceses, y que ha resistido a los terremotos y a la drástica transformación de la ciudad a lo largo de las décadas, hoy vuelve a sorprender por su saldo prácticamente blanco frente al virus más letal de nuestros tiempos.

Los administradores de cada uno de los edificios y los encargados de las amplísimas áreas comunes se han puesto insospechadamente de acuerdo ante la amenaza, y hoy son un ejemplo de protección sanitaria y solidaridad en la alcaldía Benito Juárez y toda la ciudad.

Así, han mantenido a flote la vida, con un solo deceso, curiosamente de una persona más bien joven en un lugar que concentra a gente mayor.

Si bien en los parques de toda la demarcación no hay ingreso a las áreas de juegos infantiles y gimnasios, en el CUPA han sido más radicales y se prohíbe también el uso de las bancas. Desde la tercera semana de marzo, en que comenzó la cuarentena, se suspendió el tianguis que llegaba a instalarse en las canchas los miércoles y los viernes; y los partidos de una liga de fútbol que jugaba ahí cada sábado. “La idea fue evitar el ingreso de gente de afuera”, explica Narciso Gallegos, presidente de la asociación de pensionados y jubilados y vecino del “Multi”, como le llaman cariñosamente sus habitantes.

En su diseño original, Mario Pani planeó este gran centro urbano justamente como una pequeña ciudad para familias de clase media (lo habitarían en primera instancia burócratas). Nunca fue propósito ser una unidad de interés social, para gente de escasos recursos, sino que sus familias convivieran en un entorno decoroso, con alberca, tiendas, mercados, biblioteca, escuelas...

En el inmenso CUPA, proyectado en plena colonia Del Valle por el arquitecto Mario Pani con 1,100 viviendas que fueron construidas entre 1947 y 1949, el daño provocado por la pandemia ha sido menor gracias a la organización de sus habitantes.



Al paso de los años el ISSSTE abandonó la administración del conjunto y fue ahí donde, por la diferencia de criterios entre los habitantes de los diferentes edificios, la gestión de cada administrador se volvió desigual y vino una etapa de decadencia. A tirones, con el tiempo el navío ha ido recuperando al menos parcialmente su belleza original, con el apoyo de las autoridades locales y políticos de todos los partidos han descubierto en el sitio un semillero de votos. Se rehabilitaron fachadas, balcones y pasillos, se arreglaron sus jardines, se montaron modernos juegos infantiles y un gimnasio al aire libre.

La tradicional disputa entre los diferentes administradores de



las áreas comunes y de los 12 condominios que son en total, ha tenido una tregua de sobrevivencia en medio de la pandemia, y la organización se ha dado como mágicamente. Los accesos al CUPA por las calles que lo circundan (Félix Cuevas, Avenida Coyoacán, calle Parroquia y calle Adolfo Prieto) son cerrados diariamente a las 11 de la noche y reabiertas a las 7 de la mañana.

Hoy, en pleno confinamiento, están funcionando las tienditas de barrio que ahí mismo sobreviven ante la vorágine de la modernidad; también la tintorería, la lavandería, un expendio de pan, el mercadito con su pollería y su carnicería. También operan fondas y pequeños restaurantes del lugar, que surten comida para llevar, así como tres farmacias, una de ellas del ISSSTE, que abastecen los medicamentos esenciales para la salud de los moradores, muchos de ellos personas mayores.

Por gestión de la coordinación del Comité Ciudadano del centro, las autoridades de la Alcaldía han enviado en tres ocasiones personal para sanitizar los espacios abiertos. Cada administrador de condominio se ha responsabilizado de la limpieza cotidiana de los elevadores (en edificios de 13 pisos se vuelve imprescindible su uso).

Narciso Gallegos informa que en el "Multi" habitan unos 300 jubilados, y 110 forman parte de la asociación que él preside y que tiene sus oficinas en el mismo complejo. "Salen poco, han procurado mantenerse aislados", explica. Al sol del mediodía de este lunes, que comienza a secar los charcos del aguacero, camina por uno de los pasillos, muy lentamente, una anciana con cubrebocas. Va sola.

Apenas el susurro de algunas cuantas personas que coinciden en las compras de alimentos en los locales del edificio G es capaz de alterar el canto de los pájaros, que se ha vuelto más coral. Junto



**Venta de frutas y verduras.**



**La espera en los elevadores.**



**La lavandería.**



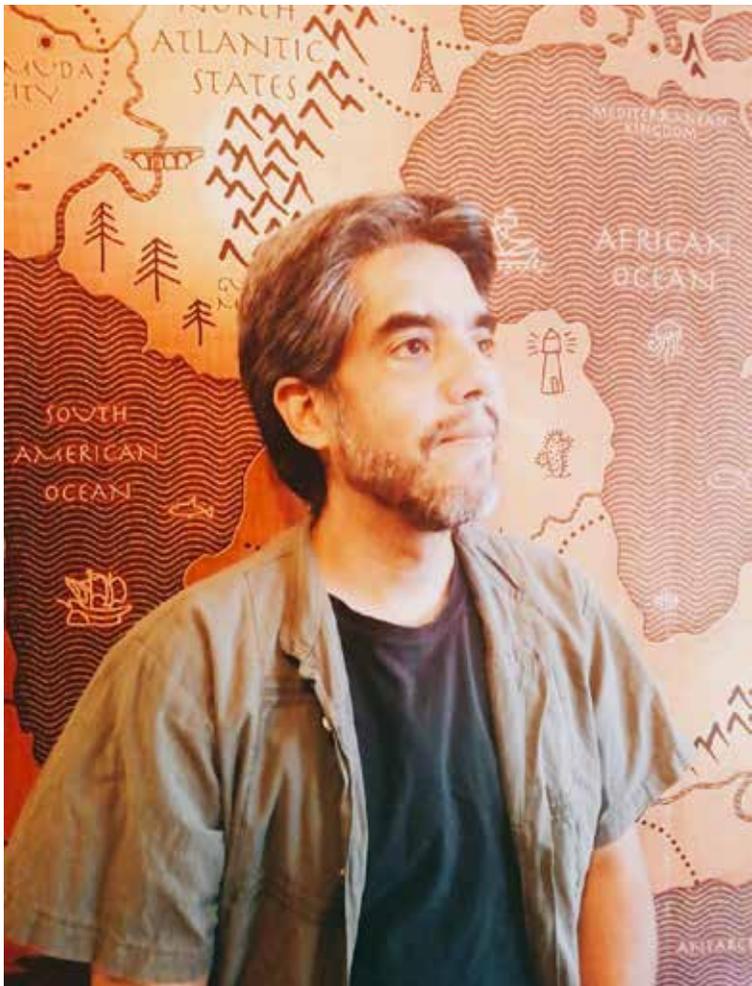
**La pollería.**

a los elevadores del edificio C hay dos mujeres que atienden sendos puestos de frutas y verduras. No hay peligro: todo se hace con precaución. Los compradores no se juntan, cuidan su distancia, van cubiertos.

Gallegos explica que al no ser necesario para la gente salir a otros lugares a realizar sus compras –"algunos piden a domicilio cosas del Wal-Mart o del Superama", acota–, la exposición y el riesgo es menor.

Así, la pequeña ciudad que soñó Mario Pani es hoy efectiva para contener el embate del coronavirus. ■





### Oswaldo Barrera Franco

La vista desde la ventana incluye una jacaranda que hace unos días perdió sus últimos toques violetas, los techos de casas vecinas ajenos a cualquier actividad humana y, a lo

lejos, el dosel de los árboles del Parque de los Venados. Por esa misma ventana se percibe, con una constancia a prueba de cualquier pandemia, la voz del vendedor de tamales que nos recuerda que, allá afuera, hay ciertas notas de cotidianidad que no se han perdido en

# Encierro interlineado

las semanas que llevamos recluidos en la Santa Cruz Atoyac.

Me dedico a la corrección de textos, por lo que mi labor no se ha visto del todo perjudicada por la pandemia y los meses de voluntario encierro. Es más, podría decir que he aprovechado este retiro sanitario para poner en orden sintagmas y enunciados, perseguir comas errantes y decodificar párrafos crípticos con una tranquilidad mayor que cuando acudía a las casas editoriales con las que colaboro.

Sí, hay un alma de ermitaño en mí. Sin embargo, al mirar por esa ventana no puedo dejar de extrañar las caminatas por el parque, los recorridos en busca de algún libro o revista, y, sobre todo, la convivencia, entre letras o fichas de dominó, con compañeros de trabajo o amigos cercanos. Tal vez

no sea el más sociable debido a una actividad que, por su propia naturaleza, resulta solitaria, pero las miradas y presencias asiduas se meten bajo la piel por más que uno se rasque.

Ahora enfrentamos una transición a una nueva ¿normalidad? Claro que se extraña cierta rutina; somos seres de costumbres, ¿o no? Pero, ¿en qué reside esa normalidad que patrocinan como la panacea de los sobrevivientes al hastío y la obligada sana distancia? Es difícil definirla cuando siempre damos por sentado que, afuera de nuestras ventanas, más allá de los umbrales, había un entorno conocido al cual podíamos acudir sin temor alguno. Mientras más lo pienso, creo que cada día, cada repetición de horas de las mismas tareas y los mismos trayectos, ofrecía un sinnúmero de posibilidades

que rebasaban lo que podía encontrar en las páginas de un libro.

Así que espero con ansias la posibilidad de reencontrarme con aquellas líneas que tuve que dejar en pausa, con aquellas lecturas que han permanecido estancadas en el páramo de los resguardos sanitarios, a la espera de que alguien, con ojos ávidos, encuentre en ellas las sonrisas ocultas, las miradas atentas y los encuentros postergados que claman por una muestra de afecto necesaria pero contenida. Volveremos, eso sí, con muchas dudas y reservas, pero convencidos de que aún no terminamos de escribir las siguientes páginas.

Corrector y editor independiente. Colaborador de revistas como National Geographic en español y Travesías. Vecino de la Santa Cruz Atoyac desde 2007.

### Rosa Gutierrez Belloc

Siempre será un ejercicio complicado montar escenarios en torno al futuro de corto y mediano plazos, en el que se puede caer en la tentación de confeccionarlos a partir de los miedos y la incertidumbre, es decir caer en el total pesimismo, o bien, abusar del optimismo, generando retratos de la felicidad colectiva y la convivencia en armonía. Una tercera alternativa por explorar es un término medio, que quizá me acerque a la verdad, es decir a la realidad posible sin derrapar en superficies que no transmiten nada valioso.

No me imagino la nueva convivencia de jóvenes enamorados en el Parque Hundido, intentando materializar un beso con cubrebocas y careta, o la charla amena entre amigos con sana distancia, en los múltiples cafés de nuestra bella alcaldía; caminar

# Un día después de la pandemia

*Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida.*

Woody Allen

por Insurgentes o el parque de La Bola, visitando plazas comerciales con riesgos de ser víctima de una creciente delincuencia. El saludo afectuoso de abrazo y beso en la mejilla, --tan arraigado en nuestra cultura-- caerá en desuso, incluso entre cónyuges; el encuentro con la familia sometido a saludos que se equipararan a las señales de un traductor para sordomu-

dos o un catcher de beisbol; el incremento de la indigencia, de la pobreza y del estrés, derivado de la desatención a las personas por las instituciones gubernamentales, gel bacterial en diversos puntos de la casa, la oficina, el auto, el portafolio y la mochila de los hijos.

Soy miembro de una familia que ahora se compone de tres



terá a un proceso de distanciamiento estratégico de salud pública. Ahora se asegura que será responsabilidad de las personas contagiarse o no, cuando debiera ser responsabilidad compartida con las autoridades. Todos hagamos --en lo sucesivo-- lo que nos corresponde.

La información o mejor dicho la desinformación, o su tangible manipulación, ha detonado una cadena de contagios múltiples, que se pudo haber frenado con responsabilidad en el contenido ético de los mensajes, que se transmiten por las mañanas. La percepción del manejo erróneo o grotesco de la información, trascendió nuestras fronteras, y los números parecieran optimistas y lejos de la realidad.

Vecina de la colonia Acacias desde hace 42 años, donde fue coordinadora de su Comité Vecinal por 11 años. Contadora pública. Fue integrante fundadora de la asociación Vive BJ.

generaciones que nacimos, crecimos y nos educamos en un marco de libertades, dentro del hermoso territorio de la colonia Del Valle, que como toda la humanidad se some-

**Rafael Pardo Ortiz**

**H**an pasado 99 días, 19 horas y 25 minutos que no veo la luz del sol ni respiro aire fresco, sin ver ni recibir a nadie, por una condición especial de salud que exige que mi confinamiento sea extremo. Con excepción de mi querida amiga Marcela, que prácticamente con escafandra a doscientos metros de distancia viene dos veces a la semana a leerme un poco.

Mi socio Mauricio Bonet y yo teníamos todo para estrenar una magnífica puesta en escena el próximo mes de febrero de 2021, en la que llevábamos más de año y medio de trabajo. De repente, como una ola que te cae, el mundo se paró. Se pospuso nuestra fecha de estreno y todos los creativos involucrados tuvimos que parar sin saber cuándo volveremos a recomenzar. Independientemente de ello, en diciembre próximo cumplimos

# Noventa y nueve días

ríamos 32 años ininterrumpidos de la Tradicional Pastorela Mexicana del Claustro del Instituto Cultural Helénico, la cual cada vez veo más lejos de poder llevar a cabo.

Además, me llenó de frustración ver a médicos que juegan a ser políticos y políticos que juegan a ser médicos, llenos de pifias y desacuerdos, informaciones cruzadas que sólo nos han llevado a más contagios y más muertos, sin importar el dolor y la tristeza que produce el ver a tantas familias desesperadas, llenas de dolor por la pérdida de sus seres queridos o las que han perdido su trabajo y prácticamente no tienen qué comer.

No obstante, entre mis cuatro muros como crujía o monasterio, empecé a comprender que lo único que me quedaba era trabajar en mi persona y seguir adelante con mis proyectos de vida. Convoqué a mis amigos y comenzamos a trabajar, lentos pero seguros, en nuestros asuntos para el día que se pueda abrir nuevamente el telón y se vuelvan a encender las luces. También comencé a repasar las cuestiones en que debía mejorar, ser más cuidadoso, cauteloso y tomar más conciencia, entenderme más y a los que me rodean. Esto no ha sido fácil, pues implica un trabajo de cognición aunado a mi forzosa vida célibe,



que compenso con meditación y Taichí, que aparte de los beneficios ya conocidos, me han permitido estirarme cual gato pardo. Además, tomé la decisión de dejar fluir mis emociones libremente, lo que me ha llevado a tener momentos de tristeza y no saber en dónde estoy parado. Lo único que sí les puedo asegurar es que al salir de este confinamiento veo la

luz de la vida que me está esperando para vivir y gozarla, intensamente. Agradezco todas las bendiciones que tengo y estoy seguro que el día que esté fuera, lo mejor que podré recibir y dar, para crear y crearme un mundo mejor, es llenarme de amor.

Vecino de la colonia Extremadura Insurgentes. Director y productor de teatro.

# ¡En esta casa no aplica el quédate casa!



**Ángeles Rocha**

**L**a cuarentena no ha llegado a esta casa, por lo menos no a la de la madre y el padre de un pequeño de 7 años. Mi trabajo en estos tiempos ha sido muy demandante. No soy médica, ni enfermera, formo parte del equipo de servidores de la Nación del Gobierno de México, que se encargan entre otras cosas de lograr el acceso de las y los mexicanos a la Pensión para el Bienestar de los Adultos Mayores y personas con discapacidad. Ahora, por la contingencia, del programa de crédito a la palabra y tandas para el Bienestar.

No ha sido fácil el cuidado de los más pequeños y de los abuelos, pero en esta casa el pilar de apoyo para poder salir a trabajar ha sido la familia, que se han encargado de los cuidados de J.I. El asunto se complica cuando hay que ir de un lugar a otro

a recogerlo o a dejarlo, tratar de tener sana distancia y estar pensando siempre en lo vulnerables que podemos ser todos ante esto que es nuevo y que espero pronto podamos contarlo.

No ha sido fácil tener que salir durante estos tres meses a una oficina o a supervisar trabajo de campo. En este ir y venir de la pandemia me ha tocado animar a las y los compañeros, pero también hemos compartido miedos y al final siempre salimos, pues existe una responsabilidad que va más allá de nosotros mismos, nuestras armas: Gel, guantes, caretas, jabón, amor a nuestro trabajo y mucho ánimo.

Hoy para no variar tembló en la Ciudad de México. Afortunadamente las alarmas sonaron y tuvimos el tiempo de salir, y allí estábamos en la calle los confinados y los que trabajábamos, todos jun-

tos, pocos cubrebocas, poca sana distancia, cuando de tranquilizar a alguien en crisis se trataba, y por un momento nos olvidamos del Covid-19: la preocupación fue otra, todos atentos, alertas y listos para ayudar si fuera necesario.

En la campaña de "Quédate en Casa" hoy nos tocó a nosotros estar afuera, y a muchos estar en confinamiento radical; mañana tal vez sea al revés y lo que me tranquiliza y llena de esperanza es que estoy segura que a los que les toque estar afuera, para que muchos más puedan resguardarse, lo realizarán con el mismo amor y ahínco que a los que nos tocó hoy, porque de eso se trata la vida, de dar y recibir, de ser solidarios en tiempos difíciles y solo así lograremos estar a la altura de las circunstancias.

Mi gratitud a todos y todas por hacer lo que les corresponde, muy en especial a las y los servidores de la Nación en Benito Juárez...

Vecina de la colonia San Simón Ticumac. Coordinadora Regional de Programas para el Desarrollo en Benito Juárez. Profesora de asignatura de la ENTS-UNAM.

## Dale un breve espacio a la nada



### Angélica Garcés

Me lo digo como diciéndotelo a ti. Podría escribir de muchos temas que están ocurriendo durante Covid-19, pero no lo haré porque mi mensaje es muy simple: **“Es tu cuerpo el que te necesita”**. Tal vez él te pide que pares y lo escuches. De ahí viene mi pensamiento cuando te digo: **“Dale un breve espacio a la nada, de ahí viene todo”**. Tu mente no para de pensar lo que dice el sistema. Estamos sumergidos en ideas impuestas que no permiten crear las nuestras. Es cierto que hay muchos contagios de Covid-19, pero observa cómo hasta la muerte que estamos viviendo está cambiando. Quizá es momento de ver todo desde tu propia mirada, no hay que pelear con la naturaleza del ser humano, somos vida y somos muerte. Somos dolor y gozo, somos silencio y ruido, alegría y tristeza. Ahora el silencio nos está haciendo

mucho ruido, pero a mí me está gustando vivir esto porque estoy en esta maravillosa vida que es ahora. Quizá mañana pueda ser anciana para contarlo, pero hoy estoy escuchando el ruido del avión que pasa, el perro que ladra... Hace rato tenía mucho sueño debido al insomnio de días pasados, así que me fui a dormir un rato.

Antes del encierro, tenía que seguir el día sin escuchar nada ajeno a eso, imposible dormir en horas de oficina: todo era resolver a prisa, complaciendo al sistema, no a mí. Lo que estamos viviendo es sólo una introducción hacia algo desconocido, pero si te fijas eso ha sido siempre. ¿Qué hacían los inmortales de antes cuando estaban en guerra? ¿Y qué hacían después? Pues sobrevivían como podían. Después llegó la creatividad para hacer cosas que hasta hoy disfrutamos. Es algo muy similar a lo de ahora. Se llama Covid-19

pero se pudo llamar “La Peste Morada” o “La Guerra 2020”, que sé yo. No debe ser el miedo lo que nos llene el día. Hay que pasarla bien desde el trabajo en casa o desde el trabajo fuera de ella; puede ser fácil o difícil desde donde sea, depende de tu mente. Yo creo que debemos de disfrutarnos como si no existiera el mañana, no sabemos qué pasará. Así que si puedes quedarte a trabajar desde casa gózalo, si tienes que salir, entonces cuídate mucho. Además, ¿no crees que venimos a vivir lo que está ocurriendo? No podemos ir en contra de ello. Vivamos esto desde la calma, todo se irá acomodando mejor si estamos tranquilos. Dale de comer a tu mente calma y buenos pensamientos. Es tiempo de observar más y reaccionar menos.

Vecina de la colonia San José Insurgentes. Creativa Gráfica, diseñadora gráfica. Es gerente de Imagen en Go! Fitness. instagram: <https://www.instagram.com/laotrangies/>

## Como Séneca decía

### Víctor Olmedo

A lo largo de lo que parece una espera eterna, han transcurrido más de cien días en los que quienes tenemos la oportunidad de mantenernos en casa vemos el aumento constante de fallecimientos. El encierro ha hecho mella en los planes que teníamos para este año, cuyo primer semestre está a punto de concluir. Hoy, aunque nos mantenemos en semáforo rojo, las actividades se reanudan de a poco. ¿Qué depara el exterior? ¿Qué supone esta reintegración? Por delante se perfila una nueva dinámica social.

A lo largo de estos meses el miedo ha tomado presa nuestra conciencia. Al menor síntoma se siente la necesidad de examinar nuestro posible contagio. Duele lo de aquellos que se nos adelantaron: amigos y conocidos que ya no estarán con nosotros. Lastima la distancia que debemos mantener con nuestros seres queridos. Alarman las noticias del día y surgen conceptos como la “resiliencia”.

A lo largo de la historia, la humanidad ha enfrentado distintos retos en forma de guerras, enfermedades, desastres naturales. De ahí ha surgido la experiencia de salir a flote. El contexto bajo el que nos desenvolvemos

nos brinda un momento de reflexión, una pausa, un llamado de atención. El ritmo vertiginoso y cada vez más acelerado de nuestras vidas ha puesto de lado lo relevante para dar paso a lo urgente. Hoy ese tiempo se brinda, generoso, absoluto, en una tregua no solicitada. Queda alimentarnos de aquello que siempre postergamos.

Tomemos un respiro y alcancemos alguno de esos libros que tenemos apilados, pendientes de lectura. Como Séneca decía: “Todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felices. Pero al ir a descubrir lo que hace feliz van a tientas, y no es fácil conseguir la felicidad en la vida, ya que se aleja uno tanto más de ella cuanto más afanosamente se la busque: Si ha errado el camino, si éste lleva en sentido contrario, la misma velocidad aumenta la distancia.”

Vamos a recordar quiénes somos, a redescubrir lo que nos importa, a mantener nuestra voluntad. Ni el hastío, ni el desprecio a nuestras circunstancias deben tener cabida. La vida es fugaz y somos artífices del mundo que construimos. Es momento de hacerlo con responsabilidad, amor y disciplina.

Vecino de la colonia Narvarte Poniente. Se dedica a la video producción y la comunicación.





### Gabriela Ortega Valdez

Foucault afirmaba que discursos y prácticas médicas se normalizaron en la sociedad como un imperativo para la conservación de la salud. Médicos como Koch y Pasteur descubrieron los microorganismos causantes de enfermedades y la higie-

ne pasó a ser una cuestión social; se comenzó a analizar bacteriológicamente el agua y se determinó que el hacinamiento y la pobreza provocaban epidemias agravadas por la desnutrición. Es así que comenzaron a utilizarse diferentes prácticas higiénicas, nuevas reglas para asegurar la salud de la población, desde hervir el agua hasta el esque-

# Hacia la nueva normalidad

ma de vacunación. Con el coronavirus, estamos inmersos en un nuevo paradigma de salud: se agregan a nuestras ya interiorizadas y normalizadas normas higiénicas el uso de cubrebocas, el gel desinfectante y el distanciamiento social.

¿Cómo será la nueva normalidad? La respuesta se da en nuestro hacer diario, en la forma en que hemos sobrevivido económica y psicológicamente al encierro. La transformación ya la vivimos con el comercio electrónico y el teletrabajo, con el abastecimiento de redes locales de comercio y evitando aglomeraciones como una práctica normal de higiene. Quienes tuvimos la oportunidad de tomar protesta de forma virtual como representantes de COPACO, lo hicimos de manera práctica y

eficiente, sin causar tráfico y contaminación. Esta nueva forma de relacionarnos y hacer teletrámites tiene ventajas de ahorro de tiempo y energía. Los ciclistas urbanos vemos con alegría las ciclovías emergentes en Insurgentes, que nos permiten dejar el automóvil y usar la bicicleta como alternativa de transporte para no saturar el ya insuficiente transporte público.

Ha sido evidente que no estamos preparados para problemas complejos, como la crisis económica y la falta de servicios médicos de calidad. A ello hay que añadir los problemas psicológicos del encierro y la corrupción, que no tuvo un solo día de encierro. El trabajo vecinal no disminuyó: Reportamos ilícitos, construcciones irregulares que no paran o locales de comi-

da insalubres que abusan del espacio público; una alcaldía que ha sido negligente para cuidar los parques donde se hacen continuas reuniones para consumo de alcohol y cannabis y que no respetó el presupuesto participativo del 2019 en Villa de Cortés con obras en Plaza Victoria por las que nadie votó.

Debemos prepararnos para vivir con incertidumbre hasta que aparezca la vacuna. Las situaciones negativas no acabarán, la adversidad siempre estará ahí. Pero la diferencia es la actitud creativa con la que enfrentamos esas situaciones negativas. Agradezco a *Libre en el Sur* la oportunidad de compartir.

Vecina e integrante de la COPACO de Villa de Cortés. Ex coordinadora del Comité Ciudadano de dicha colonia.

## Mi vida en el CUPA

### Narciso Gallegos

La epidemia mundial del Coronavirus que ha afectado a todos los ciudadanos de todos los países del mundo, ha provocado el contagio de millones de personas, así como el fallecimiento de más de cuatrocientos sesenta y cinco mil personas.

Obviamente México no ha sido la excepción de este problema Sanitario Mundial, por lo cual las Autoridades Sanitarias Federales y Locales del país nos han instruido a millones de mexicanos a vivir en el confinamiento, es decir que tenemos la necesidad de conservar salud en nuestros entornos personales y familiares, para que así tengamos la oportunidad de no contagiarnos, ni fallecer, ya que a la fecha lamentablemente

han sido contagiadas ciento setenta y cinco mil doscientas dos y han fallecido veinte mil setecientos ochenta y un personas.

Como vecino del Centro Urbano Presidente Alemán (el multifamiliar conocido como CUPA), al no haber otra alternativa desde hace cuatro meses, en compañía de mi familia vivimos confinados en nuestro departamento.

En verdad los días se han hecho muy largos y aburridos, teniendo la necesidad de acceder a los programas de noticias y de entretenimiento que proporciona la televisión comercial de paga. Por fortuna, convivo con mi hermana y mis sobrinas, lo cual nos permite comunicarnos y compartir desayunos, comidas y cenas. Es necesario

expresar que tenemos problemas con la conciliación de dormirnos normalmente en las noches pues los impactos psicológicos que nos ha traído la epidemia, también hemos venido teniendo alteraciones a la hora de dormir en las noches, ya que actualmente conciliamos nuestro sueño a la 1 de la madrugada o después de este horario, lo cual no nos permite tener un descanso normal.

La epidemia, también me impide ser representante de mi Comunidad Vecinal a partir del primero de junio del presente año. Situación que tuve como Coordinador del Comité Vecinal que representó a las mil ochenta familias del CUPA, de 2010 a 2013, logrando gestionar programas sociales ante instituciones del gobierno de



la Ciudad de México, para la realización de obras que han venido beneficiando a quienes vivimos en esta unidad habitacional, como enrejear en el perímetro externo del CUPA, así como lograr el mantenimiento y mejora de Áreas Comunes, de nuestros Jardines, la cancha deportiva y la instalación del Primer Gimnasio Urbano de las unidades habitacionales

que existen en la Ciudad de México.

Finalmente seguiré viviendo en el confinamiento e invirtiendo el tiempo.

Vecino del CUPA desde hace 51 años e integrante de la Comisión de Participación Comunitaria del mismo. Presidente de la Asociación de Jubilados y Pensionados del multifamiliar. Fue por 14 años maestro de Historia de México en la FCPyS de la UNAM.

# El virus del tiempo

**Coco Ruiz de Velasco**

En este barrio llevamos más de tres meses conviviendo con la pandemia, pero he perdido la cuenta de las tardes eternas, de las noches en guerra para conciliar el sueño, de las mañanas pegajosas que amanecen con las recomendaciones de amigos, familiares y conocidos para encarar mil actividades y convencernos de que esta vida de cautiverio no ha perdido el sentido. Parece que este pequeño virus nos ha urgido a aprovechar el tiempo al máximo. Algo que nunca habíamos hecho pero que ahora se antoja prioritario en el imaginario colectivo.

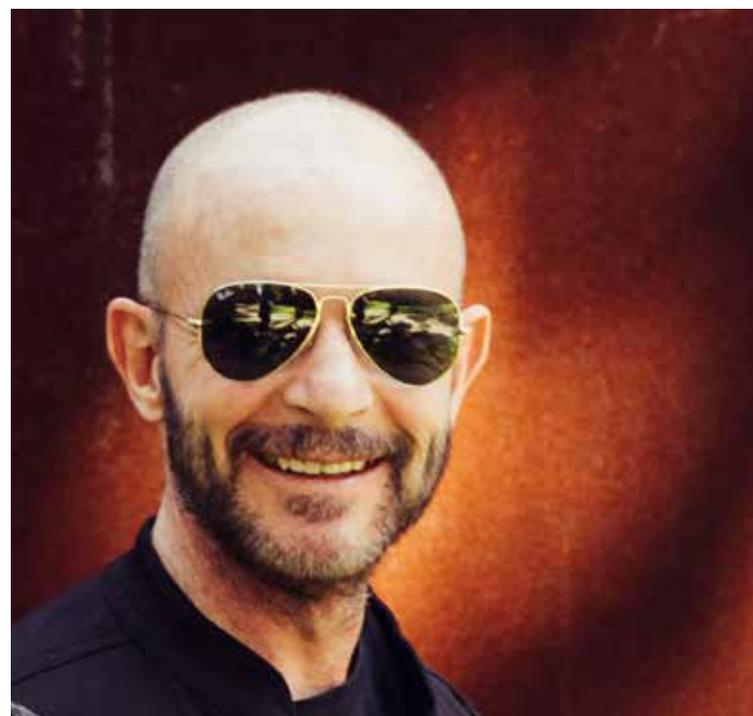
Me fascina ver a tantos que, con este afán de no desperdiciar un minuto de la cuarentena, se han convertido súbitamente en epidemiólogos,

economistas o futurólogos. Estos comentaristas improvisados que secuestran los grupos de whatsapp, las conferencias del zum o las conferencias telefónicas, para "regalarnos" las mejores respuestas a los problemas de coyuntura. Desconfío de esta marea de generosidad, de estos efectos secundarios del virus del tiempo, y conforme pasan las semanas me he ido aislando para escuchar las pausas que marca mi propio reloj.

Es duro ver cómo día a día se agota aún más el límite de crédito de la tarjeta, pero sería infinitamente más difícil verse obligado a salir a la calle para resolver la comida del día, la renta o el pago de lo más indispensable. Todo mi respeto para aquellos que no pueden permitirse acatar el "Quédate en casa" y ni hablar del personal de salud

que entra al hospital a batirse en duelo en cada turno. Creo que en esta era del nuevo virus se hace indispensable dedicar mucho tiempo para reflexionar, para analizar desde la distancia este estado de las cosas enfocado a la acumulación y que resulta en tanta desigualdad. Quizá podamos ayudar a encontrar la cura para otros males que son aún más letales que nuestro nuevo compañero.

Dicen que pronto vamos a descansar de esta rutina trastocada, pero no puedo evitar mirar con sospecha a la "nueva normalidad". Estoy convencido de que nada va a volver a ser "normal", al menos por un buen rato, y de que no hay otro camino que el ánimo para encarar esta realidad. Hoy tenemos que asumir juntos la responsabilidad de evitar que el virus siga dise-



minándose, y para ello hay que ser consecuentes aunque eso signifique prescindir de los abrazos y respetar el protocolo de los dos metros.

Pensemos en positivo. Ahora nuestra vida va a estar rodeada de colores: rojo, naranja, amarillo, quizá verde. Nunca antes estos adjetivos habían

sido tan significativos. Es más, ese verde que era sinónimo de poder cruzar la calle, de pisar el acelerador, de torre de lanzamiento para el cohe-te de la imaginación, posiblemente esté más cerca de lo que pensamos.

Vecino de la colonia Ciudad de los Deportes. Músico. @resitmx.

**Mariana Muñozcano**

Pasaron los días, las semanas, los meses; y hoy tengo claro que el impacto que tuvo en mi vida ha sido mucho más de disfrute que de desgaste. Creo que a diferencia de muchas personas, la cuarentena me ha traído más beneficios y motivos de agradecimiento, que pesares o razones para quejarme.

Claro, no he estado exenta de tener altibajos emocionales, pero frente a un ejercicio retrospectivo, para mí, la cuarentena ha sido una bendición.

Siendo hija única desde hace 40 años, bastante introvertida desde hace unos 30 y freelance desde hace 20, estar en casa, no ha significado pesar alguno. Por el contrario. Llegó en un momento esencial en mi vida, en medio de un duelo profundo, luego de que mi madre falleciera. Así que ha sido una etapa de reparación emocional, sin tener que preocuparme por otros o por "cumplir" con obligaciones sociales o profesionales.

## Empoderarse para la 'nueva normalidad'



Luego, me ha permitido afianzar mis rutinas que, desde siempre, han tenido una esencia bastante individualista: pasear a mis perros, leer, dibujar, depurar, pensar, meditar. Estar conmigo no es un problema.

Si bien mis proyectos han disminuido, ha sido también un ejercicio muy enriquecedor luchar con mi independencia económica tan arraigada. Aprender a recibir ha sido fundamental en este momento. Y gracias infinitas

a Ernesto, el mejor compañero de vida, por estar siempre. Esta pausa laboral que resultó ser tan natural socialmente, también me ha otorgado la posibilidad de reformular y replantear mi sentido de vida profesional. Aún sin definirse del todo.

Es como si, en medio del caos social y las implicaciones de salud que esto ha generado, las circunstancias externas se hubieran acomodado a mi favor, y me otorgaran el "permiso" para hacer una de las cosas que más disfruto: contraerme y quedarme en mi capullo.

Y así, como oruga, creo que me he estado preparando para, llegado el tiempo, alzar el vuelo desde una perspectiva distinta, renovada, empoderada. No sé si la "nueva

normalidad", llegue en una semana más, en un mes o seis. Es lo de menos.

Nos han enseñado que logramos ser, en función del reconocimiento que los otros nos otorguen, y creo entonces que quizá los cambios obvios que vendrán, como trabajos desde casa o reducción de convivencia social, a muchos les causen temor. A mí, por el contrario, me emocionan.

Ojalá seamos lo suficientemente resilientes y positivos para enfrentar esta nueva etapa mundial, que sin duda demandará seres humanos ecuanimes, humildes, capaces de fluir más y quejarse menos.

Vecina de la colonia Del Valle Norte. Consultora en Marketing, Comunicación y Coach Ejecutivo



### Rodrigo Vera

Los sonidos festivos de la trompeta y el tambor vuelan por el aire caluroso y se cuelan a la casa, donde estoy recluso por la pandemia del coronavirus, atento a las noticias que hablan sobre el creciente número de contagios. Otras veces son las melodías de una marimba las que brotan alegres y vuelven a colarse por todos los rincones.

Bajo apresurado las escaleras, abro la puerta de la calle para

verlos pasar, no me puedo quedar sin ver a los músicos que recorren casi a diario la calle donde vivo: inflan la cara al tocar sus instrumentos de viento, con un paliacate se limpian el sudor de la frente, sostienen el tambor con una cuerda que les cruza el pecho, hacen revolotear en el aire las canciones de las fiestas de sus pueblos, como una desbandada de palomas.

... Y el regocijo me hace olvidar por un momento el confinamiento que vivo a medias,

y digo a medias porque mi trabajo de reportero me obliga a salir de casa en algunas ocasiones, precisamente a cubrir acontecimientos relacionados con el Covid-19, como las protestas de médicos y enfermeras afuera de los hospitales, exigiendo equipos de protección personal para evitar el contagio. Hice también un recorrido por el valle de Chalco para escribir sobre un programa de acopio de víveres destinado a la población que, en esa zona como en muchas otras,

# Jirones de algarabía

empezó a padecer hambre al quedarse sin empleo y sin ingresos. Igual escribí sobre los novedosos equipos de sacerdotes, llamados "capellanes Covid", que van a los hospitales a llevarles los santos óleos a los contagiados que están a punto de morir.

Desde hace casi tres meses dejé de ir a la redacción de la revista *Proceso*, donde trabajo, pues dos compañeros de oficina dieron positivo y, ni modo, había que tomar precauciones. Desde entonces escribo en casa. Hago por teléfono las entrevistas para salir lo menos posible. Registro un mundo de tragedia.

Por eso es un respiro de aire fresco escuchar a los músicos ambulantes. Al oír sus melodías, es muy fácil transportarse a un día de fiesta popular con anchas cazuelas de barro

y cobre donde borbotea la comida, a kioscos adornados con festones, a noches iluminadas por cohetones que estallan en el aire esparciendo su olor a pólvora.

Los músicos recorren las calles por necesidad. Pero ellos se alegran y nos alegran también a nosotros. Nos traen jirones de una algarabía por el momento pérdida. Se quitan el sombrero y extienden la mano.

--Lo que sea su voluntad—nos dicen.

Y uno, agradecido, les deposita unas monedas en la copa del sombrero.

Vecino de la colonia Del Valle Centro. Periodista. Reportero del semanario *Proceso*, ubicado también en la colonia Del Valle

# Nos ha cambiado la vida

### Lucía Ramírez

Por el mes de diciembre del año pasado (2019), nos enteramos que un poblado de China había aparecido un virus desconocido, en el que poco a poco se multiplicaban los enfermos y miles de ellos murieron, y para desgracia del mundo éste se esparció por los cinco continentes.

En México, nosotros tomamos medidas antes de su llegada por recomendaciones de nuestros familiares que viven fuera del país. Una epidemia mortal para la cual aún no existe vacuna alguna, por lo que comenzamos a protegernos y cuidarnos, considerando que es el factor más importante es la salud para conservar la vida. Y así

seguimos después de cuatro meses de confinamiento con la recomendación tardía de "quédense en casa y no salga". Y en este transcurrir de tiempo hemos aprendido nuevos hábitos que están ocasionando cambios en nuestra vida laboral, política, económica, educativa y social... En fin, en nuestros quehaceres cotidianos.

¿Qué hemos hecho? En casa, hemos aprendido a convivir más, a tratar de poner orden en las cosas que uno acumula y que no son necesarias, hemos escuchado varios géneros de música, en especial, clásica, y gozar la alegría cuando toca y conduce a su orquesta André Rieu, que hace que el público participe cantando y bailando, escuchar a los 3 grandes tenores

Plácido Domingo, Pavarotti, y Carrera es una delicia al corazón. Además de ver documentales, el ballet, así como las grandes películas de la época de oro del cine mexicano, dirigidas principalmente por "El Indio" Fernández y con la fotografía de Gabriel Figueroa.

En lo personal, viví una nueva experiencia de comenzar a pintar de manera intuitiva, como lo son paisajes, floreros, etcétera, que me han motivado a tratar de aprender a pintar con la enseñanza que da la técnica de los maestros. Escuchar noticias de la radio, leer los periódicos, escribir mi tesis para la maestría. Hacer análisis con mi compañero de vida, quien resuelve los sudokus más difíciles, juega ajedrez, y lee.



Hago un reconocimiento al licenciado Santiago Taboada por el trabajo que está realizando en nuestra alcaldía y sobre todo ante esta pandemia, quién ha sido calificado por las encuestas como el mejor alcalde de la Ciudad de México y a nivel nacional el número 17.

Y una anécdota, estábamos terminando este artículo, cuando sonó la alerta sísmica y lo importante es que nos dio el tiempo suficiente para poder salir y esperar. El susto fue tan grande que la mayoría salió sin tapabocas... Por fortuna, sin daños materiales ni humanos. Es increíble lo que hace un temblor; nos une. Y pensé ¿por qué no nos involucramos más con nuestra participación ciudadana para tener una mejor comunidad, al margen de las ideologías políticas y religiosas?

Vecina de la colonia Portales desde hace 50 años. Licenciada en Derecho (UNAM). Fue la primera Secretaria General de su colonia, en 1980 y ocupó ese cargo también en 1987. Actualmente es consejera vecinal de Portales III.

# El confinamiento del cambio

**Marcela Jiménez Unzueta**

Después de este tiempo de introspección, reflexión, de acostumbrarme a respirar bajo un cubreboca, de tener las manos resacas por tanto lavarlas y usar gel antibacterial, de desinfectar todos los productos que llegan a casa, de poner mi atención en la buena alimentación, en fortalecer el sistema inmunológico; de convivir con mis hijos de una manera diferente, de compartir un poco las clases en línea, disfrutar más mi casa, darme cuenta que existen otras maneras de realizar algunas actividades cotidianas, despertar mi creatividad y agradecer a la tecnología por acercarme a amigos y familiares.

Después de un mar de emociones, de momentos de insomnio, de enojo, tristeza y ansiedad, por no tener la actividad que solía tener, de ver las calles vacías, negocios cerrados y tanta gente que ha perdido la vida, de días de mucho ánimo y disposición, así como de otros sin ganas de nada, de escuchar más el canto de los pájaros, de haber disfrutado de actividades que hace mucho no realizaba o realizaba poco por el ritmo de vida que llevaba, como leer, hacer ejercicio en casa, cocinar con calma, hacer repostería, escombrar, jugar juegos de mesa, hacerme cargo de la limpieza por completo, meditar, cantar, reír mucho... Ahora Imagino y deseo salir a la calle con otra conciencia; una conciencia de más respeto a la naturaleza, al

ser humano, valorando más el poder reunirme con mis seres queridos, un abrazo, una caricia, el trabajo de cada persona, el aire que respiro, el caminar por la calle sintiendo el sol en mi piel.

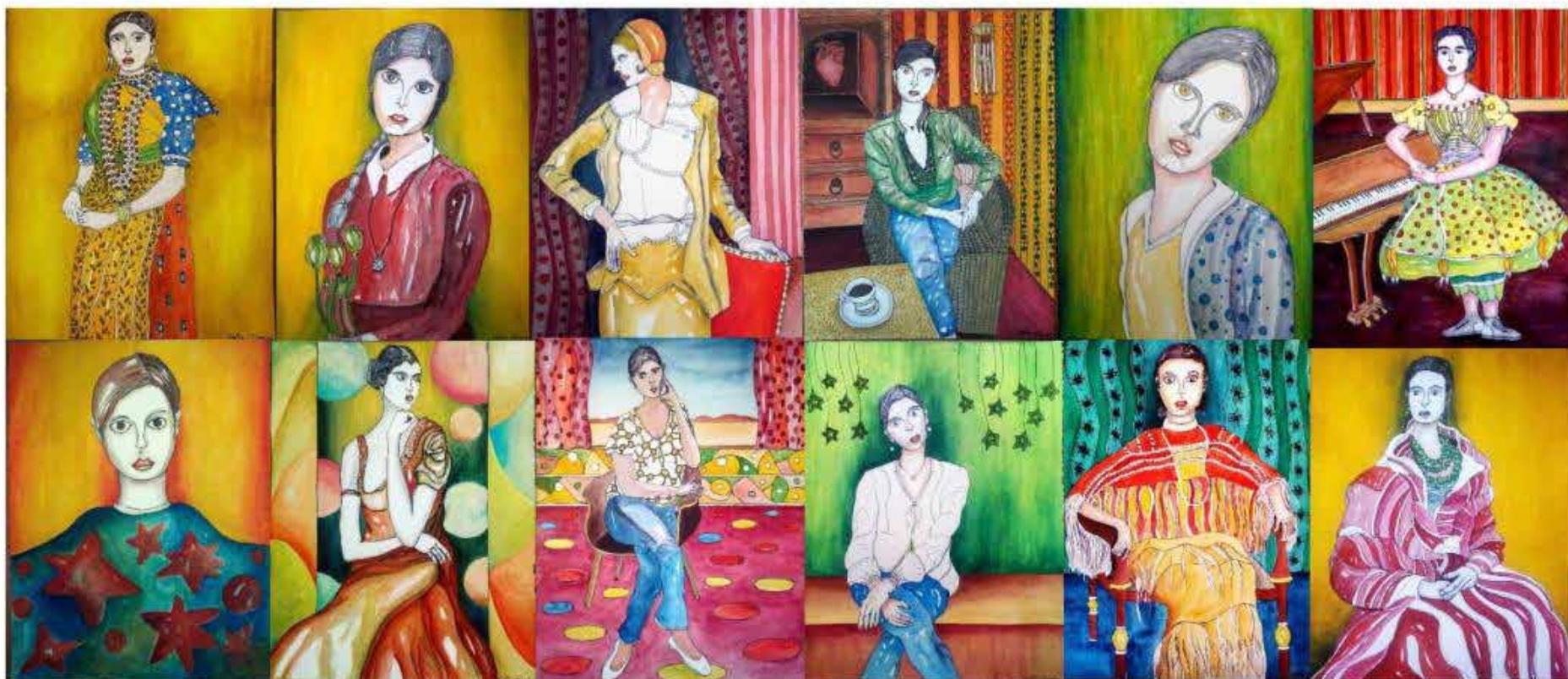
Esta situación me ha hecho entender que los demás son una extensión de mí: que si me cuido yo, te cuido a ti. Que si me respeto yo, te respeto a ti. Y por eso deseo poder ir al cine, al teatro, a un restaurante, o centro comercial y encontrarme con una sociedad transformada, respetuosa, amorosa, cuidándonos unos a otros ya habiendo convertido en hábito las medidas de higiene que hemos venido practicando durante esta cuarentena. Quiero creer que este confinamiento nos ha cambiado a



todos de una u otra manera para bien y que no podemos regresar exactamente igual a la normalidad. Ansío ver a mis amigos para disfrutar de una rica comida y de largas charlas, tener reuniones familiares, viajar, abrazar y besar a

la gente que quiero. Quiero disfrutar cada momento de la vida, cada emoción y a cada persona, pues hoy estamos, pero mañana no sabemos.

Vecina de la colonia General Pedro María Anaya. Profesora de inglés. Estudió teatro.



Acuarelas sobre papel.  
Por: Martín Olivera.  
Instagram: @olivera725  
Contacto: 55 32 00 42 60

## Salvador Martínez Silva

El tiempo transcurre lento. Al inicio de la cuarentena, amigos y familiares me preguntaron: ¿crees que se levante la cuarentena para tu cumpleaños? El 2 de julio se veía lejano. Coincidíamos que, a diferencia de varios amigos de junio, sin duda sería mi onomástico el pretexto ideal para reencontrarnos.

Pasaron los días y el entorno no mejoraba, sólo se acrecentaba la incertidumbre, y con ella la polarización. Algunos amigos que por fortuna pudieron guardar la cuarentena, criticaban fuertemente a los que cambiaron poco o nada su rutina. Las circunstancias laborales o económicas de los primeros distaban mucho de los segundos, quizá era algo que siempre pasaron por alto.

Y así continuaron los días, sin muchas certezas ni científicas, ni económicas en lo global; y con malestar, depresión y necesidad en lo terrenal. Y eso me ha llevado a reali-

zar un cuestionamiento para el debate: ¿Cambiaste con la pandemia?

Además de las recomendaciones de lavado de manos, distanciamiento social y uso de artículos de protección, hubo una recurrente en todo el mundo, y que simplemente pasamos por alto: mejorar nuestra alimentación y evitar el sedentarismo. Mejores hábitos.

Sabemos que las personas con diabetes, hipertensión o tabaquismo son más vulnerables. Pero eso no lo descubrimos gracias a la aparición del SARS-Cov-2. Según el INEGI en 2016 la primera causa de mortalidad en México fue relacionada a enfermedades cardíacas, con 19.9% y el segundo lugar, con 15.4%, fue la diabetes. De estos, el 90% desarrollaron la enfermedad por sobrepeso y obesidad.

Hoy puedo decir que me consterna quizá aún más que el temor al virus, el ver cómo ignoramos nuestros errores y contradicciones. Frases como "mi papá es diabético, le tiene mucho miedo al Covid, pero

# Más allá del coronavirus



no deja su panecito dulce", en voz de una prima; o "no he visto mucho a mi papá porque es fumador empedernido, es población vulnerable" dicho por una amiga, son sólo dos ejemplos de los que seguramente todos tenemos cerca, o incluso vivimos en carne propia. ¡Ah!, y aquí sí, sin importar la fortuna de contar con estabilidad económica o una posición laboral sólida, o el infortunio de no tenerlas.

Ya estamos en julio. Mi cumpleaños ocurrió sin reunión. El mañana continúa incierto. Los contagios y muertes desafortunadamente siguen en incremento, pero nuestros hábitos tampoco mejoran. Assimilar que la vulnerabilidad humana la promovemos nosotros mismos y actuar para revertirla, será el primer paso sólido para realmente cambiar.

Mi temor es que llegue otro 2 de julio y la realidad nos diga que aprendimos... nada.

Vecino de la colonia Moderna. Periodista, comunicador y empresario. Apasionado del intercambio de ideas y promotor de la pluralidad.

## Rodrigo Cordera Thacker

Vivo en un departamento viejo. De esos que tienen techos altos. Que al entrar por la puerta principal podría parecer la entrada a un hospital psiquiátrico. Pero por fortuna solo resguarda a varios vecinos que tratamos de pasarla lo mejor posible durante este encierro que ya tiene un carácter de eterno.

Vivo con mi esposa y dos perros. Al salir a las caminatas habituales para los dos canes, debo decir que me entristece el tener que buscar la distancia con el otro. Me pega en el ánimo tener que cruzar a la otra acera por respeto al otro y viceversa. La sana distancia obliga a pensar todo movimiento en la calle. Pero tenemos la fortuna de que, a tres meses de este evento mundial, seguimos con vida, con ánimo y con ganas de que las cosas en verdad cambien.

Hemos trapeado, barrido, despolvado y desinfectado. Y el

# Cuarentena narvarteña



trabajo del hogar es cansado, tiene técnica, ritmo, disciplina y método. Esa es una buena enseñanza de estas épocas. Que si bien los derechos de las trabajadoras del

hogar van en aumento y reconocimiento. La búsqueda de salarios mejores también debe de entrar en la agenda política de ese movimiento. Al igual de los repartidores

de las diferentes plataformas. Merecen seguridad social y protección. Igual los trabajadores de la basura, el gas y francamente todos los que están haciendo un trabajo para que millones se queden en casa.

El mundo que viene tiene que ser más justo.

¿Pero qué mundo queremos al volver a tocar tierra?

Yo espero que aprendamos que el trabajo puede ser diferente. Que muchas actividades se pueden desarrollar en casa, y así mejorando tiempos de traslado, convivencia con los seres queridos y hasta en el gasto familiar.

Yo espero tomemos nota de la violencia hacia la mujer. Antes de la pandemia las mujeres de México lograron una marcha multicolor y después un paro de labores que en estas páginas lo describí

como la envidia de cualquier organización política. Yo espero que el feminismo siga haciendo cambios, pedagogía y que las mujeres accedan al poder cada vez más.

Yo espero que entendamos que la pandemia y la destrucción del planeta van de la mano. Que entendamos que nuestros modos de producción y alimentación tienen que modificarse literalmente por el bien de toda la humanidad. También espero que la ciencia vuelva ocupar su lugar como consejero primordial de los estados del mundo.

A los que ya no están, habrá que honrarlos siempre. Recordarlos y otorgarles ese espacio que ocupan en la memoria y en el corazón.

Vecino de la colonia Narvarte Oriente. Compositor musical de televisión y cine documental. Cofundador del colectivo Vecinos Organizados de Benito Juárez.

# De cómo llegó el primer horno crematorio a México

La increíble historia de José Donaciano Morales, el hombre que trajo a México desde París el invento que se usa hasta nuestros días para convertir en cenizas a los muertos, es contada en *El eco de mi vida*, las memorias inéditas de su hija Carlota Morales del Río, cuya bisnieta Giselle Leyva Petit, vecina de la colonia Nápoles, autorizó publicar en *Libre en el Sur*. Aquí se presentan fragmentos del capítulo 10.

POR CARLOTA MORALES DEL RÍO

En 1889, con motivo de la inauguración de la fabulosa Torre Eiffel, se efectuó al mismo tiempo la “Exposición Mundial” en París, con la asistencia de todos los representantes de las naciones.

Los pabellones representativos de cada país fueron construidos alrededor de dicha torre. El pabellón de México era una verdadera curiosidad en el Campo de Marte, dónde fue construido. De la manera más sugestiva, recordaba el arte antiguo de nuestro país, antes de la conquista española y era más que un pabellón, una manifestación patriótica que hacía México a la faz del mundo entero. En aquel momento el país elevó a la gloria al más bravo azteca. Con este motivo, el señor Presidente de la República, Don Porfirio Díaz, designó a mi padre como Representante Científico de México, para asistir a las conferencias de los más destacados médicos de esa época, tales como Louis Pasteur, Schtzenverger, y otros del Colegio de Química de Francia.

Aprovechando este viaje y, en vista de que los médicos que hasta la fecha me habían atendido no daban grandes esperanzas sobre ninguna mejoría en mi salud, mi padre decidió llevarme con él. Tenía la esperanza de encontrar en París remedio a mi enfermedad. Fue así como por primera vez tuve



Carlota Morales del Río.

la ocasión y la maravillosa experiencia, primero de viajar en ferrocarril —que nos condujo hasta Veracruz. Allí conocimos y admiramos el mar, lo que hasta entonces sólo existía en mis sueños.

Ya en el barco “María Cristina”, mis impresiones fueron indescriptibles. La travesía era larga y aunque hubo días de mal

tiempo, hoy sólo recuerdo lo agradable. Desembarcamos en el Havre y de allí nos dirigimos a París. Contábamos más o menos con una semana antes de que mi padre tuviera que presentarse a desempeñar su alto cargo, por lo que dedicamos el tiempo a recorrer los centros de más interés científico y artístico: Notre Dame, el

Museo del Louvre y el Castillo de Fontainebleau, los Campos Elíseos, el Arco del Triunfo y tantos más, que sería largo enumerar. Respecto a los lugares de interés para mi padre, no podría contar nada, porque él los visitó solo.

Al terminar nuestros días de turistas, mi padre se presentó al eminente Dr. Pasteur, con



Fotos: Especial

José Donaciano Morales.

*Su hija se había comido gran parte de las cenizas, creyendo que se trataba de barro, por el parecido y sabor a los jarritos de barro y tierrita.*

sus respectivas credenciales, como Representante de México. Pocos días después, mi padre fue invitado a presenciar el funcionamiento de un horno crematorio, cosa que en nuestro país no existía y que, por consejo de mi padre, se trajo después a México; aparato que existe hasta la fecha, aunque ya sin uso, en el Panteón de Dolores. Lógicamente, en aquella ocasión presencié la cremación de un cadáver, quedando hondamente impresionado con tan tremendo espectáculo. Las cenizas de dicho cuerpo le fueron entregadas con objeto de conducir las a México y allí demostrar las ventajas del uso del citado horno crematorio.

Acostumbraban los diferentes congresistas a reunirse por las noches en el hotel en dónde nos hospedábamos, con objeto de cambiar impresiones sobre las actividades desarrolladas durante el día. Esa noche correspondió a mi padre relatar la experiencia que había tenido. Al oír su relato y ante el asombro de los oyentes, y queriendo demostrarles a lo que quedaba reducido un cuerpo humano, me pidió le trajera la pequeña caja que había dejado sobre la chimenea horas antes. Al oírlo me demudé y caí desmayada, creyendo mi padre que dicho colapso se debía a la impresión que me había causado su relato. Ignoraba la verdadera causa, la de que su hija se había comido gran parte de las cenizas, creyendo que se trataba de barro, por el parecido y sabor a los “jarritos de barro y tierrita” de que ya he hecho mención. ▣