



El dispositivo diseñado en la Facultad de Medicina ya se encuentra en patente; regula los ciclos de luz y oscuridad para mejor desarrollo del neonato

CONOCE MAS EN GACETA:
gaceta.unam.mx/luz-controlada-ayuda-a-neonatos-prematuros

Amor en tiempos del virus

Las rupturas no son culpa del confinamiento, sino del egoísmo
Páginas 7 y 8

Testimonios de parejas
Páginas 11 a 17

Cartón de Garabetos: Gel y jabón para el amor.
Página 2

De cómo se tomaban fotos las parejas de antaño.
Página 3



Foto: Andrea Murcia / Cuartoscuro

Somos 9.8 millones de chilangos y 430 mil juarenses

El Censo General de Población y Vivienda 2020 registró una población total de 126 millones 14 mil 24 habitantes en la República Mexicana. Asimismo, contabilizó a nueve millones 209 mil 944 capitalinos, y registró que Ciudad de México (la segunda entidad con mayor número de habitantes en el país), tiene la población con la mediana de edad más elevada y la población con la menor tasa de crecimiento. Entre las 16 delegaciones de la capital, Benito Juárez ocupa por su población el lugar número ocho, con 434 mil 153 habitantes.

Insitu | 4



Mario Jasso / Cuartoscuro



Febrero, amor y pandemia

Hace un año nadie imaginaba que nos esperaba una larga pesadilla que once meses después no termina. La pandemia declarada entonces alcanza así al mes de febrero, que esta vez adquiere un carácter muy peculiar, insólito. En estas circunstancias, el Mes del Amor, como se le llama por incluir en su calendario domingo 14, día de San Valentín, dedicado al amor y la amistad, nos permite aquilatar el valor de nuestras relaciones fraternas, familiares y de pareja de manera distinta. En esta edición, *Libre en el Sur* recoge la experiencia de 14 parejas con muy diversas profesiones y actividades, que nos cuentan cómo han vivido estos meses de encierro, limitaciones y temores, pero también de convivencia, esfuerzo y superación ante la adversidad. Hay casos tan sorprendentes como el de la pareja integrada por dos médicos que contrajeron y superaron ambos el Covid-19. En esos relatos prevalece el amor como el ingrediente vital que hace posible enfrentar crisis y calamidades y salir adelante. Ese es el reto, ese el significado. ¡Feliz Día del Amor y la Amistad!

» DIRECTORIO

MES DEL AMOR



...EN LA NUEVA NORMALIDAD.

Sacaleto

Libre en el Sur
Doscientos seis
Febrero de 2021

Director
Francisco Ortiz Pinchetti
Subdirector
Francisco Ortiz Pardo
Coeditor gráfico
Víctor Durán
duran.victor@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: libreenelur@gmail.com
www.libreenelur.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.

#TuConcejal

Por **Fernanda Bayardo Salim**

OPINIÓN

Desde su origen, la Ciudad de México ha sido uno de los principales referentes para todo el país. Como cualquier ciudad que genera oportunidades, desarrollo y bienestar, el entonces Distrito Federal se convirtió en un lugar donde nuestras familias podían llevar una vida tranquila y en paz, al nivel de otras capitales de cualquier país del mundo.

Con la entrada en vigor de la primera Constitución de nuestra ciudad hace 4 años, se buscó recuperar esa esencia que se había perdido con el paso de los años y de los malos gobiernos de las últimas décadas. Quienes formamos parte de la Asamblea Constituyente en aquel entonces, buscamos plasmar la visión de una ciudad moderna y próspera, que contara con gobiernos responsables que garantizaran los derechos de las y los capitalinos y generaran condiciones para el desarrollo pleno de la capital. Hoy aún estamos muy lejos de esa aspiración.

Pese a los grandes esfuerzos de la Jefa de Gobierno de la CDMX y de su gabinete por mantenerse alejada del

CDMX, del oasis al caos



irresponsable manejo de la pandemia por parte del gobierno federal, la insuficiencia hospitalaria, la estrepitosa caída de la economía y la creciente inseguridad colocan a la ciudad en una de sus peores crisis recientes.

En la CDMX hemos llegado casi al medio millón de contagios confirmados, con más de 7 mil personas hospitalizadas y alrededor de 27 mil fallecimientos por COVID-19, a pesar de la implementación del semáforo rojo. Y

aún no se ve el final del túnel.

Al peor momento de la pandemia, se suma otra crisis para el gobierno en materia de movilidad y transporte público; lo que no se había visto nunca en casi 52 años de servicio ininterrumpido: el colapso del Metro.

La falta de mantenimiento en uno de los transportes más utilizados en la ciudad, sin duda impactará en la calidad de vida de las y los capitalinos,

poniendo en riesgo a todas aquellas personas que no pueden quedarse en casa y tienen que salir todos los días a sus centros de trabajo para mantener a flote a sus familias, en un escenario laboral y económico sumamente golpeado por la pandemia.

Las fatídicas circunstancias que hoy enfrenta nuestra ciudad demuestran que las acciones y los apoyos del Gobierno de la CDMX han sido claramente insuficientes y exhiben la incapacidad de sus autoridades para responder en momento de crisis.

La ciudad que durante muchos años fue considerada un oasis en nuestro país, hoy es sinónimo de caos. Esa ciudad próspera y de oportunidades que se construyó durante muchos años dejó de existir. La idea de retomar el rumbo de una capital moderna e incluyente que vislumbramos hace 4 años con la creación de una Constitución para la CDMX se esfumó.

Fer Bayardo
 @ferbayardo
 @ferbayardo
 55 4860 5051

‘Tu retratito lo traigo en la cartera’

En el amor de antaño, las parejas se tomaban fotos en estudios que ofrecían “colorear” la foto blanco y negro y agregar “chapas” en las mejillas, así como incluir el color de ojos real de la persona retratada.



Aquí presentamos tres imágenes simbolizando amor y amistad:

1. Diego Rivera y Frida Kahlo con grupo de amigos en estudio ambulante
Foto: Colección particular Lucila de Casasola c. 1940
2. Serenata charra en Churubusco
Foto: Hugo Brehme c. 1920
3. Soldadera besando a su “Juan”
Foto: Agustín V. Casasola c. 1910

Facebook: Casasola Fotografía Histórica Instagram: casasola.fotohistorica

ADRIÁN CASASOLA

El amor y la imagen fotográfica han estado íntimamente ligados desde hace más de un siglo. Existió y existe en nuestro país la costumbre de retratarse junto a la persona amada o el “prospecto” de serlo durante algún paseo en donde posiblemente, se selle con un beso la promesa de estar juntos por mucho tiempo.

A principios del siglo XX surgieron estudios fotográficos los cuales representaban un claro ejemplo de la ceremonia que implicaba visitar el lugar, seleccionar un tipo de iluminación según la cantidad de personas que participaran en la toma, la ropa para ser *inmortalizados* y quedarse quietos por varios segundos, ya que los equipos de aquella época no contaban con la tecnología que hoy nos parecen tan normal.

Los estudios que destacaron en aquellos tiempos en la ciudad de México fueron el de los hermanos Vallete, conocido como “Valleto y Compañía”, “Photo Chic”, “Estudio Hugo Brehme”, “Foto Dallmayer”, “Foto Napoleón”, y también las placas tomadas por Agustín Víctor Casasola quien tenía como lema “tengo o hago la fotografía que usted necesite”.

Algunos de estos estudios ofrecían “colorear” la foto blanco y negro y agregar “chapas” en las mejillas, incluir el color de ojos real de la persona retratada, y hasta colocar pestañas en los ojos con la ayuda de delgadas fibras que se pegaban una por una a la fotografía. Después se entregaban en diferentes tamaños hasta contar con la que se guardaba en la cartera y se conservaba por muchísimos años y se iba decolorando y desgastando con el tiempo.

También recordamos cómo

toda una tradición a los fotógrafos ambulantes que se colocaban en lugares muy atractivos para el turismo y los enamorados de todas las edades. Se les podía encontrar en los embarcaderos de Xochimilco, en la Alameda Central, afuera del Palacio de Bellas Artes, en el Zócalo y también en puntos claves del bosque de Chapultepec. Enamorados y grupos de amigos que visitaban dichos lugares se detenían a tomarse “la foto del recuerdo”. Los trabajadores de la lente fueron muy innovadores pues tenían todo su sistema de revelado e impresión dentro de una caja y el tripié que sostenía la cámara.

Los enamorados también podían tomarse una fotografía con una escenografía guadalupana a las afueras de la antigua Basílica para así jurar fidelidad y unión ante la Virgen del Tepeyac. ■



Por Leticia Varela
Martínez

OPINIÓN

Personalmente no puedo imaginarme nuestra época contemporánea sin referencias como La Reina Elizabeth, Ángela Merkel, Michelle Obama o Kamala Harris; ellas son solo algunas de las mujeres políticas de las cuales me gustaría escuchar todas sus historias acerca de su vida pública, aún sin conocerles personalmente; de cada una de ellas tengo algo que admirar y encuentro fascinante observar mujeres en los lugares donde se toman las decisiones.

Mujeres como las referidas en el párrafo anterior, junto con muchas más que hemos venido empujando la participación política en los lugares que históricamente estuvieron reservados para el género masculino, somos las que estamos llamadas a consolidar estas conquistas, las cuales permitirán a las mujeres

Paridad: deber, no obligación



que vienen tras de nuestros pasos, acceder de forma directa a las distintas responsabilidades y así actuar en la primera línea de la vida pública.

Gracias a la implementación de acciones afirmativas, como el tener que obligar a los partidos políticos a postular candidaturas con fórmulas femeninas para territorios con

amplias probabilidades de triunfo, alternar las listas de fórmulas plurinominales entre hombres y mujeres o prohibir que el suplente de una mujer pueda ser un hombre, son solo algunas acciones que han impactado positivamente en la conformación de las instituciones públicas de nuestra ciudad y del país en su conjunto.

El solo recordar que en el actual gabinete presidencial se observa la paridad de género me hace esbozar una sonrisa mientras escribo estas ideas. Es cierto, la lucha para alcanzarla ha sido larga, también estoy consciente de que aún falta mucho, basta con volver a ver la integración del Poder Judicial o fijar la mirada en los mandos medios y

superiores de cualquier institución pública.

En la Ciudad de México orgullosamente contamos con un Congreso que califica como paritario (33 mujeres y 33 hombres), y qué decir de la mujer que encabeza el gobierno de la Ciudad de México, y aunque en los gobiernos de las Alcaldías aún no encontramos esta representación paritaria (apenas 4 Alcaldesas para 16 Demarcaciones), estoy cierta de que para esta próxima elección eso va a cambiar.

Cierro mi reflexión convencida de que la paridad llegó para quedarse, y no porque ahora sea legal, o porque una autoridad judicial o administrativa lo establezca, sino porque es lo correcto. La integración de las mujeres no debe verse como una obligación, históricamente siempre ha sido un deber.

Diputada local de Benito Juárez y Coyoacán. Doctora en Administración Pública por el INAP.

In situ

STAFF / LIBRE EN EL SUR

El Censo General de Población y Vivienda 2020 registró una población total de 126 millones 14 mil 24 habitantes en la República Mexicana. Asimismo, contabilizó a nueve millones 209 mil 944 capitalinos, y registró que la CDMX tiene la población con la mediana de edad más elevada y la población con la menor tasa de crecimiento del País.

Y entre las 16 delegaciones de la capital, Benito Juárez ocupa por su población el lugar número ocho, con 434 mil 153 habitantes.

A pesar de la pandemia del Covid-19, el Censo 2020 fue levantado por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) durante el año pasado y sus resultados fueron presentados el lunes 25 de enero.

El conteo ubica también a la capital como la segunda entidad más poblada del país, después del Estado de México, que está en el primer lugar con 16 millones 992 mil 418 residentes. Respecto a la edad de la población, el presidente del Inegi, Julio Alfonso Santaella, explicó que nuestra capital es la entidad más envejecida del país.

En Chiapas, comparó Santaella, tenemos una pirámide de población con la base más ancha, es una población relativamente joven con una edad media-

434,153 juarenses

La alcaldía BJ se encuentra a la mitad de la tabla poblacional de la capital, donde viven casi 10 millones de personas.



na de 24 años, “mientras que una entidad que es relativamente más envejecida es la de la Ciudad de México, con 35 años de edad como edad mediana, y por supuesto esto se ve reflejado en una pirámide con la base más estrecha de la población”. La edad mediana de la población en la Encuesta Intercensal de 2015 había sido de 33 años.

Otro dato que se destacó es que Ciudad de México tiene la tasa de crecimiento de población más baja del País, con 0.4 por ciento de crecimiento anual, cuando la mayor tasa es la de Quintana Roo con 3.5 por ciento anual.

En cuanto a la distribución de la población capitalina por alcaldías, la que ocupa el primer lugar es Iztapalapa, con un millón 835 mil 486 habitantes. Le siguen Gustavo A. Madero, con un millón 173 mil 351 y Álvaro Obregón, con 759 mil 137. Iztapalapa es también el segundo municipio más poblado del País con 1.8 millones de habitantes, por debajo de los 1.9 millones que tiene Tijuana, en Baja California.

Las que tienen menor población son, de menos a más, Milpa Alta (152 mil 685), Magdalena Cuajimalpa (217 mil 686) y Magdalena Contreras (247 mil 622).

Benito Juárez, con sus 434 mil 153 habitantes, se ubica justo a mitad de la tabla, entre Xochimilco (442 mil 178) y Azcapotzalco (432 mil 205). ■



Vecinos de BJ se sienten más seguros: INEGI

La estrategia Blindar BJ implementada por el alcalde Santiago Taboada Cortina en Benito Juárez desde el inicio de su administración, ha dado resultados en la percepción positiva de los habitantes de la demarcación, la más alta entre las 16 alcaldías de Ciudad de México.

Benito Juárez registra el más alto índice de percepción de seguridad entre las alcaldías de Ciudad de México, según la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU), realizada por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) en diciembre de 2020.

El sondeo muestra que el 64.7 por ciento de los habitantes de la demarcación de 18 años y más, dijeron sentirse más seguros, porcentaje que muestra un incremento de cuatro puntos porcentuales respecto a la misma encuesta aplicada en septiembre de 2020.

En el avance en la percepción ciudadana, Benito Juárez se sitúa por encima de Álvaro Obregón, Iztapalapa, Tláhuac,



Iztacalco y Tlalpan, donde entre el 84.7 por ciento y el 74.1 por ciento de sus habitantes dijeron sentirse más inseguros. Asimismo, con la estrategia Blindar BJ se ha logrado man-

tener una tendencia a la baja en los índices delictivos, en coordinación con la Secretaría de Seguridad Ciudadana y la Fiscalía General de Justicia capitalina.

Alcaldía Benito Juárez con mayor percepción de seguridad en la CDMX: INEGI



De acuerdo con el último informe del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México la Alcaldía Benito Juárez disminuyó 46 por ciento la incidencia delictiva con respecto a 2019, es decir, se pasó de tres mil 668 delitos de alto impacto cometidos en 2019 a mil 963 en 2020, colocándose así entre los dos porcentajes más altos en la disminución de la comisión de delitos en la Ciudad.

Una de las prioridades para el gobierno de Santiago Taboada Cortina, indicó la Alcaldía, ha sido vigilar el patrimonio de los vecinos y

velar por su seguridad; por ello, desde el día uno de su administración puso en marcha la estrategia Blindar BJ y hoy los resultados los ven reflejados los vecinos al sentirse más seguros de vivir en esta demarcación capitalina.

La Alcaldía, agregó, asumió el reto de la seguridad, implementando acciones inmediatas que son evaluadas de manera constante, aún en esta emergencia sanitaria por la que atraviesa el país, para detectar áreas de oportunidad y actuar de manera eficaz siempre en beneficio de los juarenses.



Mario Jasso / Cuartoscuro

‘¡Es un horno Covid-19!’

Christian von Roehrich denuncia que usuarios del Metro se aglutinan, hablan, tosen, no usan cubrebocas y no hay autoridad que vigile eso.

El cierre del Metro dejó en evidencia al gobierno central sobre una débil política de movilidad para la ciudad ante casos de emergencia, sentenció el diputado Christian Von Roehrich.

Tras la suspensión de seis líneas y el retorno de algunas en los últimos días por los trabajos de reparación de la central del STC debido al incendio, miles de usuarios capitalinos han sufrido largas travesías para encontrar su modo de trasladado.

“Y con la pandemia encima, el viacrucis se vuelve más tortuoso porque hay personas que no usan el cubrebo-

cas, no hay distancia entre los pasajeros y las unidades de transporte asignadas son sucias y obsoletas”.

El vicecoordinador del PAN en el Congreso local coincidió con las voces que indican que Ciudad de México volverá a tener su cuarto rebrote de Covid19, pero esta vez sin camas, sin cupo en hospitales ni atención médica correcta o pronta.

Instó al secretario Andrés Lajous a diseñar un programa de Movilidad integral para casos de emergencia y servicio masivo, ya que el incendio del Metro provocó un colapso.



Dijo que más allá de daños a la salud por contagios durante las filas largas, la estancia en la unidad, la gente hablando o tosiendo junto con el tráfico, vuelve a la capital un “horno de contagios”, ya que la autoridad local nunca logró algo a tiempo.

Von Roehrich advirtió que estará atento a las cifras de contagio de los próximos días, ya que se prevé, otra vez, un alza en los números debido a que no hubo planeación inmediata en esta crisis nueva.

“Mientras los funcionarios de Morena están pensando en bodas de Polanco o cómo deslindarse de culpas, los capitalinos sufren el costo de la ineficacia y la falta de astucia para generar política pública”, espetó el legislador juarense.

Descanse en paz Armando Vivanco

Fuerza Viva de Benito Juárez, A.C., lamenta profundamente el fallecimiento del **C.P. Armando Vivanco Florido**, padre de nuestro presidente **René Vivanco Balp**, e insta a los vecinos juarenses a cuidar en estos tiempos de pandemia lo máspreciado: la vida.



Fuerza Viva de Benito Juárez, A.C.

Habla con René: (044-55) 4890 5251

@renevivanco

www.renevivanco.com

libre EN EL SUR

Un periódico de verdad para una zona de alto nivel

Con presencia ininterrumpida desde hace 17 años, Libre en el Sur es el medio con mayor presencia en la alcaldía Benito Juárez y la mejor opción publicitaria para su negocio, particularmente eficaz para llegar a su clientela en la situación de reactivación económica en que nos encontramos.

Actualmente, además de su **EDICIÓN IMPRESA** mensual que circula con 17 mil ejemplares gratuitos en las colonias juarenses, nuestro medio ofrece ahora su **EDICIÓN DIGITAL**, que incluye contenidos adicionales, así como su portal libreenelsur.mx, ahora dotado de las más modernas herramientas de la red, con la mejor información cotidiana.

Tres medios para tu negocio, un mismo concepto periodístico. Contáctanos y te daremos la mejor opción.

Teléfono: 55-5488-4131
Correo electrónico: libreenelsur@gmail.com
Twitter: @Libreenelsur

libre EN EL SUR

OFERTA \$150
POR DIAGNÓSTICO

¿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

No es el covid, sino el egoísmo



Fotos: Andre Murcia/Cuartoscuro

Por más críticas que podamos hacer a la banalidad del 14 de febrero, si no regalamos algo ese día, nos va mal. A la pareja se le exige todo el tiempo novedad, como si fuese un producto de consumo; y cuando no lo puede dar, se le desecha. El confinamiento al que obliga el virus es un espacio propicio para reinventar el amor.

POR FRANCISCO ORTIZ PARDO

En estos tiempos de pandemia, las relaciones amorosas no presentan una crisis existencial sino más bien de retos, al obligarnos a abandonar el consumismo e individualismo con que se vivía habitualmente. Así es como desmitifica el psicólogo Ricardo Trujillo Correa la capacidad destructiva del Covid-19 en el amor. Lo que sucede, afirma el experto de la Facultad de Medicina de la UNAM, es que la pandemia nos pone a un entorno de lentitud, estático, al abandonar el “afuera” y enfrentarnos al “adentro”, que necesariamente pasa por observarse uno

mismo y encontrarse con el otro.

Cuando se le sugiere que el virus también deja a su paso muerte de amor, él concede que “quizás ocurra” pero que ello no está dado por la pandemia, sino por la incapacidad de ser profundos en nuestras relaciones; y eso ya pasaba antes de la aparición del coronavirus. “Cuando el encierro se prolonga —advierte en entrevista— no sabemos qué hacer y tememos que nos vamos a sacar los ojos”. Para ilustrarlo cita una frase del psicólogo social Pablo Fernández Christlieb: “Los amantes de hoy a la segunda mirada ya se están aburriendo...”

Paradójicamente, el amor contribuye a la inmunidad biológica. Particularmente en el enamora-



Si estamos enamorados y nos enfermáramos de COVID-19, por ejemplo, es mucho más probable que podamos resistir al virus

miento o primera fase del amor, en los seres humanos aumentan las defensas contra cualquier microorganismo porque se incrementa la expresión de los genes involucrados en la respuesta inmunológica, según Ignacio Camacho Arroyo, académico de la Facultad de Química de la misma UNAM. “En esta etapa vamos a tener más defensas contra cualquier microorganismo”, explicó durante una videoconferencia intitulada *Los ingredientes bioquímicos del amor*. “Si estamos enamorados y nos enfermáramos de COVID-19, por ejemplo, es mucho más probable que podamos resistir al virus”. Y es que en términos biológicos, detalló, el amor es un fenómeno integral en donde participa todo el organismo, en el cual el cerebro y diferentes glándulas producen mensajeros químicos que se comunican entre sí.

Cuando *Libre en el Sur* propuso a parejas diversas plasmar sus testimonios de lo vivido en medio de la pandemia, algunas declinaron por mantener su relación en el

ámbito privado; pero otros más por considerar imprudente hablar de sus propias crisis. ¿Qué pasa?, es lo que se pregunta a Ricardo Trujillo Correa, licenciado en psicología clínica y maestro en psicología industrial, que dedica buena parte de sus investigaciones y conferencias al tema del amor. “El problema no se da en las formas de interrelación. “El confinamiento —responde— nos mostró que los seres humanos tienden a ser poco profundos. Por más críticas que podamos hacer al 14 de febrero como una fecha banal, la verdad es que si ese día no regalamos una flor, nos va mal”.

La explicación es que utilizamos el “afuera” para desentendernos del “adentro” y eso da por resultado relaciones muy superficiales. A la pareja se le exige todo el tiempo novedad, como si fuese un producto de consumo; y cuando no lo puede dar, se le desecha... El confinamiento es un espacio estático pero propicio para aceptar al otro, lo que contrasta con la velocidad de



afuera. En ese sentido, la pandemia nos obliga a reflexionar y da una oportunidad para cambiar los patrones culturales y con ello los lazos afectivos. Para sustentar lo anterior, el también doctorante en Teoría Crítica explica que hace un siglo la gente se la vivía dentro de la casa y no pasaba nada. En cambio ahora sale corriendo a la menor oportunidad, se va de viaje aun cuando sabe que hay una amenaza viral, incluso letal.

Una relación de pareja, sostiene, requiere tiempo y lentitud. Y el problema es, dice, que “no soportamos lo estático”. Pone como ejemplo el internet, un espacio al que se puede acceder desde el encierro pero que para el individuo significa movimiento. De ahí la palabra “navegar”, un símbolo de la “sociedad en movimiento”. Y lo peor que nos puede pasar, explica, “es quitarnos la posibilidad de navegar”. En el confinamiento, abunda, “la pareja puede estar más cerca aparentemente, pero cada quien vive pegado a su teléfono celular”.

Efectivamente, una encuesta realizada entre el 7 y el 29 de mayo por la Asociación Mexicana de la Salud Sexual, arrojó como resultado que las relaciones sexuales tuvieron una disminución del 43 por ciento en la primera parte del confinamiento en nuestro país. En cambio, se mostró un aumento en la práctica de las videollamadas sexuales y el sexting, de 37.7 por ciento en hom-

bres y 39.9 por ciento en mujeres.

Otro estudio, dado a conocer recientemente por el Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana, determinó que en ese mismo inicio del encierro, el 23% de los encuestados reconocieron no tener conductas afectivas y de cariño hacia su pareja e ignorarla (sea hombre o mujer), pese a estar bajo el mismo techo 24 horas de los siete días de la semana. En ese mismo sentido, el 24% de las personas encuestadas reportaron que se dejaron de hablar con su pareja. El 30% de los participantes de la encuesta reportó mantener los mismos conflictos con su pareja anteriores a la contingencia y el 14% indicó que aumentaron.

Ricardo Trujillo Correa comenta su desacuerdo con ver el problema en el encierro y su angustia, cuando son los estresores de afuera, la falta de trabajo y las fallas en el sistema de salud, los que provocan la situación de desamparo. En todo caso —dice— no es solución evitar la depresión y la angustia, sino aceptarlas, y construir algo nuevo a partir de ello. “Yo esperaría poder platicar de esto mismo en unos cinco años y encontrar una sociedad más colectivista y un nuevo encuentro entre las personas”.

Por lo pronto, él no tiene elementos para ser muy optimista: “No quería decirlo. Pero temo decir que va a cambiar absolutamente nada”. ■





Servicios especializados **Diseño Gráfico** para ciencia y tecnología

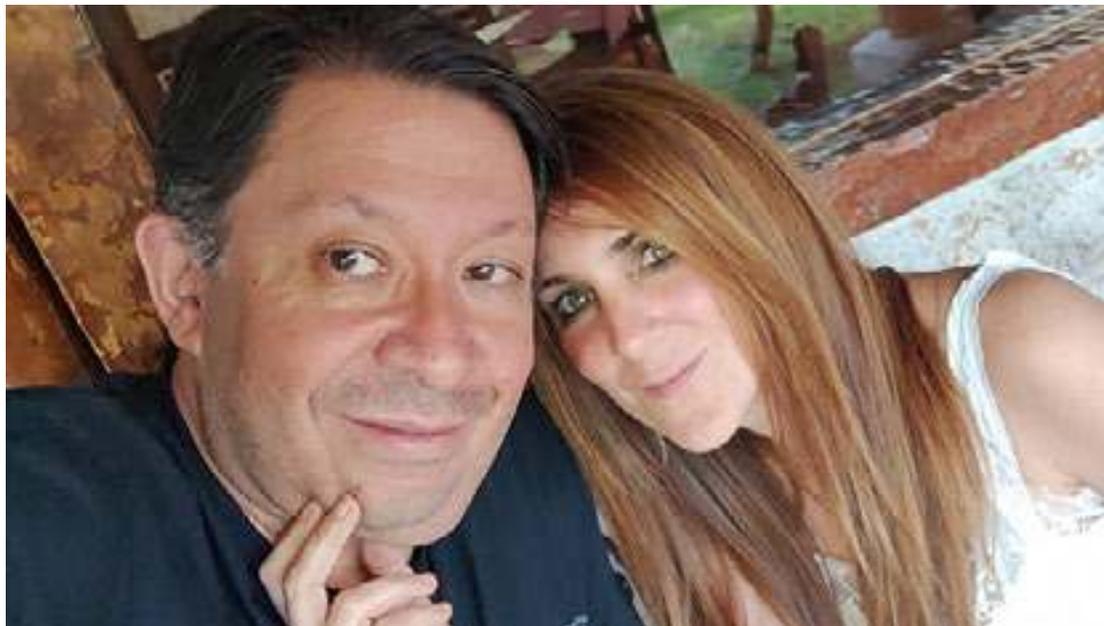
Con más de 20 años en la industria editorial y trabajando para instituciones públicas y privadas relacionadas con la ciencia y la tecnología, ponemos a su disposición un equipo de diseñadores multimedia, así como redactores especializados en esta área.

- **Revista Científica**
- **Infografías**
- **Multimedia para redes sociales**
- **Diseño de gacetas**
- **Banners y flyers**

www.insitugraphics.com



553435-2193



Fortaleciendo la confianza

Nadia Menéndez y Jesús Puente

13 de marzo. De regreso Jesús de viaje, nos encontramos para pasar el fin de semana en Tepoztlán. Si bien la estancia fue agradable, buena parte del tiempo lo ocupamos en buscar recomendaciones y mejores prácticas para enfrentar el inicio de la pandemia a nuestro regreso a la CDMX. Empezamos a comprar litros de alcohol en gel, tapetes sanitizantes, cubrebocas, e iniciamos el diseño de la logística para llevar a cabo nuestras actividades —profesionales y no— al interior de la casa de Nadia. Definimos espacios para trabajar, comunicarnos con familiares, amigos y colegas; pero todo de manera más bien informal y con una perspectiva transitoria.

No pudimos aislarnos de la sensación de paranoia y neurosis que afectaba a buena parte de la población, incluidos nuestros amigos y seres queridos. En ese entorno, la administración de nuestro tiempo libre —y, especialmente, de nuestra interacción como pareja— constituyó un tema relevante: ¿Qué hacer juntos? ¿Cómo íbamos a administrar nuestros tiempos de esparcimiento individual? ¿caso no tomaríamos a mal que el otro realizara actividades por sí solo?

Fue la primera prueba a la que se enfrentó nuestra relación; y hasta la fecha ha sido sorteada con éxito: Acordamos —a sugerencia expresa de Nadia— darnos libertad y autonomía, haciendo patente que no tenemos por qué limitar al otro pero —tal vez más importante— que ninguno de los dos tiene por qué sentirse obligado a convivir permanentemente y, sobre todo, que ello no debe ser causa de inquietud o temor para ninguno de los dos.

Pero el tiempo se alargó. Jesús perdió su trabajo y se quedó con la docencia, que siempre ha practicado en el esquema de tiempo parcial. En este punto, Nadia ha sido para Jesús un apoyo fundamental, sostén y fuente de esperanza.

Ha pasado el tiempo y el *modus vivendi* de la coyuntura de la pandemia —inicialmente percibido como transitorio— se ha tornado permanente: compartir el lugar común de las series y películas por *streaming*... incluso, disfrutar de manera conjunta “placeres culpables” como alguna telenovela con argumentos especialmente ridículos, que nos ayuda a abstraernos y reír abiertamente —juntos— al margen de las adversidades que plantea la realidad que nos rodea.

Llevamos diez meses en este entorno de convivencia cotidiana y es de sorprender que, si bien ha habido momentos de tensión, malestar y tedio (naturales en una circunstancia tan imprevista y desconocida), éstos han sido menores. Han involucrado retos tales como la convivencia con nuestros hijos: Jesús percibe alegría, liberación y amor en breves encuentros con los suyos, y a la vez los de Nadia lo han hecho partícipe de sus actividades y preocupaciones, lo que lo hace sentir en casa.

Por otra parte, aspectos propios de una circunstancia de soledad, aislamiento y búsqueda afectiva se han hecho patentes en nuestras vivencias en la pandemia: la aparición de mensajes de exnovios profesando su amor por Nadia a través de mensajes y redes sociales; el arribo —frecuente— de flores de remitentes anónimos, expresando sentimientos por ella que, en otras circunstancias, no serían capaces de expresar. Con ello hemos tenido que lidiar pero, insospechadamente, estos eventos han servido para fortalecer, también, la sensación de confianza entre nosotros.

Ella es historiadora. Él es economista.

La fuerza de la pareja

Alma Lozada y Elías Pardo

El confinamiento causado por la pandemia, nos ha orillado a buscar el fortalecimiento de nuestra relación, más allá de un sentido de coexistencia, hacia un aspecto de conocer y de reconocer la personalidad del otro, ante la incertidumbre de un cada vez más lejano retorno a la normalidad.

Con el paso de la pandemia, hemos ido acordando y definiendo pautas de convivencia como pareja; Cada quien tiene su lugar específico en casa, un espacio donde puede ser uno como ser individual; un momento para pensar en lo propio, atender el teléfono para ponerse al día con amigos y familiares, en fin, hacer lo que sea que uno quiera y que de alguna manera sirva para despejarse un poco del confinamiento.

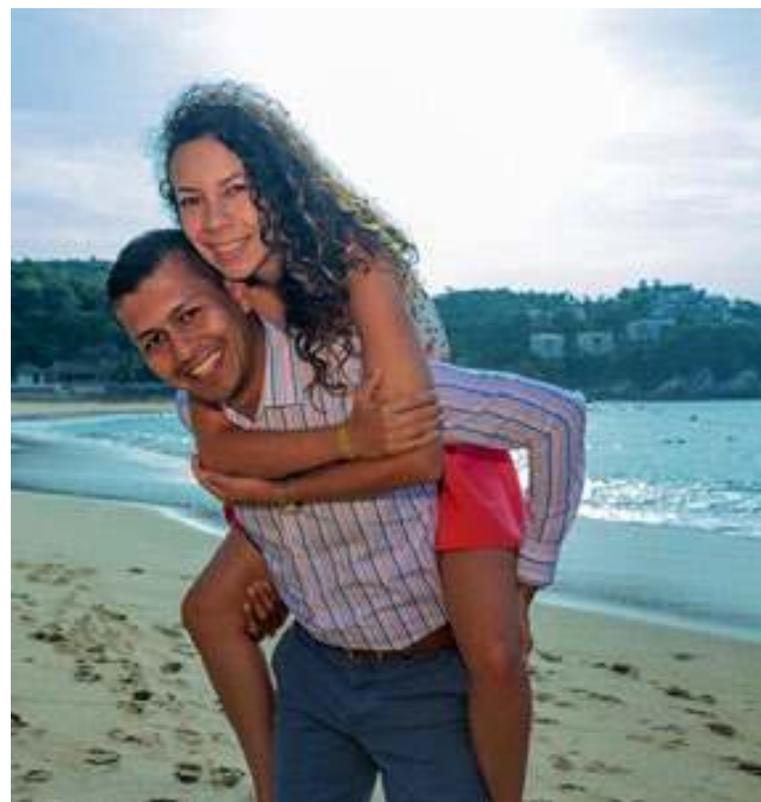
Por otro lado, hemos procurado los momentos para estar juntos: cocinamos, nos ejercitamos y estudiamos hombro a hombro. También hemos optado por dividirnos las tareas de casa y muy fre-

cuentemente tenemos conversaciones en las que planeamos viajes y paseos a futuro, “una vez que se den las condiciones ideales para hacerlo”, tal como lo solíamos hacer. Confiamos en mantener los pensamientos positivos, enfocados siempre en las metas y proyectos en común, con bastante optimismo.

Con el paso del tiempo, comenzamos a entender el valor de un abrazo, una reunión en familia, tomar un café en casa de la abuela. Diciembre fue un mes diferente para ambos, sentimos con mayor peso la distancia de nuestros seres queridos, pero comprendimos que el amor que les tenemos es más fuerte que las tradiciones y decidimos estar con ellos a distancia.

Definitivamente en estos meses de tanta incertidumbre, tener la certeza de estar en compañía de la persona que amas es la fuerza necesaria para olvidar el temor a no saber qué pasará el día de mañana.

Ella es estudiante de psicología. Él es abogado.



Nuestra historia COVID

**Alejandro Aguilar,
Diego Cerecero**

La pandemia del COVID-19 sin lugar a duda ha trastocado nuestras vidas, confrontándonos con nuestro yo y con quienes día a día construimos nuestras vidas. La relación de pareja consta de muchos ingredientes y por supuesto no existe una receta única; un poco de esto y un tanto de aquello, sazonado con una pizca de comunicación y empatía; estos elementos han hecho que nuestra experiencia de confinamiento haya transcurrido con un armonía muy particular y edificadora.

Diego es economista de la salud. Desde el inicio del confinamiento, todos los días se embarca en llamadas interminables sobre COVID, papers y encuestas. Alex es profesor de filosofía que batalla con la migración digital de las clases, tratando de que sus estudiantes comprendan



a Platón y Aristóteles en la era del TikTok.

A pesar de que somos conscientes de lo afortunados que somos al poder permanecer la mayor parte del tiempo en casa, la convivencia 24/7 ha sido un reto. Hemos pasado por diferentes etapas. Al inicio intentábamos no salir prácticamente para nada. Poco a poco nos fuimos relajando. Las salidas al súper se convirtieron en la experiencia más emocionante. Comenzamos a salir a caminar por las tardes para pasear a Janis, nuestra perrita salchicha que adoptamos hace un par de años. Un día decidimos cambiar de look y Diego se rapó y Alex se pintó el cabello gris. Como no podíamos ir a la estética, lo hicimos en casa. La cosa no fue sencilla. En uno de los intentos por cambiar el color de cabello de Alex, Diego dejó demasiado tiempo el peróxido y el cabello se caía a pedazos. También intentamos las video llamadas para

mantenernos en contacto con nuestros amigos. Poco a poco acostumbrándonos a permanecer en casa.

Hasta hoy, nosotros y nuestras familias se han mantenido libres de COVID-19. Aunque no hemos estado preocupados por este tema –afortunadamente–, nuestra perrita Janis enfermó el 26 de diciembre y murió el 27. Sufrimos mucho. Estar tanto tiempo en casa no ayudó mucho a pasar este amargo momento. Ahora estamos mejor y ha llegado a nuestras vidas Cooper, un gato de lo más simpático.

El 2020 fue un año lleno de complejidades, pero nos ha reafirmado que somos un equipo que se acompaña, se apoya y se ama.

**Alejandro es filósofo.
Diego es economista.**

**Anne-Marieke Veenstra
y Diego Elizarrarás
Cerdá**

En nuestro caso y casa, como lo ha sido en la mayoría de las familias, la pandemia entró por la puerta trasera o por alguna de las ventanas que quedaron ligeramente abiertas, primero pasando inadvertida, y poco a poco se fue haciendo más presente. De solo quedarse en la sala en un inicio, fue entrando en confianza y se empezó a extender y mover libremente por toda la casa. Siendo parte de nuestras conversaciones poco a poco, escuchando lo que teníamos que decir, asintiendo o negando con la cabeza hasta llegar a opinar para sumar algún comentario, estar de acuerdo o contradecirnos. El Covid pasó de ser un tema de sobre mesa como la noticia del día, a ser el reporte matutino, vespertino y nocturno, pasando de la sala como una visita, al cuarto de televisión,

la bañera y hasta en la cama y haciéndose parte del entorno, como un miembro más de la familia.

Diego: Los cambios son muchos, sin embargo, como todo lo que se vuelve frecuente, se va normalizando como parte de una realidad ajustada, algunas actividades han cobrado mayor importancia en términos de la convivencia; por ejemplo cocinar, más el fin de semana, donde hemos ampliado el menú familiar de acuerdo a los antojos que anteriormente satisfacíamos en menor o mayor grado en algún restaurante. Por mi trabajo no he dejado de salir todos los días, y aunque pudiera ser muy parecida la rutina el tema de siempre es el coronavirus y con ello sin duda hay una perspectiva distinta de lo que finalmente resulta importante.

Anne-Merieke-: Soy holandesa y mi formación es en temas de salud, por lo que ha-

Dos naciones



blar del covid es algo que está en nuestra conversación todos los días, desde la perspectiva de lo que veo en México y de lo que pasa en Holanda. Después de más de 25 años en México, dentro del entorno y la idiosincrasia de cada país, en términos de la dinámica de pareja, estos nuevos horarios nos dan oportunidad de mayor convivencia, así como de valorar tanto la importancia de la pareja como de la individualidad, tanto del silencio como de los espacios. Sin dejar de lado lo adverso del momento, pues como a muchos de ser un tema de interés y preocupación general hemos visto cómo el círculo se va cerrando hasta vivirlo muy cercano con familiares y seres queridos. Sin duda una tragedia como ésta te permite poner las cosas importantes en perspectiva.

**Ella es enfermera.
Él es químico.**

Namasté, cuarentena

**Mariana Muñozcano
y Ernesto Mora**

Cuando nuestras vidas se cruzaron, hace ya casi 4 años, fue tan fácil. Se sintió tan natural. Era como si la vida y las circunstancias previas, nos hubieran preparado para coincidir en ese preciso instante. Y entonces, lo atesoramos.

Una vez que llegó la pandemia, ajustamos nuestras dinámicas, como la mayoría: trabajar a distancia, apoyar a realizar labores escolares intermitentes en el hogar, vivir con un solo ingreso fijo, mudarnos de casa, distanciarnos de amigos y familiares. El cambio, el movimiento, lo asumimos como parte de la vida.

Y dentro de todo este ajuste y "caos" social, ha sido maravilloso descubrirnos estables,

armónicos, ecuanímes y, sobre todo, fortalecidos como pareja.

Quizá el cambio de mayor impacto ha sido en términos laborales, teniendo que mediar los espacios y momentos. En ocasiones, (las menos), ha sido necesario negociar el uso del estudio para llevar a cabo reuniones virtuales laborales. O le toca a uno corretear a los perros en la casa, para que hagan el menor ruido posible, mientras que el otro está en el cuarto contiguo en una cita importante a distancia.

Más que resolver problemas en esta etapa pandémica, juntos hemos logrado exacerbar nuestras fortalezas. Sin espacio para lamentos, quejas o conflictos, reconocemos y agradecemos lo afortunados que somos por tenernos

el uno al otro.

Estar juntos, simplemente por el placer de estar, ha sido una elección que se ha ido construyendo con el paso del tiempo; con bajas expectativas hacia las acciones del otro, y muchas, muchas remuneraciones afectivas.

El aislamiento, de manera natural como individuos, posibilita la introspección, la reflexión y el autoconocimiento. Una gran responsabilidad para hacerse cargo de uno mismo, sin adjudicar problemas en el otro.

La pandemia ha sido una oportunidad para estar más cerca. Para no olvidar la individualidad, y desde ahí, estar para el otro y disfrutar de su compañía.

Cada quién tendrá sus distin-



tas fórmulas para considerar exitosa una relación de pareja. Nosotros hemos observado, sin generalizar, que en el modelo común, se tiende a controlar, a idealizar, a exigir; nuestra convivencia se aleja de esto. En nuestras conversaciones no utilizamos frases como: "yo quiero que tú...", "es que deberías de...", "es que tú me hiciste". Optamos por guiarnos a través de la confianza,

el agradecimiento, el reconocimiento y la motivación.

Sin duda alguna, la empatía ha sido clave para nuestra convivencia. Y no nos queda más que agradecer que el otro esté cerca, y seguir eligiendo caminar de la mano, con o sin pandemia.

Ella es comunicóloga. Él es ingeniero en Sistemas.



**Ana Cecilia Terrazas
y Gerardo Gally**

Cuando el editor me pidió un texto a dos manos sobre la parejidad amorosa en tiempos de Covid-19, no logré imaginar cómo lo escribiríamos a dos manos. Aún no puedo imaginar cuáles sean las interper-

taciones aunque con gusto comparto aquí el resultado.

ACT: Como a muchísimas parejas, durante el confinamiento, la convivencia forzada de 24 por 24, sin tregua alguna, nos tumbó la paciencia y la alegre convivencia que cumple más de 15 años. Las discusiones igualitas día

Y afuera, febrero

tras día no acercaban la posibilidad de restaurar la paz. Así apretados, con algo de desesperanza, atravesamos días, meses. ¿Qué evitó la separación?, ¿qué nos contuvo del divorcio? Un coctel:

El cambio de temas en discusiones; un poco de terapia de pareja; la oportunidad sin límite de abrazarnos; el tenernos vivos y sanos; una lista de quehaceres domésticos repartidos puntualmente; algunas escapadas de fin de semana; un ejercicio específico de ZhiNéng QiGōng practicado por ambos; su sonrisa facilonga e iluminadora y su gozo con mis gracejadas. Hay que añadir, sobre todo, un problema mayúsculo, sorpresivo, que rebasó todas nuestras experiencias juntos. Esto último nos amarró en la solidaridad y en el hacer y ser

equipo. Eso, paradójicamente desafortunado/ maravilloso nos enseñó a compartir la dicha de poder agazaparnos, en bolita de amor, ante la embestida. Afuera, entretanto, llega febrero.

GGT: Desde el primer momento y sin saber cuánto tiempo duraría esta pandemia tomamos el acuerdo de mantenernos sanos. Mis suegros viven en el departamento de al lado de nosotros y si uno se contagiaba, los cuatro nos contagiábamos y eso no lo podemos permitir. Seguimos todos los consejos dados para evitar el contagio y sobre todo mantenernos en casa. Lo cotidiano cambió. El ritmo de la vida se trastocó. Viendo hacia atrás me doy cuenta de cuánto esfuerzo metimos en soltar aquello que nos bajaba la frecuen-

cia energética necesaria para mantener la salud. Usamos los recursos que teníamos e inventamos otros que nos hacen reír. Dejamos de aventar culpas para ver lo positivo y bondadoso en la actitud del otro. Aceptamos las carencias y tratamos de subsanarlas. Se aprende mucho y nos ancla el lavar platos, barrer pisos, meter toda la atención al trabajo cotidiano en casa, vernos a los ojos y sentir la calidez de la relación. Rozar las manos y saber que estamos juntos, pase lo que pase, nos llena de cercanía. Negociar el menú, hace las compras desde casa, cocinar para el otro nos llena el corazón. En pocas palabras, estar juntos y sanos es lo que importa, y sin ti, sin nosotros, no lo hubiera logrado.

**Ella es periodista.
Él es maestro zen.**

**Mariel Zúñiga
y Hugo Loya**

Proyectos de pareja

Hemos leído historias en redes sociales sobre lo difícil que ha sido para muchas parejas pasar la pandemia, algunos porque no están juntos y otros porque han pasado mucho tiempo juntos.

Ciertamente, las relaciones humanas son complejas, no importa que tan bien te lleves con tu pareja o que tan enamorado estés, siempre será un reto la convivencia diaria, hay altibajos y también muy buenos momentos.

Para nosotros, no es sorpresa decir que también ha sido algo difícil, sin embargo, hemos encontrado el lado positivo y trabajamos todos los días para que así sea.

Al inicio de la pandemia nos sentíamos muy espantados de lo que estaba sucediendo y claro nos estaba afectando el cambio tan radical de nuestras vidas en lo cotidiano, no podíamos salir como habitualmente lo hacíamos hacia nuestras oficinas o eventos, incluso simplemente ver a algunos amigos. Nos dimos



cuenta muy a tiempo que esto no iba a cambiar rápidamente y teníamos que adaptarnos.

También hay que reconocer que somos afortunados, por-

que no llegamos a la pandemia con dificultades en la casa, podemos decir que siempre hemos tenido un buen entendimiento y buscamos la comunicación para reducir la tensión entre noso-

tros. Esta técnica ha funcionado en este momento y hemos logrado adaptarnos.

Lo más curioso es que comenzamos a realizar proyectos juntos nuevamente, como cuando nos conocimos. Mariel, mi esposa, es periodista y logró hace 15 años fundar su medio de comunicación, en esa etapa me involucré para darle soporte y que pudiera emprender, ayudé con ideas y con algunos otros detalles, lo cual nos dio mucha vitalidad como pareja. Bueno, ahora se repite un poco esa historia, porque tengo tiempo de platicar con ella y dejar que me cuente sus ideas y yo aportar con las mías para crecer su empresa.

Nos hemos dado cuenta, que seguimos teniendo mucho en común y que juntos somos dinamita, no hay que negar que de vez en cuando tenemos nuestros momentos ingratos, aunque creo que el encierro tiene mucho que ver

con eso, solo que la experiencia y conocernos más nos ha ayudado a superarlo, nos gusta reír y cuando hay alguna dificultad buscamos ese lado divertido y por qué no, involucramos a nuestros hijos que también están cansados del encierro y que para ellos, podemos decir, ha sido más difícil. No nos imaginamos a su edad tener que quedarnos en casa todo el tiempo y no poder ver a los amigos o planear una excursión o jugar basquetbol.

Creo que hemos logrado transmitirles nuestra paciencia a todo esto y también inculcarles el buscar el lado positivo, aprovechar la convivencia, porque a todos nos queda claro que cuando esto termine cada uno y en especial ellos, estarán más ocupados fuera de casa. Todo se puede superar cuando se tiene a la persona indicada al lado.

Periodistas.

Bodas de Plata

**Gabriela López
y Héctor Razo**

Uno se pasa planeando la vida y el futuro desde pequeños. Nos educaron para planear desde el que vas a ser cuando seas grande, con quien te vas a casar, cuantos hijos tendrás, en fin. Y así toda la vida planeando el futuro. Primero solos después en pareja en nuestro caso.

Nuestra historia de amor comenzó hace 27 años que nos conocimos y a los dos años decidimos dar el gran paso, casarnos, un 22 de abril de 1995.

Hoy somos considerados como bichos raros en estos tiempos modernos y agitados en el que parece imposi-

ble sobrevivir al compromiso. Pues bien, por fin llegó el 2020 y nuestros planes para festejar nuestros tan esperados 25 años de casados. Nuestras "Bodas de Plata".

Teníamos muchos planes de cómo festejarlo, podía ser irnos solos de viaje a alguna playa y darnos un buen encerrón, o celebrarlo con una gran fiesta con nuestros amigos y familiares, ya que somos fiesteros de corazón.

Era muy difícil ponernos de acuerdo, entre el dilema de a dónde ir o saber a quién invitar. Llegó marzo y seguíamos sin poder decidirnos. De repente, la vida nos sorprendió y se nos informó que no tendríamos derecho a decirlo, ya que un virus llamado COVID nos cambiaría nues-

tra forma de vivir y ahora no teníamos opción, teníamos que cambiar nuestros planes y celebrar de otra manera.

Se trataba sin duda de un encerrón, pero no el que habíamos pensado.

Así que nuestro tan planeado festejo terminó siendo una cena en familia con nuestros hijos, algo sencillo en casa, un fondue con un delicioso pastel casero en forma de corazón hecho por nuestra hija y un video editado por mis hijos con fotos que relataban los momentos más especiales de nuestra vida juntos.

Si nos preguntaran hoy si extrañamos los grandes festejos, les podríamos decir definitivamente que no, fue un día genial y teníamos lo más



importante, salud y una familia con quién compartir.

Hoy nos damos cuenta que no hay que vivir planeando el futuro porque uno nunca sabe lo que puede pasar. Aprendimos a disfrutar cada momento y a vivirlo intensamente, desde un sorbo a nuestro mezcal favorito, una

caricia o una escapada clandestina para disfrutarlos como pareja. Nuestro aprendizaje se resume en: No importa el cómo o el dónde. Importa el hoy y el con quién compartirlo y disfrutarlo.

Ella es contadora pública. Él es ingeniero en Cibernética.



Maricarmen Treviño

Hay parejas que llevan más tiempo que nosotros, pero ese tiempo, por más relativo que sea, es único para cada par y corre rápido o lento, sorpresivo o sorprendente, dependiendo de las circunstancias de la vida. Carlos y yo cumpliremos este abril 25 años de estar juntos y

si no ha sido por esta pandemia, no hubiéramos estado nunca en un mismo espacio y tiempo, las 4 estaciones del año, los casi 12 meses, los 7 días de la semana y las 24 horas del día.

Como música de Vivaldi iniciamos nuestra convivencia confinada y cotidiana en una incipiente Primavera, que se

Las 4 estaciones

metió por la ventana; la "armonía e invención" de esos movimientos musicales se hizo presente surgiendo actividades que de golpe resignificaron nuestras viejas "rutinas" (salir a dar clases a la universidad, hacer la compra, pagar cuentas en el banco) para adquirir otras tareas de convivencia "más húmedas" (lavar la ropa, los platos, los productos) y combinarlas con la distribución del espacio que habitamos, "no quiero ruido de las 10 a las 12" y con aquellas del ocio aumentado, "ok veamos esta serie otra vez".

Vino el Verano en una suerte de "adagio" con la esperanza de "la vacuna" y un semáforo de color menos intenso en nuestra ciudad, lo que nos aventuró a visitar, esporádicamente, la casa que era de mis padres donde, con tapabocas y sana distancia, tuvimos días soleados en el jardín y conversa-

ciones monotemáticas sobre "el contagio" y la triste pérdida de amistades; pero también compartimos, junto con hijos y hermanos, novedades, vitaminas y recetas, ya que nos volvimos médicos, políticos, comunicólogos, informáticos y master chefs. Este verano trajo "presto", además de una lluvia suave, relámpagos y truenos y algunas conversaciones se hicieron discusiones, enojos y acuerdos y a diferencia de otros años, pasamos "las vacaciones" en casa.

Sin notarse, como un "allegro non molto", apareció el Otoño, la estación más bella del año si no fuera porque las noticias del fin de la pandemia no llegaron, seguíamos sin salir y el año estaba a unos meses de terminarse; se hizo rutina lo que antes era novedad, clases vía remota y atención de reuniones por Zoom, teletrabajo, compra en línea

de casi todo y dependencia absoluta de dispositivos para "estar" conectad@s.

Y llegó "largo" este frío Invierno para completar el ciclo al sol. Carlos y yo seguimos acompañándonos día y noche en este año que borró agendas y calendarios, que dio la misma importancia a nuestras discusiones sobre la democracia norteamericana como al "fuera de lugar" que impidió que se anotara un gol, en el que nos da enorme emoción ver la cara de hijos y nietos, en la pantalla del celular por lo menos y en el que nos entenece observar, por nuestra ventana, la vida y hábitos de una pareja de palomos que, por cierto inseparables, tienen una rutina amorosa que se parece mucho a la nuestra.

Académica

Un momento de San Valentín

Julieta García Pardo

Hace más de diez años que estamos juntos mi esposo y yo. Diez San Valentines, cada uno distinto. Pero este será sin duda uno muy peculiar, un año para recordar. Nos conocimos en un pueblo remoto en el sur de un país lejano; en el lugar más extraño e inesperado, parte de un plan divino. Así es la vida, cambiante e inesperada, y hoy nos pone a prueba. "En 15 años de matrimonio jamás tuvimos que pasar tantas horas del día juntos", me dijo uno de mis alumnos. "Es un verdadero reto para muchas parejas". Y sí: Una combinación de encierro y enfrentamiento con la muerte, pero nunca de soledad. Porque estamos juntos. "Dios aprieta pero no ahorca", dicen. Y nosotros hemos comprendido la importancia de ser precavido sin convertirse en presa del pánico.



Cuando la pandemia comenzó, miré al cielo y pregunté: ¿Qué es lo que debemos aprender de todo esto? Y me salió una lágrima solita, con la ligera sensación de un nudo en la garganta impregnada de melancolía. ¿Qué tenemos que aprender?, volví a preguntar. Me quedé un buen

rato mirando al cielo, pero ninguna respuesta llegó. Al día siguiente mi esposo me dijo: "Soñé que me visitaba un hombre muy sabio. Me habló sobre vivir en el ahora".

Y en ese momento, como relámpago, me vinieron a la mente las palabras que es-

cuché hace tiempo de mi maestro, un monje tibetano que conocí hace más de una década en los Himalayas: "La vida es un conjunto de momentos. En cada uno de esos momentos te da una oportunidad para practicar". ¿Pero practicar qué? -le pregunté. "El darnos cuenta que todo cambia, que somos amor, que no hay que buscarlo porque ya está dentro de nosotros". ¿Pero cómo empiezo, maestro? "Bueno. Primero, hay que darnos cuenta que la vida termina, no importa si eres joven o viejo, a todos nos sucederá, en un instante. Puedes comenzar en la mañana por agradecer lo que ya hay en tu vida y pensar qué vas a hacer con este día tan especial que se te ha dado como un regalo". ¿Y cómo puedo mantener esos pensamientos positivos? "Deja de pensar en ti y haz algo por el otro. Y canta un mantra, un rezo, una oración. Pero hazlo con el corazón".

Cuando me preguntó sobre lo que significa un mantra, traté de recordar las definiciones del diccionario, todo lo que aprendí en aquellos cursos en donde mi esposo y yo tomábamos notas sin cesar. Ante mi silencio, el maestro continuó: "Un mantra o rezo no son palabras al aire, sino deseo y compromiso de transformar nuestra mente para volvernos más compasivos, valorar nuestra vida y la de los otros, aceptar la impermanencia, practicar el desapego y cultivar pensamientos positivos en lugar de los que nos causan sufrimiento a nosotros y a los demás; convertirnos en sabios pero no para el beneficio propio sino para el de todos aquellos que nos rodean". Y luego añadió: "Por ejemplo, no esperes que tu pareja cumpla tus expectativas. Si eso haces, siempre estarás esperando".

Maestra de Yoga

**Ailyn Cendejas
y Robert Knestel**

Afortunadamente, Robert y yo nos mudamos juntos unos meses antes de la pandemia. Ahora no puedo (ni quiero) imaginarme cómo habrían sido estos últimos diez meses sin él. En abril del año pasado me invitaron a participar en la unidad temporal para pacientes con Covid y él se encerró en la casa. Creo que, de los dos, él se ha llevado la peor parte. Los primeros meses perdió todo contacto con sus hijos porque los familiares de su ex no querían ni contestarle las llamadas. Como los juzgados cerraron, él y sus hijos se quedaron con un gran vacío. Tuvo que pasar mucho tiempo antes de que hubiera una solución y no es una solución en lo absoluto. Ahora le permiten “convivir” con ellos una vez a la semana a través de una video llamada de treinta minutos. Yo a veces llego a la casa destrozada y arrastrando el ánimo



y a pesar de su propio dolor él siempre me recibe con un abrazo que alivia mi estado casi de forma instantánea. Lo admiro porque es capaz de sonreír, darme ánimo y fuerzas para continuar. Me gus-

taría poder aliviarle el dolor que siente por la ausencia de sus hijos. Con frecuencia las desgracias del hospital y de la pandemia me acompañan, pero su sufrimiento lo hace casi indiferente al sufrimiento de los demás. He visto

Superación de dolor

muchas cosas horribles y sin embargo la peor tristeza que he sentido es ver la angustia que le provoca saber que cada día que se prolonga más el semáforo rojo es un día más en el que él no se puede reunir con su familia.

Yo soy austriaco y en México he encontrado mis amores incondicionales: mis hijos. También encontré aquí a mi hermosa pareja Ailyn. Los últimos meses fueron un gran desafío para ambos. En estos meses nos hemos conocido muy intensamente y me ha permitido amarla cada día más. El afecto, la bondad y la compasión que tengo por ella me hizo crecer en nuestra relación y también como persona. Durante este

tiempo Ailyn ha pasado por altos y bajos por su profesión como médico y por el trabajo en el centro COVID, donde lo único que yo pude hacer es estar para ella; fue para mí una gran recompensa verla recuperar su bienestar mental y emocional. Ese aprendizaje extraordinario en tiempos extraordinarios, donde muchos han vivido alguna forma de violencia, yo he experimentado mucha armonía y felicidad con ella, lo que me ayudó mucho a superar la separación de mis hijos. Nosotros hemos optado por buscar el bienestar del otro y crecer así mutuamente y fortalecer nuestro amor.

**Ella es anesthesióloga.
Él es asesor.**

Un año así

**Sonia Morales
y Gerardo Galarza**

Como adultos mayores jubilados, los primeros meses de esta contingencia —que ya llega al año— y con la esperanza de que serían un par solamente, tomamos las cosas con mucha calma siguiendo nuestra rutina ya establecida: leer, oír música, platicar. Sin embargo, dejamos de ir al cine, a restaurantes a los que acudíamos por lo menos dos veces por semana; a los supermercados se nos veto el ingreso y Claudia, nuestra hija más a la mano, se empezó a encargar de proveernos, y solamente Gerardo va por lo inmediato a las tiendas cercanas o a la farmacia.

Lo afrontamos bien, pero con el paso de los meses, lo que en un principio era muy novedoso, como que Sonia cocinara todos los días, en lugar de sólo los sábados, se empezó

a volver pesado. “Quiero que me sirvan”, empezó a externar, “sentarme y que me atiendan”; y la sensación de no poder salir empezó a hacer mella. No es lo mismo quedarse en casa leyendo por gusto a saber que no puedes salir y que si lo haces te encuentras con mucha, mucha gente que no lleva cubrebocas o no guarda la sana distancia, aunque uno lo intente hacer y, en la práctica, se te monten a tus espaldas.

Las cosas empezaron a empeorar. Los contagios y las muertes aumentaron desproporcionadamente y contra lo que informaban e informan las autoridades, la cercanía (un conocido, un amigo, un vecino, un familiar) nos alcanzó. Aunque decíamos que había que cuidarnos, pero no aterrarnos, nos hemos puesto cada vez más nerviosos. Nos cuesta decidir salir porque no sólo somos adultos mayores, sino que tenemos enfermedades crónicas. “No me



importa morirme”, dice Sonia y agrega: “pero no quiero terminar en un hospital sola, sin poder respirar, intubada; con dolores en todo el cuerpo iguales o similares a los que provoca la artritis-reumatoide. Y lo peor, morir ahí sola, en la frialdad de un hospital”. Eso le argumentó a una viejita que muy al principio de la pandemia la increpó por qué usaba el cubrebocas y la señora, con tono orgulloso,

le dijo: “¡no tengo miedo a morirme!”.

Eso alegan muchos jóvenes, e incluso adultos; se envientonan frente a la muerte sin pensar en sus familias. Y ahora estamos como estamos, dice la canción. Esto no se acaba, no podemos bajar la guardia porque todo lo que hemos hecho se vendría por la borda, tantos meses de encierro para que en un

momento nos contagiemos.

Y lo peor, contagiar a nuestras hijas y sus familias. Esto es un sentimiento de culpa, sin tener la culpa. Un sentimiento estúpido, pero que corroe más que la angustia de saberlo, en un momento, contagiado.

El miedo a la peste, pues.

Periodistas los dos.

**Jacqueline Ramo
y Enrique Muñoz**

En México y el mundo estamos a unos días de cumplir el primer año de una situación que jamás imaginamos nos tocaría vivir. Ni en nuestros pensamientos más descabellados hubiéramos podido prever este macabro escenario de millones de contagios, muertos, economías derruidas y proyectos rotos por un fenómeno que, nos dicen, llegó de China. El caso es que a raíz de esta situación inédita en nuestras vidas, los seres humanos hemos tenido que confinarnos en casa en una cuarentena que se prolonga y nos ha llevado a ver cómo pasa la tragedia frente a nuestras narices sin que podamos hacer mucho.

A los más afortunados, la pandemia nos ha permitido generar ingresos desde casa porque podemos producir desde el encierro. En nuestro caso, Enrique y su esposa Jacqueline, hemos podido modificar nuestro despacho particular como estudio de radio, televisión y redacción para poder transmitir los pro-

En cuarentena, 'al aire'



gramas de radio y televisión que conduce Enrique de lunes a domingo en Grupo Fórmula, además de redactar la columna periodística a su cargo en El Heraldo de México.

No ha sido fácil, hemos tenido que comprar laptops, aparatos telefónicos, iluminar el improvisado set y ampliar la capacidad del internet doméstico a uno empresarial para salir al aire todos los días

de lunes a domingo, pero el esfuerzo ha valido la pena. No hemos dejado de generar contenidos noticiosos y de opinión ni un solo día.

Claro que se extraña la actividad en el centro de trabajo donde se puede planear, intercambiar opiniones con los compañeros y colaboradores así como ver frente a frente a los invitados a nuestros programas. Se extraña también la oportunidad de reunirse con los amigos y los colegas en algún café o restaurante pero ya habrá modo.

Es cierto que el confinamiento ha incrementado el índice de denuncias de violencia intrafamiliar y que las principales víctimas han sido las mujeres y los niños. En nuestro caso, gracias a la carga laboral de cada uno de nosotros nos mantenemos ocupados lejos del hastío. Jacqueline, en la administración de la empresa con todo lo que ello implica que es una carga enorme con la conta-

bilidad, facturación, bancos, clientes, proveedores, y varios etcéteras, además de llevar un hogar que requiere de mucho trabajo con los colaboradores que nos apoyan con su trabajo todos los días. Y Enrique, en la lectura, la atención a los contenidos noticiosos mediáticos, la redacción de su columna semanal, la conducción de sus espacios electrónicos y el contacto con sus compañeros vía telefónica o por internet, lo tiene más que ocupado, feliz por la oportunidad que nos ha dado la vida, aún en plena pandemia.

Finalmente, como millones de seres humanos en el mundo, las compras, la diversión, el entretenimiento, las relaciones interpersonales y familiares se han tenido que transformar y ya nada será igual para el resto de nuestras vidas.

Ella es administradora de empresas y él conductor de radio y tv y columnista.



**Stefan Zilli y
Mónica Escobar.**

Stefan se encontraba iniciando el primer año de la subespecialidad en oncología médica y Mónica terminaba la carrera de medicina general. Ambos tenían una sed por crear una diferencia para el mundo, alcanzar metas y seguir acumulando sueños tanto personales como profesionales. La resi-

dencia de Stefan sufrió cambios respecto a los horarios, actividades y responsabilidades con las que debía cumplir. Aunque es bien sabido que la residencia médica es sumamente demandante, él nunca antes se había enfrentado a un panorama en el que diariamente se pondrían a prueba no sólo sus habilidades médicas sino también el ímpetu humano al momento de lidiar con el estrés, fatiga, frustración y además el vacío

Paradojas médicas

emocional de ver la muerte en todas sus facetas. Al mismo tiempo Mónica se enfrentó a una triste realidad, su título y cédula profesional estarían en pausa indefinida desde el momento en el que la Ciudad de México se declaró en semáforo rojo, y esto significaría una dificultad seria al momento de conseguir un empleo. Para abril del 2020, ambos estaban inmersos en un panorama deprimente, Stefan cursando la residencia y Mónica, por otro lado, trabajando en una clínica privada como médico de guardia, ganando un sueldo de 3,000 pesos mensuales, sin duda esto no era lo planeado. En medio de este agravante, en julio decidieron vivir juntos. Al principio parecía que el convivir físicamente calmaría los demonios que ambos

tenían a consecuencia de que nada estaba resultando fácil y la verdad es que forjaron una unión inquebrantable, siempre fueron el uno para el otro, pero este año más que nunca.

Mónica vio a su novio, a quien conoció siendo la persona más optimista y solidaria que había conocido, convertirse en un ser negativo y decepcionado de su labor. Ella tuvo que renunciar a su trabajo para enfocar su atención en acreditar el examen nacional de residencias médicas, sin embargo, cayó en una depresión inevitable a causa de la soledad y las constantes peleas que ocurrían en su relación; no se sentía satisfecha como médico y tenía una incertidumbre por el futuro que la perseguía diariamen-

te. En noviembre, Mónica no logró ingresar a la especialidad deseada, otra meta no alcanzada, un motivo adicional a su tristeza. Stefan al borde del colapso mental y emocional y totalmente en negatividad. De pronto llegó el diagnóstico de SARS-COV2 positivo para los dos. Después de casi un año, eran ellos quienes se enfrentaban a la incertidumbre de cómo iba a reaccionar su cuerpo ante el famoso y letal virus, la pérdida del gusto, el olfato y la fatiga fueron la cereza del pastel de un año atípico y desafiante. No se puede describir el miedo de perder la propia vida o la vida del ser amado hasta que te enfrentas a ese diagnóstico tan traicionero.

Los dos son médicos.

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA PERIODÍSTICA Y DOCUMENTAL CUARTOSCURO 2021

TIEMPOS DE PANDEMIA

La fotografía es, entre otras cosas, una herramienta útil para dar claridad a nuestro pasado, lo blanco, lo negro, también lo gris. En los primeros meses del 2020, un nuevo personaje comenzó a ocupar los titulares y primeras planas de los medios: el Coronavirus SARS COV-2. Miles de personas alrededor del mundo se dieron a la tarea de registrar los estragos e historias que este virus iba dejando a su paso, prestándonos sus ojos, en forma de imágenes fotográficas, para ver lo que presenciaron. Sus fotografías, como las de todos aquellos que han sido testigos de la historia (en mayúsculas y en minúsculas) y han dejado su testimonio en imágenes, pueden servirnos para reflexionar, tomar consciencia y discernir el impacto que los hechos del pasado pueden tener en el presente, así como la mejor manera de proyectarlos a futuro.

Cuartoscuro y la Fundación Pedro Valtierra, AC invitan a participar en el Concurso de Fotografía 2021, **Tiempos de pandemia**.

BASES

Podrán participar fotoperiodistas, documentalistas, aficionados y personal de salud mexicanos o extranjeros con más de tres años de residencia en el país, con una foto individual o una serie de hasta seis imágenes

que retraten el fenómeno de la pandemia, la cual modificó la vida cotidiana en México.

Las imágenes pueden ser en color o en blanco y negro, y deben haber sido producidas en 2020 y 2021 mediante cualquier técnica: procesos antiguos, analógica o digital, e incluso, con teléfonos celulares. No se admite la manipulación digital, es decir, agregar o quitar elementos de la imagen. Se cotejará la fecha de creación de la imagen con los metadatos.

RECEPCIÓN

En la página web <https://concursos.2021.cuartoscuro.com>, subir las imágenes participantes en 5 mil píxeles por el lado más corto a 300 dpi con compresión a 8. Cada fotografía debe llevar el título en el nombre del archivo y es obligatorio escribir texto de 600 caracteres que describa las fotos participantes.

La convocatoria queda abierta a partir de su publicación y hasta el viernes **7 de mayo de 2021**. Al participar, los fotógrafos manifiestan su conformidad con las bases y autorizan a los organizadores el uso de sus imágenes con fines promocionales y de exhibición, sin afectar sus derechos de autor.

NOTA: En apego a las leyes de derechos de autor, Cuartoscuro no conservará, en fecha posterior a la realización del concurso,

ninguno de los archivos originales de las fotos participantes.

EL JURADO

Calificará calidad técnica, estética, compositiva, conceptual; y discurso visual en caso de las series, y su decisión será inapelable. Cualquier imprevisto en la presente convocatoria quedará a criterio de los organizadores y miembros del jurado. Se seleccionará un promedio de 100 imágenes, incluidas las de los ganadores. Los resultados se darán a conocer el **1 de junio de 2021** en www.cuartoscuro.com

Las fotografías finalistas se publicarán en Cuartoscuro.com y en la revista impresa.

PREMIOS

- **PRIMER LUGAR:** 30 mil pesos, cámara Nikon D750 y lente 24-120mm, publicación en Cuartoscuro y diploma.
- **SEGUNDO LUGAR:** 20 mil pesos, cámara Nikon D610 24-85mm, publicación en Cuartoscuro y diploma.
- **TERCER LUGAR:** 10 mil pesos, cámara Nikon D7200 18-140mm, publicación en Cuartoscuro y diploma.

Más información en:
concurso@cuartoscuro.com