

Repensar el movimiento del

ELCÁNGENOES
MUERTEMIRAM
VARCAS

LA METAMORFOSIS GUARDIA NACIONAL SEGURIDAD

JCTUBRE 2022 / NÚMERO 134

ENTRELOS RECURSOS Y
LAS CARENCIAS

ENTREVISTAS:

DIP. PAULINA AGUADO ROMERO

DIP. ADELA RAMOS JUÁREZ







MESA DIRECTIVA

Presidente

Santiago Creel Miranda

Vicepresidentas

Karla Yuritzi Almazán Burgos Noemí Berenice Luna Ayala Marcela Guerra Castillo

Secretarias

Brenda Espinoza López Saraí Núñez Cerón Fuensanta Guadalupe Guerrero Esquivel María del Carmen Pinete Vargas Magdalena del Socorro Núñez Monreal Jessica María Guadalupe Ortega De la Cruz Maria Macarena Chávez Flores

IUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

Presidente

Coordinador del Grupo Parlamentario de Morena Moisés Ignacio Mier Velazco

Coordinador del Grupo Parlamentario del PAN Jorge Romero Herrera

Coordinador del Grupo Parlamentario de PRI Rubén Ignacio Moreira Valdez

Coordinador del Grupo Parlamentario del PVEM Carlos Alberto Puente Salas

Coordinador del Grupo Parlamentario del PT Alberto Anaya Gutiérrez

Coordinador del Grupo Parlamentario de MC Jorge Álvarez Máynez

Coordinador del Grupo Parlamentario del PRD

Luis Ángel Xariel Espinosa Cházaro

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Lic. Eduardo Arvizu Marín

REVISTA CÁMARA

Editor responsable

Iuan Iosé Graham Nieto

Redacción

Aída Espinosa Torres Iuventina Bahena Luz María Mondragón Cruz

Diseño de interiores. portada y diagramación Ricardo Hurtado Martínez

Asistente de diseño

Jesús Carrera Aylín Juárez Valencia

Corrector de estilo

Salvador Ramos González

DEPARTAMENTO DE IMPRESIÓN GRÁFICA Y FOTOGRAFÍA

Jefe de Departamento

Julio Candelaria Silva

Fotografía

Binisa G. López Silva

Cámara, año 11, número 134, octubre 2022, es una publicación que edita y distribuye la Cámara de Diputados de los Estados Unidos Mexicanos, Avenida Congreso de la Unión, número 66, edificio A, basamento, colonia El Parque, Alcaldía Venustiano Carranza, Código Postal 15960, Ciudad de México, teléfono (55) 50 36 00 00, extensión 2197.

Derechos de reserva al uso exclusivo del título núm. 04-2014-120110535700-102, que otorgó el Instituto Nacional de Derechos del Autor el 1 de diciembre de 2014. ISSN 2007-5944.

Se autoriza la reproducción total o parcial de cualquier texto, si se cita el título, el autor y la fuente. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente la posición institucional de la Cámara de Diputados.

revista.camara@diputados.gob.mx

CONTENIDO

64 66

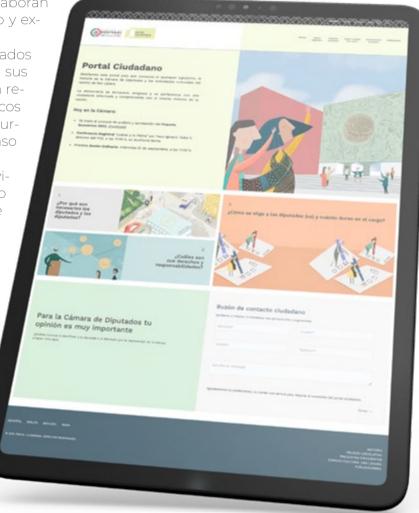
PRESENTACIÓN

or medio de notas informativas, crónicas o artículos de opinión, el contenido de la revista *Cámara* de este mes aborda una diversidad de temas relacionados con la actividad parlamentaria en comisiones, foros y organismos legislativos donde se revisan iniciativas, elaboran dictámenes o aprueban puntos de acuerdo y exhortos.

Incluye entrevistas a diputadas y diputados sobre tópicos de coyuntura o respecto de sus labores parlamentarias. En las páginas de la revista *Cámara* se pueden leer textos específicos que atañen a hechos históricos que dieron curso a la nación que hoy tenemos, que es el caso de los sucesos del 2 de octubre de 1968.

También se publica una crónica de las visitas que la Reina Isabel II realizó a nuestro país. Con el título *El México del pipián que cautivó a Isabel II*, la nota periodística da cuenta de los mandatarios que recibieron en distintas ocasiones a su majestad.

El público lector de la revista **Cámara** conocerá datos importantes y singulares de la labor legislativa y su entorno que, seguramente, crearán reflexión y opinión, elementos sustantivos que, a su vez, originan retroalimentación, fundamental en el proceso de la comunicación.







"Alguien lanzó cuatro luces de bengala de color verde, como señal, y varios centenares de agentes de las distintas policías, con las pistolas en la mano, gritaron: ¡alto, aquí nadie se mueve!; se escucharon disparos y así se produjo el gran escándalo, entrando el ejército por la Secretaría de Relaciones Exteriores; se llevaron a cabo 40 detenciones en el edificio Chihuahua, varios del Consejo Nacional de Huelga, en esta forma se suscitó el gran escándalo". Relata un informe del Departamento de Inspección de la Secretaría de Gobernación, del 3 de octubre de 1968, resquardado por el Archivo General de la Nación.

"1968 representa un hito en la historia contemporánea. Es un año que simboliza un proceso marcado por protestas y revueltas, intensos activismos, manifestaciones y movimientos; un año que parece condensar el desate de una imaginación diferente y radical que planteó un nuevo rumbo para la sociedad en su conjunto", aseguran los investigadores Judit Bokser Misses-Liwerant y Federico José Saracho López, en su artículo: "Los 68: movimientos estudiantiles y sociales en un emergente transnacionalismo y sus olas dentro del sistema-mundo"

Consideran que en medio de la tragedia se dio una riqueza desde la creatividad de colectivos que, desde posturas radicales y críticas, desarrollaron formas de intervención y reflexión políticas para repensarnos en lo social. Para Marta Lamas, el movimiento estudiantil del 68 significó el rechazo al autoritarismo estatal y las nuevas formas de lucha, como las actuales constelaciones del movimiento feminista, que estallan con indignación y alegría en sus movilizaciones callejeras, mandan un mensaje en contra del miedo y el terror; llenan de nuevos contenidos el viejo lema de "lo personal es político".

Víctor Flores Olea asegura que los cambios que se gestaron a partir de 1968 recorren el complejo espectro que partió de un régimen represivo hasta llegar a una sociedad y un sistema político que buscan comprometerse con la democracia.

Por su parte, Gerardo Estrada, en una entrevista con Paola Vázquez Almanza, da cuenta de su tránsito del activismo fundacional de 1968 a la búsqueda de aquel espacio que es origen y expresión del cambio social: la cultura.

Rosaura Ruiz reconstruye el movimiento estudiantil de 1968 como parteaguas de distintos despertares, tanto en lo político, académico, universitario y ciudadano y así alcanzar nuevos compromisos de acción pública.

Durante un Conversatorio en conmemoración de los 50 años de la Asamblea General del Movimiento Estudiantil del 68, organizado por el Instituto Belisario Domínguez en el Senado de la República, reflexionaron sobre el Movimiento Estudiantil del 68, que sentó las bases para alcanzar las libertades que se gozan actualmente, además de que despertó la conciencia de la importancia de la negociación pacífica entre las autoridades y la población, a fin de evitar hechos violentos, como aquel entonces.

¡Este diálogo no lo entendemos!

El movimiento de 1968 nació con el paro de las preparatorias 2, 3 y 5 de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de la Vocacional 5 del Instituto Politécnico Nacional (IPN), fue la respuesta a la agresión que había recibido un grupo de estudiantes, el 23 de julio, de parte del cuerpo de granaderos.

La respuesta a la intervención del ejército en las escuelas que habían entrado en paro fue condenada por la UNAM y por el IPN, tanto así que el 31 de julio, el entonces rector de la UNAM, Javier Barros Sierra, izó a media asta la Bandera Nacional en señal de luto y al día siguiente se unió a una de las primeras marchas del movimiento para condenar las agresiones contra de los estudiantes y protestar por la violación de la autonomía universitaria.





Alrededor de las 18:00 horas, el

primer orador anunció, desde el tercer piso del edificio Chihuahua, que la manifestación se cancelaba. Minutos después, un helicóptero lanzó una bengala, desatándose de inmediato un intenso tiroteo, ocasionando confusión absoluta en la plaza.

Ese día, según reportes oficiales, se había puesto en marcha la operación Galeana, con el fin de detener a los miembros del CNH. La operación fue encabezada por el general Crisóforo Mazón Pineda y por el Batallón Olimpia, posicionados en puntos estratégicos para acorralar a los líderes del movimiento. Las víctimas de aquella noche fueron en su mayoría estudiantes y civiles. El saldo actualmente sigue siendo desconocido, pero se calcula en cientos de muertos, heridos y detenidos.

En el Archivo General de la Nación se preserva una vasta información sobre el Movimiento Estudiantil de 1968, por ello solicitó ante el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI) que unas 19 mil fojas con datos del movimiento de 1968 fueran consideradas de valor histórico y de acceso público.

Es así como el INAI resolvió que esta información, en poder del AGN, debe ser pública porque consideró que coadyuvará al conocimiento de la verdad histórica de los hechos para evitar que se repitan las violaciones a los derechos humanos. Los archivos podrán ser consultados a través de la plataforma digital M68: https://m68.mx/



La metamorfosis:

Guardia Nacional, seguridad pública, militarización



Sin embargo, tres años después el modelo cambió. Se busca ampliar la participación de las Fuerzas Armadas, de 2024 a 2028. Y la Guardia Nacional quedó bajo el control de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena).

Los capítulos principales de la metamorfosis en materia de seguridad pública son los siguientes:

Primer capítulo, un nuevo paradigma

Tras parlamentos abiertos, en febrero de 2019, por unanimidad (solamente hubo un voto en contra, de la legisladora independiente Ana Lucía Riojas), todas las fuerzas políticas de la Cámara de Diputados aprobaron la reforma a los artículos 10, 16, 21, 31, 35, 36, 73, 76,78 y 89 de la Constitución (DOF 26 de marzo).

Se avaló la creación de la Guardia Nacional. La Carta Magna mandata que es de carácter civil, disciplinada y profesional. Con su propia estructura orgánica y organizacional.

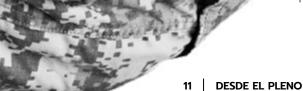
En el nuevo canon, punto relevante es el artículo quinto transitorio de la Constitución:

"Durante los cinco años siguientes a la entrada en vigor del presente decreto, en tanto la Guardia Nacional desarrolla su estructura, capacidades e implantación territorial, el Presidente de la República podrá disponer de la Fuerza Armada permanente en tareas de seguridad pública, de manera extraordinaria, regulada, fiscalizada, subordinada y complementaria".

Segundo capítulo, Guardia Nacional bajo control de la Sedena

El 2 de septiembre de 2021, por mayoría, el Pleno de la Cámara de Diputados aprobó modificaciones a diversas disposiciones de las leyes Orgánica de la Administración Pública Federal, de la Guardia Nacional, Orgánica del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos y de Ascensos y Recompensas del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos, en materia de Guardia Nacional y seguridad pública.

El objetivo es que la Guardia Nacional (adscrita a la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana) quedara bajo control operativo y administrativo de la Sedena.



Argumentos para esta transferencia:

- Superar los obstáculos administrativos y de disponibilidad de recursos, frente a lo apremiante que resulta abordar los desafíos que plantea la violencia criminal.
- La complejidad, diversificación y gravedad del crimen organizado, sumadas a su capacidad logística y económica, dispersión geográfica y disponibilidad de armamento de alto calibre, constituyen amenazas para la paz, la seguridad y el desarrollo de las comunidades, la vigencia de los derechos humanos y la gobernabilidad democrática.
- El crimen organizado en México se ha convertido en una fuerza "cuasi militar" que usa la violencia en contra de la población y las instituciones públicas. Son grupos poderosos y representan intereses arraigados.

Esta reforma a la legislación secundaria que trasladó la Guardia Nacional a la estructura del Ejército también fue avalada por el Senado de la República.

Tercer capítulo: el Ejército en las calles hasta 2028

El 14 de septiembre, con 335 votos a favor, 152 en contra y una abstención, las y los diputados aprobaron ampliar la participación de las Fuerzas Armadas en tareas de seguridad pública hasta 2028. El debate se dio a partir de una iniciativa presentada por la legisladora Yolanda de la Torre (PRI).

Los expertos advirtieron: cuando una institución de seguridad pública tiene un enfoque militar se privilegia el uso de la fuerza letal, lo cual va en contra de una política donde los derechos humanos se ubiquen en el centro.

La reforma modificó el párrafo primero y adicionó los párrafos tercero y cuarto al Artículo Quinto Transitorio del Decreto de reformas a la Constitución Política, en materia de Guardia Nacional (DOF 26 de marzo de 2019) que permitía la participación del Ejército y la Marina solo hasta 2024. El cambio amplió de 5 a 9 años la presencia de los militares en las calles.

Se estableció que la participación de los militares en tareas de seguridad pública deberá tener un enfoque de respeto a los derechos humanos, así como a las garantías de los pueblos y comunidades indígenas y afromexicanos. Se aprobó integrar una comisión conformada por diputados y senadores para dar seguimiento al cumplimiento del Artículo Quinto Transitorio de la Constitución.

Asimismo, el Sistema Nacional de Seguridad Pública deberá rendir un informe cada periodo ordinario de sesiones en el que dé cuenta del avance en la conformación y capacitación de los cuerpos de seguridad civil en estados y municipios.

Nuevos capítulos

Sin embargo, concluyó septiembre y la reforma constitucional aprobada por la Cámara de Diputados para ampliar la participación de las Fuerzas Armadas en tareas de seguridad pública hasta 2028 no había sido validada por el Pleno del Senado de la República.



12 | CÂMARA

Se devolvió a comisiones la minuta que daba el aval para que el Ejército participe en tareas de seguridad pública hasta 2028. El Grupo Parlamentario del PRI en el Senado propuso modificar la minuta ya aprobaba por la Cámara de Diputados, a fin de impulsar la reforma constitucional que permite la presencia militar hasta 2028.

El Grupo Parlamentario del PAN en el Senado planteó desechar el dictamen de la minuta aprobado por la Cámara de Diputados, el 14 de septiembre (reforma constitucional que alarga la participación de los militares hasta 2028), e iniciar desde cero la discusión, en parlamento abierto, a fin de escuchar a la sociedad, autoridades, expertos, académicos y organizaciones de la sociedad civil.

Como el proceso está atorado, el presidente de la República anunció la realización de una consulta popular para ampliar a 2028 la presencia de las Fuerzas Armadas en las tareas de seguridad pública.

El presidente de la Mesa Directiva de la Cámara de Diputados, Santiago Creel Miranda, llamó a la reflexión: la propuesta del presidente para organizar una consulta popular y preguntarle a los mexicanos si están o no de acuerdo en que se extienda la labor de los militares en seguridad, es no sólo inconstitucional sino que además es una forma de presión y una intromisión indebida del Poder Ejecutivo al Legislativo, por pretender someter a consulta un tema que aún está bajo discusión y debate en el Congreso.

La única forma de modificar la Constitución es a través del Constituyente Permanente, que lo integran las cámaras de Senadores y Diputados, y no se puede cambiar la Constitución con consultas que, además, carecen de sustento legal, destacó el diputado presidente.



¿Quiénes integran la Jucopo?

Por Aída Espinosa Torres

a Junta de Coordinación Política (Jucopo) es la expresión de la pluralidad de la Cámara de Diputados. Es el órgano colegiado en el que se impulsan entendimientos y acuerdos políticos con las diferentes instancias a fin de alcanzar acuerdos para que el Pleno esté en condiciones de adoptar las decisiones que constitucional y legalmente le corresponden.

La integran los coordinadores de los grupos parlamentarios representados en la Cámara y la preside, durante toda la legislatura, el coordinador del Grupo Parlamentario que tenga la mayoría absoluta de diputados; en el caso de que ningún grupo tenga esta mayoría, la presidencia será anual y se ocupará de la siguiente manera: el primer año lo hará el coordinador del Grupo Parlamentario que cuente con la mayoría relativa, el segundo año, el de la primera minoría, y el tercer año, el de la segunda minoría.

La Jucopo tiene atribuciones políticas y administrativas. Entre sus atribuciones políticas: impulsar acuerdos que agilicen el trabajo legislativo y que se relacionen con asuntos que requieran votación en el Pleno, así como presentar a la Mesa Directiva proyectos de puntos de acuerdo, pronunciamientos y declaraciones que representen una posición política de la Cámara de Diputados.

De sus atribuciones administrativas destacan: elaboración del anteproyecto de presupuesto anual de la Cámara para su aprobación por el Pleno y la asignación de los recursos humanos, materiales y financieros correspondientes a los grupos parlamentarios. Integrantes de la Jucopo en el segundo año de la LXV Legislatura



Presidente
Dip. Mier Velazco
Moisés Ignacio
Morena

1

Coordinadores



Dip. Romero Herrera Jorge PAN



Dip. Moreira Valdez Rubén Ignacio PRI



Dip. Puente Salas Carlos Alberto PVEM



Dip. Anaya Gutiérrez Alberto PT



Dip. Álvarez Máynez Jorge MC



Dip. Espinosa Cházaro Luis Angel Xariel PRD

Buscar el equilibrio entre los recursos y las carencias

Por Juventina Bahena

I recibir el Paquete Económico para el Ejercicio Fiscal 2023 propuesto por el titular del Ejecutivo, a través del secretario de Hacienda y Crédito Público, Rogelio Ramírez de la O, el presidente de la Mesa Directiva de la Cámara de Diputados, Santiago Creel Miranda, aseguró que, en el ejercicio de las responsabilidades de esta representación, se buscará siempre el justo equilibrio entre los recursos, siempre limitados, y las carencias y los problemas que más afectan a las familias mexicanas.

El contexto económico y social de hoy es complejo, particularmente la situación de la inflación que incide en la economía y los retos de seguridad que enfrenta el Estado mexicano, la pobreza, la desigualdad imperante, la salud y la educación, "nos obligan a las y a los legisladores a actuar con total realismo y, especialmente, con sensibilidad y con un enfoque social".

El Paquete Económico entregado por el Secretario de Hacienda y Crédito Público está integrado por la Ley de Ingresos de la Federación, el Presu-





puesto de Egresos y los Criterios de Política Económica. El Paquete Económico no incluye Miscelánea Fiscal.

En las Variables Económicas se estima una inflación anual de 3.2 por ciento, crecimiento de 3 por ciento, deuda pública de 48.9 por ciento del PIB. Se estima que para 2023 el precio del petróleo sea de 68.7 dólares por barril; el promedio de la tasa de interés esté en 8.5 por ciento, y el tipo de cambio en 20.6 pesos por dólar.

Para el programa económico del ejercicio fiscal 2023, la Iniciativa de Ley de Ingresos de la Federación (ILIF) estima ingresos presupuestarios de 7.1 billones de pesos, crecimiento de 9.9 por ciento real anual respecto al nivel aprobado para 2022. A su vez, el Proyecto de Presupuesto de Egresos de la Federación (PPEF) 2023 anticipa que el gasto neto pagado ascienda a 8.3 billones de pesos, cifra que representa crecimiento real anual de 11.6 por ciento en comparación con lo aprobado en el PEF 2022. En cuanto al componente programable, se estima aumento de 8.2 por ciento real respecto al año anterior.

En el Ramo Salud se prevé un gasto de 209.6 mil millones, con un incremento del 0.08 por ciento respecto de 2022 (194 mmdp); casi todos los rubros se vieron beneficiados como el Instituto de Salud para Bienestar con 107 mmdp (4 mmdp más que en 2022) IMSS, mil 166 mdp (155 mmdp más), ISSSTE (42 mmdp), y ocho rubros más, excepto el Programa de Vacunación, cuyo presupuesto se redujo de 28 mil 734 millones a 14 mil 021, es decir, la mitad.

También Infraestructura, Comunicaciones y Transportes pasó de 65 mil 553 millones a 77 mil 411 millones, con un incremento de 0.18 por ciento. El incremento mayor es para Conservación de Infraestructura de Caminos Rurales y Carreteras Alimentadoras que pasa de mil 453 millones a 6 mil 629 millones. Las demás obras: Tren Interurbano México Toluca, y Transporte Ferroviario permanecen con su mismo presupuesto de siete mil millones de pesos cada uno, mientras que Desarrollo del Istmo de Tehuantepec vio reducido su presupuesto de 10 mil millones a 7 mil 682 millones.

Seguridad y Protección Ciudadana pasó de 93 mil a 99 mil millones pesos. El presupuesto mayor se lo lleva, al igual que el año pasado, la Defensa Nacional, Marina y Guardia Nacional, con 112 mil, 42 y 34 mil millones de pesos respectivamente, con incrementos que van de los 8, 4 y 5 mil millones de pesos, en el mismo orden.

En el Ramo Energía, el presupuesto consolidado de Pemex se redujo drásticamente de un billón 45 mil 729 millones a 678 mil millones, al igual que la CFE que se redujo su presupuesto de 809 a 440 mil millones, en contraposición a CFE Internet para todos, que incrementó su presupuesto en 4 mil 684 millones, al pasar de 6 mil 227 millones a 10 mil 911.

Al rubro de Bienestar se asignarán 109 mil millones al pasar de 299 a 408 mil millones. A Educación Pública se le asignaron 37 mil millones más para alcanzar los 402 mil millones. La Pensión para Adultos Mayores tuvo un alza considerable al pasar de 238 a 325 mil millones, es decir 87 mil millones.

Turismo se fue a más del doble de su presupuesto del año pasado al pasar de 66 a 146 mil millones, es decir 80 mil millones de incremento, aunque casi en su totalidad lo consumirá el proyecto Fonatur Tren Maya, con 143 mil millones.



PORTAL CIUDADANO

Por equipo de redacción del portal ciudadano

ctualmente los Congresos en todo el mundo atraviesan una crisis de representatividad y desconfianza que se traduce en: poco interés en su trabajo y, en una brecha que separa a las personas de sus representantes. En México la percepción que tiene la ciudadanía del poder legislativo es en su mayoría motivado por los medios de comunicación por lo que el nivel de aprobación se ha ido reduciendo cada vez más. Es precisamente ante la falta de un canal de comunicación directa entre la Cámara de Diputados como institución y la ciudadanía que se creo el Portal Ciudadano con el propósito de abrir las puertas de la institución a todas y todos.

Preguntas

Precurate

In June 1 Common to Comm

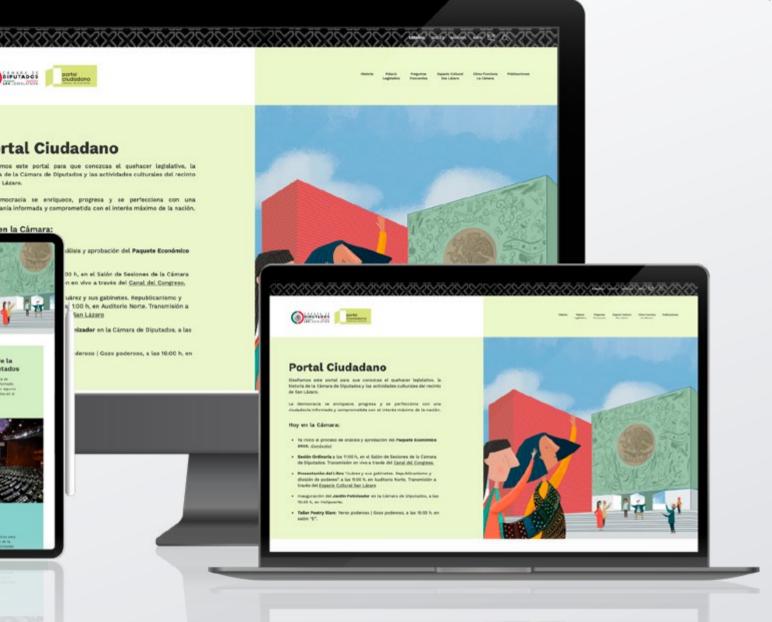
Por lo anterior, la LXIV Legislatura de la Cámara de Diputados desarrolló acciones estratégicas entre las que se encuentra el rediseño de su página web, una de las principales vías de comunicación con la ciudadanía, con el objetivo de hacerla más accesible, confiable, transparente y efectiva.

Cabe mencionar que, desde su lanzamiento en 1996, el sitio web se había concentrado únicamente en las necesidades internas de los trabajadores de Cámara y de los legisladores. Por ello, en el año 2019 la Junta de Coordinación Política instruyó a la Secretaría General la renovación de la página oficial de la Cámara de Diputados. Aprovechando la actualización y ante la falta de un ca-

nal de comunicación directa con la ciudadanía, se creó el Portal Ciudadano, cuyo diseño y contenido tienen como propósito Fortalecer la relación entre el Poder Legislativo y la población en general; Impactar positivamente en la confianza de la ciudadanía al proporcionar información relevante del quehacer legislativo con un lenguaje claro y sencillo; aumentar la transparencia y la eficacia en la comunicación del trabajo cotidiano que se realiza en la Cámara de Diputados y difundir las actividades culturales que ofrece la institución a la ciudadanía.

Iniciar la transformación fue un arduo trabajo en equipo. Para lograrlo -y en un ejercicio inédi-





to-se llevó a cabo un grupo de enfoque integrado, tanto por académicos, organizaciones de la sociedad civil, enlaces legislativos del gobierno federal, asesores de grupos parlamentarios y funcionarios de la Cámara. Este esfuerzo permitió que el nuevo sitio web fuera organizado, limpio, y sobre todo intuitivo para facilitar la labor legislativa de los mismos diputados y diputadas; facilitar el acceso y consulta de la información y mejorar la transparencia. También que fuera amigable con la ciudadanía en general.

En cuanto al Portal Ciudadano, que fue presentado por la XLV legislatura en diciembre del 2021, cabe destacar tres avances significativos: el primero, fue seleccionar y diseñar la imagen e identidad del portal ciudadano, si bien fue complejo y laborioso, se logró que los colores y el diseño gráfico sean una herramienta estratégica para asegurar el vínculo con la población en general, captar su atención e interés al contar con un sitio ameno-amigable-ilustrativo y animado, en el que la información sustantiva se presenta de forma creativa, y dinámica.

El segundo avance fue la apertura reciente de las redes sociales del Portal, lo que permitirá acceder y captar nuevas audiencias que empiezan a interesarse en el trabajo que cotidianamente se realiza en esta institución.

Como tercer avance podemos indicar que el contenido del Portal Ciudadano está traducido en náhuatl y maya, dos de las lenguas con mayor número de hablantes en nuestro país. Lo anterior con la finalidad de llegar a nuevas audiencias que no habían sido consideradas.

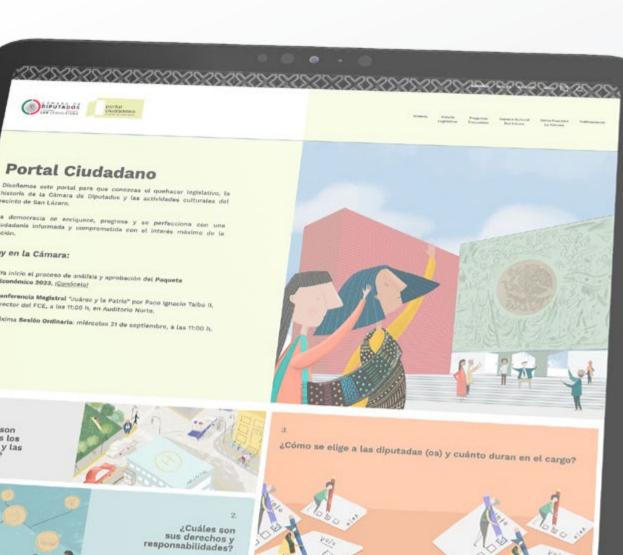
El lanzamiento del Portal Ciudadano, trajo consigo tres grandes retos para los cuales será importante el trabajo en equipo y crear sinergias con instituciones aliadas: el primero será lograr la difusión masiva para que el sitio pueda ser conocido y visitado por la población en general.

El segundo reto será la actualización permanente de la información contenida en las diferentes secciones. El portal es un sitio vivo, por ello será fundamental identificar las áreas que a esta Soberanía le interesa difundir, pero a la vez, será necesario detectar la información que la ciudadanía desea conocer de forma sencilla y clara sobre el quehacer legislativo.

Finalmente, el tercer reto será incrementar el número de lenguas indígenas en las que se puede leer la información y contenido del Portal Ciudadano. Cabe destacar que en México se hablan 68 lenguas indígenas, por lo que el gran reto es que el contenido del Portal al menos pueda encontrase traducido en las cinco lenguas indígenas con mayor número de hablantes.





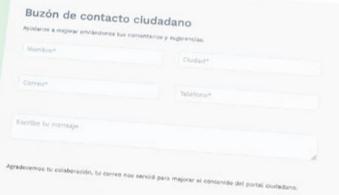


nesponsabilidades:



ara de Diputados tu nuy importante

a diputada o el diputado que se representa?, te invitamos



HISTORIA
PALACIO LEGISLATIVO
PREGUNTAS FRECUENTES
ESPACIO CULTURAL SAN LAZARO
PUBLICACIONES

Alternativa para abatir hambre y desnutrición: los bancos de alimentos

Por Aída Espinosa Torres



Datos de la FAO citan que la desnutrición causa bajas en la producción económica. También ocasiona retos serios para la educación, el desarrollo de la niñez y la productividad laboral. El hambre aumenta los costos del cuidado de la salud y contribuye así al desorden civil, a la violencia y al conflicto armado.

Los bancos de alimentos no tienen finalidades de lucro. Reciben y recogen alimentos excedentes de comercios, empresas o personas para repartirlos entre quienes los necesiten. Anteriormente preferían recolectar únicamente alimentos no perecederos, ya que su manejo es menos delicado. Sin embargo, gracias a los apoyos de diferentes instancias y esfuerzos propios de los Bancos de Alimento, se puede llevar a cabo de manera eficiente la recolección de alimentos, incluyendo los perecederos.

El 25 de septiembre de 2015, 150 líderes mundiales asistieron a la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible (ODS), en Nueva York, con el fin de aprobar la Agenda para el Desarrollo Sostenible. Entre los objetivos está el de poner fin a la pobreza, luchar contra la desigualdad e injusticia, y hacer frente al cambio climático sin que nadie quede atrás hacia el 2030.



En este contexto, uno de los grandes problemas es el desperdicio de alimento. El 26 de abril de 2021, la FAO estimó que en México cerca de 35 por ciento de los alimentos preparados y producidos se tiran a la basura. El nivel de desperdicio puede llegar hasta 40 por ciento si se trata de carnes blancas (pollo y pescado) y 37 por ciento respecto de la carne de res. Asimismo, la ONU estimó que en 2019 se malgastó 17 por ciento de los alimentos a disposición de los consumidores en hogares, comercios minoristas y restaurantes.

Durante la pandemia se ocasionaron incrementos graves en la inseguridad alimentaria mundial y se prevé que los impactos continuarán en lo que resta de 2021, extendiéndose a 2022 y años posteriores. Por ejemplo, la Federación Europea de Banco de Alimentos (FEBA) reconoció que la demanda de alimentos creció, debido a la pandemia, en un rango de entre 6 al 90 por ciento en los 24 países de Europa.

Se calcula que en México el incremento de atención en los bancos de alimentos fue del 30 por ciento.

El Informe sobre el Índice de Desperdicio de Alimentos 2021, elaborado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (Pnuma) y la organización asociada WRAP, presentado en marzo de 2021, concluye que en casi todos los países el desperdicio de alimentos es considerable, independientemente del nivel de ingresos. También resalta que la mayor parte de ese desperdicio proviene de los hogares, que desechan el 11 por ciento del total de alimentos disponibles para su consumo.



Bancos de alimentos en el mundo

Los Bancos de alimentos aprovechan los excedentes para redistribuirlos a quien los necesite. Una comunidad de buena voluntad, líderes de ONG, empresas y gobierno trabajan juntos para generar el capital y recursos necesarios a fin de crear una infraestructura para los bancos de alimentos.

Dentro de su logística se encargan de los procesos de retorno, excesos de inventario, devoluciones de clientes, productos obsoletos e inventarios estacionales, incluso se adelanta al fin de la vida del producto para darle salida en mercados con mayor rotación.

John van Hengel, empresario y activista de derechos humanos estadounidense, desarrolló el concepto de banca de alimentos a fines de la década de 1960, a partir de una experiencia personal y una idea simple: una mujer que hurgaba regularmente en los cubos de basura de los supermercados le sugirió que debería haber un lugar donde los alimentos descartados –en vez de ser arrojados– se pudiesen almacenar para que las personas los recogiesen, tal como se guarda el dinero en los bancos.

El modelo de bancos de alimentos empezó a popularizarse en el mundo. En 2006, cuatro de las principales redes nacionales de bancos de alimentos: Red Argentina de Bancos de Alimentos, Food Banks Canada, Bancos de Alimentos de México y Feeding America crearon The Global FoodBanking Network (GFN) o Red Mundial de Bancos de Alimentos, para promover la expansión de los bancos de alimentos en todo el mundo (GFN, 2020). La GFN es una organización internacional sin fines de lucro que alimenta a la población mediante la unión de los bancos de alimentos en 30 países.

La iniciativa llegó a Europa en 1984 con la creación del banco de alimentos de París. Estos organismos fueron extendiéndose por diversos países europeos y, en 1988, nació la Federación Europea de Bancos de Alimentos-FEBA. Entre 1988 y 2001 la FEBA apoyó el desarrollo de estos bancos en España, Italia, Irlanda, Portugal, Polonia, Grecia y Luxemburgo. Desde 2004 Hungría, República Checa, Eslovaguia, Reino Unido, Lituania y Serbia se unieron a la red, seguidos por los Países Bajos, Suiza, Estonia, Dinamarca; y -más recientementepor Ucrania y Bulgaria en 2013, Noruega en 2014 y Austria en 2015. En 2016 FEBA celebró su aniversario número 30. Alemania se convirtió en miembro en marzo de 2018. Actualmente la FEBA está compuesta por 24 miembros de pleno derecho que son organizaciones nacionales o bancos de alimentos individuales (FEBA, 2020).



Proyectos de ley

Una de las luchas más importantes al respecto son las puestas en marcha en América Latina y el Caribe de respectivos marcos jurídicos. Entre ellos destacan proyectos de ley y normativas que fortalecen la inversión, pública y privada, hacia el desarrollo de investigación y tecnologías para el aprovechamiento de alimentos, promoción de hábitos de consumo responsable, así como la recuperación y donación de alimentos (FAO, 2017).

La FAO resume los proyectos de ley y normas técnicas –vigentes o en proceso de formulación– en materia de PDA para el año 2017 (FAO, 2017). Desde entonces ha habido avances. Por ejemplo, el Congreso de Perú, aprobó la Ley No. 30498 en 2016 que promueve la donación de alimentos en buen estado que hubieran perdido valor comercial y se encuentren aptos para el consumo humano y facilita el transporte de donaciones en situaciones de desastres naturales.

En 2019 la Cámara de Representantes del Congreso de Colombia aprobó el Proyecto de Ley 301 de 2018, por medio del cual se crea la política contra la pérdida y desperdicio de alimentos. Dada la importancia del tema y los avances que ha tenido Colombia en la materia, el país fue seleccionado como sede de la primera Cumbre Latinoamericana de Pérdidas y Desperdicios de Alimentos,

organizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO y el Banco Interamericano de Desarrollo-BID, en coordinación con el Departamento Nacional de Planeación y los socios de la plataforma #SinDesperdicio (FAO, 2019).

En el Congreso mexicano, en esta LXV Legislatura el diputado del PT, Jaime Baltierra García, realizó una iniciativa con proyecto de decreto por el que se expide la Ley General de Banco de Alimentos y para la Donación Altruista de Alimentos, con el fin de garantizar a toda la población, particularmente a la más vulnerable, el acceso a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, como lo mandata el artículo 4 de la Constitución Política.

Aseguró que "con esta ley buscamos fomentar el aprovechamiento y no desperdicio de alimentos, así como la constitución de bancos de alimentos a nivel nacional. La creación de esta norma jurídica permitirá que nuestro país revierta la situación de desnutrición o falta de alimento de millones de mexicanos".

Por su parte, la diputada Paulina Rubio Fernández, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Acción Nacional, también presentó una iniciativa con proyecto de decreto por el que se adicionan diversos artículos a la Ley de Asistencia Social, para promover, incentivar y fomentar en todo el país una cultura de aprovechamiento y donación de alimentos aptos para el consumo humano, para entregarlos a las personas vulnerables.

Además, generar mayor participación, compromiso y responsabilidad de los tres órdenes de gobierno en la donación de alimentos y fomento entre la población, así como en cadenas productivas, tianguis y mercados. Asimismo, incentivar la recuperación, recolección, recepción, almacenamiento, conservación, distribución y entrega a los beneficiarios de alimentos susceptibles de donación, entre otros objetivos.

Se estima que 852 millones de personas en el mundo sufren desnutrición crónica o aguda. Esto representa 13% de la población mundial. Millones más sufren de hambre intermitente y desnutrición leve o de inseguridad alimenticia, forzando a las personas a tomar decisiones imposibles: elegir entre el alimento y el cuidado de la salud, el alimento y la ropa, el alimento y sus servicios y el alimento y la supervivencia.

Fuente: ONU y FAC

Avances sobre el Comercio Agroalimentario de México con Estados Unidos

Por Tomás Zurita Cabrales

stados Unidos es, sin lugar a dudas, el principal socio de México en lo que respecta al comercio de productos agroalimentarios. Según datos del Departamento de Agricultura (USDA por sus siglas en inglés), en el año fiscal 2020/2021, que va de octubre de 2020 a septiembre de 2021, el país norteamericano exportó a México alrededor de 23 mil 858 millones de dólares en productos agroalimentarios, mientras que las importaciones contabilizaron 36 mil 468 millones de dólares.



1* José Tomás Zurita Cabrales es Doctor en Economía Agrícola e "Investigador A" en el Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria (CEDRSSA).



Sin embargo, se tienen un conocimiento más limitado sobre el comercio de México con los estados de la Unión Americana². En este artículo precisamente se presentan y analizan estadísticas de USDA de las exportaciones a México de maíz y productos lácteos por parte de los estados de la Unión Americana, con la finalidad también de ejemplificar la utilidad práctica de este tipo de información.

Metodología utilizada por USDA para estimar exportaciones e importaciones

Históricamente USDA ha realizado estimaciones de las exportaciones agroalimentarias de los estados de la Unión Americana por medio de dos metodologías. La primera es "basada en la producción agropecuaria", mientras que la otra es "basada en estimaciones de los ingresos en efectivo".

Sin embargo, en lo que respecta a las importaciones por parte de los estados, USDA destaca que no hay una metodología similar, para estimar dichos valores. USDA recurre, entonces, a una tercera metodología basada en el "país de origen y destino", cuando se trata de llevar a cabo estimaciones comparables, con una misma metodología, de exportaciones e importaciones a nivel de los estados de la Unión Americana.

Menciona USDA que se utilizan las series de datos "estado de origen del desplazamiento" (EOD) y "estado de destino" (ED), recopiladas por el Departamento de Comercio, en las cuales se identifica al estado donde es consolidada la mercancía para envío o para distribución, aunque también puede

haber coincidencia con el lugar donde es producida o consumida.

Entonces, las estadísticas sobre el comercio agroalimentario a nivel de los estados se tienen que interpretar con mucho cuidado, debido a sus limitaciones, como se ejemplifica a continuación.

El caso de las exportaciones de maíz de EEUU a México

El maíz es el principal producto agroalimentario importado por México desde Estados Unidos. En el año fiscal 2020/2021 Estados Unidos nos vendió un poco más de 4 mil millones de dólares en maíz, principalmente del tipo amarillo.

Según las estimaciones de USDA, Luisiana aporta el 25.8 por ciento del valor de las exportaciones de maíz de Estados Unidos hacia México, por lo que, según los datos, sería nuestro principal proveedor. Luisiana, sin embargo, apenas produce el 0.7 por ciento del maíz nacional, por lo que ocupa el lugar 21 en la clasificación (ver cuadro 1).

Menciona USDA que los compradores intermediarios envían productos agrícolas a través del rio Mississippi de los estados del interior (P. ej. de lowa que es el principal productor de maíz en Estados Unidos) hacia el Puerto de Nuevo Orleans con la finalidad de ser exportados, lo que conlleva a que se reporte al estado de Luisiana, donde se ubica el puerto, como el estado de origen de los movimientos.

Es decir, posiblemente una parte de las exportaciones de maíz atribuidas a Luisiana sean realmente producidas en estados del interior, como

Cuadro 1. Exportaciones y producción de maíz de EEUU por estado

Estado	Exportaciones a México, 2020/2021		Producción de maíz EEUU, 2021/2022			
	Dólares	(%)	Miles de busheles	(%)	Clasificación	
Luisiana	1,065,118,377	25.8	103,395	0.7	21	
Iowa	833,245,427	20.2	2,552,250	16.9	1	
Illinois	594,534,097	14.4	2,191,700	14.5	2	
Nebraska	541,668,680	13.1	1,854,640	12.3	3	
Kansas	486,656,195	11.8	750,600	5.0	6	
Otros	602,371,987	14.6	7,662,585	50.7		
Total	4,123,594,763	100.0	15,115,170	100.0		

Fuente: USDA

² Se refiere a los estados y territorios que forman parte del país "Estados Unidos de América".

Cuadro 2. Exportaciones de lácteos y producción de leche de EEUU

(Año fiscal y año calendario)

Fatada	Exportaciones al mundo, 2020/2021		Producción de leche EEUU, 2021		
Estado	Dólares	(%)	Millones de libras	(%)	Clasificación
California	2,384,045,670	28.80	41,864	18.50	1
Washington	585,204,707	7.07	6,504	2.87	10
Texas	579,116,521	7.00	15,599	6.89	4
Wisconsin	570,441,055	6.89	31,702	14.01	2
Florida	539,597,595	6.52	2,170	0.96	21
Minnesota	338,927,724	4.10	10,548	4.66	7
Michigan	282,784,608	3.42	11,952	5.28	6
Nueva York	276,748,426	3.34	15,540	6.87	5
Idaho	269,182,568	3.25	16,412	7.25	3
Illinois	263,057,725	3.18	1,774	0.78	23
Arizona	227,398,111	2.75	4,818	2.13	14
Misuri	216,198,752	2.61	1,010	0.45	26
Otros	1,743,837,415	21.07	66,365	29.33	
Total	8,276,540,877	100.00	226,258	100.00	_

Fuente: USDA

Iowa, Illinois o Nebraska, que verían sus exportaciones de maíz subestimadas, por otra parte.

Las exportaciones de lácteos de EEUU a México

Sin embargo, parece que hay más congruencia con los estados origen de la producción en lo que respecta a las exportaciones de productos lácteos de Estados Unidos.

Cuadro 3. Exportaciones de EEUU a México de productos lácteos por estado, 2020/2021

Origon	Exportaciones a México			
Origen	Dólares	(%)		
California	377,536,985	21.1		
Texas	345,511,887	19.3		
Florida	238,959,995	13.3		
Misuri	172,533,407	9.6		
Michigan	111,200,649	6.2		
Otros	546,758,493	30.5		
Total	1,792,501,416 Fuente: USDA	100.0		

Como se puede ver en el Cuadro 2, California contribuye con el 18.5 por ciento de la producción de leche del país norteamericano, el primero en la clasificación; subsecuentemente el estado es también el principal exportador de productos lácteos, con el 28.8 de las ventas totales al exterior de Estados Unidos.

Asimismo, California fue el principal exportador de productos lácteos a México en el año fiscal 2020/2021. El estado envió aproximadamente 377 millones 537 mil dólares, el 21.1 por ciento del valor las exportaciones de Estados Unidos hacia México en productos lácteos (ver cuadro 3).

Las estadísticas de USDA también permiten identificar a México como el principal mercado de las exportaciones de productos lácteos de California. En el año fiscal 2020/2021 el estado exportó aproximadamente 2 mil 384 millones de dólares en productos lácteos, de los cuales el 15.8 por ciento tuvieron como destino a México.

El Departamento de Alimentos y Agricultura de California (CDFA por sus siglas en inglés) realiza estimaciones de las exportaciones agropecuarias del estado, con base a su metodología propia.

Según CDFA sus estadísticas se refieren a alimentos producidos en granjas y ranchos dentro de California, por lo que los productos originados en otros estados y exportados vía California no son incluidos.

Las estadísticas del CDFA, al igual que las de USDA, indican que México es el principal mercado para California en lo que respecta a productos lácteos, aunque hay ligeras diferencias en cuanto a los montos exportados (ver cuadro 4).

Cuadro 4. Exportaciones de California de productos lácteos, 2020/2021

Clasificación	Destino	Dólares	(%)
1	México	377,536,985	15.84
2	Filipinas	257,377,017	10.80
3	China	241,554,800	10.13
4	Japón	186,295,586	7.81
5	Corea del Sur	181,957,270	7.63
6	Indonesia	144,027,429	6.04
7	Vietnam	101,662,232	4.26
8	Taiwán	98,170,997	4.12
9	Canadá	93,185,347	3.91
10	Australia	67,625,240	2.84
	Otros	634,652,767	26.62
Total		2,384,045,670	100.00

Fuente: USDA

Conclusiones

Un tema de importancia tiene que ver con la creciente dependencia del exterior para cubrir la demanda nacional de productos agroalimentarios, particularmente de aquellos considerados básicos y estratégicos en la Ley de Desarrollo Rural Sustentable (LDRS).

Los principales productos agroalimentarios importados por México desde Estados Unidos (sus exportaciones en este artículo) son en gran medida parte de esa lista (maíz, leche, trigo, y carnes de porcino y de ave).

La Cámara de Diputados puede influir (por ejemplo, a través de la aprobación del presupuesto o de puntos de acuerdo) para que se destinen recursos adicionales para apoyar la producción, así como también en algunos casos (P. ej. si no se tienen acuerdos comerciales) para que se establezcan o se mantengan cupos o aranceles.

Por otra parte, el T-MEC ha conllevado a incentivar las exportaciones agroalimentarias hacia Estados Unidos, de productos tales como aquacates, berries, cervezas y carne de bovino.

La Cámara de Diputados, en ese sentido, puede incidir para que permanezcan o se establezcan las condiciones que den certidumbre a los productores y exportadores mexicanos (jurídicas, de seguridad, en los procesos de exportación), por medio de exhortos al Ejecutivo, por ejemplo.

La información estadística a nivel de los estados de la Unión Americana, aun con las limitaciones mencionadas, puede ser de utilidad para identificar mercados y alianzas potenciales a nivel de los gobiernos locales de Estados Unidos, para lo cual la Cámara de Diputados también puede influir con esos objetivos en mente.

USDA menciona que dicho tipo de información contribuye a monitorear fluctuaciones en las importaciones y exportaciones de productos agroalimentarios a nivel de los estados. Impactos al sector agroalimentario, debido a factores tales como desastres naturales o cambios en políticas comerciales, pueden ser evaluados en términos de los productos comprados o vendidos en el exterior por los estados.

Las estadísticas del comercio agroalimentario a nivel de los estados pueden ser de utilidad para la toma de decisiones en México, por lo que la Cámara de Diputados puede exhortar al Ejecutivo y/o autorizar los recursos requeridos en el presupuesto para que se desarrollen y se pongan en práctica metodologías que conlleven a contar con dicho tipo de información.

Sin embargo, hay limitaciones en ese tipo de estadísticas, como se mencionó en el artículo, por lo que es importante interpretarlas con mucho cuidado.

Referencias

- California Department of Food & Agriculture. (2021). California Agricultural Exports 2020-2021.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). Exportaciones por entidad federativa. https://www.inegi.org.mx/temas/exportacionesef/#Tabulados
- Ley de Desarrollo Rural Sustentable (LDRS). Última Reforma publicada: 3 de junio de 2021.
- Sistema de Información Arancelaria Vía Internet (SIAVI). www.economia-snci.gob.mx
- United States Department of Agriculture (USDA). Global Agricultural Trade System (GATS). https://apps.fas.usda.gov/GATS/.aspx
- United States Department of Agriculture (USDA). (2022). Outlook for U.S. Agricultural Trade: May of 2022.
- United States Department of Agriculture (USDA). State Agricultural Trade Data. https://www.ers.usda.gov/data-products/state-agricultural-trade-data/

La amenaza de la militarización

Por Luz María Mondragón Cruz







En este contexto, anunció que el Grupo Parlamentario del Partido Acción Nacional se pertrecha para evitar la militarización del país. Los compromisos que impulsarán son:

- Rechazar cualquier iniciativa tendiente a que la Guardia Nacional forme parte de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), tanto en tareas de seguridad como en las administrativas
- Frenar la sobreexposición de las Fuerzas Armadas, porque cada vez se les asignan más responsabilidades que son de naturaleza civil y administrativa. Actualmente se han convertido en constructores de aeropuertos, vigilantes de aduanas, trenes, promotores de vacunación, etcétera. Esta situación favorece que se les empuje hacia la corrupción y a la complicidad. Asimismo, erosiona el prestigio del Ejército, la Marina y Armada de México, ganado a través de los años y de la historia.
- ➤ Vigilar que en el Presupuesto de Egresos de la Federación (PEF) 2023 no se asignen recursos a las Fuerzas Armadas para labores ajenas a su competencia o que correspondan a otras instituciones. Ejemplo: la construcción de obra pública y la administración de diversos proyectos.
- Revisar el presupuesto destinado a las Fuerzas Armadas. Hoy se les han asignado recursos inmensos, casi igual a los que recibe la Secretaría de Educación Pública (SEP). Dinero que ha convertido al Ejército y a la Marina en entes demasiado poderosos.
- Llamar a cuentas a las autoridades federales que han cedido funciones públicas a los militares, tareas que siempre habían desempeñado civiles.
- Presentar todos los recursos de inconstitucionalidad necesarios para impedir que el Ejecutivo Federal logre su objetivo de vulnerar la Constitución, a través de iniciativas que buscan escalar la militarización del país.
- Presentar iniciativas para fortalecer a las policías civiles municipales y estatales, a fin de que estos cuerpos de seguridad sean dirigidos por elementos civiles. En el presente, desde el oficialismo se han debilitado a las policías, dejándolas sin capacitación y equipamiento adecuado para enfrentar a los grupos de la delincuencia organizada.
- Rechazar las reformas que afecten a la ciudanía. Urgen iniciativas que realmente sirvan y beneficien a las y a los mexicanos.
- Respetar los derechos humanos y al Estado de derecho, valores seguros ante un futuro incierto.



Por otra parte, hay que mencionar que este 1º de septiembre se inauguró el Primer Periodo Ordinario del Segundo Año de la LXV legislatura. Horas antes del inicio, el Ejecutivo Federal envió a la Cámara de Diputados la iniciativa que reforma leyes secundarias, a fin de que la Guardia Nacional quede bajo control de la Sedena, sin necesidad de modificar la Constitución (la Carta Magna mandata mando y funciones civiles de la Guardia Nacional).

Ante esta realidad, la diputada Paulina Aguado subrayó que las iniciativas del Ejecutivo serán enfrentadas jurídicamente. Se barajan diversas acciones. Entre las inmediatas, mencionó que se impulsa un movimiento social contra la creciente militarización.

La diputada del PAN precisó: ya se trabaja conjuntamente con 300 organizaciones civiles, integradas por activistas, académicos, periodistas, personas defensoras de derechos humanos. Todas realizarán acciones bajo el lema "Seguridad sin guerra".

Entre las 300 organizaciones no gubernamentales se encuentran, por ejemplo: Amnistía Internacional México, la Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos, México

Unido Contra la Delincuencia, Seguridad Sin Guerra, Observatorio Nacional de la Guardia Nacional, Data Cívica, Intersecta, entre otras. Estas agrupaciones ya iniciaron mesas de trabajo.

La legisladora expresó su respeto y reconocimiento a las Fuerzas Armadas, por su institucionalidad y contribución histórica. Solamente se trata de que la población sepa los riesgos que implica para México una mayor militarización de la seguridad pública y de otros ámbitos del Estado.

Trabajo en comisiones

La diputada Paulina Aguado Romero es integrante de diversas comisiones en las que trabaja intensamente:

En la Comisión de Cultura y Cinematografía se aprobó la iniciativa para garantizar seguro social en beneficio de artistas y trabajadores del sector cultural.

Destaca la iniciativa que reforma los artículos 3 y 15 de la Ley General de Cultura y Derechos Culturales, que revaloriza la gastronomía mexicana como bien cultural y atractivo turístico. Busca fomentar el desarrollo económico local y regional,



a través de la oferta gastronómica y la cadena de valor productiva de la cocina tradicional. El objetivo es incentivar la oferta turística gastronómica del país como un medio para promover la riqueza natural y cultural.

La Comisión de Derechos de la Niñez y Adolescencia avaló dictámenes de reformas a la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, en materia de crianza positiva, procedimientos jurisdiccionales comprensibles y eficaces para la niñez.

La crianza positiva es un conjunto de prácticas de cuidado, protección, formación y guía que ayudan al desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes.

Respecto del dictamen que reforma el artículo 86 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, garantiza que, en los procedimientos jurisdiccionales relacionados con niñas, niños o adolescentes como probables víctimas del delito, se promuevan procedimientos claros, sencillos y comprensibles para la niñez.

Finalmente elogió la iniciativa con proyecto de decreto por el que se reforman los párrafos noveno y undécimo del artículo 4º de la Constitución Política en materia del interés superior de la adolescencia.

Visibiliza la importancia del interés superior de la niñez, sin excluir al grupo de edad entre los 12 y los 17 años. Si bien en la Constitución se hace referencia al interés superior de la niñez, esto no resulta excluyente para los adolescentes como grupos prioritarios para el Estado. La reforma solamente tendría efectos de armonización legislativa de carácter conceptual.

La marca Querétaro

Otra faceta del trabajo de la diputada Paulina Aguado está ligada a su entidad, Querétaro, que escapa a la época convulsa que vive México, gracias a sus altos niveles de desarrollo.

Querétaro se ha convertido en referente para otras regiones del país. Destaca en la economía, en confianza para los inversionistas, en bienestar social, y sobre todo en la aplicación de la ley y la prevalencia del Estado de derecho. El reto: paralelamente al crecimiento económico, aumentan las necesidades ciudadanas en servicios, infraestructura, demandas que reclaman respuestas.

La razón no tiene color:

diputada Adela Ramos Juárez

Por Aída Espinosa Torres

a diputada Adela Ramos Juárez (Morena) es maestra rural de origen indígena. Se debe desde hace más de 20 años a la lucha magisterial hacia una mayor justicia laboral. A lo largo del tiempo creció en el terreno político bajo la convicción de fortalecer a la izquierda hasta llegar al Congreso como legisladora. En entrevista con la revista Cámara describe cómo fue el camino hacia la construcción de sus aspiraciones políticas y compromiso social.

"Empecé en Chiapas, pero he tenido trabajos de estructura en otros estados; también lo he hecho desde mi organización que se llama Fuerza Chiapas. Lo mío ha sido la defensa de los grupos vulnerables, de las mujeres indígenas, el tema del magisterio. Construí una plataforma, sin darme cuenta que ya había una estructura para tener aspiraciones políticas".

¿Cómo fue el proceso para llegar a ser representante en la Cámara de Diputados?

Fue un camino de adversidad. Hay que buscar un espacio en una clase a la que es muy difícil acceder; son grupos oligárquicos y por eso se complica la llegada a los liderazgos. Yo vengo desde abajo, con un trabajo territorial. Nos usaron de escalera muchos años y me postularon en el PRD más de dos veces, sin tener la ambición de llegar, sino de ayudar al partido; pero no llegaba y entendí que no era fácil. Realmente a mí no me preocupa mucho el color, sino los ideales.

En el 2018 vino la omisión, la exclusión, y quedamos fuera quienes sí tenemos un trabajo real. En el 2021 busqué, con un grupo, legitimar los liderazgos. Para llegar, tampoco fue fácil, tuve que tocar tribunales, impugnar y, finalmente, llegar al objetivo.

¿Qué significa representar a la mujer en el Congreso?

Ser diputada significa abanderar la lucha, es un gran compromiso, una gran responsabilidad. No

se puede tomar decisiones de manera singular, sino de forma plural e incluyente. En el tema del género ha sido difícil, sobre todo, tratar de caminar con una calidad moral que traemos como grupo. Yo me debo mucho a las organizaciones, a las mujeres indígenas con las que empecé a trabajar en favor de los valores de la mujer.

A pesar de que hay avances, todavía se vive la exclusión, la omisión. Está vulnerado el tema de la mujer indígena. Todavía hay opacidad en los liderazgos. Para mí significa un reto cada día, el cual asumo con mucha voluntad y toda la disponibilidad. Veo que todavía existe el machismo, no hay condiciones para que una mujer encabece un proyecto; cuando una mujer destaca no es muy reconocida su labor; siempre hay que estar compitiendo con el hombre.

¿Qué pendientes hay en cuánto a leyes e iniciativas?

Tenemos varias iniciativas pendientes. Hemos ingresado muchas, pero se van a la congeladora. Entre ellas, estamos impulsando un tema sobre tribunales agrarios, el tema educativo, el tema de la mujer indígena también está presente. Estamos ya en el cabildeo y esperemos que puedan pasar.

¿Qué espera del presupuesto en estos rubros?

Se necesita más presupuesto para el sector indígena porque es mayoría en mi estado, son la



mano de obra más fuerte en la producción de alimentos, en la agricultura, en las grandes obras y, por otro lado, se necesita más presupuesto para la educación.

¿Qué opinión le merece el anuncio del nuevo proyecto para la educación básica?

Antes que diputada, soy maestra, de ahí vengo, es mi origen. Lo que siempre he dicho es la importancia del contexto en la educación. Si no se contextualiza, podrán venir mil modelos. Si no se contextualiza se frustra el proceso; si no hay condiciones para el proceso, mucho menos las habrá para la calidad y el problema en el país ha sido eso, que no se contextualiza.

Traigan el modelo que traigan, si no se contextualiza no funciona y no hay resultados. En la educación se deben ver los resultados y aquí no se trata de poner el mejor modelo o de traerlo de Europa o Asia. La innovación está en el contexto. Soy maestra y he vivido todos los obstáculos que limitan la calidad educativa.

Educar en el contexto significa partir de la realidad, por ejemplo, cuando trajeron las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, las pusieron en beneficio de la educación. En ese tiempo yo daba bajo los árboles, mis pupitres eran piedras y no había luz eléctrica; es decir, fuera del contexto.

Luego vinieron las aulas digitales, pero desde Sonora hasta Quintana Roo he conocido los límites y rezagos que se tienen, sobre todo en infraestructura; no hay condiciones. No se le puede aplicar la misma educación al niño de Monterrey que al niño de Chiapas. No hay condiciones. No es un tema cultural, ni social, es un tema económico. El día que se contextualicen los modelos educativos, ese día la educación será de calidad.

¿Sobre la iniciativa de la Guardia Nacional qué es lo que no le convenció?

Hay que reconsiderar, hay que analizar. No nos informaron para comprender esa parte. No nos

explicaron la iniciativa ni la legislamos nosotros. Tampoco pasó por comisiones para generar debate. Yo me nutro de los debates y es ahí donde yo aprendo porque me permite conocer los puntos a favor y los puntos en contra. Mi voto fue en abstención, en lo particular, en lo general fue a favor porque fue la parte que entendí. No se puede votar a la ligera porque es una iniciativa que va a trascender en la vida del país.

¿En general, cómo ha visto la situación del país? ¿Ha habido transformación?

Estamos en un proceso de transformación, no todo se logra en seis años. Se requieren muchos



años, se requiere voluntad, convicción. Yo misma soy un avance, vengo del pueblo y soy diputada. Estamos en un proceso y muchas cosas no se van a lograr. La corrupción es muy difícil de erradicar; es una transición de gobierno, no una transformación. No tiene que ver con un partido, yo tengo un lema: la razón no tiene color.

Tiene que ser un trabajo exhaustivo, voluntad de arriba y abajo, porque la corrupción sigue, los vicios predominan y todavía hay muchos intereses. Aquí estamos para ver conciliar la realidad con la utopía, porque muchas promesas se vuelven utópicas cuando no hay voluntad.

¿Qué espera para el 2024?

Pues en esta ruta de poderes todavía existe lo faccioso; hay alto grado de imposiciones, quedan muchas lagunas, vacíos, decepciones, sin embargo, creo que el pueblo ya despertó y tiene que involucrarse. Yo siento que vienen rompimientos, se van a generar muchas situaciones porque no hay conformidad total. El mejor liderazgo será el que sea legítimo, donde haya estructura, y no creo que funcione la imposición. Se pueden complicar las cosas porque se condicionan las llegadas, pero definitivamente el pueblo va a involucrarse más que antes. Y lo que se viene más fuerte son las coaliciones.

¿Cuál ha sido su mayor reto como legisladora?

Conciliar la realidad con la utopía, con la gestión, con los poderes. También es un reto poder satisfacer las demandas de mi pueblo.

¿Qué le diría a la población para que se involucre más en la política?

Quiero invitar a toda la ciudadanía a involucrarse en la política, a que esté pendiente de los cambios, que no permitan el acarreo o compra de votos; invitarlos a que el sufragio se pueda dar de manera más limpia y que todos podemos participar. Decir a las mujeres que no duden de su potencial, que todas podemos, que hoy más que nunca hay unidad, que reforcemos las voluntades de las mujeres; que nos ayudemos entre nosotras, que nos abracemos. Que se trabaje mucho el tema de inclusión y de unidad. Nadie atrás, nadie afuera. Para ello quedo atenta y me pongo a las órdenes de todas las mujeres.



La Cámara de Diputados se une a TikTok





Defender la **igualdad**, a 69 años del voto femenino

Por Coral Avila Casco

an pasado 198 años desde que un grupo de mujeres zacatecanas escribiera, en 1824, al Congreso Constituyente manifestando su interés en participar en la toma de decisiones y, están por cumplirse 69 años desde que el 17 de octubre de 1953 se publicara en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el Decreto de reformas a los artículos 34 y 115 de la Constitución Federal, para que las mujeres mexicanas fueran reconocidas, por fin, como ciudadanas con plenos derechos y se plasmara en la ley su legítimo derecho a votar y ser votadas.





Y no, no fue una graciosa concesión, nada lo ha sido, todos los avances, todas las conquistas y todos los logros han sido resultado del tesón, la pasión, la emoción, las habilidades políticas, las capacidades de negociación, los estudios y generación de contenidos..., en resumen, del ejercicio de un poder en femenino y sororal, que es compartido y que ha hilvanado los golpes de certeza que las feministas hemos dado para hacer efectivo el ejercicio de los derechos político-electorales de las mexicanas.

Se ha transitado por una serie de acciones afirmativas en materia político-electoral hasta lograr el reconocimiento del principio constitucional de paridad y cada vez más mujeres asumen cargos y puestos de poder. Es indudable que se han afianzado importantes avances, por ejemplo, la LXV Legislatura de la H. Cámara de Diputados está integrada por 250 mujeres y 250 hombres, pero aún falta un importante trayecto para lograr la paridad sustantiva, lo que implica superar una cultura discriminatoria contra las mujeres en las distintas esferas de la vida y garantizar una vida libre de violencia que permita que hombres y mujeres, en pie de igualdad, tomemos el poder y las decisiones públicas y políticas.

Así, todos los esfuerzos para consolidar la participación femenina en el espacio público y político y hacer que ésta sea libre de violencia, conlleva el compromiso de defender la igualdad como principio que amplía y fortalece la democracia al proteger y garantizar el ejercicio de los derechos políticos de toda la ciudadanía.

El 6 de junio de 2019 fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Decreto por el que se reforman los artículos constitucionales 2, 4, 35, 41, 52, 53, 56, 94

y 115 en materia de paridad entre géneros, para instituir como un principio fundamental "la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres en el ejercicio del poder público" . En el marco de esta reforma, se obliga a que la integración de los tres Poderes de la Unión, así como en sus equivalentes en las entidades federativas y municipios, sea equitativa, así:

Los gobiernos estatales y ayuntamientos tendrán que ser integrados, de manera equitativa, por mujeres y hombres.

La Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) estará integrada por ministras y ministros. La conformación de los órganos jurisdiccionales se realizará mediante concursos abiertos, con igual número de mujeres que de hombres.

De la misma manera, se aplicará para los partidos políticos, órganos autónomos y en cualquier entidad, órgano u organismo que ejerza funciones de autoridad en el ámbito de la Federación, las entidades, los municipios y las alcaldías de la Ciudad de México.

También se establece que los representantes de la población indígena ante los ayuntamientos se elegirán conforme al principio de paridad de género.

Las elecciones de 2021, han sido las más grandes en la historia del país, no solo por el crecimiento del número de electoras y electores, sino también, por el número de cargos que se eligieron, pues las 32 entidades del país tuvieron elecciones locales concurrentes con la federal. Se trata de un total de 21 mil cargos de elección popular.

Este proceso electoral propició un salto cuantitativo para visibilizar la importancia del principio de paridad en el registro de candidaturas, pues antes de 2021, sólo dos gobiernos estatales eran encabezados por mujeres: Ciudad de México y Sonora; el resultado de la jornada electoral permitió el ascenso de seis mujeres como gobernadoras en los estados de Baja California, Campeche, Chihuahua, Colima, Guerrero y Tlaxcala. Sin embargo, es necesario recordar que el derecho de votar y ser votadas transitó por varios momentos que es necesario recordar y valorar, para defender y dimensionar el camino para el logro de la igualdad. Por ejemplo:

En 1915, el general Salvador Alvarado, Gobernador del Estado de Yucatán, lanzó la convocatoria para realizar el Primer Congreso Feminista, entre los considerandos presentados se apuntó:

"Que para que puedan formarse generaciones libres y fuertes es necesario que la mujer obtenga un estado jurídico que la enaltezca, una educación que le permita vivir con independencia, buscando en las artes subsistencia honesta que, de este modo, los hijos que constituyen la patria futura se eduquen imitando en las madres edificantes ejemplos de labor y libertad".

En 1916, entre las conclusiones de este Primer Congreso Feminista, se destacó:

"Puede la mujer del porvenir desempeñar cualquier cargo público que no exija vigorosa constitución física, pues no habiendo diferencia entre su estado intelectual y el del hombre, es tan capaz como éste de ser elemento dirigente de la sociedad".

Después del Primer Congreso Feminista y, a pesar de las propuestas presentadas y de la importante participación de las mujeres durante la Revolución Mexicana en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917, no son reconocidos los derechos políticos de las mujeres.



Del indigenismo a la pluriculturalidad

Por Juventina Bahena

"En 1492, los nativos descubrieron que eran indios, descubrieron que vivían en América, descubrieron que estaban desnudos, descubrieron que existía el pecado, descubrieron que debían obediencia a un rey y a una reina de otro mundo y a un dios de otro cielo, y que ese dios había inventado la culpa y el vestido y había mandado que fuera quemado vivo quien adorara al sol y a la luna y a la tierra y a la lluvia que la moja."

Cuando éramos pequeños celebrábamos el 12 de octubre como el Día de la Raza, y con gran regocijo hacíamos remembranzas del Descubrimiento de América, según las concepciones heredadas de los libros de texto; hasta que finalmente, después de 500 años de aquel acontecimiento, se puso en perspectiva el significado real de este suceso.

Mentes lúcidas como la de Eduardo Galeano revelaron lo que estaba encubierto artificiosamente, no desprovisto de romanticismo. Y esto significaba que "la pobreza, el sufrimiento y el subdesarrollo de la mayoría de los países latinoamericanos no son un estado natural, sino uno creado por el saqueo económico e histórico comenzado por España y otras naciones de Europa y que nuestra riqueza ha generado siempre nuestra pobreza para alimentar la prosperidad de otros".

Esta tesis corresponde a un artículo escrito por Galeano a finales de 1980, que tituló "Nada que festejar", en el que hace una nueva lectura del "descubrimiento de América". Bajo esa perspectiva expone que, a lo largo de los siglos, la cultura colonizadora ha acabado imponiéndose a la cultura, lengua y costumbres de los pueblos precolombinos. "Incluso los indígenas llegaron a odiar su propia identidad. Llegaron a pensar sobre ellos mismos que eran 'bárbaros ignorantes' y que, para salvarse de las tinieblas, tenían que civilizarse. Tenían que aprender de los españoles."

Así funciona el racismo, denuncia Galeano. Los españoles se creían superiores como especie. Veían a los indios como salvajes y creían que era justo imponerles lo que ellos sabían. Se invisibilizó la destrucción genocida de comunidades enteras de pueblos indígenas.

La ocupación de los territorios y el exterminio de las minorías étnicas era consustancial a la expansión colonial. Esta situación se justificaba con el argumento de que los europeos llevaron a América el cristianismo y el cas-

tellano, que dieron unidad a los pueblos que habían estados dispersos cada quien en su cultura y costumbres.

El solo hecho de la navegación y exploración del Continente Americano por Cristóbal Colón y su tripulación en 1492, dio para una conmemoración que ha durado un siglo.

A principios del siglo XX se empezó a conmemorar la nueva identidad cultural. Primero fue la celebración por el "descubrimiento" del continente, después fue el encuentro y la "fusión" entre los pueblos indígenas de América y los conquistadores españoles, y la valoración del patrimonio cultural hispanoamericano, más como pieza de museo que como algo viviente y su aspiración reivindicatoria.

La postura elogiosa de algunos intelectuales se refirió a una supuesta fusión de culturas que luego se bautizó como "Encuentro entre mundos". No pasó mucho tiempo para que emergieran los posicionamientos reivindicatorios de los pueblos originarios a partir de su resistencia al aculturamiento y la persistencia en conservar su lengua, vestimenta, tradiciones.

Una postura reivindicatoria es que el continente no fue descubierto, sino saqueado, porque desde 1492 las prácticas extractivistas fortalecieron la economía colonial a costa del despojo de los pueblos.

Finalmente, México asumió una política reivindicatoria de los pueblos originarios. Con las reformas de 2015, 2016 y 2019 al artículo segundo constitucional, se reconoce la pluriculturalidad de la nación y que la identidad indígena deberá ser criterio fundamental para determinar a quiénes se aplican las disposiciones sobre pueblos indígenas; su derecho a la libre determinación y autonomía, a fin de decidir sus formas internas de convivencia y organización social, económica, política y cultural.

También reconoce el derecho a aplicar sus propios sistemas normativos, elegir a las autoridades, preservar y enriquecer lenguas, conocimientos y todos los elementos que constituyan cultura e identidad.

También tienen derecho a elegir, en los municipios con población indígena, representantes ante los ayuntamientos, bajo el principio de paridad de género y conforme a las normas aplicables, además de los derechos políticos, económicos y sociales, que son extensivos a los pueblos y comunidades afromexicanas.

Las lenguas indígenas toman la Tribuna

En el marco de la celebración del Año Internacional de las Lenguas Indígenas de 2019, la Cámara de Diputados abrió sus puertas a 48 representantes de pueblos indígenas para que, desde la Tribuna, dieran su mensaje a la nación en 45 lenguas autóctonas sobre su cultura y territorio.

De este modo, por acuerdo de la Junta de Coordinación Política (Jucopo), al inicio de cada sesión ordinaria, una persona hablante de una lengua indígena hace uso de la tribuna para enviar un mensaje a la Nación, del cual se proporciona a diputadas y diputados una versión traducida, así como la información sobre el pueblo y las comunidades indígenas.

En una de estas sesiones, Marissa Velázquez Ramírez recordó que sus ancestros le contaban que cuando llegaban a la gran ciudad la gente los discriminaba por vestir y hablar un idioma

diferente al español. "Mi abuelo y mis padres aprendieron a hablar en dos lenguas: una que se hablaba en público, y otra, en casa. Así crecí, con temor a hablar mi idioma; sabía que, si lo hablaba en público, la gente, de manera despectiva, me llamaría india.

"Se hizo creer a los pueblos que hablar nuestro idioma era malo, pero los conocimientos de mi pueblo se transmiten de manera oral, y si yo dejo de hablar mi idioma se perderá una parte importante de la historia de mi país, de nosotras y de las personas que somos parte de la gran diversidad de pueblos originarios".

Al respecto, la diputada Irma Juan Carlos (Morena) ha dicho que garantizar los derechos de esta población requiere incorporar un nuevo constitucionalismo en el marco de un Estado pluricultural, cimentado en los principios de plurinacionalidad, interculturalidad y demodiversidad.

La presidenta de la Comisión de Pueblos Indígenas señaló que es momento de articular un sistema jurídico integral en materia de derechos que permita la convivencia armónica de instituciones y los sistemas jurídicos de pueblos originarios.



México en la ONU

Por: Luz María Mondragón

a Organización de las Naciones Unidas celebra 77 años de vida. México fue uno de los miembros fundadores de este símbolo global que nació el 24 de octubre de 1945.

Desde el principio se cinceló la unidad. Ha sido inmutable la unión entre México y la ONU. En ocho décadas han escrito una relación intensa y armónica. Mediante la concertación y el diálogo suman esfuerzos hacia soluciones a problemas y crisis mundiales, a favor de un orden internacional más justo.

México en el Consejo de Seguridad

El Consejo de Seguridad de la ONU tiene la responsabilidad primordial de mantener la paz y la seguridad internacionales. Integrado por 15 naciones-miembros. Cuenta con poder: todos los países integrantes de la ONU convienen en aceptar y cumplir sus decisiones. Es el único órgano cuyas determinaciones los Estados están obligados a cumplir.

Cuando se le presenta una controversia, la primera medida es recomendar a las partes llegar a un acuerdo por medios pacíficos. Si no funciona la recomendación, puede imponer embargos, sanciones económicas o autorizar el uso de la fuerza para hacer cumplir los mandatos.

Actualmente, por quinta ocasión, México ocupa un lugar en el Consejo de Seguridad, aunque no es permanente solo para periodo 2021-2022. Nuestro representante es Juan Ramón de la Fuente, exrector de la Universidad Nacional Autónoma de México, quien presidió el consejo del 1º al 30 de noviembre de 2021.

La presidencia del Consejo de Seguridad fue una gran oportunidad para México, pues es un espacio para potenciar la agenda nacional. Por ejemplo, el tema del tráfico de armas, punto fundamental en materia de seguridad nacional.

La participación mexicana en el Consejo de Seguridad se ha distinguido por su vocación constructiva, con apego al derecho internacional, especialmente a la Carta de las Naciones Unidas.

La representación nacional sigue los principios de política exterior plasmados en la Constitución: la autodeterminación de los pueblos, la no intervención, la solución pacífica de las controversias, la proscripción de la amenaza o uso de la fuerza en las relaciones internacionales, la igualdad jurídica de los Estados, la cooperación para el desarrollo y la protección de los derechos humanos.



Apuesta por la paz

La guerra Rusia-Ucrania cimbró al planeta. Impactó la economía de todos los pueblos. Y liberó un fantasma que recorre el mundo: el miedo a la devastación, como la causada por la I y la II Guerra Mundial.

El mundo medita cómo proteger la paz. Esa paloma de ala blanca y sedosa; lirio del viento, bajo el azul del cielo.

En busca del fin de la guerra Rusia-Ucrania, el presidente de México lanzó una propuesta pacifista al mundo: crear un comité para la paz, integrado por el presidente de India, Narendra Modi, el papa Francisco y el secretario general de la ONU, António Guterres.

Apoyo de la ONU a víctimas

La ONU ha colocado la lupa sobre algunos temas sociales de México: la militarización, la crisis de derechos humanos, las desapariciones forzadas y el desplazamiento forzado interno.

*El Comité contra la Desaparición Forzada de Naciones Unidas (CED, por sus siglas en inglés) visitó México, en noviembre de 2021. Recorrió 13 entidades. Conoció la visión dolorida de los familiares de más de 105 mil personas desaparecidas. Escuchó las denuncias. Concluyó: Agentes del Estado (servidores públicos federales, estatales y municipales) y crimen organizado son los responsables de las desapariciones.

Alertó: Crece la desaparición de niñas y niños a partir de los 12 años, aunque también se debe incluir a los adolescentes y a las mujeres. "Tendrían como objeto ocultar la violencia sexual, el feminicidio, la trata y la explotación sexual". Y expresó su preocupación por los asesinatos de defensores de derechos humanos y de periodistas.

El CED arrojo luz sobre una particular preocupación: la victimización de las mujeres, porque durante las desapariciones son las que se quedan a cargo de las familias y también se encargan de la búsqueda de sus seres queridos, sin apoyo oficial. Además de los efectos sociales y económicos, ellas también son víctimas de violencia, persecución, estigmatización, extorsión y represalias. Urgió a generar cambios estructurales que erradiquen las desapariciones.





*Por primera vez en la historia, del 29 de agosto al 9 de septiembre de 2022, nos visitó la Relatora de la ONU Sobre los Derechos Humanos de los Desplazados Internos. Cecilia Jimenez-Damarv. Recorrió Chiapas, Chihuahua, Ciudad de México y Guerrero. Atestiguó la situación del desplazamiento forzado interno que afecta a miles de personas.

La Relatora diagnóstico: México debe trabajar en la prevención y atención del desplazamiento interno forzado, así como en la protección de las víctimas, quienes padecen amenazas, intimidación y violencia.

Jimenez-Damary lamentó que México no cuenta con un registro nacional de víctimas, menos con políticas públicas que atiendan el drama social. Es necesaria una legislación que refleie los estándares internacionales en derechos humanos.

Recomendó aprobar la ley general de protección a desplazados internos, y la aplicación efectiva de la normatividad ya establecida como la Lev General de Víctimas.

El informe final sobre México se presentará en el Consejo de Derechos Humanos de la ONU, en junio de 2023, en materia de desplazamiento forzado interno.

Por otra parte, el 9 de septiembre, la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Nada Al-Nashif, lamentó la militarización que vive México. Afirmó que el control de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena) sobre la Guardia Nacional, representa un retroceso en materia de derechos humanos y profundiza la militarización, que ni siguiera ha favorecido la reducción sostenida de la delincuencia.

Finalmente, 77 años más tarde recordamos aquella fecha remota de 1945, cuando nació la ONU.



Committe on Enforced Dissapearances UNITED NATIONS

Legislar en favor de grupos discriminados: diputado Paul Ospital

Por: Luz María Mondragón



I diputado Paul Ospital Carrera pertenece a una nueva generación de legisladores comprometidos en reivindicar las causas de grupos históricamente discriminados, entre ellos las mujeres y las minorías.

A partir de septiembre de 2021 forma parte de la LX Legislatura del Congreso de Querétaro. Desde entonces, Paul Ospital (PRI) realiza un trabajo constante a fin de hacer visibles a las mujeres y a las minorías. Abandera iniciativas en materia de aborto, violencia de género y derechos de grupos vulnerables.

Ospital Carrera coloca los reflectores sobre la paradoja, la contradicción de Querétaro, una entidad próspera, moderna, codiciada para inversiones nacionales y extranjeras, con crecimiento y calidad de vida. Sin embargo, la otra cara de esta visión es que ocupa primeros lugares en violencia contra las mujeres. Algunas iniciativas de la agenda legislativa del diputado:

Violencia vicaria

Zacatecas fue el primer estado que aprobó la tipificación de la violencia vicaria como delito. Apenas se sumaron Yucatán, Hidalgo, Edomex y Puebla. Paul Ospital lucha para que Querétaro sea el sexto estado que la apruebe. En agosto presentó una iniciativa en esta materia. Violencia vicaria es aquella que busca lastimar a las madres, por medio de sus hijos u otros seres queridos, ejerciendo violencia contra ellos. Se reformaría el Código Penal de Querétaro y la Ley de Acceso de la Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Despenalización del aborto

Presentó una iniciativa para reformar el Código Penal de Querétaro, a fin de despenalizar el aborto. El fin es armonizar la legislación estatal con la resolución de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, contraria a criminalizar a las mujeres que deciden abortar.

Mencionó que permanecerá en la normatividad la sanción para aquellas personas que obliguen a la mujer a abortar, duplicando la pena, que pasa de 4 a 7 años, a un periodo de 8 a 14 años de cárcel. Castigará a personas que decidan sobre el cuerpo de una mujer y la obliguen a practicarse un aborto.

Paul ve las formas viejas con ojos nuevos, no mira las nuevas con ojos viejos. Por ello exhorta a evitar debates legislativos centrados en la religión, en la ideología y en las creencias personales.



Argumentó: es un asunto de salud pública y de legalidad. La Suprema Corte de Justicia de la Nación fue determinante. Ya no puede juzgarse de forma penal a médicos y a mujeres por esta situación. Entonces, la legislación queretana está desfasada de la realidad nacional. Es necesario actualizarla.

Sintetizó: el punto de encuentro de todos los Grupos Parlamentarios del Congreso de Querétaro debe ser la ley y vivir en la legalidad.

Las personas de talla baja

Ospital trabaja en favor de las personas de talla baja. Sus iniciativas buscan la inclusión de este grupo social en las políticas públicas de los gobiernos estatal y federal.

Subrayó que a nivel federal las propias leyes no consideran a las personas de talla baja. Por ejemplo, el INEGI no tiene datos de cuántas personas hay en el país con esta condición. Por eso, los pocos apoyos que existen se entregan en base a criterios subjetivos de los funcionarios.

Las leyes generales relativas a edificios públicos y privados deben establecer que éstos tienen que considerar condiciones especiales para el desplazamiento de personas en silla de ruedas, muletas o de talla baja. Tienen que considerar un escalón universal, fijo o móvil.

El legislador del PRI ilustró: No solamente se busca establecer una ley, sino crear conciencia y sensibilizar a la sociedad. Que las personas de talla baja sean visibles a los ojos de toda la ciudadanía, a fin de evitar rechazo o discriminación.

Igualdad en derechos de paternidad y maternidad

También presentó una iniciativa que busca la equidad en materia de derechos de paternidad y maternidad.

Actualmente se brinda a las mujeres seis semanas antes y seis semanas después del parto o de la adopción del menor, mientras que a los hombres sólo les otorgan cinco días posteriores al parto. Debe existir igualdad en derechos de paternidad y maternidad.

Propuso alcanzar la igualdad sustantiva de manera progresiva, al aumentar dos semanas cada año, para que en 2027 se logré esta paridad.

El diputado Paul Ospital Carrera es presidente de la Comisión de Asuntos Municipales en la LX Legislatura de Querétaro.

La certificación **a bora** aumenta la autoestima: Rodrigo Rojas

Por Juventina Bahena



odrigo Rojas Navarrete pertenece a esa nueva casta de jóvenes que hacen factible el relevo generacional porque a sus 32 años ocupa un cargo de dirección en la administración

pública. Es titular del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (Conocer) al que le imprime capacidad y entusiasmo, porque trabaja con jóvenes a quienes brinda la oportunidad del reconocimiento de sus habilidades y algo

"Aplicamos un modelo incluyente: así como certificamos oficios de personas que no tuvieron oportunidad de cursar educación básica, la media superior o superior, también tenemos certificaciones para personas que tienen licenciatura, maestría y doctorado. Trabajamos con base en estándares de competencia elaborados por expertos en cada una de las diferentes ramas con especialidad en algún tema específico".

tan o más importante: devolverles su autoestima.

Para quienes no conocen mucho de esta dependencia, Rodrigo nos explica que Conocer tiene 27 años de existencia, pero a partir de 2018 participa activamente en los proyectos prioritarios del gobierno. Fue creada para certificar y reconocer conocimientos, habilidades, destrezas de las personas. "Esto es muy importante porque al ser un modelo por competencias sólo hay que demostrar cono-

cimiento. Es diferente al modelo educativo tradicional donde se tienen que aprobar exámenes, por grados. En nuestro caso, para acceder a una certificación no se requiere demostrar que han cursado un nivel ni grado de estudios.

Por ejemplo, agre-

ga, en el ramo automotriz tenemos el estándar de ensamblaje de puertas. Los empresarios ya no están contratando tanto al ingeniero automotriz, sino a la persona que está certificada en ensamblaje de puertas. De esta forma, la productividad aumenta; también los riesgos de trabajo se redu-



cen, porque tienen la certeza de que contrataron a la persona experta en la actividad que se requiere.

Conocer ha llevado el sistema nacional de competencias a toda la República mexicana.

—Contamos con 12 mil prestadores de servicios en todo del país; ofrecemos mil 500 estándares de competencia en los que la gente se puede certificar en el ámbito público, productivo, el sector automotriz, el sector óptico, etcétera. Por supuesto, trabajamos mucho en colaboración con la iniciativa privada, particularmente el Consejo Mexicano Empresarial, con sindicatos y la fuerza laboral.

Este organismo es una entidad paraestatal del sector educativo, de ahí que es la Secretaría de Educación Pública la facultada para entregar un certificado oficial.

¿Hay alguna sinergia entre ustedes y Jóvenes Construyendo el Futuro?

-Por supuesto. Jóvenes Construyendo el Futuro es un programa insignia de esta administración, y por supuesto que participamos con jóvenes de este programa, en el Mes 13. El programa consta de 12 meses de capacitación en donde un tutor los orienta, capacita, enseña. El gobierno les paga una beca y al término de esta capacitación pueden elegir diversas opciones, una de ellas es continuar estudiando. Si dejaron trunca la carrera universitaria, se les apoya para que entren a la universidad abierta, a distancia. Otra de las opciones es que el gobierno les apoye para que inicien su pequeña empresa. La tercera es que se les certifique la competencia laboral en el área que estuvieron trabajando. Ahí es donde entra Conocer, en el Mes 13.

"Nosotros les sugerimos que se acerquen para certificarlos. Así tendrán una capacitación y un certificado oficial que les va a permitir quedarse en el lugar donde se estuvieron capacitando, o salir en busca de trabajo al mercado laboral, pero con el documento que acredite lo que aprendieron. Este documento es útil para buscar mejores condiciones salariales, pero también para el reco-

nocimiento personal. La autoestima crece cuando se les reconoce lo que saben hacer.

Certificación a connacionales en retorno

También tienen el programa "México reconoce tu experiencia" dirigido a connacionales en retorno.

—Les preguntamos a qué se dedicaron en el exterior. Muchos de ellos lo hicieron en el ramo de construcción, en turismo, en la agricultura. Los evaluamos y certificamos para que tengan un documento que acredite lo que aprendieron allá y puedan empezar a buscar trabajo. Esto les cambia la vida. Nuestra meta es llegar a la mayor cantidad de personas para que tengan un certificado oficial.



Parece inevitable que la industria ahorra costos robotizando muchos procesos productivos, ¿cómo se enfrentará este riesgo?

—Es muy importante saber que México jamás va a preferir la robotización por encima de la mano de obra humana, nunca. Y en eso ha sido muy claro el presidente y por eso justamente es que nosotros insistimos en la constante capacitación. Es ineludible que la tecnología avance día con día, a diario hay cambios tecnológicos, nuevos equipos. Por ello es muy importante que las personas estén en constante capacitación y aprendan a utilizar la nueva tecnología, y si lo robustecemos con una certificación oficial, mejor. Y no creo que los robots puedan superar la inteligencia personal del ser humano. Habrá industrias para las que los robots serán indispensables, pero los tendrá que operar un humano, entonces ese ser humano tiene que estar completamente capacitado y certificado.

En otra entrevista dices que no fuiste alumno de excelencia, que más bien fuiste un alumno promedio y que hay que saber reconocer las limitaciones. Me parece inspirador. ¿Qué le dirías a esos estudiantes que se frustran por no ser de 10?

—Sin duda, la escuela se hizo para aprender, pero también para ser felices e ir con gusto; estoy convencido de que no siempre los alumnos de excelencia y de diez son los que triunfan en la vida. Me parece más importante que desde pequeños conozcamos nuestras fortaleza y debilidades. Es bueno saber en dónde sí y en dónde no. Por eso fui muy sensato; sabía que las matemáticas me costaban mucho trabajo, eran mi "coco", mi pesadilla. Me dije: tengo que ser realista, las matemáticas me están costando trabajo en la preparatoria;

evidentemente, si elijo estudiar economía voy a salir loco. A los jóvenes lo que les puedo recomendar es que se la lleven con calma, que aprendan, que disfruten los procesos porque los años no regresan. Es muy importante que disfruten su vida de estudiantes, aprendiendo y sabiendo construir un camino que los lleve a la felicidad y también al conocimiento.

Rodrigo Rojas Navarrete es licenciado en Ciencias Políticas y Administración Pública por la Universidad Iberoamericana y maestro en Administración Pública por el Instituto Nacional de Administración Pública. Es nieto de Ifigenia Martínez, economista y reconocida política, catedrática y diplomática mexicana, cofundadora del Partido de la Revolución Democrática junto a Cuauhtémoc Cárdenas y Porfirio Muñoz Ledo.

¿Ser nieto de Ifigenia Martínez, te compromete de alguna manera para ir por la izquierda o cómo vas definiendo tu propia ruta en lo político?

—Mira, Ifigenia Martínez es una mujer de Estado, sin lugar a duda. Pero lo más importante es que me enseñó el significado de la palabra respeto, porque crecí en una familia politizada, en donde no todos eran de izquierda, realmente éramos pocos los que estábamos en la izquierda, otros estaban en el PRI. Yo decidí y tuve la fortuna de crecer en un ambiente de izquierda porque también tuve la fortuna que de ocho nietos yo he sido el más cercano a la abuela.

"Tuve la oportunidad desde pequeño de crecer en este ambiente; de conocer a grandes personajes, como el ingeniero Heberto Castillo, el ingeniero Cárdenas, por supuesto al presidente López Obrador, que me conoce desde niño. Las reuniones del Comité Ejecutivo Nacional del PRD de entonces eran en casa de mi abuela y la mayor parte de las veces yo estaba presente. Entonces, yo crecí con esta definición de izquierda. Hoy en día te podría decir que soy un hombre de la izquierda progresista, donde nuestra prioridad es con la gente que menos tiene; ayudarla en todos los aspectos".





Te invitamos a visitar la sección

CONGRESOS LOCALES

en el portal de la **Revista Cámara**.



Día Internacional de las Personas de Edad

Por Luz María Mondragón

I 1º de octubre se conmemora el Día Internacional de las Personas de Edad. Pone el acento sobre el cambio demográfico de la población mundial y la necesidad de políticas públicas en favor de los adultos mayores, principalmente mujeres, porque sufren mayor discriminación.

Cada año la Organización de las Naciones Unidas (ONU) elige un tema o lema del Día Internacional de las Personas de Edad. "La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores" es el lema de este año. Resalta los esfuerzos que ellas realizan en bien de sus comunidades.



Las personas de edad en México

México vive un fenómeno demográfico: Las personas de edad ganan a los millennials y centennials.

Durante años México ha sido un país de jóvenes. Pero el censo de población 2020 sorprendió: el grupo de 60 años y más aumentó 12%; en cambio, el de 0 a 17 años disminuyó 5%. Los expertos adelantan que es una tendencia imparable; se mantendrá en el futuro. Actualmente la tercera edad representa 15.4 millones; en 2050 serán 32.4 millones de adultos mayores.

En la pirámide poblacional se ensanchará la cúspide, el grupo etario de los adultos mayores. Sobre todo, porque en México la esperanza de vida creció considerablemente a 75.2 años en 2020; en 1930 era apenas de 34 años.

¿El aumento de la esperanza de vida va de la mano con mejor calidad de vida? No. Tan importante es alargar la vida como ensancharla. ¿Qué significa? Es reducir desigualdades, dar beneficios, oportunidades, descuentos, tarifas preferenciales, exenciones, incentivar el desarrollo de las personas mayores, robustecer derechos, fomentar su inclusión social.

Ante este contexto, son necesarias más políticas públicas en apoyo a las personas de edad, especialmente mujeres, las más vulnerables.

La LXV Legislatura de la Cámara de Diputados fortalece el marco jurídico para garantizar derechos y nuevas oportunidades a mayores de 60 años.

Programa social

El Presupuesto de Egresos de la Federación 2022 (PEF22) aumentó el gasto público hacia las personas mayores de 65 años.

El programa "Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores" obtuvo casi 60 mil millones de pesos en el PEF21. Y subió a alrededor de 128 mil millones de pesos en el PEF22.

Beneficia a 10 millones de personas mayores de



65 años, quienes reciben una pensión no tributaria. Este grupo etario es un sector vulnerable en su mayoría, especialmente las mujeres. Por ejemplo, del total el 20% carece de afiliación a alguna institución de salud. Enfrentan con mayor frecuencia enfermedades crónico- degenerativas. Por si fuera poco, sufren pobreza y abandono familiar.

Discriminación por edad

En México aumenta la discriminación laboral por razones de edad. La mayoría de las empresas no contrata a mayores de 35 años. Las ofertas de trabajo van dirigidas a jóvenes.

La Cámara de Diputados reformará el artículo 123 constitucional, en materia de igualdad y no discriminación laboral de personas mayores.

La reforma garantizará que no habrá límite máximo de edad para la contratación laboral. Específicamente se modificarán las fracciones III del Apartado A y VII del Apartado B del artículo 123 constitucional.

Alentar prejuicios y estereotipos respecto de la vejez genera consecuencias negativas, entre ellas, excluir a las personas mayores de las actividades sociales, incluso de la vida familiar.

El empleo es una de las principales herramientas de inclusión social. No solo significa fuente de ingresos; tiene efectos positivos en la gente.

"Edadismo" es la discriminación por edad. Hace referencia a todos los comportamientos inadecuados y prejuiciosos hacia las personas, vinculados a su edad avanzada. Es importante desnudar la relación entre edad avanzada y otros "ismos": racismo, sexismo, etcétera.

El edadismo agrava otras formas de desigualdad por razones de género: discapacidad, identidad de género, sexual, origen étnico y de otro tipo.

El paradigma de derechos humanos reconoce a las personas de edad como titulares de derechos. Tienen las mismas garantías de dignidad, igualdad, participación, autonomía e independencia durante su vida.



I cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre las mujeres en el mundo.

En México representa la primera causa de muerte, por este motivo, en las mujeres. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en los últimos años el número de fallecimientos originados en esta enfermedad aumentó, principalmente, por iniciar a destiempo el tratamiento.

Datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) del 2019, establecen que en el país se registraron 15mil 286 casos nuevos de este tipo de cáncer entre la población de 20 años y más, de los que la inmensa mayoría son mujeres, 15mil 119; 167 son hombres. Con base en esas cifras, la tasa de incidencia a nivel nacional es de 18.55 casos por cada 100 mil habitantes mayores de 20 años.

Sin embargo, si se consideran sólo a las mujeres, la tasa de incidencia de este tipo de tumores malignos es mucho mayor: 35.24 casos por cada 100 mil mayores de 20 años. De hecho, es la tasa más alta en la historia reciente del país. En 2010 hubo 22.98 casos por cada 100 mil mujeres mayores de 20 años. En 2015 el indicador se ubicó en 27.9.

La Secretaría de Salud, en el mes de octubre de 2021, publicó que en el país se habían atendido 11 mil 746 nuevos casos de tumores malignos de mama, cifra que contrasta de manera muy importante respecto del mismo periodo de 2020, cuando el registro fue de 8 mil 723. Esa diferencia se explica, en buena medida, a que muchas mujeres dejaron de asistir a sus chequeos; otras más no tuvieron la oportunidad de continuar sus consultas y tratamientos debido a la pandemia.

En este indicador, la Ciudad de México registra el mayor número de nuevos casos en el país, con 2 mil 429, seguida de Veracruz, con mil 157; Jalisco, mil 006; Estado de México, 778 casos, y Oaxaca, 533.

La mortalidad y el cáncer de mama

De acuerdo con las estadísticas de mortalidad del INEGI, en 2020 fallecieron 97 mil 323 personas por tumores malignos, de los que 7 mil 880 fueron por tumores de la mama. Entre las mujeres, esa cifra representa 17 por ciento del total de los decesos por este cáncer, el más común y letal para ellas.

Por grupos de edad, el INEGI estima que la tasa de defunciones más alta por esta causa se ubica en las mujeres mayores de 60 años, entre quienes el indicador es de 49.08 decesos por cada 100 mil; le sigue el grupo de 45 a 59 años, con tasa de 26.79 defunciones por cada 100 mil; en tercer sitio, el grupo de 30 a 44 años con una tasa de 7.09.

Cada año, el 19 de octubre se celebra el Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama, a fin de aumentar la atención, detección temprana, tratamiento y cuidados paliativos. Durante este mes se invita a portar un listón o moño rosa, el símbolo internacional usado por personas, compañías y organizaciones que se comprometen a crear conciencia sobre el cáncer de mama.



El primer listón o lazo rosa fue utilizado en el otoño de 1991, cuando la Fundación Susan G. Komen los obsequió a los participantes de una carrera en la ciudad de Nueva York, en alusión a las sobrevivientes del cáncer de mama.

A partir de ahí se utiliza el símbolo color rosa. en referencia a lo femenino; deriva del listón rojo relacionado con la concientización sobre el SIDA.

Factores de riesgo y tratamientos

La Secretaría de Salud destaca diversos factores de riesgos, entre ellos:



Edad; a mayor edad, más riesgo.



Dieta rica en grasas, tanto de origen animal como ácidos grasos trans.



Historia personal o familiar de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas.



Obesidad, principalmente después de la menopausia.



Tejido mamario denso.



Sedentarismo.



No haber tenido hijos.



Tabaquismo.



Primer embarazo a término después de los 30 años.



Terapia hormonal en la peri o postmenopausia por más de 5 años.



Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra.

La American Cancer Society establece que los tratamientos contra el cáncer de mama dependen de la etapa en la que se encuentre la paciente. La mayoría de las mujeres con este padecimiento se someten a algún tipo de cirugía para extraer el tumor. Tal vez se necesite otro tratamiento, antes o después de la cirugía: radiación, quimioterapia, terapia hormonal, medicamentos de terapia dirigida o una combinación de ambos.

El riesgo de cáncer de mama disminuye con la lactancia

Por Aída Espinosa Torres



a ginecóloga Itzel Camarillo Sánchez, que atiende y da consulta en el Servicio Médico de la Cámara de Diputados, en entrevista con la revista Cámara, habló del cáncer de mama, factores de riesgo, importancia de la detección temprana y lo esencial de amamantar a los hijos el mayor tiempo posible, ya a que disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

"Además de ser un gran beneficio para el recién nacido la lactancia materna es muy beneficiosa para la mujer. Estudios médicos han señalado que por cada año que una mujer amamanta a sus hijos el riesgo disminuye aproximadamente en 4 por ciento".

Entre los factores de riesgo que se presentan en una mujer para desarrollar la enfermedad está el de la herencia genética y edad. Otras causas, que son propias de nuestra población, es empezar a menstruar antes de los 12 años o iniciar la menopausia después de los 55, lo que es muy común aquí, comentó.

"El cáncer es multifactorial. No porque yo menstrué antes de los 12 años, ya voy a tener cáncer de mama. Se tienen que acumular una serie de factores, que van a contribuir para que en algún momento se desencadene la enfermedad, entre ellos está la paridad y el número de hijos. Hay estudios que cuando tienes hijos antes de los 20 años, es un factor protector, pero tenerlos después de los 30 años es un factor de riesgo", aclara la experta.

"La lactancia es un factor protector. La Guía de Prevención y Diagnóstico Oportuno del Cáncer de Mama establece que por cada año de lactancia se disminuye un 4 por ciento el riesgo de padecer cáncer de mama y, obviamente, la ausencia de lactancia también es un factor de riesgo", añade.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de seno o mama es una neoplasia (células anormales que se multiplican sin control e invaden los tejidos cercanos), que se origina en el tejido mamario; hay dos tipos: el ductal, que se origina en los ductos de la mama; es el más común entre las pacientes y comienza en un conducto de leche, y el lobulillar, un tipo de cáncer de mama que inicia en las glándulas de la mama donde se produce leche (lóbulos). Éste es más agresivo, se expande velozmente con una metástasis más rápida y de ahí depende el tratamiento; entre más agresivo, se empieza a tratar con fármacos.



La clasificación también es importante para realizar el tratamiento quirúrgico; en las primeras etapas, se empieza a considerar una cirugía; en etapas más avanzadas se considera la quimioterapia. Entonces, depende de la etapa.

Autoexploración

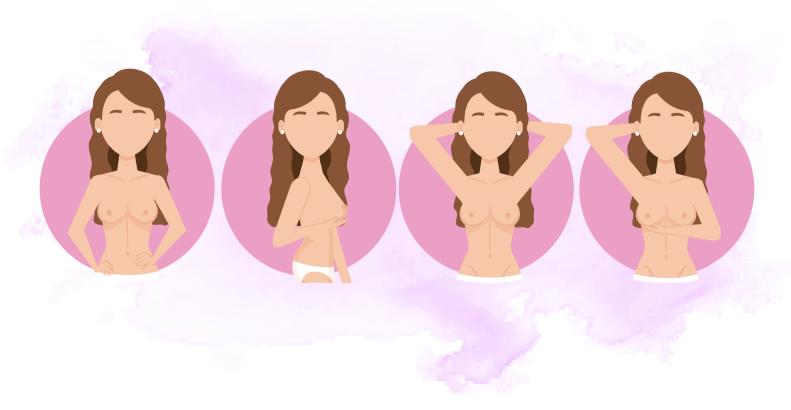
La especialista aclara que siempre se ha recomendado que a partir de los 20 años haya una revisión mamaria mensual, que debe ser en los días cuando la mujer no está menstruando, sobre todo por los cambios hormonales. La autoexploración es preferible que la haga un médico especialista, por lo menos cada año, ya que la sensibilidad de una paciente no es la misma a la de un médico, y es más complicado que ella palpe o detecte una lesión maligna.

Las pautas de prevención se basan en mujeres con factores de riesgo: que hayan padecido la enfermedad, familiares de primer grado, abuelas, madres, hermanas, personas que tienen ese tipo de antecedente se debe de revisar con el tamizaje, como la mamografía, que permite detectar la enfermedad de manera temprana, o un ultrasonido, dependiendo de la edad.

¿Por qué es importante la detección temprana?

Se ha demostrado que cuando un tumor es palpable ya tiene metástasis, es decir que el cáncer se ha diseminado a una parte del cuerpo distinta de donde comenzó. Ya se habla de una enfermedad avanzada, por eso la prevención se debe de enfocar en la mastografía, sobre todo en pacientes que tienen factores de riesgo.

Por otro lado, la edad es un factor de riesgo importante y aumenta dos veces el peligro de padecer cáncer de mama, por los cambios hormonales. También influyen los factores modificables del estilo de vida; es decir, tener una dieta alta en grasa, debido a que estos nutrientes potencian la inflamación, al igual que los carbohidratos, alimentos altos en colesterol, grasas saturadas o trans, son un factor relevante de riesgo para cáncer de mama.





¿Mastografía o ultrasonido?

Después de los 40 años aumenta la posibilidad de padecer cáncer de seno y crece de manera exponencial. La mastografía se debe de hacer después de los 40 años, ya que cambia la densidad de la mama; tiene que ser anual, sin importar si se encuentran lesiones o no. Con un ultrasonido no es posible diagnosticar tumores pequeños, que no son palpables. El ultrasonido es indicado para menores de 40 años.

¿Prevalecen algunos mitos sobre este padecimiento?

A veces atribuyen el cáncer de seno a los golpes o traumatismos, las pacientes piensan que, si se les detecta una lesión, es por haber tenido hace dos años un golpe, y eso derivó en la enfermedad; no es por eso, sino por otras causas.

Existen otros tratamientos, como el de Angelina Jolie, quien, a los 39 años, los doctores le dijeron que tenía 87% de probabilidad de desarrollar cáncer de mama y 50% de ovarios si no se hacía ningún tratamiento.

Su caso fue muy sonado porque era una figura pública, pero en recomendaciones internacionales, la mastectomía profiláctica tiene 90% de éxito para prevenir cáncer de mama. La principal limitación que le ponen es el factor psicológico, porque realmente sí tiene un impacto fuerte en la mujer guitarse la mama y, bueno, yo añadiría que es una cirugía y toda cirugía conlleva un riesgo: el de la anestesia, el sangrado, etcétera.

Otra opción para portadoras de los genes de alto riesgo es la quimioprofilaxis con un fármaco que se llama tamoxifeno. Obviamente, como todo fármaco, conlleva riesgos, porque la quimioprofilaxis dura cinco años. También se les prescriben a las mujeres que ya tuvieron cáncer de mama para prevenir cáncer en el otro seno.



El cáncer no borró mi sonrisa: Karina Amatitla

Por Aída Espinosa Torres



a sonrisa en los ojos de Karina, al contar su historia, la acompaña durante toda la entrevista. Karina Amatitla Olivera tiene 38 años; le apasiona bailar zumba y aspira a construir lazos entrañables con las personas para toda la vida.

Es sobreviviente de cáncer de mama y se desempeña como enfermera desde hace 14 años en el ISSSTE. Gracias a las exploraciones que se realizó cada mes, después de su ciclo menstrual, pudo detectar el quiste que se desarrollaba en su seno izquierdo.

Karina no se alarmó porque pasaron los días y la bolita desapareció, pero después del siguiente ciclo volvió a aparecer el bulto, aunque más grande y firme. Inmediatamente acudió con los especialistas, en este caso, una internista, su amiga; rápidamente la mandó a realizarse los estudios: ultrasonido de mama y biopsia trucut.

Con voz pausada, pero clara, fue generosa con sus recuerdos, respira y nos cuenta: "El 27 de noviembre de 2021 recibí mi diagnóstico de cáncer de mama: carcinoma infiltrante, etapa dos -- es el tipo más común de cáncer de seno; aproximadamente cada ocho de 10 cánceres de seno son de este tipo--. Para entonces ya había acudido al Fucam (Fundación de Cáncer de Mama). Me confirmaron que el tumor medía aproximadamente 5 centímetros, y que era cáncer causado por el tratamiento de hormonas".

Las hormonas

Seis meses antes del diagnóstico, con la mirada fija, rememora Karina: "Había pasado por un procedimiento hormonal debido a que me sometí a un tratamiento de reproducción asistida, el cual no pude concretar, por diversas razones, entre ellas, la económica. Cuál fue mi sorpresa, que al transcurrir unos meses me diagnosticaron el cáncer de mama derivado de un tratamiento hormonal"

¿Dónde te dieron el diagnóstico y qué decidiste hacer?

Primero, en el Fucam, ahí se reunieron seis médicos de todas las especialidades: ginecólogos, cirugía oncológica, etc. Me exploraron ambas mamas y después de ver los estudios me dijeron que debían hacerme la extracción del seno completo; fue un golpe muy fuerte para mí, pero sabía que tenía que afrontarlo.

"A veces como paciente sientes que te dan el diagnóstico de forma muy fría: "Tienes cáncer". Después, te explican que tienen que analizar cuál sería el tratamiento, si hay que operar, si se necesita quimioterapia. "Ese día yo iba acompañada de mi amiga Anahí, mi esposo estaba trabajando. Obviamente ese día lloré mucho, pero también actué.

"Debido al costo del tratamiento me trasladaron al hospital del ISSTE de Alta Especialidad en Tultitlán, ahí fui tratada por la médica oncóloga Marlene Nava y por el médico oncólogo Rommel Rodríguez, quien me operó.

"Finalmente me programaron la cirugía para el 17 de diciembre de 2021. Además de la mama me extirparon 16 ganglios que, aunque no tenían ninguna lesión, se quitaron por prevención. Empecé mi recuperación y ya no fui a trabajar, hasta el mes de julio del 2022".

Escuchar nuestras emociones

¿Cómo fue el proceso y quién estuvo contigo?

Mi esposo, mi madre, mis amigos, mis compañeros de trabajo, todas sus palabras de aliento, su compañía y atenciones fueron muy importantes para mí. Un mensaje de aliento: "estamos contigo", "estás en mis oraciones, "te extrañamos", es vital para seguir y no caerte. Fueron mi principal motor.

También fueron importantes los cuidados de los médicos que me atendieron oportunamente. Soy una mujer de fe, nunca dejé de tenerla, de pedirle a Dios, de orar, eso me reconfortaba y lo único que le pedía es que no me dejara caer, que me diera fuerzas. Verte sin un seno no es fácil, es una pérdida, tienes que pasar por un duelo, aceptarte. No te haces a la idea, hasta que pasa. La pérdida de cabello también es fuerte, pero sabes que estás viva, que lograste trascender lo más difícil. Mi esposo estuvo conmigo todo el tiempo, y en apoyo también se rapo la cabeza.

Después de la operación siguen las quimioterapias, se te cae el pelo, tienes nauseas, te duele el cuero cabelludo, no puedes dormir, se te quita el hambre. Tengo que agradecer a la Fundación Cima que me donaron una peluca, una prótesis externa y turbantes; a la Fundación Salvati que me donó una manga para el linfedema que padecí por el cáncer. Es una experiencia difícil, pero mi sonrisa no se borró, sigo sonriendo a la vida, porque sigo viviendo y amando.

¿Te pueden hacer una reconstrucción mamaria?

Dentro de estos dos años me valorarán para saber si soy candidata a una reconstrucción; mientras, estoy usando una prótesis externa.

¿Qué fue lo más doloroso de este proceso?

Más que verme a mí en esta situación, me dolía ver a mi mamá sufrir, llorar por lo que me pasaba; eso me partió el corazón.

¿Cuál es tu temor más grande?

Que vuelva el cáncer.

¿Qué fue lo que más valoraste?

A mi familia, por su apoyo, por la fortaleza que me dieron, a mi mamá, a mi esposo. Agradezco a la doctora Marlene Nava, a mis amigas que estuvieron siempre: Anahí, a Alma Karina, Dafne, Montserrat, compañeras de trabajo, a la doctora Paniagua, el doctor Fabián, son los ángeles que me pusieron en mi camino. Son pocas personas las que menciono, pero fueron muchas más las que me alentaron y estuvieron al pendiente.

¿Qué dirías a las mujeres que quieran prevenir el cáncer?

Que no tengan miedo, que vayan al médico, que se exploren, que no se dejen, para que reciban un tratamiento oportuno.

¿Qué quieres hacer en un futuro?

Primero, cuidar mi salud, estar más tiempo de calidad con mi familia. Si salgo librada de otro tumor, durante estos 5 años, de vigilancia rigurosa, quisiera ayudar a otras personas que pasan por lo que yo pasé, contar mi historia, mi experiencia, también donar a las fundaciones que me ayudaron a mí, pero sobre todo quiero valorar la vida y vivirla.



El cáncer no es muerte: Miriam Vargas

Por Aída Espinosa Torres



El cáncer de mama sigue siendo el padecimiento de mayor prevalencia entre las mujeres. De acuerdo con cifras de la fundación Cima, aproximadamente 18 mujeres mueren todos los días por esta enfermedad. De detectarlo a tiempo y con el tratamiento y la actitud adecuada, el 95 por ciento estarían vivas. Definitivamente, hay que pasar a la acción".

Así lo sostiene Miriam Vargas, una empresaria, esposa y madre de dos hijas, a quien le diagnosticaron cáncer de mama, siete años después de que su mamá muriera de este padecimiento.

Con voz, poderosa, que refleja vida, recuerda: "Yo me entero explorándome en el baño porque siete años atrás mi madre había muerto de cáncer de mama. Cuando recibí la noticia dije: me voy a morir". Miriam, después de esta dolorosa noticia, decidió escribir un libro para compartir no solamente su experiencia, sino reflexiones y ejercicios que le pueden servir a quien está atravesando por un mal momento.

"Yo quise compartir mi historia para hablar del amor propio. Cuando me hice la mastografía, me piden la del año anterior, que, debido a mis ocupaciones, no me había hecho. Por cumplir con mi familia, mi empresa, menos conmigo, no me había hecho el examen el año anterior".

¿Cuál fue la diferencia entre el caso de tu mamá y el tuyo?

Mi mamá, a pesar de que era enfermera y mi papá doctor, se lo detectó tardíamente, en etapa cuatro. Tuvo depresiones prolongadas porque es una enfermedad devastadora y finalmente murió. No fue un caso de éxito como el mío. Decidí hacer diferente mi lucha a la de mi mamá. Está bien estar triste, enojada, frustrada, porque son emociones normales, pero lo que no está bien es quedarse en ellas por mucho tiempo porque el sistema inmunológico empieza a deprimirse y es cuando la enfermedad avanza.

¿Quiénes te acompañaron en el proceso?

Mi familia estuvo conmigo. Me atendí en Los Ángeles, gracias a que mi hermana vive en esa ciu-



dad y estuve viendo doctores allá. Fue muy bueno porque en el proceso conozco a Renata Sprionello y Joseph Levry, creadores del Naam Yoga. También hice ejercicios de programación neurolingüística. Todo lo que aprendí los comparto en el libro.

Mis hijas y mi esposo me acompañaron en el proceso y ellos narran como lo vivieron desde su lado. El acompañamiento para las personas que estén en cualquier enfermedad es básico y también los amigos. Es verdad lo que dice aquella frase de que el amor todo lo puede.

¿Cuánto duró tu proceso?

Mi proceso duró aproximadamente un año, desde que me detectaron el cáncer, luego me hacen la mastectomía de los dos pechos, porque, además del que tenía el quiste, el otro seno estaba bajo sospecha; no quise que hubiera un riesgo. Después viene la quimioterapia, en total, fue un año, después estuve casi cinco años en remisión, con un medicamento, pero ese medicamento también tiene secuelas. Hice bicicleta de ruta y ahora recorro hasta 60 kilómetros. En el libro cuento cómo lo hago.

Dignificar la enfermedad

¿Cómo rescatar lo bueno de las situaciones difíciles?

Hay que dignificar la enfermedad y al paciente, no hay que victimizarse. Somos una cultura que tendemos a victimizarnos y lo único que provoca es reprimir el sistema inmunológico y gastar tus energías en el lamento: "por qué a mí". Todo eso se tiene que superar; es pasar del miedo a la valentía. Espero que el libro que escribí, *El regalo que no pedí,* sirva para que la gente tenga mejor calidad de vida, acceder a estados de ánimo de valentía y enfrentar cualquier adversidad. Si te estancas en la victimización lo único que generas es quedar en un remolino de energías negativas que no te permitirá mirar hacia adelante ni ver ninguna oportunidad.



¿Cómo te cambió la enfermedad?

Soy otra persona antes y después del cáncer. Sigo trabajando, sigo en mi negocio, sigo siendo mamá, esposa, pero haciendo lo esencial, ya no me desgasto en tonterías. Hay que saber dónde depositar la energía, escoger entre estar angustiada en espera de que regrese la enfermedad o vivir. ¿Dónde va estar tu energía hoy? Esta pregunta debe hacerse todos los días.

¿Hay vida después del cáncer?

Mi cáncer fue hormonal, y sí, me trajo muchos trastornos hormonales, entonces, además de andar en bici, tomo suplementos alimenticios. Cambié mi alimentación; voy con una doctora funcional que maneja tratamientos naturales; además, si hay gente que me genera cosas negativas, me quito de ahí. Nadie, con cáncer o no, tiene asegurado el próximo minuto; hay que saber que cáncer no es muerte.

El México del pipián que cautivó a Isabel II

gonizaba el verano la mañana del 8 de septiembre en que la reina de Inglaterra murió. Este cambio fue el primero de una serie infinita. La muerte de la monarca causó que ella estuviera más viva que nunca. La ausencia agigantó su presencia. Fue el verano invencible de la reina Isabel II.



Foto: Archivo El Universal

Otro cambio fue que de golpe el mundo se volvió monárquico. El adiós de la soberana fue a los 96 años, tras 70 años en el trono. De inmediato estalló el interés. La noticia de la muerte de Isabel II se apoderó de la escena mundial. Los medios de comunicación replicaron el suceso a todo el planeta. Contaron y desmenuzaron los episodios reales o fabulados de su vida institucional y privada. Lo político, lo cotidiano, lo fantástico. Las largas exequias.

La fascinación por Isabel sobrevivió a la muerte. No cesó un solo instante. En México, los medios masivos revivieron las dos visitas oficiales que hizo a tierras mexicanas. Memes y comentarios inundaron las redes sociales.

Sin incluir al papa Juan Pablo II, ¿cuáles estadistas o jefes de Estado se han robado el corazón de México? Pocos. Por mencionar: quizá lidera el expresidente de Estados Unidos, John F. Kennedy, en 1962; o el mandatario de Francia e ícono de la II Guerra Mundial, Charles de Gaulle, en 1964; y la reina Isabel.

En Inglaterra, la reina tuvo encuentros con presidentes de México: Luis Echeverría Álvarez, Miguel de la Madrid Hurtado, Carlos Salinas de Gortari, Ernesto Zedillo Ponce de León, Vicente Fox Quezada, Felipe Calderón Hinojosa y Enrique Peña Nieto. En territorio nacional, solamente con dos: Luis Echeverría Álvarez (1975) y Miguel de la Madrid Hurtado (1983).

El infinito en el México antiguo

"Este era un rey que tenía un palacio de diamantes...", relata Rubén Darío en un poema. Isabel II poseía muchos palacios: Buckingham, Balmoral, Kensington, etcétera. Mas México atesora palacios de dioses. Monarcas y jefes de Estado admiran estas ruinas arqueológicas, las majestuosas construcciones prehispánicas de Teotihuacán, Chichén Itzá, Monte Albán y Uxmal.

La primera vez que Isabel II visitó México fue en febrero de 1975, en el sexenio de Luis Echeverría Álvarez. Durante seis días la reina cumplió la agenda de trabajo marcada por reuniones y banquetes oficiales. Lució sus resplandecientes coronas y joyas, vestidos bordados con hilos de oro y plata.

Sin embargo, también escapó del implacable protocolo que siempre la perseguía. Conoció Uxmal, en Yucatán; Monte Albán, en Oaxaca. Confió que allá en Inglaterra los libros le hablaron sobre las culturas del México antiguo. En Uxmal los mayas realizaron sus últimas obras maestras; únicamente sobreviven las ruinas, pero atestiguan su genialidad. En Monte Albán, figuras, signos, símbolos, tratan de comunicar los secretos acumulados en siglos sin descifrar todavía varios de ellos.



Mayas, zapotecas, aztecas, olmecas. Pueblos de constructores, artistas, escritores, matemáticos, discípulos de las estrellas, exploradores del infinito, viajeros del espacio...Son las antiguas civilizaciones de México. Sus ruinas revelan los matices del infinito.

Un corazón al desnudo

Isabel nació, vivió y murió en el privilegio total, en el lujo exquisito. Los viajes le mostraron otros mundos. En la visita oficial de 1975 también recorrió un típico mercado en Guanajuato: colores, frutas, artesanías, bullicio, sabores y cariño popular.

Latía, palpitaba la calidez de la provincia. El poder de la espontaneidad. Vivir sin libreto, ni quion, ni rígido

protocolo. La vida nutriéndose de espontaneidad. "Cultivo una rosa blanca, en junio como en enero, para el amigo sincero que me da su mano franca", inspira José Martí Las señoras v señores del mercado colmaron de regalos a Isabel: flores. frutas. sencillas artesanías, tlacovos, sonrisas luminosas...un corazón al desnudo.

Escapar del protocolo hacia las ballenas

La segunda visita de Isabel II a México fue en febrero de 1983. No voló a la Ciudad de México. Llegó a Acapulco, lugar de la ceremonia oficial. Así lo tenía calculado. En realidad, este viaje escondía un secreto.

El objetivo era cumplir un sueño: navegar, a bordo del yate real Britannia, por el Pacífico hasta Baja California Sur, y encontrar un universo mágico: el santuario de las ballenas, patrimonio de la humanidad.

Isabel cumplió sus tareas en Acapulco, con el presidente Miguel de la Madrid Hurtado. Navegó hacia Michoacán, junto a Cuauhtémoc Cárdenas Solórzano recorrió la siderúrgica Lázaro Cárdenas-Las Truchas.

Más allá de lo oficial, en cuanto pudo zarpó hacia el puerto de sus sueños. Primero, al paraíso: una solitaria playa, de sedante belleza. Allí, lejos de miradas curiosas hizo un picnic, íntimo, relajado, con contados invitados. Posteriormente, el Britannia ancló en Puerto Vallarta.

Finalmente, siguió camino arriba, bajo el cielo y sobre el mar, en busca del sueño que la hacía suspirar. El día anhelado llegó. El llamado de la naturaleza. Las colosales ballenas. Cada invierno, desde el helado Ártico ellas recorren miles de kilómetros hasta la cálida Baja California Sur. Aquí se reproducen. En los bajos de las lagunas costeras enseñan a sus crías el arte de la navegación. Las ballenas despliegan espectaculares saltos y piruetas. Extraordinaria forma de comunicarse bajo el agua. Su sorprendente comportamiento, tan sensibles, que se dejan acariciar. Realismo mágico ante Isabel II.

Xochimilco, un imán

Punza la memoria. Xochimilco, su paisaje de canales, ahuejotes, chinampas y trajineras evoca la pe-

¡Quién no ha saboreado un exquisito pipían! Es de origen prehispánico. Los indígenas lo llamaban totolin patzcalmollo. La principal característica es que lleva pepitas de calabaza molidas, entre sus ingredientes. ¡Auténtica comida de reyes! Narra Fray Bernardino de Sahagún en la "Historia General de las Cosas de la Nueva España", que era el platillo favorito del rey Moctezuma II, quien se deleitaba con el pipián.

De Moctezuma Xocoyotzin a

Isabel de Inglaterra

También era uno de los deleites de la reina Isabel. La primera vez que lo probó fue en 1973, en Londres, durante un banquete oficial que le ofreció Luis Echeverría, cuando realizó una visita oficial a Inglaterra.

Por eso, en febrero de 1975, en vista a la ciudad de Guanajuato, Isabel II volvió a disfrutar del pipián, menú elegido por la embajada británica porque sabían que a la reina le gustaba.

lícula "María Candelaria". Jova del cine. Dolores del Río y Pedro Armendáriz son María Candelaria y Lorenzo Rafael. Conquistaron el Festival de Cannes en 1946.

Xochimilco también imantó a su satánica majestad, Mick Jagger, líder de los Rolling Stones, en febrero de 1998. Los rockeros se la pasaron recluidos en el hotel, pero Jagger corrió a Xochimilco. A bordo de una típica trajinera paseó por los canales prehispánicos.

Carlos, el primogénito de Isabel II (hoy convertido en el nuevo rey de Inglaterra), cuando era Príncipe de Gales visitó México cinco veces. En noviembre de 2014

recorrió Xochimilco. Particularmente le interesó las técnicas prehispánicas de agricultura. Paseó en trajinera por los canales. Degustó acelgas y pipián.

El Príncipe de Gales también visitó un pueblo mágico: Real del Monte, cerca de Pachuca, Hidalgo. Allí, él y su esposa Camila se pusieron los mandiles y se afanaron en cocinar los tradicionales pastes de mole, papa, longaniza, picadillo, frijoles y mermeladas.

Finalmente, Carlos III recorrió Campeche. Fue atrapado por el contagioso ritmo de los bailes regionales. Tan a gusto estuvo que se entregó al zapateado de jaranas y danzas campechanas, ondeando el pañuelo con singular alegría.



Recomendaciones de libros, musica, películas, podcast...

El regalo que no pedí

Por Aída Espinosa Torres



iriam Vargas, sobreviviente de cáncer de mama, es la autora del libro *El regalo que no pedí*. En él nos regala no solamente su testimonio e historia de vida ante esta enfermedad. Es un respiro que motiva a las personas que arrostran cualquier adversidad. Plasma cómo se puede expandir la conciencia y nuestro amor propio.

El regalo que no pedí aporta ejercicios de programación neurolingüística para tener diferentes formas de enfrentar los obstáculos que impone el cáncer y la propia vida. Miriam Vargas aprovecha una vivencia dolorosa para aprender otra forma de vida. Al leerlo y escuchar los audios que acompañan al libro descubrimos los regalos que la existencia da.

En el libro se desarrollan dos inspiradoras historias paralelas ante el reto de enfrentarse al cáncer de mama: la suya, como sobreviviente, y la de su madre, quien perdió la batalla contra esta enfermedad. Todas las ganancias obtenidas por la venta de este libro serán donadas a fundaciones que apoyan a mujeres con cáncer de mama y sus familias.

El libro narra los retos que enfrentó la autora y su madre: miedos, historias, cómo vivieron un mismo padecimiento, pero en distintas circunstancias, momentos, edad, cultura. Hoy en día declara ser una amante de la vida y nos regala sus palabras y razones para vivir.

"Lo que el libro hace es despertar la conciencia y darnos cuenta de todos los regalos que estamos teniendo en este momento en tu vida. Les va a traer diferentes regalos, lo único que digo es que lo lean para que descubran los suyos desde la vida que están viviendo", aclara la autora.

A sus 38 años, Miriam recibió la noticia de que su mamá, de 57 años, había sido diagnosticada con cáncer de mama. Siete años después, la autora escuchó la misma noticia; su cáncer estaba en etapa 2, un estado medio de evolución. "Hablo mucho del amor propio, de la autoestima. Estaba partida en mil pedazos y me estaba olvidando de mí. Insisto en que no se dependa de nadie más, sólo de tus propias emociones y mucho mejor si son positivas".

Relata que el caso de su madre no fue tan afortunado, ya que, a pesar de ser enfermera y tener un esposo médico, no detectó el padecimiento a tiempo. Durante el proceso se deprimió, situación que debilitó su sistema inmune.

Miriam aprovechó esta situación para que aflorara lo positivo: ¿qué hacer en un caso así?, ¿cómo apoyar a un familiar con cáncer de mama?, ¿cómo lo vive cada integrante de la familia? Aceptar el regalo que no pidió es lo que decidió hacer. También eligió obsequiar sus experiencias a las personas que buscan una razón de vivir.

"El prólogo me lo escribe el cocreador de la programación neurolingüística, Richard Bandler. Comparto ejercicios sencillos para las personas que pasan por una situación difícil y quieran acceder a estados positivos. Hay un ejercicio especial para quien esté pasando por las quimiote-

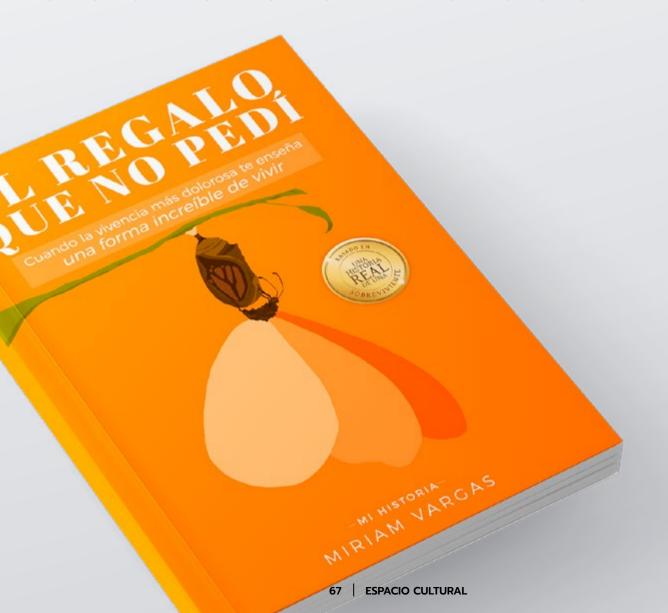
rapias y los ejercicios están en la página web del libro; hay un QR que te canaliza directamente a los ejercicios".

En El regalo que no pedí, Miriam Vargas habla de la importancia, del buen acompañamiento de las personas que te rodean. "A veces no me hacía sentir mal la enfermedad sino el cómo te miraba la gente cuando no tenía pelo, y esas miradas te hacen sentir miserable. Por otro lado, si vas a visitar a alguien que está enfermo, tratar de no cometer imprudencias, de hablar de otros enfermos o ponerse a llorar enfrente del enfermo; posiblemente no lo hagan con dolo sino por ignorancia. En el libro hablo de eso y cómo prepararse para hacer una vistita y transmitir todo el amor que quieres dar".

Miriam Vargas en una profesional de la comunicación y de la mercadotecnia. Es presidenta de la fundación MIA y realiza el proyecto de conservación del santuario del ave Charrán.

Puedes acceder a su página y conocer más de *El regalo que no pedí*:

https://elregaloquenopedi.com/



1 D'a internacional de las personas de edad

