

PULSO

UIFT

NO. 12
MAYO
2026

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud



Universidad del Valle de México



CENTRO DE ARTE Y CULTURA UNIVERSITARIA



Contenido

DE LAS ARTES, LAS LETRAS	4
MÁS QUE UNA PIEZA DECORATIVA	6
VIVIR PARA SERVIR... INCLUSO DESDE EL AIRE	8
EL ECOSISTEMA DEL APRENDIZAJE: EL AULA MONTESSORI	10
EL AFECTO AL MATRIARCADO	12
CÓMO EL CALOR INCIDE EN TU ESTADO DE ÁNIMO	14
MADRE SOLO HAY UNA	16
CENA TACITURNA PRELUDIO	18
NOTAS ASOMBROSAS	19
AGENDA CULTURAL	20



Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
Redactores

VALERIA S. OLASCOAGA
OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñadores

CARTA EDITORIAL

Mayo es un mes que nos invita a detenernos un momento. En medio del ritmo acelerado de la vida académica, de las responsabilidades cotidianas y de los desafíos que implica formarse en el ámbito de la salud, este mes nos recuerda el valor de lo esencial: los vínculos, el cuidado y la gratitud.

El pasado 10 de mayo celebramos en nuestro país una fecha profundamente significativa: el Día de la Madre. Más allá de su dimensión social y festiva, esta conmemoración nos ofrece la oportunidad de reflexionar sobre una de las experiencias humanas más poderosas: la capacidad de cuidar, acompañar y sostener la vida. La maternidad, en sus múltiples formas, representa muchas veces el primer contacto que tenemos con el afecto, la protección y el aprendizaje de valores que nos acompañan toda la vida.

Para quienes formamos parte de una Escuela de la Salud, esta reflexión adquiere un significado especial. El cuidado, ese acto de mirar al otro con atención, empatía y responsabilidad, está en el corazón de todas nuestras profesiones. Cuidar a un paciente, escuchar a una persona en crisis, acompañar un proceso de recuperación o promover hábitos saludables son, en el fondo, distintas expresiones de una misma vocación de servicio.

En ese sentido, formar profesionales de la salud no consiste únicamente en transmitir conocimientos técnicos o científicos. Significa también formar seres humanos sensibles, éticos y comprometidos

con su entorno. Personas capaces de ejercer su profesión con excelencia, pero también con humanidad.

Ese mismo espíritu es el que anima a Pulso UIFT. Nuestra revista nace y se fortalece como un espacio para encontrarnos desde otro lugar: el del pensamiento, la cultura, el arte, la reflexión y las historias que nos inspiran. En sus páginas conviven las voces de nuestra comunidad: estudiantes, docentes, colaboradores y personas que, desde sus experiencias, enriquecen nuestra mirada sobre el mundo.

Este número 12 es muestra de ello. Aquí encontrarán temas que nos invitan a pensar en nuestra salud mental, en nuestra vida universitaria, en nuestras tradiciones y en las historias de quienes, con su ejemplo, nos recuerdan que la vocación puede transformar vidas.

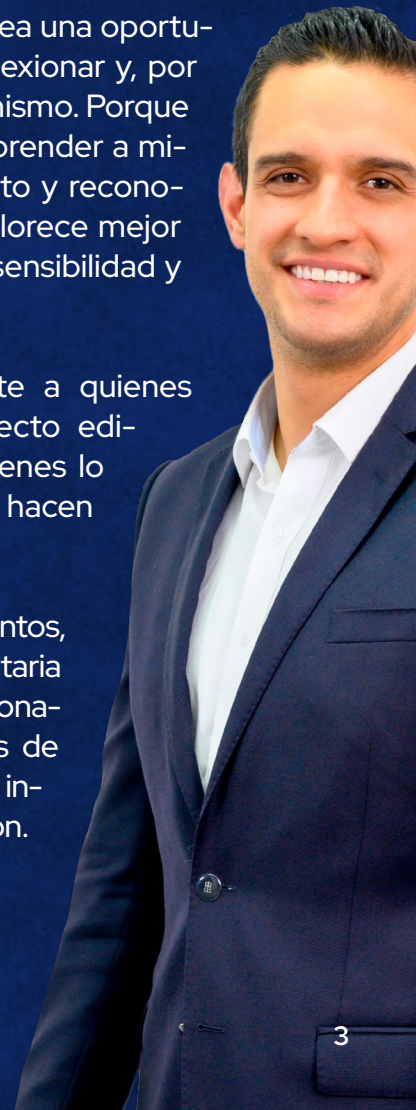
Deseo que cada artículo sea una oportunidad para detenerse, reflexionar y, por qué no, dialogar con uno mismo. Porque educar también es eso: aprender a mirar más allá de lo inmediato y reconocer que el conocimiento florece mejor cuando se acompaña de sensibilidad y sentido humano.

Agradezco profundamente a quienes hacen posible este proyecto editorial y, sobre todo, a quienes lo leen, lo comparten y lo hacen suyo.

Sigamos construyendo, juntos, una comunidad universitaria que no solo forme profesionales, sino personas capaces de transformar su entorno con inteligencia, empatía y corazón.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda

Director General de la Escuela de la Salud Universidad Isidro Fabela de Toluca



De las ARTES: las LETRAS

DOS DÍAS DONDE LA CULTURA SE VOLVIÓ ENCUENTRO

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Los días 16 y 17 de abril, el plantel Alpinismo de la Universidad Isidro Fabela de Toluca se transformó en algo más que un espacio académico. Bajo una gran carpa instalada en el exterior del edificio, se llevó a cabo la Segunda Feria del Libro UIFT "De las Artes, las Letras", un evento que reunió a estudiantes, docentes, visitantes, editoriales y expositores en torno a una idea sencilla pero poderosa: encontrarnos a través de la cultura.

Desde las 10 de la mañana y hasta las 3 de la tarde, la comunidad universitaria vivió dos jornadas llenas de actividad, en un ambiente que

se sentía distinto. Había algo en el aire, una mezcla de curiosidad, creatividad y convivencia, que hacía que la gente no solo pasara por los stands, sino que se quedara, platicara, explorara y disfrutara.

La feria no fue únicamente un espacio para los libros, aunque ellos fueron, sin duda protagonistas. Librerías y editoriales ofrecieron títulos para todos los gustos, desde literatura hasta temas contemporáneos, invitando a redescubrir el hábito de la lectura como una experiencia cercana y accesible. Pero, además, el evento abrió sus puertas a una diversidad de propuestas: artesanos, emprendi-



mientos locales, alimentos preparados y de manera muy especial, estudiantes que aprovecharon el espacio para compartir sus propios proyectos.

Este detalle no es menor. Ver a compañeros convirtiéndose en emprendedores, montando su mesa, ofreciendo sus productos y dialogando con la comunidad, le dio a la feria un sentido distinto: no solo consumir cultura, sino también producirla, vivirla y compartirla.

La programación artística y cultural fue otro de los grandes aciertos. Durante ambos días, el escenario se llenó de expresiones diversas: danza tradicional, música en vivo, presentaciones de libros, conferencias y hasta un concierto de rap. Cada actividad aportaba algo distinto, y lo mejor era que no había prisa. Muchas personas se detenían, tomaban asiento y se permitían simplemente disfrutar.

Uno de los momentos clave fue la inauguración, donde se destacó el valor del libro como una herramienta que no solo transmite conocimiento, sino que también despierta la imaginación y fortalece el pensamiento crítico. Más allá del protocolo, el mensaje fue claro: la formación profesional también necesita del arte, la sensibilidad y el diálogo con otras ideas.

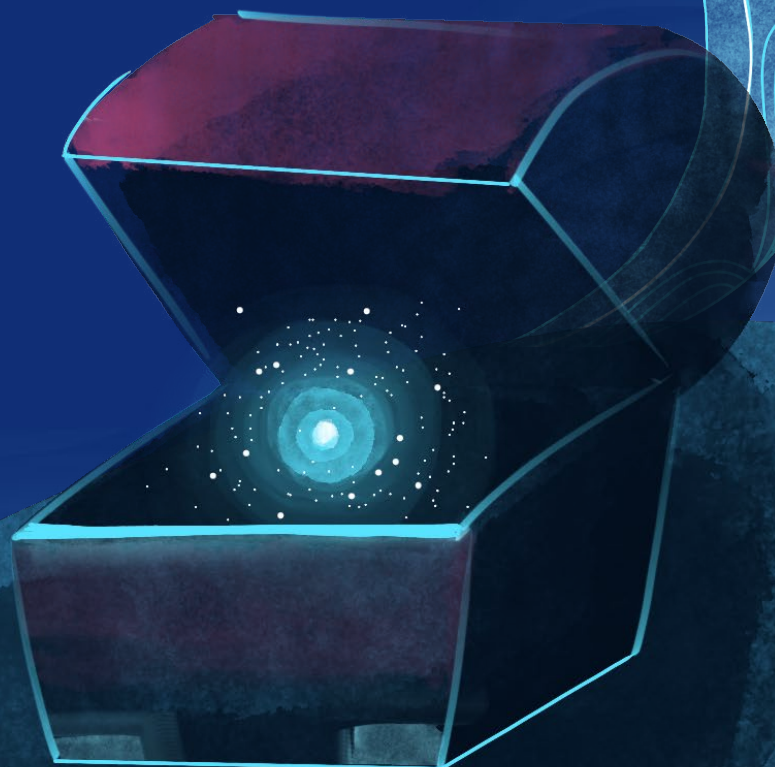
Y eso fue precisamente lo que se vivió durante la feria. No era solo un evento programado; era un espacio de convivencia real. Estudiantes de distintas carreras, profesores, visitantes externos y familias compartiendo el mismo lugar, generando conversaciones, descubriendo intereses comunes y, sobre todo, construyendo comunidad.

En tiempos donde la rutina académica puede volverse absorbente, este tipo de iniciativas recuerdan algo fundamental: la educación también ocurre fuera del aula. Ocurre en los encuentros, en las experiencias culturales, en los momentos donde el conocimiento se mezcla con la emoción y la creatividad.

La Feria del Libro "De las Artes, las Letras" no solo cumplió con su propósito, sino que dejó una sen-

sación clara entre quienes asistieron: la de haber sido parte de algo significativo. Un espacio donde la universidad se vivió de otra manera, más abierta, más cercana y más humana.

Porque al final, más que libros o presentaciones, lo que realmente se construyó fue un ambiente. Uno de esos que no se olvidan fácilmente.



MÁS QUE UNA PIEZA DECORATIVA

POR DIANA LAURA VAZQUEZ

La cerámica de Botica es una manifestación artesanal, la cual combina tradición, funcionalidad y arte. De acuerdo con la historia, este tipo de cerámica se asocia con las antiguas farmacias, también conocidas como boticas, en donde las utilizaban para almacenar y conservar medicamentos, cremas, entre otras sustancias medicinales.

Entre las piezas se encontraban frascos y tarros, cuya función no solo se quedaba en la práctica, sino que también fungían como decoración, pues a menudo estaban adornadas con inscripciones, motivos florales o elementos heráldicos, y constituidas por diversos materiales.

Ahora bien, repasemos los diferentes tipos de botes de botica.





PILDOREROS

Este utensilio de farmacia se caracterizaba por su tamaño, el cual oscilaba entre los 10 y 18 centímetros. En cuanto al material, se dice que los primeros recipientes estaban hechos de madera; luego, evoluciono a barro cocido o cerámica, y al final, el vidrio se convirtió en el material predilecto debido a su capacidad de conservación. ¿Qué se almacenaba en ellos? Como su nombre lo indica, su contenido principal era almacenar píldoras, preparadas con antelación.



JARRONES DE FARMACIA

Considerados los más elegantes, estos utensilios tenían asas que iban desde la base del cuerpo al cuello y algunos contaban con una tapa. En ellos se almacenaban medicamentos de todo tipo.



ALBARELOS

De origen persa, este contenedor era fundamental en las farmacias, ya que almacenaba fármacos, ungüentos y sustancias sólidas o viscosas. Con respecto a su diseño, este contaba con una boca amplia para tener acceso directo a los productos. Con el paso del tiempo, sus diseños fueron cambiando, por ejemplo, de loza dorada hasta cerámica decorativa.



ORZA DE CERÁMICA

De orígenes antiguos, este recipiente tradicional servía para guardar féculas, mieles, semillas y remedios específicos. Se caracterizaba por ser un vaso de barro alto, sin asas o con pequeñas asas laterales. El Museo de Farmacia Hispana de la Universidad Complutense de Madrid tiene en sus vitrinas una orza de farmacia italiana del siglo XVII.

En la actualidad, estas obras de arte son apreciadas tanto por su importancia histórica como por su belleza inigualable.



ENTREVISTA A NICOLÁS ROMERO SCHURENKAMPER

VIVIR PARA SERVIR... INCLUSO DESDE EL AIRE

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO



Hay personas cuya vocación no parece una elección, sino un llamado. Cuando Nicolás Romero Schurenkamper habla de su trayectoria, da la impresión de que su camino en el área de la salud no comenzó en un aula, sino en una experiencia que le transformó la vida.

Actualmente cursa la licenciatura en Medicina, está por concluir el séptimo semestre y, al mismo tiempo, trabaja como Técnico en Urgencias Médicas en el ámbito de los cuidados críticos aéreos. En otras palabras: Nicolás ayuda a trasladar pacientes en ambulancias aéreas, una labor que exige preparación, disciplina y una enorme fortaleza emocional.

Pero su historia no comenzó ahí.

"Yo ya estaba en trámites para estudiar Derecho", recuerda entre risas. "Hasta que un día vi un anuncio que decía: '¿Te gustaría ser paramédico?'... y desde el primer día me enamoré".

Ese "primer día" ocurrió en la Cruz Roja Mexicana, donde inició su formación como paramédico. Lo que empezó como curiosidad se convirtió rápidamente en certeza.

"Lo primero que aprendí fue un taller de primeros auxilios. Ese mismo día sentí que ya podía hacer algo útil por alguien. Ahí entendí que esto era para mí".

Esa idea, ser útil para otros, parece atravesar toda su historia.

Nicolás explica que su trabajo actual se desarrolla en las ambulancias aéreas, específicamente en cuidados críticos. Aunque el término puede sonar lejano o incluso cinematográfico, él lo describe con naturalidad: aviones adaptados para trasladar pacientes en estado delicado de un lugar a otro, siempre bajo protocolos rigurosos y trabajo en equipo.

"La intención es seguir creciendo. Quiero regresar a este mismo ámbito, pero ya como médico", afirma con claridad.





Sin embargo, detrás del uniforme y del entrenamiento técnico, hay una dimensión humana que pocas veces se menciona.

“Ningún ser humano está preparado para ciertas cosas”, dice cuando se le pregunta por los retos emocionales de su profesión. “A veces llegas a un servicio y ya no hay nada que hacer. Ver el dolor de las familias... eso nunca deja de impactarte”.

Lejos de romantizar su labor, Nicolás habla con honestidad sobre el desgaste físico y mental que implica estudiar medicina mientras trabaja en emergencias.

“Las emergencias no respetan horarios”, explica. “Puede que esté en clase y de repente llegue una llamada. Hay que aprender a organizarse, a priorizar y también a aceptar que no siempre se puede con todo”.

Quizá por eso sorprende descubrir que fuera del hospital y de las ambulancias su refugio está... en los deportes extremos.

“Me gusta el ciclismo de monta-

ña, el motocross y el paracaidismo. Creo que no soy una persona muy pasiva; me gusta estar en acción todo el tiempo”.

Y esa frase parece resumirlo bastante bien.

Nicolás representa a una generación de estudiantes que entienden que la vocación no es solo estudiar una carrera, sino asumir un compromiso con los demás. Su historia inspira porque no habla de éxito inmediato, sino de constancia, disciplina y propósito.

Antes de despedirse, deja una invitación para quienes estudian áreas de la salud:

“Si les gustan las áreas críticas, las ambulancias aéreas son una experiencia increíble. Que no le tengan miedo a explorar caminos nuevos”.

A veces, inspirar no consiste en decir grandes discursos. A veces basta con vivir con pasión aquello que uno ama. Y Nicolás, claramente, ya encontró su rumbo.



EL ECOSISTEMA DEL APRENDIZAJE: EL AULA MONTESSORI

POR JULIO GUADARRAMA V.

El aula Montessori no es simplemente un espacio de instrucción; es un organismo vivo diseñado para responder a las necesidades evolutivas del niño. A diferencia del modelo educativo tradicional que a menudo prioriza la estandarización, el ambiente preparado de María Montessori se fundamenta en la premisa de que el entorno es el "tercer maestro". Este artículo explora cómo la disposición física y la dinámica social de estas aulas fomentan la autoconstrucción del individuo.

EL AMBIENTE PREPARADO: ESTÉTICA Y ORDEN

La primera impresión de un aula Montessori es su orden y belleza. No existe el ruido visual de carteles estridentes; en su lugar, encontramos colores neutros, materiales naturales como madera y mimbre, y luz natural. Esta estética no es accidental, busca reducir la sobreestimulación para permitir que el niño se concentre en su trabajo interior.

Los muebles están escalados a la proporción del niño, lo que elimina la dependencia del adulto. Si un niño puede alcanzar un estante o colgar su propio abrigo, desarrolla un sentido de agencia y competencia. En este espacio, el error es visible y educativo; por ejemplo, los materiales de "vida práctica" están diseñados



dos para que si el niño derrama agua y sea él mismo quien busque el paño para limpiar, cerrando un ciclo de aprendizaje y responsabilidad.

EL MATERIAL DE DESARROLLO

El núcleo del aula es el material didáctico. Estos objetos no son juguetes; son herramientas de abstracción materializada. Cada material posee una característica única: el control de error, lo cual permite que el estudiante identifique sus propias fallas sin la intervención de un docente, fomentando la autocritica y la perseverancia.

Desde la "Torre Rosa", que enseña dimensiones espaciales hasta las letras de lija para la lectoescritura, el aprendizaje sigue un camino sensorial. Como afirmaba Montessori "la mano es el instrumento de la inteligencia", se re-

fiere que al manipular objetos físicos el cerebro codifica conceptos abstractos de matemáticas o lenguaje con una profundidad que la mera observación teórica no puede igualar.

Uno de los pilares culturales más potentes es la agrupación por edades (usualmente en rangos de tres años). Esta estructura rompe con la competencia horizontal del aula tradicional y crea una jerarquía orgánica de mentoría. Los menores observan el trabajo avanzado de los mayores, lo que genera curiosidad y una hoja de ruta natural para su propio progreso. Los mayores consoli-

dan su conocimiento al explicar conceptos a los pequeños, desarrollando empatía y habilidades de liderazgo.

El aula Montessori es un microcosmos de la sociedad civilizada. En ella, la libertad no es libertinaje, sino la capacidad de elegir un trabajo con propósito dentro de un marco de respeto mutuo. Al proporcionar un entorno que respeta los ritmos biológicos y psicológicos, la educación Montessori no solo prepara al niño para la escuela sino para la vida, cultivando seres humanos independientes, críticos y profundamente conectados con su entorno.



DEL AFECTO AL

MA- TRIAR- CADO

POR JULIO GUADARRAMA V.

El presente artículo analiza la festividad del Día de las Madres no solo como un fenómeno de consumo cultural, sino como un eje sociológico y biológico fundamental. Se explora el vínculo materno-fetal desde la neurobiología y se discute la evolución del rol materno en la estructura social moderna, destacando su impacto en la cohesión comunitaria y el desarrollo psíquico del individuo.

Históricamente el culto a la figura materna se remonta a las deidades de la fertilidad como Rea o Cibeles; sin embargo, la institucionalización moderna del Día de las Madres tiene sus raíces en el activismo social del siglo XIX y principios del XX, con figuras como Ann Reeves Jarvis, trabajadora social

estadounidense, reconocida como la inspiración fundamental y precursora de dicho festejo. En 1858 fundó los Mother's Work Clubs para educar a las madres sobre el cuidado de los niños. Es así como lo que comenzó con un movimiento para mejorar las condiciones sanitarias infantiles, fomentar la paz y la memoria de su madre, se ha transformado en un hito cultural que trasciende fronteras geográficas y estratos económicos.

Desde una perspectiva científica, la maternidad inicia con una reconfiguración neuroanatómica. La plasticidad cerebral durante el embarazo y el postparto prepara a la mujer para la crianza mediante un aumento en la densidad de receptores de oxitocina, conocida como la "hormona del apego".

Este proceso no es meramente instintivo; es una respuesta fisiológica compleja que asegura la supervivencia de la especie. La sincronía hormonal entre madre e hijo facilita la interpretación de señales no verbales, estableciendo las bases del desarrollo emocional y cognitivo del infante.

En el ámbito cultural, la madre ha sido tradicionalmente el pilar de la transmisión de valores y lenguas. No obstante, la sociología contemporánea observa una transición crítica: el paso de la "madre abnegada" a la "madre

multidimensional". En la actualidad las mujeres navegan una dicotomía entre la realización profesional y las expectativas sociales del cuidado doméstico.

En el ámbito económico: El Día de las Madres representa uno de los picos de consumo global más significativos, lo que a menudo invisibiliza el valor del "trabajo de cuidados" no remunerado.

En la Diversidad de Modelos: La ciencia social reconoce hoy la pluralidad de la maternidad, incluyendo familias monoparentales, homoparentales y vínculos de adopción, donde el rol materno se define por la función y no solo por la biología.

El 10 de mayo es mucho más que una fecha en el calendario; es una oportunidad para reflexionar sobre la intersección entre la biología del amor y las estructuras del poder social. Reconocer la complejidad de la maternidad con sus retos culturales, sus demandas físicas y la pérdida de valores es esencial para construir sociedades más equitativas. La ciencia y la cultura deben converger para proteger y valorar este vínculo garantizando que el reconocimiento no sea un evento anual aislado, sino una puerta para la vida sostenida.

CÓMO EL CALOR INCIDE EN TU ESTADO DE ÁNIMO

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

En ciudades como Toluca, donde el clima suele ser fresco, el aumento reciente de la temperatura no solo se siente en la piel, también en el ánimo. Días más calurosos, noches menos frescas y hasta la imagen del volcán sin nieve han cambiado la experiencia cotidiana. Pero más allá de lo anecdótico, el calor tiene efectos reales en nuestro estado psicológico y fisiológico.

Uno de los primeros cambios que muchas personas notan es la irritabilidad. No es casualidad: el cuerpo humano trabaja constantemente para mantener una temperatura interna estable, y cuando el ambiente es demasiado cálido, ese equilibrio se ve forzado. Este esfuerzo adicional genera una sensación de incomodidad constante que puede traducirse en menor tolerancia a la frustración. Es decir, pequeñas molestias que normalmente pasarían desapercibidas pueden sentirse más intensas.

Además, el calor también influye en nuestros niveles de energía. Aunque podría parecer contradictorio, las altas temperaturas tienden a generar fatiga y somnolencia durante el día. Esto ocurre por-



que el cuerpo intenta conservar energía y evitar el sobrecalentamiento, disminuyendo la actividad física y mental. Por eso, en días calurosos, es común sentirse más lento, menos concentrado e incluso desmotivado.

Sin embargo, uno de los efectos más importantes y menos comprendidos del calor es su impacto en el sueño. Dormir bien depende, en gran medida, de la temperatura corporal. Para conciliar el sueño, el cuerpo necesita enfriarse ligeramente. Cuando el ambiente es demasiado cálido, este proceso se dificulta, lo que provoca que tardemos más en dormirnos o que el sueño sea más ligero e interrumpido.

Las consecuencias de dormir mal no tardan en aparecer: cansancio, cambios de humor, dificultad para concentrarse e incluso mayor sensibilidad emocional. En estudiantes de áreas de la salud, donde la carga académica ya es demandante, estos efectos pueden amplificarse, afectando el rendimiento y el bienestar general.

Otro punto interesante es cómo el calor puede alterar nuestra percepción del entorno. Un día caluroso puede hacer que los espacios se sientan más incómodos, más pesados, incluso más estresantes. Esto influye en la forma en que interactuamos con otras personas: menos paciencia, menor disposición al diálogo y mayor probabilidad de conflictos.

Entonces, ¿qué se puede hacer? Aunque no podemos controlar el clima, sí podemos adaptar ciertos hábitos. Mantenerse hidratado es fundamental, ya que la deshidratación también afecta el estado de ánimo y la concentración. Buscar espacios frescos o ventilados, usar ropa ligera y evitar actividades demandantes en las horas de mayor calor puede marcar una gran diferencia.

En cuanto al sueño, pequeñas acciones ayudan: ventilar la habitación antes de dormir, usar ropa de cama ligera y evitar dispositivos electrónicos que generen calor adicional. También es útil mantener horarios regulares para dormir, ya que el cuerpo responde mejor a la rutina, incluso en condiciones adversas.

El calor no solo es una cuestión meteorológica; es una experiencia que atraviesa el cuerpo y la mente. Entender cómo nos afecta es el primer paso para adaptarnos mejor. Después de todo, cuidar nuestra salud mental también implica reconocer esos factores cotidianos que, aunque parezcan simples, tienen un impacto profundo en nuestra vida diaria.





MADRE

SOLO HAY UNA

POR DR. EDUARDO R. ORNELAS


La frase “madre solo hay una” suele aparecer cada mayo entre flores, mensajes y celebraciones. A veces incluso se remata con un “gracias a Dios”, como si fuera una verdad evidente que no necesita cuestionarse. Sin embargo, más allá del festejo, vale la pena detenernos a pensar qué entendemos por maternidad y cómo se vive en la realidad cotidiana.

Hablar de la maternidad no es idealizarla, sino reconocerla como una experiencia profundamente humana, con luces y sombras. No todas las formas de maternar son iguales, y no todas contribuyen al bienestar emocional de los hijos. Desde la psicología, se ha reflexionado mucho sobre la diferencia entre una maternidad que favorece el desarrollo y otra que, sin intención consciente, puede limitarlo.

Una maternidad que podríamos llamar poco saludable tiende a

centrarse más en el control que en el acompañamiento. Es aquella que dificulta la autonomía, que genera culpa en lugar de confianza, que invalida emociones o decisiones. A veces se manifiesta en la sobreprotección, otras en




A stylized illustration of a woman's profile with long brown hair, looking towards the right. The background is light pink with several large, colorful flowers in shades of pink, red, and purple, and several hearts in shades of pink and blue. The woman's face is partially visible, showing her eye and nose.

la crítica constante o en la dificultad para reconocer los logros de los hijos. No necesariamente nace de la mala intención, sino de historias personales no resueltas, miedos o modelos aprendidos.

En contraste, una maternidad que promueve el crecimiento se caracteriza por el equilibrio. Acompaña sin invadir, cuida sin anular, orienta sin imponer. Sabe que el objetivo no es que los hijos dependan siempre, sino que poco a poco puedan construir su propio camino. Esto implica poner límites, sí, pero también escuchar, respetar y confiar.

Un aspecto clave de este tipo de vínculo es la capacidad de soltar. Así como en etapas tempranas la cercanía es fundamental, también lo es permitir la independencia conforme los hijos crecen. Este proceso no siempre es sencillo, pero es esencial para el desarrollo de la identidad, la toma de decisiones y la madurez emocional.

También es importante reconocer que las madres, como cualquier persona, tienen emociones complejas. Pueden sentir orgullo, pero también miedo, cansancio o incluso inseguridad. Humanizar la figura materna no le resta valor; al contrario, permite construir relaciones más honestas y sanas. Entender que no existe la madre perfecta abre la puerta a vínculos basados en la comprensión y no en la exigencia.

A large, stylized purple flower with a white center, surrounded by green leaves. The flower is the central focus of the illustration in the top right corner.

Por otro lado, reflexionar sobre la maternidad también implica revisar nuestro propio papel como hijos. Crecer no solo es ganar independencia, sino también desarrollar una mirada más amplia sobre quienes nos cuidaron. Esto incluye reconocer lo recibido, pero también aprender a poner límites cuando es necesario y, en algunos casos, trabajar en sanar aspectos de la relación.

Más allá del festejo, el Día de la Madre puede ser una oportunidad para algo más profundo que el regalo o la reunión familiar. Puede ser un momento para agradecer, pero también para reflexionar sobre la calidad de nuestros vínculos, para mejorar la comunicación y, si hace falta, para iniciar procesos de cambio.

Porque al final, más que una frase hecha, la maternidad es un vínculo en constante construcción. Y como todo vínculo humano, requiere cuidado, conciencia y disposición para crecer.

CENA TACITURNA | PRELUDIO

POR BEATRIZ VERA H.

He hablado con Dios -el mío, no el tuyo-. He zarpado de la mugre y voy cargando un derrotero en mi mano derecha. He contado. He leído. He fumado tu aliento. He subido escaleras quebradizas y he tocado los vientres más fríos e insensibles. He hablado con mi Dios y estamos de acuerdo en quemar la casa con todas sus banderas.

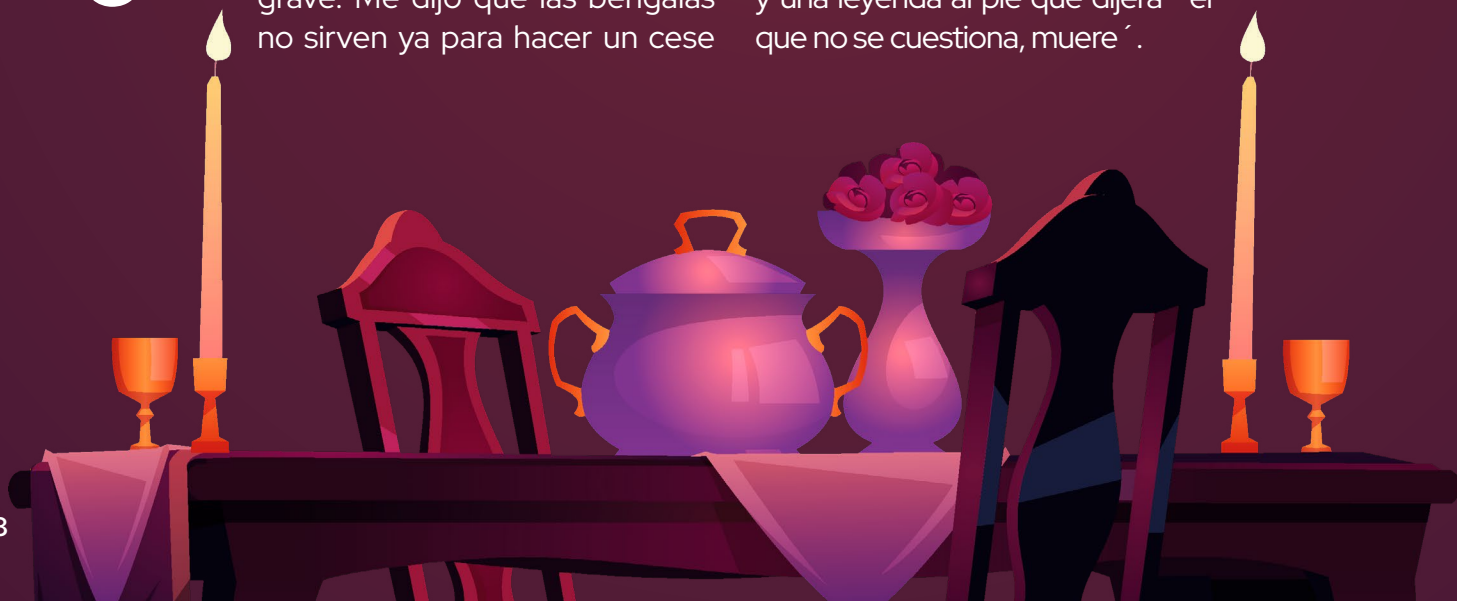
Acá -no allá-, he saboreado la sal de la tierra. Tierra de nadie. Quemé las banderas porque no son más que un trozo de tela triste. Quemamos las trincheras, también. Quemamos la posibilidad de asentar aquí un pueblo. Quemamos la puerta de Alcalá porque no abre rumbo al paraíso y quema saberse así de perdido.

Hablé con un Dios que no es tuyo y que quizá tampoco es mío, pero me gusta pensarlo así. Hablamos y jadeando me confesó que el humo que dejó la explosión de las naciones y sus mantos le causaron pulmonía grave. Me dijo que las bengalas no sirven ya para hacer un cese

al fuego. Admitió, incluso, que la muerte es inherente a la guerra silenciosa que hay en cada mente con voz de alto estruendo.

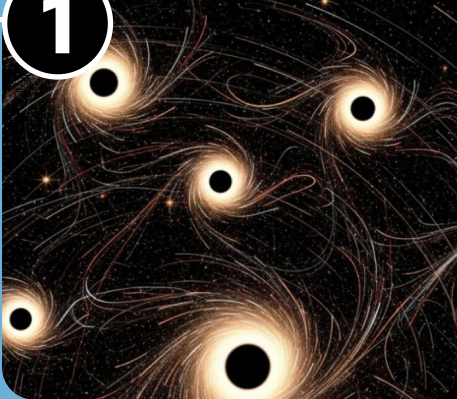
Compartimos el último pan, no la última cena, y le rogué piedad por aquellas veces que yo misma alimenté el hambre de matar. Perdí la cuenta de las veces que hablé con Dios sobre esta agonía abrupta. Con este deseo creciente. No sin antes aclararle que yo no anhelaba saciarme con nombres del padre, o madre, o hijo, o hermano de alguien. Supo entonces que yo quería algo más -y lo relacionó con mi casa, mi casa en llamas-. Supo así que yo no quería más sangre.

Salí -luego- a cazar un ave. No de las que vuelan. De las que cargan imágenes aterradoras. Le abrí la cloaca por la mitad y me vomitó encima la verdad del mundo. Le dije a mi Dios que hay que cazar a otras aves, aquellas que no vuelan, pero que sí hacen nidos orcos. Acordamos por entonces en firmar el acta de defunción con tinta china y una leyenda al pie que dijera 'el que no se cuestiona, muere'.



NOTAS ASOMBROSAS / MAYO

1



DETECTAN SOMBRAS MÁS RÁPIDAS QUE LA LUZ

Científicos han detectado "puntos oscuros" o singularidades de fase en ondas de luz que parecen moverse más rápido que la luz ($> 300,000$ km/s), un fenómeno que no viola la teoría de la relatividad de Einstein. Estas sombras o "puntos oscuros" no transportan materia, energía, ni información por lo que su velocidad superlumínica no rompe las leyes físicas conocidas.

2

DETECCIÓN DE ALZHEIMER

Los nuevos análisis de sangre como el que detecta la proteína phospho-tau217 (p-tau217), pueden identificar el Alzheimer años antes de que aparezcan los síntomas, con una precisión superior al 90%. Estas pruebas miden cambios biológicos siendo más accesibles y menos invasivos que punciones lumbares o PETs, facilitando diagnósticos tempranos.



3



JAPÓN LANZARÁ EL PRIMER MOTOR COMERCIAL DE HIDRÓGENO

Un nuevo motor en Japón permite generar electricidad con hasta 30 % de hidrógeno, indudablemente una innovación clave para la descarbonización sin modificaciones en las redes de gas. Lo cual va permitiendo la construcción de un futuro más limpio.

4

OJOS DE ÁGUILA

La visión humana da un salto histórico con la llegada de un lente telescópico, una innovación que integra micro-óptica flexible y materiales avanzados en un lente de hidrogel. Este sistema permite activar un zoom óptico de hasta 3x con un simple parpadeo. Sin duda alguna una innovación en la optometría que abre la puerta a una realidad donde los límites naturales de la vista comienzan a superarse.



AGENDA CULTURAL

15 DE MAYO / 15 DE JUNIO 2026

Entre tradición, música en vivo, gastronomía, arte urbano y noches que se sienten eternas, el Valle de Toluca entra en una de sus temporadas más vibrantes. De Metepec a Toluca, pasando por Zinacantepec y municipios aledaños, la agenda de este mes mezcla ferias tradicionales, conciertos, experiencias culturales y planes sociales perfectos para escapar de la rutina.

La fiesta grande de Metepec sigue encendiendo mayo; la emblemática

Feria San Isidro Metepec 2026 continúa como el evento social y cultural más fuerte del Valle de Toluca. Música regional, pop, gastronomía, artesanías, juegos mecánicos y actividades familiares mantienen vivo el corazón del Pueblo Mágico durante la primera mitad de mayo.

La temporada cultural de Toluca continúa con conciertos especiales, presentaciones temáticas y actividades artísticas impulsadas por el ayuntamiento y espacios culturales de la ciudad.



ESCAPADAS CERCA DE TOLUCA

Ideal para rutas de naturaleza, desayunos de fin de semana y vistas hacia el Nevado de Toluca.

Junio comienza a pintar el paisaje con clima perfecto para senderismo, fotografía y escapadas rápidas.

RECOMENDACIÓN EDITORIAL

Lo que **NO** te puedes perder este mes

- ▶ Una noche en la Feria San Isidro Metepec 2026
- ▶ Recorrer los Portales de Toluca al atardecer
- ▶ Un café en Metepec después de una tarde de feria
- ▶ Una escapada matutina al Nevado de Toluca
- ▶ Los conciertos y actividades culturales de temporada en Toluca y municipios cercanos.

